

目の不自由な方などに年賀状を

北見市ボランティア市民活動センターの業務のお手伝いをしており、ボランティア事業等も開催し運営するボランティアアシスタントが、11月中旬から12月下旬の期間で、市民へボランティア活動への参加を呼びかけ、昭和63年から「目の不自由な方」と「自宅で介護を受けている方」に向けて年賀状を作成しています。年賀状のテーマは干支で正月らしいものをイメージして触ってデザインが分かるように布を張りあわせるなどして立体的に作成しています。



今年も、皆さんが健康で過ごせますように一枚一枚心を込めて作りました。

▲歴代の年賀状を披露していただきました！

ボランティアアシスタントの井田佳子さんはコロナ禍で年賀状作成を中止しようかと思いましたが、年賀状を楽しみにされている方のことを思い今年も年賀状作成を行うこととしました。

年賀状作成作業は、新型コロナウイルス感染予防対策として手指消毒や換気などを徹底しており、誰もが安心して作業を行えるよう心掛けています。

また、これをきっかけにボランティア活動を始める方もおり、新たな参加者を歓迎していますと話されました。



▲年賀状作成の一コマ

新年のご挨拶



社会福祉法人
北見市社会福祉協議会
会長 渡部 眞一

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健康やかに新春をお迎えのこと心からお慶び申し上げます。

市民の皆様をはじめ、自治会・町内会及び福祉に関わる団体・機関、法人など多くの皆様方には、平素より当協議会のさまざまな事業や取り組み、社協会員会費や共同募金・寄付金に対して温かいご支援ご協力を賜り、深く感謝し厚くお礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症感染拡大により様々な経済活動等が制限され、イベントや行事が中止や縮小となりました。当協議会の事業も同様となり地域福祉の取り組みを十分に推進できず、お詫び申し上げます。

今後も感染拡大防止対策を徹底しながら取り組んで参りますので、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染症の一日も早い終息を切に願うところです。

本年は、当協議会の第四期地域福祉実践計画をスタートさせる年となります。誰もが住み慣れた地域の中で「ぶつうに・くらせる・しあわせ」を築くことが地域福祉の意味であり、願っていることを認識し、関係機関・団体と連携しながら、地域の中で支援を必要としている人に「きづき・たすけあい・みまもる」ため、新たな計画の下、職員が一丸となり地域福祉の推進のため取り組んで参ります。

本年も変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、市民の皆さまにとりましてこの一年が幸多き年でありますよう心からお祈り申し上げます。年頭のご挨拶とします。

令和2年度 北見市心身障がい者自立者表彰 ～不幸だと思わずに前向きに生きることが大事～

視覚に障がいがあり市内で約45年間に渡り、鍼灸マッサージ師としてご活躍されている菊池重雄氏（82歳）を令和2年度の北見市心身障がい者自立者として表彰いたしました。

菊池氏は30代の頃に交通事故により網膜剥離で視力が著しく低下したことを機に、函館視力障害センターで自立訓練や就労移行支援を受け、昭和50年に同センターを卒業。あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師の国家資格を取得されました。同年には市内で菊池鍼灸治療院



▲表彰状を贈呈させていただきました。

を開院される他、北見鍼灸マッサージ師会の会長を歴任し、積極的に社会参加をされるなど障がい者福祉や地域貢献に力を注いでいます。

今回の受賞に際して、『とてもありがたいことです。いろいろな障がいがあるので一概には言えないが、障がいがあると不便だとは思いますが、不幸になるわけではない。自分はいろんな人に支えられながらここまでやってこれた。不幸だ不幸だと思わずに前向きに生きることが自立につながるんだと思う。』と菊池氏は話されました。

