

# マルヨシ通信 No.113



Tel:048-970-0021



渡月橋とげつきょう(155m)



紅葉期は事前予約お奨め



## 晩秋に嵯峨・嵐山を楽しむ

京都には魅力的な観光スポットが沢山あります。晩秋の紅葉シーズンにおススメなのが嵯峨・嵐山です。神社仏閣の歴史的建造物ではなく、自然を愛でる京都の魅力が嵯峨・嵐山に見つけてみました。

### 嵯峨のトロッコ列車。

嵯峨嵐山から亀岡まで保津川に沿い7・3kmを25分で走る観光列車。鮮やかな紅葉と溪谷美と微風を肌身で楽しめます12月上旬までが見頃

**渡月橋。**鎌倉時代、亀山天皇が曇りのない夜空に月が橋を渡る様子に似ていると桂川に架かる橋を「渡月橋」と名付けたそうです。風流の極みです



京都産抹茶のお点前を  
 提供すること  
 もあります



**八十八良葉舎**(はとや)ようようしゃ)抹茶ラテや抹茶アイスの販売だけでなく亭主自ら



庭園面積約 4000㎡池は 1/4



小径の長さは約 400m

**嵐山の竹林の小径** 喧噪から逃れ静寂の中に身を置いて日本の伝統美や文化を感じられる事で人気があります。一説には平安時代にできたと言われていますが、謎に包まれているところも魅力です

**曹源池庭園**(そうげんちていえん)世界遺産・天龍寺にある庭園。四季の移ろいを水面鏡の様に池に映し出します。一年の中では秋の紅葉の反映が最も美しいと言われています



2名部屋 8万円から



秋旬会席 20品目以上

**【番外編】**嵐山の宿泊先として「嵐月」は如何ですか？ 44部屋のこじんまりした温泉旅亭なので落ち着きます。各部屋から渡月橋や嵐山の絶景が見えます。当社が加盟しているセンチューリー21が外国人を京都に招く際の定宿にしています



**嵐山古都芋本舗** 竹林の小径の入り口にある和菓子店。人気の「炙りみたらし団子」。もちりとした弾力のある食感で。みたらし餡と絡めて食べるのがたまりません



**嵐山古都芋本舗** 晩秋から冬にかけてさつま芋の旬の時期には季節限定で甘い蜂蜜をかけた黄金色の揚げ芋が提供されます



**Kyoate chacha 嵐山店** チョコをディップしたワッフル。早朝8時開店で朝食セットも提供



# 私の推し!!

人が何と言おうと自分が好んで納得している世界をご披露します。オタクっぽいと言われても結構。マル通読者様に送る「私の推し」はこれです!

菊地 きくち

幸雄 ゆきお

(賃貸管理部)

埼玉県  
久喜市出身



私の推しは、昨年12月から始めた「水耕栽培」です。私は熱し易く冷め易い性格なので、長期間かかるものは続けられないと考え、少ない日数で効率よく収穫できる植物だけを育てる事に決めました。特にスプラウト類、リーフレタスやバジルなどのハーブ類は、短期間で成長し、頻繁に収穫できるので、初心者でも簡単に楽しめます。水耕栽培は土を使わず、水と液体肥料を使って植物を育てる方法なので、室内でも清潔に行えるのが魅力です。毎日成長を見るのが楽しく、自然の力を感じながら育てるのはとてもリラックスできる時間です。植物に水を与える時や収穫時には「美味しく頂きます。ありがとう」と感謝の気持ちを込めて話しかける自分がいます。自身で育てた新鮮な野菜を食卓に並べる瞬間は、何とも言えない達成感があります。これからも新しい植物に挑戦しながら、育てる楽しみを広げて行きたいです。

中村 なかむら

彩 あや

(売買営業部)

