

本と文房具屋を兼ねたこんな店が町々のいたるところにありましたが、この頃は残念なことに殆どなくなり、「ガラス戸の広告」中に見える本「小学館の看板」……そうしたものに、私の子供の頃の温もりが蘇ってきます。

## たけうちとしお

### お店のスケッチ



あの頃の私も絵に描いた子どものように無邪気に精一杯遊びにふけていました。スケッチしたのは十年前です。この子たちも成長している事でしょう。そういう私は確実に馬鹿を重ね、飽きもせず絵を描き続けています。

「素敵なお店が在りますよ」と、教えていただくことがよくあります。自分の知っているお店には限りがあるので、大変ありがたいです。だから勧められたら必ず行くことにしています。でも、行ってみて描けない場合もあるので、この絵を描きに行きた日がそうでした。

左沢は江戸時代からの町並みが残っていると評価され「重要文化的景観」の指定を受けた頃です。町の方から老舗の店舗を勧められました。さつそく訪ねたのですが、描けませんでした。店舗は立派でしたが廃業していき、生気がないのです。落胆しそのまま帰るのも惜しくてあちこち歩いていたら、この店に出遭ったのでした。

#### 今月の内容

- ・お店のスケッチ
- ・美味しくて、笑顔!
- ・ものづくりコラム
- ・犬のお悩みQ&A
- ・ことばの処方箋
- ・アトリエモノの花日記
- ・エッセイ「お庭のはなし」
- ・漢字ぐるぐるパズル
- ・新聞記者コラム「@やまがたあさひ」
- ・SDGsに取り組もう!
- ・ココロで生きるヒント
- ・愛犬・愛猫に優しい家づくり
- ・ハンドメイド「贅沢時間」
- ・おたよりコーナー
- ・プレゼント
- ・ひとコマ 松田和雄さん

春の香りいっぱいの可愛らしい最中です。

リニューアルした店舗で皆様のお越しをお待ちしております。



桜の香りがほんのり香るバタークリームと桜花の塩漬けを最中の中にサンドしました。桜の塩気が、自家製の納言粒あんの甘味をぐっと引き立てる春の香りいっぱいのお菓子です。

桜塩バター最中を食べて春の便りを先取りしてみたいかがでしょうか。

おかげさまで、戸田屋正道は今年 75 周年を迎えます。駐車場も広がり、店舗もリニューアルしました。是非とも、新しくなった戸田屋正道に、足をお運びください。



大切な人へのギフトにも♪

美味しくて、笑顔!

桜塩バター最中

216円(税込)

菓遊専心 戸田屋正道

山形市小姓町 1-32 ☎023-622-6728

営業時間: 平日 9時~18時30分、土曜 9時~18時

日祝 9時~17時30分

定休日: 水曜日

## 新生活応援

4月1日(土)~4月30日(日)

キャンペーン

4月は  
エアコンが  
お得!!

壁掛けエアコン  
スタンダードクリーニング

通常価格 12,100円が  
キャンペーン価格  
**9,900円** / 台

さらに、エアコン内部のその奥までキレイに!  
【完全分解洗浄】プレミアムクリーニング

通常価格 17,600円が  
キャンペーン価格  
**15,400円** / 台

※お掃除機能付きエアコンは一律+8,800円の追加料金となります。価格は全て税込。



おそうじ本舗 山形香澄店

その他多数サービスやオプションございます。お気軽にご相談ください。

山形市香澄町 1-6-8

お見積り無料

☎0120-915-861



七日町一番街商店街

三浦人形店

山形市本町二丁目 3-22  
☎023-622-1455

営業時間 10:00 ~ 18:30  
※店舗前駐車場有り

# ものづくり コラム

今回のコラムニスト

「いえをつくる人」  
古民家ライフ株式会社  
高木孝治



⑳ まめとの暮らし

うちには今年7歳になる柴犬「まめ」がいます。

柴犬にしては少し小柄の6キロ弱ぐらいの大きさです。まめは高木家にとつては2代目犬となります。まめにはお気に入りの場所があつて、冬は決まって薪ストーブの前。寒くなると薪ストーブの前を我が物顔で占領し、まめがいる時は家族が遠慮します(笑)

借家時代から犬との暮らしは始まりました。初代はミニチュアダックスフンドのシヨコラ。こちらは妻が結婚前から飼っていた犬で、もちろん大家族さんから了承を得た上で飼ってきました。ですから長女が生まれた時には既にシヨコラがいました。うちの子供たちは犬と共に成長してきたのです。



大きく関わるようです。預けた保育園がたつこの保育園という山で遊ぶことがメインのような保育園だったことも理由の一つかも知れませんが、インフルエンザ以外で学校を休んだことはありませんでした。

昨年、長女は大学に進学しました。それも今まで飼ってきた犬たちの影響が色濃く表れた学部を彼女は選びました。代々の犬たちが彼女の人生に大きな影響を与えたのです。

初代のシヨコラは16歳で亡くなりました。もう少して17歳になろうかという時でした。その時の家族の悲しさといつたら言葉では言い表せません。

今の暮らしは核家族になり、身近なものの死、身近な人の死を感じにくくなっているのかも知れません。動物は死をもつて生きる事の大切さを教えてくれているのでしよう。アンチエイジング等が流行っていますが、誰にでも必ず死は訪れます。一生懸命隠して見ないようにしているのが、今の現代社会のような気がします。

命は有限であるという事。自分もまめもいつか死が訪れます。それはいつになるか誰もわからない。だからこそ、家族との時間や、まめとの時間、日々の仕事。今、この瞬間を大切にしたいと思うのです。今もちよつといびきのような寝息を立てながら眠るまめのそばで。

## 発酵住宅®

<http://hakkojutaku.jp/>

古民家ライフ株式会社 ☎023-625-8135

発酵素材®暮らしの道具店  
山形市大字新山166-1  
営業日 金・土・日 10:00~18:00

アトリエ モモの

## 花日記

Flower diary April

お花のサブスク

4月、新生活がスタートする方も多い時期ですね。「花のある暮らし」を理想に掲げる方もいるのでは？ Atelier Momoでは今年から、毎月1回、定期的にお花が届くサービスがスタートしました。子育て中でなかなか花屋に行けないという方や、「普段自分では選ばない花が届くのが楽しい」という方がご利用くださっています。「ああ、いいなあ」と思ったのが、一人暮らしの高齢のお母さんの為にと申し込んでくださった方。毎月届く花を花瓶にいけ、写真を撮ってLINEで送ってくれるそうです。花をきっかけに生まれるコミュニケーションはMomoが理想とする形。定期便の活用法は、色々です。



