

働く男のライフスタイル情報紙

Biz [ビズスタ東京] LifeStyle

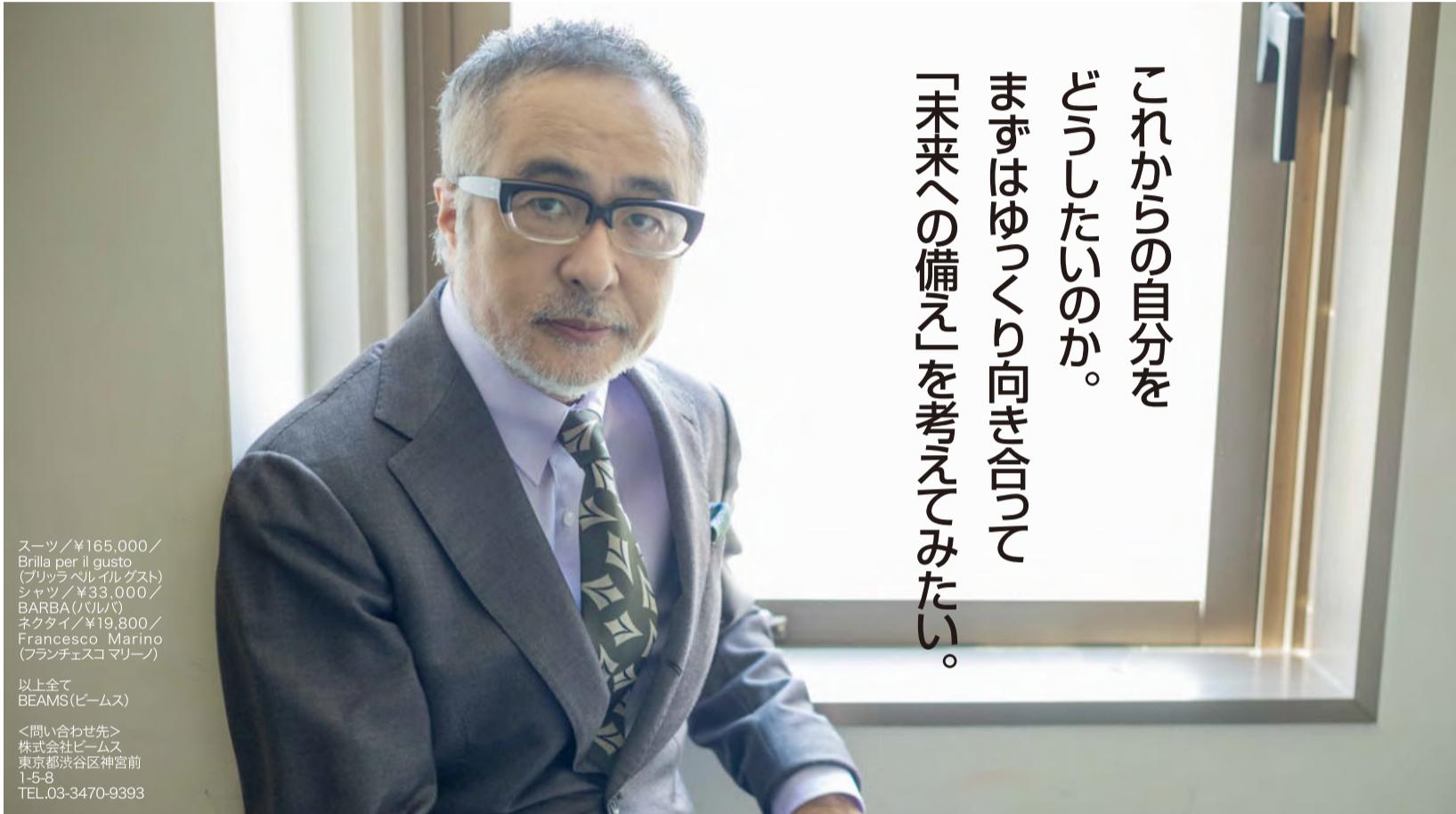
NO.167
2022 10

ビズタ NO.168は2022年11月25日(金)発行

『BizLife Style』は東京、神奈川、関西、仙台、福岡、広島にて49万部発行
下記URLまでアクセスを。

www.biz-s.jp

広告掲載に関するお問い合わせ・申し込み
TEL.03-6854-7001 FAX.03-6854-7005
企画・制作／株式会社ディリースポーツ案内広告社
〒110-0015 東京都台東区東上野4-8-1 TIXTOWER UENO 14F
©2022 DAILY ADVERTISING AGENCY CO.,LTD



スーツ／¥165,000／
Brilla per il gusto
(ブリッラ ペルイル グスト)
シャツ／¥33,000／
BARBA(バブルバ)
ネクタイ／¥19,800／
Francesco Marino
(フランチェスコ マリーノ)

以上全て
BEAMS(ビームズ)

＜問い合わせ先＞
株式会社ビームス
東京都渋谷区神宮前
1-5-8
TEL 03-3470-9393

カメラマン：福岡諒祠(GEKKO) スタイリスト：安野ともこ ヘアメイク：山本絵里子

——あの時代の文豪と言えば、型破りな人物が多いですね。二人の関係も今の感覚では奇妙に感じます。

以前、二人に関するドキュメンタリーを観ましてね、井伏鱒二は太宰治をあれだけ世話をしたのに、遺書に「井伏さんは悪人です」と書かれてしまってなど込み入った内容で(笑)。翻つて師匠に対する自分の態度を省みつつ、自分の下には宮藤官九郎らがいると思うと「連線」と続していくんだなあと感慨深くなりまして。そこで、師弟関係の綾を書いてみようと思ったんです。