茨城県  
境町出身



私の推しは「S.T.S.O.S」です。堂本光一(45)と堂本剛(45)からなるアイドルデュオです。現在も活躍しており、デビューシングルから47作連続で初登場1位を獲得するというギネス記録を更新中です。二人とも「堂本」という苗字ですが縁戚関係はありません。私が何故自分と世代の違うS.T.S.O.Sを好きになったかというと、とにかく「音楽性が良い」という点です。まず、S.T.S.O.Sはバラード曲が多いのですが、二人の声のハーモニーが絶妙で、デビュー曲である「硝子の少年」はフルオーケストラのコンサートで聞く度に感動します。また、S.T.S.O.Sはこれまで何曲か共作で曲を作っており、S.T.S.O.Sの良さが最大限に引き出されています。共作の楽曲には「愛のかたまり」という曲があり、20年以上たった今も年間カラオケTOP100に入るほど人気です。年齢と共に魅力が増していくS.T.S.O.Sに益々目が離せません。

佐々木 ささき

光 ひかる

(売買営業部)

埼玉県  
戸田市出身



私の推しは平成の歌姫「安室奈美恵」さんです。安室さんは18年9月16日(安室さんのデビューと同日)に引退しており、現在は動画音楽配信サイトで聴く事は出来ません。私が何故既に引退した歌手を心の支えにしているかという彼女の音楽活動に対する考えや生き様に共感しているからです。安室さんのライブではMCがありません。私は毎年2回はライブに行っておりましたがライブ終わりの「今日はどうも有難うございましたーまた遊びに来てねーバイバイー」以外の言葉を聞いた事がありません。自分の歌と踊りを純粹に見に来て欲しい。他の余計な言葉は要らないという考え方からこの様な形になった様です。彼女の凄まじいまでの集中力と情熱は今でも私の心に残っており、何かを成し遂げたい時に勇気を貰えます。10代でデビューし40代で引退する迄の四年代でミリオンセラーを達成した不出生の歌手を今後も応援しリスペクトし続けます

癌になって分かったお金と人生の本質

経済評論家の山崎元（はじめ）さんが今年の1月1日に食道癌でお亡くなりになりました。分かり易く歯切れの良い解説で人気を博していただけに享年66歳という若さで永眠されたのは残念至極です。日本人は2人に1人が癌にかかり、3人に1人が癌で死亡します。癌は本当に忌避すべき病ですが、山崎さんご本人も著書の中で書かれている様に交通事故で突然亡くなるのに比べ、癌は亡くなる迄数年間は時間が残されています。山崎さんは22年8月に食道癌が見つかりその時はステージ3まで進行して遅きに失していたとの事です。それからの一年半は鬼気迫る思いで連載5誌や新刊本の執筆に没頭していたとの事です。病床で執筆した山崎さんの新刊本の



概要を次にご紹介しますが、ダイイング・メッセージの様に通常の経済書以上に重みを感じます。

①面倒でも毎年内視鏡検査を受けるべき。著者は飲酒の習慣があったにも関わらず、長年内視鏡検査をしていなかったとの事。喉に不調を感じながらも近所の内科医や耳鼻科の受

診で済ませてしまい、癌発見のタイミングを逃してしまつたと悔恨しています。誰もが40歳を超えたら胃カメラや大腸カメラ等の検査を定期的にするべきと述べています

②がん保険付保は必要ない。著者の場合、ベッドで原稿を書く事も多く1日4万円を払つても個室を使う必要があつた為、がん保険は役に立ちました。然し、国民健康保険の高額医療費制度による補填があるので、抗がん剤治療や手術で75万円かかったものの61万円は払い戻されて、一般病室ならば自己負担は14万円で済んだとの事でした。

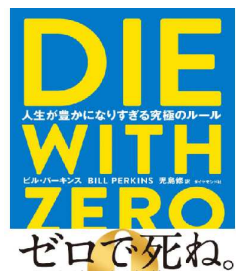
③情報制限しないと身が持たない。癌患者になると不安にさいなまれ、癌に関して大量の情報を得ようとして迷走する。アドバイスをくれる人もいるが、迷い込んでしまうので自分で情報制限も必要。アドバイスを送る側は聞かれたら答えるという対応が一番良いと。