山形のちいさな花アトリエ  
Atelier Momo アトリエ モモ

山形市若葉町12-10  
☎023-664-0724 <https://www.ateliermomo.net/>



## 震災から12年に思う地元愛の力

朝日新聞さいたま総局長 山浦 正敬

東日本大震災から12年となるのを前に、岩手県沿岸を再訪しました。

2011年3月11日の発生から報道で関わり、釜石市には3年間にわたって駐在しました。5年前に関東地方に戻ってから毎年出向き、被災地の復興ぶりを確かめています。

朝日新聞は震災翌年に被災者を集中的に取材した「千人の声」を掲載しました。そこで紹介した人たちの追跡が続いています。近況を聞くことで生活再建の

一端が見えてきます。複数の記者で担当する人と会いました。多くの人が懸念していたのが「人口が一気に減った」「高齢化が著しい」でした。それらは全国の地方で共通する悩みです。ですが、被災地がほかと違うのは、復興でききれいな市街や住宅地が整備された中で、暮らしが縮んでいることです。三陸沿岸道路が全通した結果、海岸沿いの集落をつなぐ国道は車がまばらで

す。かつて復興工事のダンブカーが多数、行き来していたのがそのようです。「これが私たちの願った復興だったのか」。そう嘆く住民もいました。しかし、前を向く人が必ずいます。みんなで悲しい思いをした被災地だからこそ優しいまちにしたいと声を上げる人がいます。自然豊かな地域の魅力を発信しようとして動き始めた人もいます。支援をきっかけに都会から移住してきた若者らは、自ら挑んできた「課題解決」の手法を被災地外に広げようと奔走します。地元を愛する人らの思いや力を信じて、これからも通い続けます。

長編ドキュメンタリー映画

## 「お蚕さま セヴェンヌ」

映画製作にご出資いただく、市民プロデューサーを募集しています



かつて、世界一美しい絹といわれたフランスのロココ時代の伝説の絹「セヴェンヌ」。今、300年の時を経て「セヴェンヌ」が山形で復活。「セヴェンヌ」を経糸として、古より引き継がれてきた日本の文化、美、そして優れた技が緯糸として織り込まれます。

職人たちの手仕事を次世代に繋ぎ、若い人たちが未来に向かって新たな展開と発展を実現していくための試みとして、ドキュメンタリー映画「お蚕さま セヴェンヌ」の製作委員会が有志により立ち上げられました。本作は、山形国際ドキュメンタリー映画祭理事で昨年急逝された高橋卓也氏最後のプロデュース作品。監督は、高橋氏とともに、「紅花の守人 いのちを染める」など数々の作品を製作した佐藤広一氏。

映画は新庄市やフランス・セヴェンヌ地方での撮影も予定しており2024年~2025年の公開を目標としています。

ただいま市民プロデューサーを募っています。支援金は1口個人が1万円、団体は3万円。市民プロデューサーになって頂いた方には、完成後の試写会や先行上映、各地域で使える招待券を1口のご寄付につき、2枚進呈。また、映画のエンドロール字幕に名前が掲載されます。



【問合せ】映画「お蚕さま セヴェンヌ」製作委員会事務局・沓澤さん ☎080-5102-0769  
E-mail: okaikosama-cevennes@sage.ocn.ne.jp

# ことばの処方箋 Vol.1

「誰から見てもゴミにしか見えない、ボロボロのメモ帳。いわゆるゴミ屋敷に住むAさんは言いました。「それは「ゴミじゃない」。」

私がAさんに出会ったのは4年前。役所や福祉サービスの方から「何とかしてほしい」と依頼があり、訪問看護につながりました。自宅へ行くと、地域の方々が言うように物やゴミで溢れたその空間。足の踏み場もなければ、テーブルの上に物を置くスペースもありませんでした。

「大事な物もあると思いますので、確認しながら処分しますね」。そう言って片付

## 大切なもの

「それは「ゴミじゃない」。」

片付けを進めると、1冊のボロボロのメモ帳が出てきました。

「それは「ゴミじゃない」。それまでは頷くか首を横に振るだけでしか反応しなかったAさんが初めて口にした言葉でした。中身は見ませんでした。本人へお渡しすると大切そうにボツケにしまいました。

時間はかかりましたが、本人に1つ1つ、確認しながら片付けを進めることで、

けを始めました。惣菜の食器のトレイや空のペットボトル、片付けながらAさんがどんな思いで暮らしていたのか、考えずにいられませんでした。

片付けを進めると、1冊のボロボロのメモ帳が出てきました。

「それは「ゴミじゃない」。それまでは頷くか首を横に振るだけでしか反応しなかったAさんが初めて口にした言葉でした。中身は見ませんでした。本人へお渡しすると大切そうにボツケにしまいました。



精神科作業療法士  
**高橋伸義**  
南陽市出身。訪問看護ステーション「心意気」所属の作業療法士。作業療法士×南陽青年団×MyTown（元気回復行動プラン）ファシリテーター×Family Work Practitioner×1児の父親。

大きなトラブルになることなく片付けが終了しました。

片付けを通して、Aさんが何に困っていたのか、何を大切にしているのか、家とはどんな場所なのか……さまざまな思いが物や言葉から伝わってきました。

Aさんが「ゴミじゃない」と言ったメモ帳。信頼関係を築いていく中で教えてくれました。「母ちゃんが使ってたメモ帳なんだ」と。



訪問看護ステーション **心意気** 山形市馬見ヶ崎1-13-20 ☎023-664-0660

# 犬の悩み？ お悩みのQ&A



**Q** うちの子がはしゃぎ過ぎます。

**A** しつても大切ですが…そういう時間も必要です。

先日、とても良い動画を観ました。子犬を飼いだめた私の知人女性は年配のお母様と二人暮らし。そのお宅に親戚の子供達(小学生)が遊びに来た時の動画を見せてもらったのです。

まず、子どもたちのパワーがすごかった。クッションを投げつけ合いながら遊ぶ様子がダイナミック!!その周りを、子犬が「ぼくもまぜて!」という風にじゃれたり走り回ったり、大興奮。その様子が「すごく、いいなあ」と感じたのです。

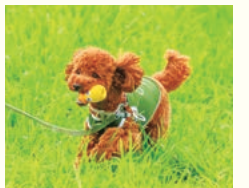
しつけが大切なのはもちろんなのですが、私達の子供時代と同じで犬も若い頃は、エネルギーに満ちている。なので、エネルギーを発散する場も必要と思うのです。