みんなのふれあい福祉ショップ「テルベ」



みんなのふれあい福祉ショップ「テルベ」は、心身にハンディキャップをもつ方々が、施設などでまごころを込めて制作した手作りの品を、販売しているお店です。

「テルベ」はフランス語で「緑の大地」を意味し、緑の大地と自然の恵みを育むように人と人とのふれあいによって、愛と夢が大きく育つことを願っている言葉です。市民の皆様や多くの参加施設にもご協力いただき27周年を迎えることができました。

皆様のご来店を心よりお待ちしております。

参加施設一覧

陶芸品、手芸品、木工品、手作りパン
ハッカ油等、様々な商品を取り扱っています！



- 障がい者支援施設 川東の里（北見市）
- 指定就労継続支援B型事業所 工房とみさと（北見市）
- 就労継続支援B型 パレフランセ（北見市）
- 障がい者支援施設 るべしべやよい苑（北見市）
- 障がい者支援施設 遊友ほたる（遠軽町）
- アート活動支援室 ぴかり（遠軽町）
- 地域活動支援センターNPO法人 紋別いきいき陶芸会（紋別市）
- 障がい者支援施設 サンライズ・ヨピト（網走市）
- 就労移行支援事業所 エスポワール北見（北見市）
- 特定非営利活動法人 さわやか（遠軽町）
- 特定非営利法人 とむての森（北見市）
- 指定生活介護事業所 デイサービスせせらぎ（北見市）
- 地域活動支援センターNPO法人 紋別市仲よし共同作業所（紋別市）

営業時間 午前9時30分～午後9時（年中無休）
〒090-0835
北見市光西 185（イトーヨーカドー北見店1Fポップ横）
Tel.0157-24-2934（直通）

初めてご来店いただいたお客様から
「価格の安さ」や「手のこんだ商品」
に驚かれています！

北見市結婚相談所 ～素敵な出会いをサポートします～

♥北見市結婚相談所とは

結婚を希望する方に、幸せで明るい家庭を築いていただけるよう、結婚の相談や出会いの機会を提供しています。結婚相談及び登録料は無料です。（※交流会等に係る参加費は有料となります。）

✦結婚相談所への登録資格

- ・市内にお住まいの方、またはご家族が北見市民の方
- ・現在、結婚または内縁関係のない独身の方
- ・社会人として良識があり、真剣に結婚を考えている方（初婚・再婚は問いません）
- ・相談所所定の書類を提出していただける方

✦結婚相談員一覧（9名）

安藤 憲彦	伊藤 陽子	加藤 満智子
小関 一男	杉本 洋子	所 とみゑ
水谷 洋子	村上 美津子	渡辺 峰子

♣登録から交際までの流れ

- ①お問合せ（電話かメールにて）
- ②結婚相談員との面談・登録手続き
- ③登録者同士でのお見合い
（担当相談員が調整）
- ④交際スタート
（本人同士が合意の上）

《問合せ先》 北見市結婚相談所

地域福祉課 地域福祉係

電話：(0157)61-8181（平日 午前8時45分～午後17時30分）

メール：北見市社会福祉協議会のホームページよりお問合せください。



【市民後見人】が誕生しました！

北見市成年後見支援センター

少子高齢化に伴い、金銭管理や生活に必要な判断等を支える「成年後見制度」に関する相談や申立件数が急速に増えていますが、見守りや支え合いのある温かな地域づくりに向けて、制度や疾患への一定の知識や経験をもつ「市民後見人」への期待が年々高まっています。このような経過や見通しをもとに家庭裁判所や北見市役所等と協議を重ね、令和2年9月、北見市社会福祉協議会の法人後見支援員として活動されている2名が、釧路家庭裁判所北見支部に後見人選任の申立てを行い、北見市初となる「市民後見人」が誕生しました。



▲神田 国昭さん

法人後見支援員として支援していたケースを引き継ぐ形での後見人選任のことで、後見監督人となる社協のサポートもあったことから、あまり心配せず引き受けることが出来ました。