④増え続けた私物を捨てて必要最低限にする。人は買った時の興奮が忘れられなくてモノを買うが、身軽にしていた方が、気が楽になるし死んでも家族に迷惑をかけずに済むと

⑤仕事があるなら手放すな。病気をすると人との付き合いが減り孤独になる。人は誰しも承認欲求があり、仕事を通じて他人から必要とされていると感じて最高の幸せを感じる

⑥適切な時期に惜しまずお金を使う事。

ビル・パーキンス博士の Die with Zero (稼いだお金を使い切つてゼロで死ぬ) が私（山崎さん）の理想です。

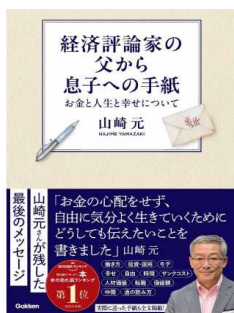


本紙 No.96 でも掲出

⑦25歳から全世界インデックス（通称オルカン）に毎月5千円でも良いから投資して、後はほったらかしで良い。その分、自分の仕事や勉強に集中すべき。自分の仕事の合間に成長銘柄を見定めている時間や余裕はないと

⑧癌の時もそうじゃない時も自分が会いたいと思う人にだけ会う様にしたら良い。自分が欲しいと思う情報を聞くために相手の時間を貰うなら、もてなしの費用は自分が出来る範囲で負担するなど気遣いも必要です。

山崎さんが同じく病床で著した「父から息子への手紙」も若者に生き方やお金との付き合い方を指南しておりお奨めです



【山崎元・やまぎはじめ 氏略歴】

1958年北海道生まれ。東京大学経済学部卒。三菱商事、野村投信、住友生命など12回の転職後、株や資産運用に強い経済評論家として独立。執筆、講演、ユーチューブ出演など多数。24年1月1日永眠

# 侵入強盗防犯対策11ヶ条



10月16日午前、横浜市青葉区と千葉県白井市で高齢者宅を狙った強盗傷害事件が発生しました。この2つの事件を含めて今年8月以降、首都圏では侵入強盗事件が14件も起こっております。「闇バイト」で集められた実行役を使つての周到な組織犯罪の仕業と推測されています。事件の根絶の為に実行役だけでなく一日も早く指示役や統率する黒幕を捕まえて欲しいと思います。マルヨシ通信92号「ルフィ出没下での防犯対策」と重複する箇所もございますが、「侵入強盗防犯対策11ヶ条」を緊急で出稿させて頂きます。

① 外出時や夜間は、雨戸やシャッターを閉め施錠も確実にしよう。警察庁の分析によれば令和4年に発生した侵入強盗事件3・6万件の内、約30%が深夜12時から未明の午前4時まで起こったとの事。戸締りは抜かりなく！



犯行は深夜未明が多い

② 家の周囲には、足場となるようなものは置かない。塀や樹木の他、駐車場の屋根を伝つてベランダに上がり、まさかと思う2階の窓から侵入するケースもあるので用心

③ 窓に防犯フィルムを貼ることで、ガラス破りが非常に困難になる為窓からの侵入が難しくなる。最終的にガラスは割られるかも知れない



が、犯人グループが侵入を諦める時間は3〜5分と言われているので時間稼ぎになる

④ 窓には補助錠を取り付けるのが効果的。補助錠は市販で売られており、窓の上部に取り付けて下さい。ドアにも2つの鍵をかける事により時間稼ぎが出来る



⑤ 玄関の鍵穴付近に穴を開け、内側のサムターンを回し開錠する手口を防ぐ為には、内側にサムターンカバーを付けるのが効果的



⑥ 歩く音が鳴る特殊な砂利を庭先に敷くと足音が聞こえる為侵入犯は嫌がる。夜間の対策は、防犯砂利に加え人感センサー対応の強烈な防犯ライトが効果的



⑦ 1階や人目に付きにくい勝手口の扉や窓には、丈夫な格子を取り付けるのが効果的



⑧ 侵入犯が好むのは防犯カメラが無く、死角が多い建物。周囲が高い植木やブロック塀で囲まれている家は、居住者や近隣住民の死角になる場所が多くなる。死角になつて身を隠せる場所が多い家は、侵入犯のターゲットとなり易い。塀や植木を低くするのが難しい場合は防犯カメラを設置し、犯人が侵入を諦める状況を作るのが良い