お子さんが独立されたご夫婦から、子犬育てのご相談をお受けすることがあります。そのよう

な方には「体力的にきついでしょが頑張ってください!」と大真面目に声を掛けます。一息ついた年代の方ではついていけないほど激しいテンションの時があるからです。ある程度は上手に発散させてあげる必要があります。

そうすることで困った行動が起これにくくなったり、適度に疲れてゆっくり寝てくれたりします。

わんちゃんのエネルギレベルは、2~3歳で落ちてきます。人で言うと30歳くらいでしょうか。徹夜したまま仕事に行けなくなるころですね。人も犬もそういう点では同じです(笑)



イヌのしつけ方レッスン、承ります。

**ペットライフサポート・ふう**  
☎080-6505-5614 (板谷)



<https://fuupet.grupo.jp/>



# 漢字ぐるぐるパズル

難易度  
★★☆ (中級)

→社	会	物	一		
塩		勤	快	度	
	作	不			身
加	術	弁		小	算
		給	任		
		切	念		関
達	緒	案	路		
	周	意		活	年

リストの漢字を白マスに入れて漢字しりとりを完成させてください。リストに残った四つの漢字のできる熟語が答えです。

リスト

一火画確速袋通的  
記機休計点当到道  
芸減車手内二日費  
週初上食品用立路  
人世生足話

答え

パズル製作:マジックスタジオ (<http://www.magic-studio.jp/>)

\*答えは7ページ目プレゼント応募方法下部にあります。

4月からホットサンドの種類が増えます

マルベリーカフェ



ほくほくじゃがいも & チーズの黄金コンビ! 大満足な味♪

ポテトチーズ

ホットサンド+サラダorミニココット+スープ 880円

**庭多泉**

山形市馬見ヶ崎2丁目10-23  
山形北イオンすぐそば  
お問い合わせ  
tel.023-681-4885

マルベリーカフェ東根店 東根市中央2-19-22 ☎0237-43-6722

# お庭のはなし



一口一欠片残る食材に、お弁当は光を灯す。梅干し一個、煮卵一個、鍋のへりに付いた煮物の人参や芋、野菜室に転がっていたミニトマトも。あの小箱の中で美しく映え渡る。

ただ一つ、食品ロスに貢献しているように見える私の闇について。整理される食材と反比例し、お弁当箱やランチボックスは増加の一途を辿る。色柄可愛いアルミカップも一年分はあるだろう。私の勿体ない精神が揺らいでいる。

(庭多泉店長 伊藤典子)

祖母の勿体ない精神を引き継ぎ、冷蔵庫や冷暗所にストックされた食材、何が何でも捨てるわけにいかない。買ったもの、いただきもの全てを美味しく消費を目標にし、朝昼晩プラスおやつを粛々と構成。最低三種類の作り置きで毎食別メニュー。一回分ずつ冷凍した肉魚・カットしそのまま炒める野菜、カレーやスープも冷凍。綺麗に消化したら達成感! 単純で工程が複雑な方程式を解く快感と、とても似ている。

37 **お弁当で整う**

お昼休み、自宅のキッチンと朝の私が繋いだ小さな箱を開けて、少しずつ集合したお弁当の可愛さにニンマリしつつ、わかり切った味に安堵する。お店出勤日は九九%お弁当、飽きもせず苦にもならない。

## 懐かしい風景

「万年筆売り」 蜂谷昭雄・作

蜂谷さんが少年の頃そばん塾の行き帰りに見かけた、万年筆を売る露天商のおじさん。傍らには泥にまみれた万年筆。おじさんの滑らかな口上によると、火災のあった万年筆工場で焼失を防ぐために池に投げ込まれたものを引き取ってきたそうで…その場で水と布で磨くと生まれ変わったようにピカピカに。パフォーマンスと口上が面白いし、金額も安いからつい買っちゃう人も多かった。

蜂谷さんも「俺も中学くらいの時に、1、2本買ったような気がするなあ。けれど、その万年筆はペン先が折れたり、インクがもれたりして長持ちしなかったそうです。

蜂谷さんがずっと大切に使っているのは、20年ほど前に退職の際にもらった万年筆。書くほどにペン先が馴染み、書き味も良い感じ。やはり本物は、長く愛用できますね。(編)



ライフスタイルクリエイター  
ゆみえの

ひとりごと  
コラム!

20 お金の使い方

山形も長い冬が明け、ようやく春到来となりました。先日、新年度に向けて春物を新調しようとして仙台まで家族で買い物に行きました。コロナも明け、人の活気に溢れており、新しい季節を歓迎するかの様に人々の笑顔に溢れ、とにかく賑いを見せていた仙台。

娘と一緒に百貨店や、インテリア、雑貨店、洋服など、購入せずとも、いわゆるウインドウショッピングを含め、久しぶりに心躍る時間となりました。

今はすぐに、ポチッ！とタップすれば何でも買える時代だけれど、その場にわざわざ足を運び、自分の目で見て、物の良し悪し、センスなどを学ぶのはとても大事な事だと思えます。

——— 生きるを一緒に考えます ———

ソニー生命保険株式会社 プレミアエージェンシー

ICHIGU 株式会社

〒990-0863 山形市江南 2-9-13

☎023-664-2345

■事業内容

ライフプランニング・ライフデザイン・ビジネスコンサルティング・事業承継・ヘルスサポート・相続・M&A事業等



ライフスタイルクリエイター  
安孫子ゆみえ

## 掲示板

①日時②場所③料金④問合せ先⑤備考 ※変更の場合もございますので、ご確認の上お出かけください。

イベント掲載希望の方は、開催月の前月5日頃迄に編集室へ情報をお寄せ下さい。

各イベントへご来場の際は、マスク着用・検温など感染予防にご協力ください。

### ■ 西藏王・里山で映画を楽しむ会 映画「ふるさと」上映会

今回の作品は、当会を長年支えた高橋卓也さんが県内各地で上映活動に取り組む中で「一番好きだな」とっていたものです。

ダム建設で沈みゆく運命にある村を舞台に、老人と少年の心の交流を描く。名優・加藤嘉と、映像の詩人・神山征二郎監督が紡ぎだす不朽の名作。

①4/23(日)午前の回10:30～、午後の回13:30～

②はらっぱ里山保育園ホール(山形市土坂)③入場

無料④西藏王・里山で映画を楽しむ会 ☎

090-7330-7859

### ■ 山形県少年少女合唱団 第51回定期演奏会♪夢・歌コンサート♪

曲目は「空がこんなに青いとは」、「あの素晴らしい愛をもう一度」、「HEIWAの鐘」、「カッチーニのアヴェ・マリア」、「やなせたかしの詩による合唱曲『ひざっこぞうのうた』」など、盛りだくさん。また合唱団OG大沼麻子さんのステージでは上級生と一緒にリベラの代表曲「Far Away」に挑戦します。その他、OB・OG・保護者のステージ、合同演奏「旅立ちの日」など。