これまでの法人後見支援員活動を通して感じたことは、後見人は、それぞれの人生を歩んできた被後見人の気持ちや望みを受け入れ、出来る範囲でそれを叶える立場だということ。後見人と被後見人という関係であっても、人対人のコミュニケーションであることに変わりはありません。市民後見人となった今後も、被後見人の想いを汲み取り、自然体で接していきたいと考えています。

市民後見人としての実際の活動で、法人後見支援員の活動と大きく変わった点は、私が被後見人本人の郵便物等を確認し必要な手続きをとることです。

法人後見支援員として活動を始めた頃は「これでいいのかな」と思いながらの支援でしたが、回数を重ねるごとに信頼関係が築かれ、今では被後見人が私の訪問を心待ちにしてくれていることがとても嬉しいです。

被後見人との関わりの中で私が大切にしていることは、「被後見人が喜ぶことを考え、やってみる」ことであり、被後見人の想いや希望を実現するために日々試行錯誤しています。これからも、被後見人の気持ちに寄り添って活動していきたいと考えています。

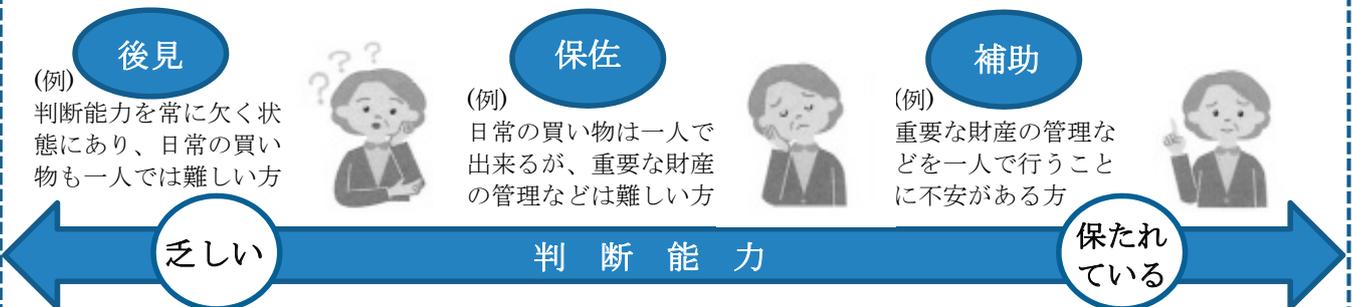


▲加藤 誠二さん

成年後見制度とは？

認知症や知的障がい・精神障がいなどにより判断力が十分ではない方が不利益を被らないように、本人の権利や財産を守るための制度です。また、成年後見人等は本人の意思を尊重し、その人にふさわしい生活が送れるようお手伝いします。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つの制度があります。

【法定後見制度】 本人や家族などが家庭裁判所に申立てをし、後見人等が選任されます。



【任意後見制度】

将来、判断能力が低下した時に備えて、財産の管理や施設への入所などの身上に関する事柄を自分に代わって行う人（任意後見人）をあらかじめ選び、**公証役場**でその内容と方法を**契約**する制度です。

ご相談・問合せ先：北見市成年後見支援センター

☎ 0157-61-8182 / mail: seikatusien@kitami-shakyo.or.jp

受付時間：8時45分～17時30分 / 土日・祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く月曜から金曜

生活福祉資金 貸付制度のご案内

どんな時に
相談できるの？

貸付制度の一例を紹介します

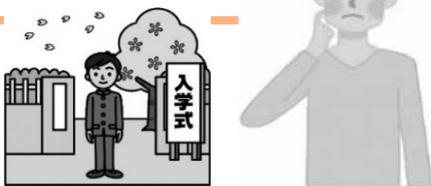
生活福祉資金貸付制度とは

他の貸付制度が利用できない低所得者世帯や障がい者世帯、高齢者世帯に対し、相談・支援と必要な資金の貸付により、経済的自立と生活の安定を図ることを目的とした公的な貸付制度です。