⑨ 外出の際、洗濯物を外に干さない。雨が降っているのに洗濯物が取り込まれていなかったり、夜間に洗濯物が干されていると昼間の留守を連想され空き巣のターゲットになりがち。郵便ポストに郵便物が貯まっている状況も良くない



⑩ 番犬は大いに効果あり。侵入者にとり吠える犬は大きな障害になる

⑪ 家の中で強盗に出くわしたら、直ぐに家の外に出て大声で隣家の助けを求め警察に通報する事。顔を見られた侵入犯が危害を加える怖れもあるので警察が来る迄家には戻らない事。犯人は長居はしません。

## ミシユランの1つ星ラーメン店4軒



世界の美食家が注目するミシユランガイド2024によると東京は星付き店の数が183軒となり、2位のパリ130軒を抑え2008年から17年連続で世界1位の座を維持しております。一つ星店が7割の138軒を占めますが、特筆すべきは千円ちょっとで召し上げられるラーメン店が4軒も選ばれている事です。ミシユランの評価基準は素材の質、料理技術の高さ、味付けの完成度、獨創性など完全に料理に拘っております店の雰囲気やサービスそして価格は評価対象外です。ミシユラン星店の概念を打ち破った痛快な4軒のラーメン店をご紹介します。

### 東銀座 銀座八五

フレンチの世界で40年に亘って腕を振るってきた松村康氏が手掛けます。松村氏はタレを一切使わずフレンチ



特製中華そば 1600円

の技法を用いた鴨がらや名古屋コーチン鶏のブイヨンのスープを用いるのが特徴。一日に70杯しか作れず30分で売り切れです。客は事前予約整理券を買い指定時間に再来します



高級寿司店の様な内装

チャーシューは3時間タレに浸した後、4時間オーブンで焼き上げる為柔らかくジューシー。店内はカウンター6席のみという食への拘りが凄い

### 新宿 SOBAHOUSE 金色不如帰



そば(醤油) 1300円

22年迄5年連続で一つ星を重ねた実力店。鴨をベースに丸鶏、牛肉、蛤の3種類を合わせたスープに黒トリフソースを混ぜ合わせた極上のスープが特徴。



### 大塚 創作麺工房鳴龍

蛤を使ったスープが理解されず何度も経営危機に。店主は鳴かせてみよう不如帰の不屈の精神でやってきた



坦々麺 1200円

酸味のきいた「坦々麺」で特徴はスープの表面を自家製芝麻醬とラー油が覆い、その下に醤油スープが隠れている二層構造。鶏・牛骨・野菜など



10種類以上の食材から出汁を取った。爽やかな酸味はリンゴ酢と黒酢から取っている。超人気店故に、時間指定の整理券を入手して再来店する

### 代々木上原 Japanese Soba Noodles 鳶



特製醤油 Soba 3000円

国産の丸鶏と香味野菜から抽出した動物系スープに、大量のアサリと昆布から取ったスープ、さらに本枯節(ほんかれぶし)を使った魚介系スー



プを組み合わせたトリプルスープは、驚くほど味が深く幾重にも重なる旨味にあふれ、桁違いのおいしさを生み出している。業界内で暗黙の了解になっていたラーメン一杯千円が限度という壁を早々と超えたのも店主の自信の表れ

ここに紹介した4店は全国2・5万軒のラーメン店の頂点を極めました。その道のりは決して平坦ではなく食への拘りと店舗経営の狭間で苦しんで参りました。己のラーメンを作る為に、ここまで拘る事が出来るのは日本人しかいないと思います。(価格は都度変更可能性有)