①4/1(土)14:00開演②山形市民会館大ホール

③入場無料④小笠原さん ☎080-3196-2387

### ■ 矢ノ目糺屋 「渡邊人形展」

渡邊人形展は河北町のひなまつりの日程に合わせて、糺屋土蔵店舗の2階で毎年開催して今回で4回目となります。

表情豊かな創作人形と時代がかった雛人形の展示、素敵な古布の販売も予定しております。勿論、糺屋製品販売やショップインカフェでランチや糺甘酒もお楽しみ頂けます。ぜひこの機会をお見逃しなく。

①4/1(土)～4/3(月)11:00～16:00②矢ノ目糺

屋土蔵2階(河北町谷地甲90)④矢ノ目糺屋 ☎

0237-85-0330

## ココロで生きるヒント

### ③⑥ 諦めないで挑戦することの大切さ

今回は、頸髄損傷で手足に麻痺があるWさんのお話です。

Wさんは、20年以上前の自転車事故で手足に麻痺が残りました。現在は、車椅子移動が主な移動手段であること以外は、他の人と一緒にの生活をしています。車も自分で運転して外出しますし、外に飲みに出かけたりもします。

そんなWさんの次の目標は「トイレで排泄すること」です。Wさんがトイレで排泄するためには、ズボンの上げ下げやトイレへの移乗が課題でした。

特にトイレへの移乗は、両足の支える力が必要で

難しそうでした。そんな話をWさんとしてしているとWさんはご自身の体験談を話してくださいました。

「医師からは麻痺した手足は良くならない」と言われていたが、歩行補助具を使って一人でスクワットの練習をしていた。最初の頃は、腕の力がメインで体を上下に動かしていたし、途中からは反動を使ってスクワットをしていた。それが最近、「両足の力で体を上下に動かしている実感が出てきた」というのです。

人の体というのは不思議なものです。絶対というものは無いのかもしれませんが、足の力が完全に戻らなくても、トイレ動作をどうやって獲得するか

を二人で模索する中で、新しい方法を発見できるかもしれません。

僕もWさんの体験から、御利用者様が希望されるのであれば、まずはどうやったらできるのか?と一緒に考えていこうにしたいと思いました。

また、自分自身も挑戦したいことがあったら、諦めずにまずはやってみようと思心に決めました。

心意気代表 奥山 哲

とにかく、昨日より今日を良くしたい。「できない・面倒臭い・諦める」…みたいな言葉が許容出来ない漢。山形の【ポジティブ部長】です。



あなたが選択した生き方を、チームワークで支えます。お気軽にご相談ください。

こころいき  
訪問看護ステーション 心意気  
山形市馬見ヶ崎1-13-20 ☎023-664-0660

SDGs(持続可能な開発目標)は2030年まで達成を目指す17の目標

SDGsに  
取り組もう! ②

SDGs▶認定エドゥケーター  
(一社)自分史活用推進協議会認定  
自分史活用マスター  
伊藤洋子



SDGsとは「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、世界中が直面している問題、課題を解決するために2015年に国連で採択されました。「誰ひとり取り残さない」という共通理念のもと、2030年までに達成するべく17の目標と169のターゲットを設定しています。

Cooking

オイスター厚揚げ

1人分368kcal 塩分1.2g ▷10分



●材料(2人分)

- 厚揚げ.....1丁(200g)
片栗粉.....適量
サラダ油.....大さじ3
万能ネギ(小口切り).....適量
白いりゴマ.....適量
(A) オイスターソース...小さじ2
砂糖.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1
酢.....小さじ1

[作り方]

- ①厚揚げは一口大に切り、片栗粉をしっかりとまぶす。
②小さめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、①を3分ほど裏返しながら全体がカリッとするまで揚げ焼きにする。
③ボウルに(A)を入れて混ぜ、②を加えてあえる。器に盛り、万能ネギをのせて白ゴマを振る。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

住み続けられるまちづくりを

SDGsの17の目標の中でも身近であり、取り組みやすい課題として多くの人や企業が選ぶのが、「7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに」と「11 住み続けられるまちづくりを」です。SDGsは、世界が抱える社会・経済・環境の3つの側面から目標が設定されていますが、この3つの土台となるのが「まち」です。

世界的な課題ですが、自分ごとと感じられるように、日本、山形で考えてみましょう。春、夢と希望に胸を膨らませて、親元から巣立つ若者が多い季節ですね。いくらネット上で情報が収集できても、若者にとつては田舎での生活よりキラキラ輝いてみえる東京に憧れ、一極集中となります。

日本は人口減少、少子高齢化社会。特に地方は労働力、人手不足、労働者の高齢化。また、中小企業の後継者がいないため、廃業になればますます働く場所がなくなり、さらに経済の衰退と悪循環です。農業も同じような感じですが、山形の大半の地域では自動車が行けませんが、東京のようには電車がない、バスの本数も少ないので、高齢になっても運転を続けたいと楽しみどころか生活さえもままならなかつたりします。

では、住み続けられるまちにするためには？まずは、自分の住んでいるまちに関心をもち、知ること。地域活動に参加してみよう。子どもがいると学校や地域の行事に参加する機会もありますが、大人になると忙しく、面倒です。でも、自分が暮らすまちをよくする気持ちでいれば、地域の清掃やゴミ当番から環境やエネルギー問題に関心がいちかもしれませんか。そこからもう一歩、地域の歴史や魅力を探すと愛着が生まれます。最近はずれ違つても挨拶すらしない人もいますが、頃からコミュニケーションがあれば、もしもの災害時にも助け合えます。防犯にもなります。子どもと通学路や近所を歩きながら道端の石碑などを見て、歴史や未来を話し合えます。最近、SDGsの取り組みで高齢者の居場所づくりを考えた高校生の発表がありました。行政は移住やスマイル農業などの支援もあります。少し視点を変えて行動するだけでも、まちの未来が変わるかもしれません。