※実施主体：北海道社会福祉協議会

【事例①】

子どもが進学を希望しているが、
入学金と学費を工面するのが難しい。



**教育支援
資金**

「教育支援資金」の相談ができます

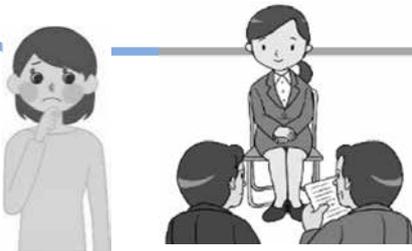
高校、大学、短大、専門学校の入学金、教科書代、制服等入学時に必要な経費と、授業料や定期代等の就学に必要な経費の貸付相談が可能です。

※ひとり親世帯は、母子父子寡婦福祉資金の利用が優先されます。
まずは北見市子ども支援課（0157-25-1137）にご相談ください。

【事例②】

失業保険の給付が切れるが、次の
就職が決まっていないので貯金が
底をつきそう。

今後の生活に不安がある。



**総合支援
資金**

「総合支援資金」の相談ができます

低所得者世帯で、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっていることが条件になります。

※低所得者世帯とは、必要な資金の借入を他から受けることが困難であると認められる下記の収入以下の世帯。

世帯年収：1人 360万円+（60万円×人数）

※生活再建が見込まれること、求職活動や自立支援センターの相談を受けること等要件があります。

※失業給付、職業訓練受講給付金、生活保護、年金等の他の公的な貸付けを受けることができる場合は、貸付対象となりません。

相談から貸付金の送金まで概ね1か月から1か月半かかります。お早めにご相談ください。

◎上記の事例以外の貸付もあります。また貸付にはそれぞれ条件がありますので、詳しくは北見市社会福祉協議会（本所・支所）までお問い合わせください。

【問合せ先】

■本 所 0157-61-8182
■常呂支所 0152-54-1200

■端野支所 0157-67-6268
■留辺蘂支所 0157-42-2200

障がい者社会参加促進事業 ～受講者募集～

障がい者の文化・スポーツ活動を奨励し、社会参加を広げることを目的に行います。
受講料は原則無料ですが、教材費等がかかる場合は実費を負担していただきます。

- 対象者 身体障害者手帳をお持ちの方が対象です。
 - 場所 北見市総合福祉会館 ※料理教室 北見市民会館・実習室
※水泳教室 北見市民温水プール
 - その他 開催日時・募集期間は各講座で異なりますので下記の表をご確認ください。
 - 申込み先 総務課総務係 電話(0157)61-8181
- ※リフト付送迎バスのご利用を希望される場合は、ご相談ください。(定員あり)

No	講座名	期間など	定員	募集期間
1	料理教室 (講師：中鉢 弘昭氏)	3月10日(水)・11日(木) 午前10時～午後1時 持ち物：エプロン・上靴・教材費：1,000円	15名	2月3日(水) ～9日(火)
2	歌謡教室(前期) (講師：川野 廣光氏)	4月6日(火)～6月15日(火) 全10回 (午後1時～午後2時30分) 休講日 5/4	30名	3月3日(水) ～9日(火)
3	民謡教室 (講師：片山 フェ氏)	4月8日(木)～7月29日(木) 全15回 (午後1時～午後2時30分) 休講日 7/22	15名	
4	水泳教室 (講師：西嶋 智佳氏) (講師：桑原 伊氏) (講師：永井 智子氏) (講師：吉川 幹子氏) (講師：高橋 久子氏)	身体障がい者対象 スポーツ保険料1,200円～1,850円 4月5日(月)～7月26日(月) 全15回 (午後1時30分～午後2時30分) 休講日 5/3・7/19	15名	
		視力障がい者対象 スポーツ保険料1,200円～1,850円 8月2日(月)～9月6日(月) 全5回 (午後1時30分～午後2時30分) 休講日 8/9	4名	