# 寒い冬・脳卒中にご注意を

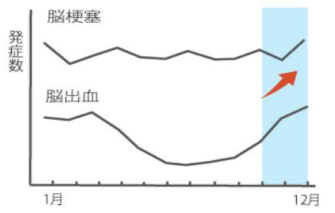


気象庁が2024年9月24日に発表した予報によりますと暖冬だった昨年とは違って変わって、今年の冬は寒くなるだろうとの事です。気温が下がると、脳は体から熱を逃がさない為に血管を収縮させようと働きます。その結果、血圧が上昇し血管が破れやすい状態になる為、「脳卒中」が増えます。一般的に血管が弱くなっている高齢者に発症する事が多い疾患と言われています。現在、脳卒中でお亡くなりになる方は毎年約10万人余りいらっしゃいますが、この病気が何よりも疎まれる理由は寝たきりになって介護人が必要とする点です。全介護従事者の約半数が脳卒中患者のケアをしていると言われています。

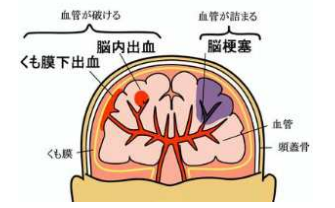
## 脳卒中は左記症状の総称です

- ◆ 脳の血管が詰まり血流が悪くなって生じる病気が**脳梗塞**
- ◆ 脳の血管が破れて生じるのが**脳出血**やくも膜下出血

脳卒中・心筋梗塞の月別発症数(イメージ)



日本脳卒中学会 脳卒中 33 巻 2 号



上段左端に日本脳卒中学会の月別発症数のグラフを載せましたが、一日の中で発症する時間帯が一番血圧が高くなる起床後の午前中が多い様です。予防策として冬の寒い日の朝は次の3つの事項をご注意下さい。



①**目が覚めたら急に立ち上がらない。**朝起きたら直ぐにベッドから立ち上がるのは危険です。体はまだ眠っている状態です。徐々に立ち上がってください。夜、眠っている間、私



たちの心拍数や血圧は低下した状態で体の各部に血液が流れています。この状態から急に立ち上がると、血液が十分に回らずめまいや立ちくらみを

を引き起こす原因になります。高齢者の体は若い頃と違い、関節や筋肉が柔軟ではなくなってきている事を自覚して下さい。朝起きたらまずはベッドに横たわりゆっくり手足を動かす、四肢を十分に伸ばしたり曲げたりして下さい。それからベッドの端に腰をかけてゆっくり立ち上がして下さい。この時にコップ一杯の水を飲み、濃くなった血液の循環を促すのも良いと思います。

## ②空腹のままハードな運動をしない

5〜10分程度の散歩なら朝食前でも構いませんが、30分以上のしっかりとしたジョギングやウォーキングの場合は朝食後の方がお奨めです。朝食を摂らずにハードな運動をすると体に必要なエネルギーが不足し、血圧が急上昇して脳卒中の原因にもなります。

③**排便時にいきまない。**排便時に力む事を「いきむ」と言います。朝は体が排便を催す時間です。然しここで注意が必要なのは排便時に余りいきまない事です。排便時に強いいきむと胸やお腹に大きな圧力がかかり、心臓や血管に負担をかける事になります。朝は未だ血圧や心拍数が低い状態であり、このタイミングで強いいきむとめまいや湿疹、更には脳卒中や心筋梗塞といった深刻な症状を引き起こす心配があります。特に高齢者は血管が弱くなっている為お気を付け下さい。排便は自然な力で行なわれるのが一番良いです。加えて、長時間トイレに座していると直腸や肛門周辺の血行が悪くなり他の健康問題を起こす可能性がありますので長居は禁物です。