検索エンジンのお話



皆さんは、インターネットで欲しい情報を検索する時に検索ボックスにキーワードを入力しますよね。検索機能はグーグルやヤフーなどが無料で提供されています。現在、日本で一番使われている検索エンジンはグーグルです。グーグルは常時、ロボットプログラムを使ってネットワークを自動で巡回し大量のホームページを登録しているのです。これをロボット型の検索エンジンと言います。何度も閲覧されたホームページは検索の最初の方に表示される仕組みになっています。

悪用と言うと語弊がありますが、何度も自分のホームページを閲覧して自分のページを表示させる方法があります。検索すると必ずと言っていいほど、正規のホームページが先頭に表示されません。例えば無料のソフトをダウンロードしようと思つて検索すれば、必ず欲しい物と一緒に迷惑ソフトがおまけで付いてくるサイトが一番上に表示されます。情報を検索した結果が表示された時は、必ずそれが本物かどうかを見極めてクリックした方が賢明です。ワンクリック詐欺や悪徳広告もあるので注意しましょう。

パソコン販売・修理・設定 PCイタガキ ☎090-6450-5931 山形市南館西6-19

「企業のハラスメント対策研修」
「企業のSDGs講座」
SDGsのSOS
承ります。
会社で学ぶSDGs
SDGsで会社の価値・社員の意識アップ!
企業編
A4/40ページフルカラー
SDGsの基礎をワークで自分ごとにして、会社の事業にあったSDGsの取り組み方が理解できます。
講座は御社に合った内容にします。
まずはお問い合わせください。
SDGs山形
www.sdgs-yamagata.com
伊藤洋子 企業組合リンクシップ
山形市白山1-5-17 ラビットハウス白山 1-C
tel 023-664-1220 info@linkship.jp

@やまがたあさひ

何ともユニークな「鶴岡ひな菓子」

ところ変われば品変わる。あちこち転動していると、季節の行事一つをとっても、その地域地域の独自性がある面白い。例えば「桃の節句」は3月3日でひな祭りだが、場所によっては旧暦で祝うところもある。今年の旧暦のひな祭りは4月22日になるそうだ。

そのひな祭りのお菓子と言えば、ずっと、ひなあられとひし餅だけだと思っていた。しかし庄内地方、特に鶴岡では、まったく違つた。詳しくは3月2日付の山形版で、あるいは朝日新聞

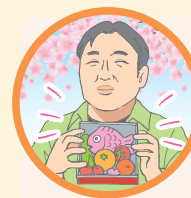
聞デジタルで読んで頂きたいが、この「鶴岡ひな菓子」、実は全国に例を見ない極めてユニークな「ひな菓子」だ。

上生菓子である練りきりでエビやタイといった縁起物を作り、祝い膳のような盛り合わせにするのだが、妙にリアルな「サクラマスの切り身」や民田ナス、外内島キュウリ、だだちゃ豆といった地元産品も一緒に並ぶ。

長年にわたり菓子職人たちが、その技や知恵を競い合い、そしてさらには、それを楽しむ街の人たちが居てこそ成り立ってきた「伝統」だとも言える。さらに庄内では、それぞれの家のおひな様を相互訪問する風習があったらしく、それもまた、この独自の「ひな菓子」文化の

熟成を支えてきた。

しかしここに来て、コロナで「訪問」は激減。来訪者にひな菓子を振る舞う機会も減つた。長年の慣習とはいえ3年間も休めば「ない」が当たり前となってしまう。文化は生活習慣から生まれるからこそ独自性がある。鶴岡ひな菓子の未来はさて……。



朝日新聞酒田支局 支局長 鵜沼 照都 うぬま・てると

酒田に来て5年。5月に青森へ転勤します。あれ?青森(三沢)から来たんじゃないかなつたっけ?そうなんです。お世話になりました。

◇忙しいので近寄りたいたいイメージの新聞記者。素顔を知ってもらおうと、朝日新聞山形総局や支局の記者が、ふだんの姿やつぶやきをブログ風につづります。

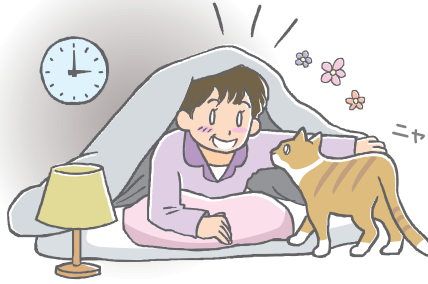
Letter Scramble

お便り交差点

初めてのことは、時間が経っても覚えているものですね。

初めての〇〇〇

初めての添い寝



©naotaro

初めての猫は長毛種のためか、どうも暑いのが苦手なようで、布団の上には喜んで寝るが、私の布団に入ってきたことがない。先日、夜中の三時頃ニャーといっ

て、枕元に座った。試しに布団を上げたら、入ってきて朝まで添い寝した。身体がこわばった。

(みちこさん 68歳)

慌てて戻ったけど... 初めて盗難にあいました。あるスーパーに買い物に行き、カートにバッグを下げ買い物が終わり、車に

乗りました。信号機が赤になり助手席を見ると、あるはずのバッグがありません。カートに下げたまま置いてきてしまったのです。すぐ戻りカウンスターに行つて忘れ物が届いていないか聞いたのですが、届いていませんでした。すぐ銀行、クレジット会社に電話して銀行から警察に届けようと言われて届けました。現金はいいのでポイントカードその他のカードを返して... 持っていたくださいと言わんばかりに置いた私が悪いのです。

(いちごさん 63歳)

いちごさんは全く悪くないですよ。

初めての赤電話

昭和39年頃、我家にはまだ電話がなかった。急ぎの用があり、10円玉を握りしめ、近くの店まで行った。赤電話を触るのも初めてのこ

と。受話器を取らずにお金を入れたら、きちんと止まるところまでダイヤルを回せなかったり、暫くつながらなかった。

昭和39年頃、我家にはまだ電話がなかった。急ぎの用があり、10円玉を握りしめ、近くの店まで行った。赤電話を触るのも初めてのこ

と。受話器を取らずにお金を入れたら、きちんと止まるところまでダイヤルを回せなかったり、暫くつながらなかった。

初めて参加して...その後

コロナが流行する5、6年前に軽い気持ちで初めて、まるごとマラソン5kmに出場。1カ月前から少しずつ走る練習をして参加

走ることを楽しみむより、とにかくがんばろうと我ながら必死で完走！走り終わつた後は、もう2度と走らないと心に決めるほど、辛かった...