高齢者趣味の教室(前期) ～受講者募集～

高齢者の趣味と生きがいづくりを目的に行います。
受講料は原則無料ですが、教材費がかかる場合は実費を負担していただきます。



- 対象者 満60歳以上の方
- 場所 北見市総合福祉会館 ※陶芸教室は北見市高齢者文化館(北斗町1丁目2-3)
- 募集期間 3月3日(水)～9日(火)
- 講習時間 各講座とも、午前10時～午前11時30分(全15回)
- その他 開催日は各講座で異なりますので下記の表をご確認ください。
- 申込み先 総務課総務係 電話(0157)61-8181

No	講座名	期間など	定員	持ち物
1	絵画教室 (講師：阿部 賢一氏)	4月13日(火)～8月17日(火) 全15回 休講日 5/4・6/1・7/6・8/3	15名	エプロン・ 絵画道具
2	籐工芸教室 (講師：平 タミ氏)	4月7日(水)～7月21日(水) 全15回 休講日 5/5 教材費(籐1束1,500円～)	15名	メジャー・目打ち はさみ・タオル
3	陶芸教室 (講師：北見陶芸同好会)	4月8日(木)～8月5日(木) 全15回 休講日 4/29・7/15・7/22 教材費2,000円程度	10名	上履き・エプロン・ ポリ袋
4	囲碁教室 (講師：田中 司郎氏)	4月8日(木)～7月29日(木) 全15回 休講日 4/29・7/22	15名	メモ用紙・ 筆記具
5	書道教室 (講師：横田 彩華氏)	4月9日(金)～7月16日(金) 全15回 休講日 なし	15名	習字道具

北見市福祉人材バンク情報

福祉人材バンクとは、福祉の職場で働きたい人と、職員を採用したい福祉の職場を繋ぐことを役目としています。

福祉の職場で働きたい方に対しては、求職登録の受付や求人情報の提供を行い、希望に添う求人があれば、面接日の設定、紹介状の発行等の連絡・調整を行います。

また、人材を募集する福祉職場に対しては、求人登録を受け付け、求職登録者の斡旋を行っています。

福祉の仕事に関する様々な相談に応じています。



その他、再就職準備金制度や福祉職場体験事業など、各種支援制度・事業も紹介します。

ハローワーク出張相談を行います。

- ◆日 時 毎月第4水曜日の午後1時30分～午後4時00分（最終受付：午後3時45分）
令和3年1月27日(水)、2月24日(水)、3月24日(水)を予定しています。
- ◆場 所 ハローワーク北見（北見市青葉町6-8）
- ◆そ の 他 新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期または中止とする場合がございます。

通常のご相談は、総合福祉会館で月曜日から金曜日（祝祭日を除く）、午前9時～5時30分まで受付しております。まずは、お電話にてお問合せください。



【問合せ先】社会福祉法人北見市社会福祉協議会

北見市福祉人材バンク 電話 (0157) 22-8046 FAX (0157) 61-8183

Eメール : ktm-jinzai@ec3.technowave.ne.jp

北海道コカ・コーラボトリング(株)様より 福祉施設・団体に清涼飲料水が贈られました！



12月8日(火)北海道コカ・コーラボトリング(株)エリア営業本部 道東営業部 北見営業課様より3,600本の清涼飲料水が市内61ヶ所の福祉施設・団体に寄贈されました。

この取り組みは、昭和43年から社会貢献活動の一環として、クリスマス時期に合わせて毎年行われており、これまで、あわせて350万本が全道の各施設団体に寄贈されています。

セレモニーでは北海道コカ・コーラボトリング様より「この先も皆様に喜んでもらえるよう続けていきたいと思っております」と温かい言葉をいただきました。



スマイル

第34号

発行日

令和3年1月1日

北見市ボランティア市民活動センター

北見市寿町3丁目4-1 北見市総合福祉会館内

電話 (0157) 61-8181 FAX (0157) 61-8183

E-mail: vola-senter@kitami-shakyo.or.jp

http://www.kitami-shakyo.or.jp/new_volunteer



令和2年度 児童・生徒福祉作文コンクールの受賞者決定!!