左記症状は脳卒中発症前の危険信号です。即刻医師の診断を受ける事をお勧めします。

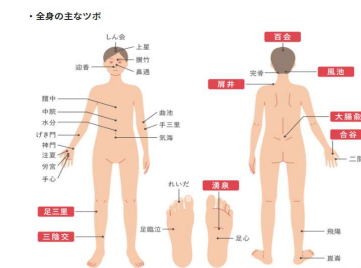
### えれつが回らない

- ・片半身の手足が急に動かしにくくなった
- ・過去経験した事のない激しい頭痛がある
- ・片方の視野が欠けたり、ものが二重に見える

# 世界で注目を集める東洋医学

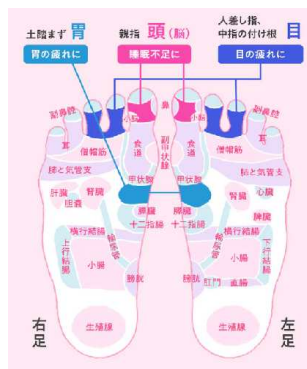
今、鍼灸、あんま、漢方といった東洋医学が世界中で注目を集めています。西洋医学は投薬や手術といった方法で体の悪い部分に直接アプローチして取り除こうとします。一方の東洋医学は体の不調を内側から根本的に治す治療法です。東洋医学の中心は約2千年前の古代中国に誕生した伝統医学であり、その概念は「気」に基づくものです。

然しながら「気とは何か？」現代科学で論理的に解明されておらず、当然目に見えるものでもないのが主流である西洋医学に比べると東洋医学は傍系と言いつ認識でした。気は体内に張り巡らされている「経絡（けいりゃく）」を通じて臓腑や筋肉、皮膚に働きかけます。経絡は身体の内外を結び付けるネットワークであり、体全体で361の「経穴（けいけつ）」を繋いでいます。経穴が良く言われるツボです。例えば足裏の土踏まずには胃のも



たれを治すツボがあり土踏まずを押し刺激すると胃のもたれが直ると言われています。東洋医学は科学的に解明された訳ではありませんが、1991年に

世界保健機関（WHO）により361のツボがある事が正式に認められ、ツボの名称と位置が世界的に統一されました。この結果を受けて欧米でも鍼灸、あんま、漢方の研究や施術が進められる様になりました。西洋医学では原因が究明できず治療が困難とされていた患者に東洋



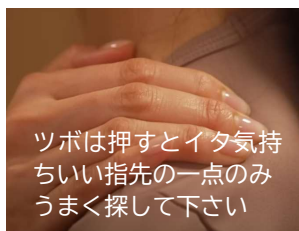
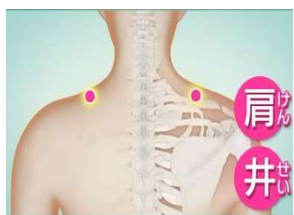
医学の施術を施したところ回復に向かったという例もあり東洋医学は補完的な役割を果たすのではと期待されています。

## NHKスペシャル・東洋医学を科学する

今年の5月19日にNHKが東洋医学をテーマにして「肩こりと冷えを改善するツボ治療」という番組を放映しました。モデルの富永愛さんが出演され、ご本人が自らツボを押し施術される場面を放映しました。気軽に出来るそうだと好評でしたのでご紹介させて頂きます。