しかしながら、どうい

うわけかそれ以降、マイペースで走り続けている。大会には出場する気はないが、常に「健康健康！」と念じながら頑張っている。

(フーちゃんママ 62歳)

これからは、景色も楽しみながら走れる季節ですね。

60歳の運転免許

いつも夫の横の助手席に座っていた私が、60歳の時に実家の母が大腿骨折で入院手術。弟は海外勤務、妹は東京。県内に在住する私が、勤務先と病院、一人暮らしの父が住む実家、夜は姑と夫のいる婚家を往復しなければならず、意を決して運転免許を取ることにしました。

高校生と一緒に教習所へ

通い、どうやら免許を取りました。初めて車で出勤した時は、駐車場の白枠の中にきちんと停車するために、脂汗を流しました。

82歳で免許返納。現在バスで買い物に出掛けていますが、ひどく不便です。

(梅干しバアさん 83歳)

初めての見送り

私が大学に入学するた

め電車に乗ってまもなく発車という時、親父がプラットフォームに現れて初めて見送りしてくれた。直前までそんな素振りには微塵も見せていなかったのに。

お便り募集中

やってみたら、意外と出来ました。



買って10年以上経つダイニングテーブルの椅子の座面(布張り)が、ひどく汚れていたのです。「椅子張り1脚いくらかかるんだべ...」と思い検索すると、自分でやる人も多い。YouTubeを見ながらやってみたら出来ました! 家にあった黄色とオレンジの布を使ったので、かなり派手な色ですが(笑)。もちろん、プロに頼めばキレイですが、自分でやれば達成感もあるし愛着もわきますね。例えば、タイヤ交換とか、壁の塗り替えとか...意外にやってみたら出来たこと、ありませんか。

【宛先】〒990-0054 山形市六日町7・10 朝日新聞山形ビル3F マイタウンあさひ

Eメール: mytownasahi@gmail.com TEL/FAX 023-673-0789

※投書を採用させていただいた方には、図書カードを進呈いたします。

Atelier Mitten advertisement featuring a 'mittens diary' and 'Atelier Mitten's Home Pan-T-Kitchen Classroom' information. Includes a QR code and website link.

Marugo Construction Co., Ltd. advertisement for pet-friendly homes. Features a photo of a house and text about pet-friendly design and services.

# MyTown プレゼント付き

Commercial Message  
(コマーシャル)

小さなスパイスカフェ totono (トトノ)

## オリジナルスパイスコーヒードリップバック

3セット  
2名様

スパシーなドリンクとスイーツ、おすすめです!

ランチには、エビとアボガドのココナッツカレーや、カキとレーズンの白ワインビネガーカレーなどのカレーが大人気のお店。実はデザートタイムも超おすすめ!! ブルーチーズ×いちじく×ブラックペッパー、ピーズ×ドライ莓×チョコのスコーンなど新しい美味しさに出会えます。



スパイスカフェ totono (トトノ)

山形市幸町8-5

☎023-666-3963

ランチ11:30~15:00 デザート14:00~17:00

日・月・祝定休 to\_to\_no\_spicecafe



## ちぎり絵作家 ウメチギリ 4月はじまりカレンダー

2名様

素敵な作家さんたちの作品、いろいろあります♪

今回のウメチギリさんのカレンダーは、白黒の生き物と風船シリーズ。シマエナガや猫、ダルメシアンや牛さんなど、癒されます。



春を告げる可愛いアイテム、たくさん揃えてお待ちしております。※5/19~5/31「カレンダーの原画展 プラスαのウメチギリさんの作品展」を開催予定。

まちの雑貨屋 chotto futto

山形市七日町3-2-8

☎023-631-2503

11:30~17:00

月・木曜定休



## 蕎麦処ふるさわ ランチチケット

(1,540円のセット)

2名様

和モダンな空間で頂くお蕎麦。隣にはギャラリーも。

築150年の古民家を改装した和モダンなお蕎麦屋。人気の〈もり蕎麦セット〉は、コシがしっかりしたお蕎麦、カラリと揚がった天ぷら、デザートまでつき大満足のセット。敷地内には、ギャラリー〈もみ蔵〉や〈手づくり館〉があり、アートも楽しめます。



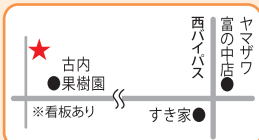
蕎麦処 ふるさわ

山形市長谷堂473

☎023-688-3009

11:00~14:30 (L.O14:00)

火曜定休



フォーラム山形・フォーラム東根・ソラリスにてご利用可能(平日のみ)の

## 映画鑑賞券プレゼント

※トークイベントなど特別上映ではご利用できません。またプレゼントの発送は4月中旬以降となります。

5名様

『たまねこ、たまびと』 4/14(金)~4/20(木)フォーラム東根にて上映

今回ご紹介するのは、多摩川河口に生きる人々を描き、高い評価を得たドキュメンタリー『東京干潟』『蟹の惑星』の村上浩康監督の最新ドキュメンタリー映画です。

多摩川に棄てられた猫たちの救護活動をしている写真家の小西修さん夫婦。捨てられた猫たちの大半は飢えや病気、台風で命を落とす。日々そんな猫たちの世話をしているのは、河原で暮らすホームレスの人たちや近くに住むボランティアの人々。しかし一方で、心ない人々による猫たちへ残酷な行為も繰り返している。「命」を棄て、虐げる人間と「命」を大切に守る人間。小西夫婦の活動は人と生き物の関係、そして命の尊さを静かに問いかける。

観ていて途中で涙がでました。そして、猫を捨てたり虐待をする人たちは、一体どんな人たちなのだろうと思いました。



しかし劇中、小西さんの言葉によって、猫を遺棄したり、虐待をする人間はごく普通の人たちで、自分たちと何も違いがないと繰り返し語られます。では何故彼らはそんな凶行に走るのだろうと。ブルーハーツの歌ではありませんが、「弱い者たちが夕暮れ、さらに弱い者をたたく」そんな追い詰められた社会の縮図が頭に浮かび、溜め息が漏れます。

それにしても、こうした社会の片隅に目を向け、そこにある命を丁寧に浮かび上がらせる村上監督の手腕は前作同様に見事です。昔誰かが人生には「尊厳と勇気とユーモアが必要だ」と言っていたのですが、河口に生きる総ての生き物にそそがれる村上監督のまなざしにはそれら全部が含まれているように思えてなりませんでした。(フォーラム 堀)