今年も多くの児童に参加を頂き、91作品のご応募をいただきました。どの作品も甲乙つけがたい力作でした。審査の結果、小学生低学年の部より3名、小学生高学年の部より6名が受賞されました。受賞されたみなさん、おめでとうございます！また、コンクールにご応募くださった児童のみなさん、またご指導くださった先生方に紙面を通じて心より感謝申し上げます。

例年表彰式は「ふれあい広場」の席上で行っておりましたが、昨年、新型コロナウイルス感染拡大により開催中止となったことから、12月3日～9日の障がい者週間に合わせて12月8日と9日に受賞者の学校に訪問させて頂き、表彰状と記念品をお渡ししております。



高栄小学校



おんねゆ学園



北光小学校

今年度の受賞者は次のとおりです

部門	賞	氏名	学校	学年	タイトル
小学低学年	最優秀賞	鈴木 信一さん	高栄小学校	2年	目の不自由な人の気持ち
	佳作	佐藤 芽さん	おんねゆ学園		うれしいことば
	佳作	藤田 愛奈さん			うれしいことば
小学高学年	最優秀賞	稲垣 李香さん	北光小学校	6年	ノーマライゼーションを知って
	優秀賞	小池 咲優さん			福祉について学んだこと
	優秀賞	近藤 央太さん			この学習を通して
	優秀賞	星加 紗桜里さん			北光タイムで学んだこと
	佳作	浅野 菜々子さん			福祉について
	佳作	山本 こなつさん			福祉について

※受賞作品「作品集」は、北見市社会福祉協議会ホームページに掲載しています。

事 業 報 告

思いやり届け隊

令和2年9月26日に予定していた高齢者相談支援センター北部（高栄西町、緑ヶ丘、美山町東・西・南、花月町地区）の活動はあいにくの悪天候により中止となりましたが、10月3日（土）は、（とん田西町、とん田東町、西富町、本町、栄町、常盤町）の高齢者相談支援センター西部・相内、中央、南部を対象に「思いやり届け隊」を実施しました。

今回、光西中学校から54名の生徒が参加したほか、地域住民の方などを併せて総勢78名のボランティアが30世帯の外窓ふき活動に汗を流しました。

例年、活動後に実施していた交流会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とし、ボランティア同士の交流を深めることができませんでしたが、窓ふきを利用された方からたくさんのお礼の言葉をいただくことができたことで、コロナ禍においても達成感や充実感を得る活動ができ今後に繋がる事業となりました。



令和2年度 傾聴ボランティア講座を開催します。

1. 目的：近年、当事者の心に寄り添い、耳を傾け、共感し、話し相手となる「傾聴ボランティア」の必要性が高まっています。
相手の気持ちに寄り添って傾聴することの大切さを学び、支え合う地域づくりに向けての傾聴ボランティアを育成します。
2. 日時：令和3年3月10日（水）
午前10時00分～午前11時30分
3. 会場：北見市総合福祉会館 体育集会室
（北見市寿町3丁目4番1号）
4. 講師：合同会社 うえるかむ 代表社員 池田ひろみ 氏
※オンラインでの受講となります。（講師との会話・質問も可能です）
5. 対象：お話し相手ボランティアをこれから始めてみたい方、活動している方で傾聴の基礎を学びたい・学び直したい方など、興味のある方ならどなたでも参加できます。
〔先着20名〕
6. 参加料：無料
7. 持ち物：筆記用具、マスク
8. 申込み：令和3年3月5日（金）までに電話もしくはFAXにて北見市ボランティア市民活動センターへ申し込み願います。
（TEL0157-61-8181・FAX0157-61-8183）