### 【肩こり】

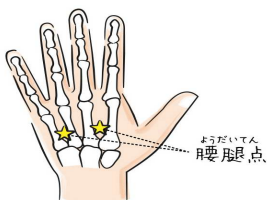
肩甲骨のくぼみにあるツボを3秒押し止めて離す。左右のツボを各3回繰り返す



ツボは押しとイタ気持ちいい指先の一点のみうまく探して下さい

### 【腰腿点 ようだいてん】

慢性・急性の腰の痛みにも効果あり。ツボは人差し指から小指にかけての骨のつけ根の2点。指で押すのも良いし爪楊枝を15本ほど束ねてトントンと刺激するのも良い



### 【合谷 ごうこく】

合谷は万能のツボと言われており、ここを押して刺激すると脳内にエンドルフィンという物質が大量分泌され、頭痛の緩和、腸の動きの活性化、肩こりの改善に繋がる



## 手の甲に有名なツボがあり

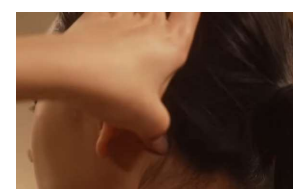
### 【冷え・生理痛改善】

内くるぶしの一番高い所から指4本の場所にツボがあり、灸をすえる治療が最良



### 【首周りのこり】

耳の後ろ外側のくぼみにあるツボを両手で3秒間x3回x一日4~5回押す



# 太極拳のおススメ

高齢者が負荷をかけずにゆっく身体を動かす太極拳が人気になっ



ています。主な自治体には太極拳の同好会が複数登録されており、全国の愛好者数は150万人を超えております。太極拳は中国の伝統武術の一流派で1640年代に発祥したと言われています。手足や体幹全体を使い、呼吸を伴ってゆっくり身体を動かして行きます。太極拳が何故これほど普及したのか、高齢者医療に詳しく人気ユーザーでも有名古屋大学附属病院の石黒成治医師が、自身のサイトで太極拳の効用を述べておりましたのでご紹介致します。



◆筋力やバランスの向上..スクワットのよ  
うな基本姿勢や片足でバランスをとる動作  
などにより、筋力や神経・筋協応能（\*注）  
が向上する。また、ゆっく  
りとした動作や体重移動に  
よって足腰の筋力が鍛えら  
れ転倒防止にもつながる。  
\*「筋協（きんきょう）応能」とは  
複数の筋肉が連携しながらス  
ムーズな動作を行える様にする事

◆柔軟性の向上..ねじり動作などにより柔

軟性が向上します

◆呼吸の質の向上..ゆったりとした動き  
によって呼吸も深くなり、姿勢や歩き方  
も改善されます

◆睡眠の質の向上..リラックスすること  
で交感神経と副交感神経のバランスが整  
い、睡眠の質が改善されます

◆認知症予防..心と身体の繋がりを感  
じながら行う協調運動の為、注意力、学習  
能力、記憶能力など脳のスキルに対して  
有効であり、認知症予防に効果的です

◆ストレス、不安、抑うつ<sup>の</sup>減少..瞑想  
的な運動として、心理的な幸福感に関し  
てポジティブな効果をもたらします

◆痛みを和らげる..週2回の太極拳が、  
線維筋痛症、膝などの変形性関節症、リ  
ウマチ性関節炎、緊張性頭痛などの症状  
を持つ人の痛みの緩和に役立ちます

◆脳卒中などのリハビリに効果..  
四肢の末端を動かす太極拳が脳出血や脳梗  
塞で手足のまひを患っている人のリハビリ  
や予防に非常に有効だと実証実験のデー  
タを紹介しています

太極拳の良い所は隙間の時間を使って立っ  
たまま一人で普段着で出来る簡便性です。

## 今後の勉強会の開催予定

場所(株)マルヨシ本社ビル2階研修室

'24年 11月24日(日)14:00~16:00

相続セミナー 12期生向け第③回

「生命保険を活用する方法」

生命保険は相続の万能選手です！ 生保の賢  
い使い方を提案します。

講師：当社代表取締役 小山 哲央  
当社賃貸管理部 保険担当 小出 誠

'25年 1月26日(日)14:00~16:00

特別セミナー

「不動産オーナーの為の確定申告」

年一回この時期 恒例・好評の人気講座  
毎年暮れ発表税制大綱の要点も一早く解説

講師：税理士法人シリウス代表 田中博史先生

'25年 2月23日(日)14:00~16:00

相続セミナー 12期生向け第④回

「賢い生前贈与のススメ」

R6年 1月贈与について大幅な制度改正があ  
りました。正しい知識を身に付けておきましょう

講師：当社代表取締役 小山 哲央



前回 2024/10/20 ②財産把握とその評価

ご参加希望の方は事前に  
お電話 048-940-0880 又は  
メールで [seminar@0021.to](mailto:seminar@0021.to) にお  
申込み願います。 **入場無料** **要予約**

弊社管理物件入居率  
**97.41%**  
**2,737戸(+15戸)**  
2024.10.31 現在