東ソーアリーナ

## 中本マリ JAZZ LIVE

2名様

日本のジャズシーンをリードするシンガー

出演:中本マリ(Vo)、米木康志(Bs)、曾根麻央(Pf)。

日本のジャズシーンをリードしているシンガー・中本マリさん。甘いハスキーボイスと安定感のあるヴォーカルで国内外のジャズファンを魅了しています。



新緑が美しい季節、中本さん率いる至高のトリオによる素敵な音楽をお楽しみください。

中本マリ JAZZ LIVE

日時:5/21(日)14:00~ 場所:東ソーアリーナ

入場料:4,500円(前売4000円)※ペア券(前売6,000円)あり(問)東ソーアリーナ☎023-689-1166

黒木あるじ・著 山形怪談 ※サイン入り

1名様

山形の怪異52話を収録

東日本大震災から12年を迎えました。震災にまつわる100以上の不思議な話を聞いたという山形市在住の怪談作家・黒木あるじさん。3月9日付の朝日新聞やまがた版に、震災からこれまでに感じたこと、今思うことなどを語ってくれました。



最新刊「山形怪談」(竹書房)は、黒木さんが蒐集してきた山形の怪異52話を収録。神の棲まう山、死者の還る故郷、怪異の満ちる異境——山形の地に蠢く、興味深くも怖ろしい土俗怪談の傑作です。

## プレゼント応募方法

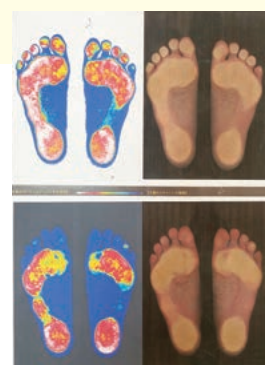
はがき、もしくはメール(mytownasahi@gmail.com)で希望商品名、〒、住所、氏名、年齢、電話番号、地域の新聞販売店(ASA)へのおたより・ご要望、お便り交差点への投書(次回のお題:「やってみたら、意外と出来ました」などお書き添えの上、編集室まで応募下さい。ペンネームが必要な方はご明記ください。

〒990-0054 山形市六日町7・10 朝日新聞山形ビル3F  
マイタウンあさひ編集室 ●4月10日必着

※プレゼントの当選は発送をもってかえさせていただきます。また、プレゼントご応募の際にご記入いただいたお客様の個人情報は編集室において適切に管理いたします。また、ASAより、商品・サービス等に関する各種ご案内をさせていただきます。プレゼントの発送には迅速を心がけておりますが、この号発行時にプレゼントがお手元に届いていない場合がございます点、ご了承下さい。

確	的	一	画	物	人	会	社
立	度	快	物	勤	食	塩	塩
身	速	品	通	品	食	減	減
計	不	当	作	不	通	作	作
算	足	初	品	足	品	減	減
出	路	任	奔	任	奔	加	加
機	小	路	手	給	芸	術	術
界	算	任	給	切	芸	加	加
世	機	任	切	内	芸	加	加
界	機	任	内	案	芸	加	加
一	界	任	案	路	芸	加	加
年	界	任	路	道	芸	加	加
生	界	任	道	車	芸	加	加
活	界	任	車	生	芸	加	加
活	界	任	生	活	芸	加	加

※週休二日



Mさんの足裏の力のかかり具合。上が下の1年後。足裏のアーチが整ってきている様子がよくわかります。

「今は定期的な施術で、快適な日々を送っています」とMさん。こうした嬉しい変化は、私たちの大きな励みにもなっています。

足と靴のお悩み専門店

## ベネシュ山形南原



※お電話で予約の上ご来店ください。

山形市南原町2-8-47 ☎090-5356-8338

営業時間 10:00~18:00 不定休※駐車場裏3台有

https://www.benesu.jp



一般社団法人  
足管理健康協会主任講師  
加藤 大依



## 健康は足元から

③「足がつって、とても困っていたMさん」のお話

Mさんが、主に足のつりに困ってベネシュにいらしたたのは、4年ほど前のことです。

Mさんいわく「ほぼ毎日、朝方に両足同時に、その痛みが苦しんでおりました。いろんな予防法を試してきましたが改善せず、半ば諦めていたところ、義妹の紹介でベネシュを知りました」。足のつりは、就寝中や運転中にも起きることがあり、大変な思いをしていたそうです。

足のつりは、冷えや水分不足により下半身に老廃物がたまり神経の誤作動によって起きるとされています。

ベネシュにご来店頂いた頃は、尋常じゃない症状でしたので、最初の10回位は週1回のペースで足管理。痛みの伴うマツサージになります。施術の翌日は激的に楽になったそうです。日に日に足のつりは少なくなりました。施術の回数も10日、2週間に一回と間隔が大きくなりました。今では月に1回のメンテナンスで、つりそうになっても大事には至らず対処出来ているようです。

「施術の翌日、痛みから解放されたのです。本当に嬉しかったです。また、足反射区療法は不調な所がわかるという驚きの連続でした」(Mさん)

また、「ご自宅でも出来ることとして、「よく歩くこと」「水を飲むこと」「冷さないようにすること」の三原則を実行していただきました。

歩く際は常にアーチバランスの整ったベネシュの靴を着用し「他の靴がもう履けない」というくらい立派な「ベネシュ」にもなっていました。

File No. 1

Coffee Restaurant & Boutique mari

TEL. 023-641-2557

地産地消、旬にこだわった料理と居心地の良い空間



山形市あこや町にあった老舗のコーヒーレストラン真理さんが移転オープンしました。

新店舗は天井まで伸びる大きな窓から差し込む光、白い壁を基調とした解放的で清々しい雰囲気。

以前からの定番、濃厚なルーと、具は丸ごとジャガイモ、鶏むね肉のみというカレーは、シンプルながら奥深いここだけの味。旬野菜のサラダや、自家焙煎で都度ハンドドリップで淹れる珈琲……すべてのメニューの材料を吟味し手作りしている健やかな美味しさ。ハンバーグや季節限定スイーツも人気。移り変わる季節と新鮮な味が楽しめるお店です。

コーヒーレストラン&ブティック マリ 山形市大字上桜田29-4

ランチ11:00~15:00 (LO14:00) ティータイム11:00~17:00 (LO16:30) 水・木定休 ※素材にこだわる国内外の商品を扱うセレクトショップも併設。

File No. 2

白雲友子の世界「雲の糸・系譜」展

TEL. 090-1969-8894 (山形実行委員会代表・八上さん)