あたたかいご寄付をありがとうございました

社会福祉協議会への寄付金は、お住まいの市町村へ（所得税の寄付控除の適用を受けるため確定申告書を提出する方は税務署へ）申告することにより、住民税の寄付金控除の適用を受けることができます。（令和2年9月～令和2年11月受付分、順不同）

【金銭寄付】 ※印は寄付者の意向により金額は掲載していません。

<福祉推進のために>

西本章一様（高栄西町）	18,502円	長谷川季子様（常呂町）	50,000円
徳武忠男様（朝日町）	20,000円		

<故人が生前お世話になったため>

富木清政様（美山町西）	20,000円	沼田トミ子様（緑ヶ丘）	30,000円
猪狩隆義様（上ところ）	50,000円	蛭子哲朗様（清月町）	50,000円
間村健一様（端野町）	30,000円	中野徹様（端野町）	30,000円
武田健一様（端野町）	30,000円	西川孝範様（端野町）	200,000円
森谷公子様（端野町）	50,000円	櫻井幸子様（端野町）	100,000円
山内寿司様（端野町）	30,000円	安原昌和様（常呂町）	30,000円
※國枝カホル様（常呂町）		藤橋協子様（常呂町）	30,000円
佐藤ソヨ子様（常呂町）	30,000円	水島幹雄様（留辺薬町）	20,000円
青木弘子様（留辺薬町）	10,000円	岩橋幸子様（留辺薬町）	20,000円
石田敏明様（留辺薬町）	10,000円	伊藤玲子様（留辺薬町）	10,000円
高橋和子様（留辺薬町）	10,000円	三浦一夫様（留辺薬町）	5,000円
秋山政美様（留辺薬町）	20,000円	片山シゲ子様（留辺薬町）	20,000円
牧野篤嗣様（留辺薬町）	50,000円	黒滝雅司様（留辺薬町）	30,000円
小田切紀子様（留辺薬町）	10,000円	越智弘己様（留辺薬町）	50,000円

<故人（義母）が生前お世話になったため>

芥川広幸様（常呂町） 30,000円

【物品寄付】

尾崎素子様（東相内町）	菓子	松村幸子様（北6条）	食料品
岡澤美代子様（高栄東町）	花瓶	福島慎様（常呂町）	マスク
三橋秀夫様（相内町）	下着類	一社）北海道LPガス協会網走支部北見分会様	マスク
藤井勢都様（大通西）	雑巾	明治安田生命保険相互会社北見営業所様（中央三輪）	食料品
西本章一様（高栄西町）	米	元気クラブ様（常呂町）	折り鶴

<きたみ社協だより>令和3年1月1日発行

[本所]

北見市寿町3丁目4番1号
TEL (0157) 61-8181 FAX (0157) 61-8183

[端野支所]

北見市端野町端野238番地6
TEL (0157) 67-6268 FAX (0157) 67-6271

[常呂支所]

北見市常呂町字常呂338番地
TEL (0152) 54-1200 FAX (0152) 54-1201

[留辺薬支所]

北見市留辺薬町東町84番地1
TEL (0157) 42-2200 FAX (0157) 67-2078

事務局より
職員の新規採用・異動がありましたので、お知らせいたします。
【新規採用】（十二月一日付）
本所在宅福祉課在宅福祉係 永井春美
ヘルパーステーション留辺薬支所
本所在宅福祉課在宅福祉係 永井春美
中央地区居宅介護支援事業所 永井春美
端野支所地域福祉係 勝井壽枝子
北見市立端野グイサービスセンター 勝井壽枝子
【異動】（十二月一日付）
常呂支所地域福祉係主任 菊地健太
常呂地区地域包括支援センター管理者 菊地健太
常呂支所地域福祉係主任 坂本恵
常呂地区地域包括支援センター 坂本恵