宇宙の息吹を描くアーティスト



白雲友子さんは、幼少の頃より通算20年間、欧米5カ国にて暮らし、長年の外国生活の中で触れた多様な世界に共通する、普遍的な世界観や宇宙観を元に作品を描いています。

この度、思い出の場所である文翔館で白雲さんの原点となる作品群を展示します。また、オープニングイベントとして、白雲さんのギャラリートークや夫であり雅楽奏者の広瀬信夫氏の雅楽演奏などを開催します。

■白雲友子の世界「雲の糸・系譜」展
期間:5/6(土)~5/9(火)10:00~16:30(最終日12:30まで)
場所:文翔館ギャラリー3階ギャラリー3・4 入場料:500円
■オープニングイベント「満月の夜に」
日時:5/6(土)18:15~20:00 場所:文翔館議場ホール
入場料:2,000円(前売券は予約特典付き。当日券もあり)
チケット取扱:チョットフット(山形市七日町3-2-8 ☎023-631-2503)

朝日新聞をご愛読頂き、ありがとうございます!

◎あなたの街のASA(朝日新聞サービスアンカー)◎

◎朝日新聞ASA山形南部
大竹隆
山形市美畑町9-2
☎023-623-1196

◎朝日新聞ASA山形北部・中央

◎朝日新聞ASA天童
板垣富志喜
山形市緑町2-14-5
☎023-623-0785
天童市一日町3-4-45
☎023-653-2144

◎朝日新聞ASA山形西部

◎朝日新聞ASAかみのやま
齋藤裕介
山形市城西町4-5-32
☎023-647-1280
上山市矢来1-5-3
☎023-672-0842

◎朝日新聞ASA東根・谷地

◎朝日新聞ASA寒河江
佐藤奉喜
東根市四ツ家1-7-3
☎0237-42-1851
寒河江市大字寒河江字内の袋84-1
☎0237-84-3459

◎朝日新聞ASA村山

村川悦男
村山市榎岡五日町3-6
☎0237-55-6230

◎朝日新聞ASA新庄

永田幸浩
新庄市末広町7-5
☎0233-23-1950



ひとコマ

姿と思いに背中を押されて
花の桃源郷づくり

立谷川の花さかじいさんボランティアGr 代表

松田 和雄さん(天童市在住)



田所三男さんと立谷川の芝桜

3月初旬の河川敷。褐色の地面に目を凝らすと、小さなピンク色の花が。「昨年の秋に遅れて咲いた芝桜ですよ」と、かぶさった枯草を取り除きながら松田さんが教えてくれた。雪の下で、じつと春を待っていたのか、もうすぐ、仲間たちが一斉に咲き始め、色鮮やかな自然の絨毯が広がる季節がやってくる。

松田さんの義理の父である田所三男さんが、立谷川河川敷の整備を始めたのは、20年ほど前のこと。「義父は神奈川県川崎市在住でしたが、この辺りの自然が気に入って私たちのすぐ近くに家を建て、時々山形へ来ていました。

家の前の河川敷に不法投棄された粗大ごみや、遊歩道に鬱蒼と繁る木々を見て、きれいにしたいと一人で整備を始めました。思い立ったら突っ走るタイプで、カレンダールには予定がびっしり。じつとしていない

人でした」と松田さん。一人で黙々と作業し河川敷をきれいにしていた田所さんだが、平成17年に大病を患う。「末期がんを宣告されたのです。しかし幸いなことに治療がうまくいき、山形の自然の気を浴びたのも良かったのか、がんを克服できた。すると、整備への意欲も向上し、義父の生きがいとなっていったのです。

元気がなくなった田所さんは、平成18年に県に申請を出して本格的な整備に着手した。ひたすら整備に明け暮れること5年。雑草対策にと植え始めた芝桜が徐々に増えて全長四百mに(現在は六百m)。毎年多くの人が芝桜を観に訪れるようになった。

活動に共感した有志も集まり、平成24年にボランティアグループ「立谷川の花さかじいさん」を結成。しかしその翌年、田所さんは体調を崩してしまふ。

入院中の田所さんに変わり、松田さんは仕事が休みの週末に整備を続けた。「義父を元気づけるためにと始めましたが、雑草との追いかけては終わりがなく、とても大変な作業をしてきたんだなあ」と改めて実感しました。

松田さんが整備した場所の写真を見せると、田所さんは「ありがとう」と感謝した。「まだまだやることがある」とも言っていた。しかし、河川敷に戻ることはないまま平成25年7月に他界。松田さんは、活動を引き継ぐ決意をした。

田所さんが亡くなってから、およそ9年。毎年、3月から11月まで月に1度(たいてい最終土曜)、およそ40名のボランティアと一緒に、田所さんの意志を継ぎ「山形を花の桃源郷に」を合言葉に河川敷の清掃や草刈り等を行っている。

松田さんは毎週末、河川敷を整備する。一人の作業が多いが、「この場所に居ると、声が聞こえたように思う時がある。(田所さんと)一緒にやっている気がするのです」。

力仕事は体に堪え、いつまで出来るだろうと心配になるが、きれいに咲くようにと願い世話をしていた芝桜はわが子のように思え、それを愛でる人々の笑顔が何より嬉しい。「やろうと思ったら出来る」という義父の信念と在りし日の姿が、私の背中を押してくれています」。

立谷川の花さかじいさん

場所は大森トンネル近くの大森赤石橋付近。例年の見頃は4月中旬~5月上旬にかけて。※臨時駐車場あり。毎月1回河川整備を行っています。いつでもボランティア大歓迎です。



素肌と輝く人生を。



美しい肌への第一歩はまず、肌を知ること。そして、自分に合ったスキンケア習慣を身につけること。と一緒に、自信が持てる素肌を手に入れましょう。

Moisteane Salon.Lupinus サロン・ルピナス

山形市城西町 2-4-58 TEL 023-645-2755 営業時間:火~土曜(要予約) 定休日:日、月、祝日



お家の処分にお困りのもの、是非ご相談下さい!



当社では古道具・民藝品・建具等を扱う【発酵素材®】というお店を営業しております。それに際し、ご自宅の不要な物のご相談を承ります。是非ご一報下さい!(出張買取も致します!)

お問い合わせ先 山形県山形市新山166-1 023-616-4528 mail@kominkalife.jp



※コロナウイルス感染拡大予防のため、当紙掲載店の営業内容やイベントが変更となる場合がございます。

●この情報紙は毎月三十日にASA(朝日新聞サービスアンカー)よりお届けします。次回は四月三十日に発行予定です。