――今回の作品は、井伏鱒二と太宰治の師弟関係をベースに書かれたとか。

『大人計画』の主宰者として作家、演出家、映画監督コラム「スト・さう」には俳優活動まで。キャラリアを通じてマルチな才能を発揮し続ける松尾スズキさんが、先日、2年ぶりとなる新作を発表した。

11月23日、自ら芸術監督を務めるシアター「クーラン」で上演が始まる『ツダマンの世界』は、業にまみれた昭和時代の文豪たちの愛憎を描く悲喜劇。初顔合わせとなる役者を多く配し、初めて劇中の全楽曲を自ら手がけるといふ意欲作。その舞台裏はいかに。そもそも60歳を迎えるということで、今月のテーマである「老後の備え」とともにうかがった。

あつたのに、なぜか二人ともあまり書いていないんですね。激動の時代を生きたにも関わらず、彼らの作品世界は小さくまとまっていて、私的な宇宙の中で輝いている。その落差にも刺激を受けました。

にかけての時代ですので、
ありきたりに聽こえないよ
うに、逆に時代性を薄める
イメージで作りました。



松尾 スズキさん

法隆寺六才女とん
1936年に大人計画を旗揚げ、主宰として作・演出・出演を務めるほか、小説家・エッセイスト・脚本家・映画監督・俳優など多彩に活躍中。『ファンキー!~宇宙は見える所までしかない~』(97)で第41回岸田国士賞戯曲賞を、映画『東京タワー』オカノとボクと、時々、オトン』(08)で第31回日本アカデミー賞最優秀脚本賞を、『命、ギガ長ス』(19)で第71回読売文学賞劇作・シナリオ賞を受賞。小説『クワイエットルーム』にようこそ、『老人賭博』、『もう「はい」としか言えない』は芥川賞候補となった。2020年よりシアタークーン芸術監修に就任。

——劇中に登場するオリジナル楽曲は、すべて松尾さんご自身の作曲とか。全曲を書き下ろすというのは初めてですね。

セバスがある」と仰っていた
ので、賭けてみようかと。吉
田羊さんは、以前「フト番組
」に出演していただいた時に
よい感触を得ていたのです
。なんとか決まりました。

これまでには虚構性の高い芝居を手がけてきましたが、今回の作品では超自然的な要素は扱っていません。當時の世相などを調査をした上で書いた作品ですので、新鮮な顔ぶれの俳優さんとの化学反応にもぜひご期待いただきたいですね。

かたと思案していきます

最近は俳優活動を少し休んでるそろ立ち止まって考える時期ということです「何に備えるべきなのか」について向き合つてから始めたんですね。仕事の面では、後進を育てる」ともテーマのひとつとして考えています。「亡くなつた先輩方には何もお返しできず悔やんだりもしましたので、やはり演劇の世界で何かできない

COCOON PRODUCTION 2022「ツダマンの世界」 東京公演チケット 発売中!!

作・演出：松尾スズキ

【出演】阿部サダヲ、間宮祥太朗、江口のりこ、村杉聰之介、笠松はる、見上愛、町田水城、井上尚
【東京公演】2022年11月23日(水・祝)～12月18日(日) Bunkamuraシアターコクーン

- チケット料金(税込) : S席:11,000円 A席:9,000円 コクーンシート:5,500円
- お問合せ : Bunkamura TEL.03-3477-3244 (10:00~18:00)
- 東京公演主催 : Bunkamura

https://www.bunkamura.co.jp/cocoon/lineup/??_tsudaman/



足から動きが変わる! オリジナルインソールで叶える理想のパフォーマンス。

著名アスリートと同品質で自分専用のインソールを作り、その日に持ち帰れるフィットティング施設が青山に誕生。

ヘルスケアブームの波で高まる需要を受けて、この9月に同社の看板であるカスタムインソールの専用施設を開設。「シダースフツィティングラボ」は、世界45か国で展開する同社でも初の直営店となる。店舗には、プロ野球選手やJリーグ選手ら実に500ペア以上のインソール作成実績を持つ技術スタッフ「ファッティングマイスター」が常駐。

るスポーツインソールの開発に成功したインソールの名門だ。プロアスリート向けはもちろん、一般靴用から医療分野に至るまで、世界中で描ききれない地位を確立。近年は日本でも定番と化しており、年間150名以上のトップアスリートたちに製品を提供。また、累計販売数も320万ペアを突破するなど、年々勢いを増している。

インソールの名門ブランズが
フィットネス専用施設を開設

足や膝、腰を痛めてしまつたり。痛みは筋力不足や過度な運動によることがあるケースが多いが、見落としがちなのが足元のバランス。意外なことに、下半身だけでなく上半身の不調に関係していることもあるといつので、聞きたくない話を捨てならない。

リモート社会で利便性が増したものの、電車通勤が大きくな減った時期を境に、運動不足に拍車がかかった人も多いのでは。だが、慌ててジョギング



「これしかない」レベルへと仕てくれる。今回実際に作成してみると、足の筋肉が緊張化したような感覚に。広く穩定性をもつて歩行することができる。また、背筋を強化する効果もある。

予約を入れて来店すると、カルテに情報を記入し、マスターとともに足の状態を確認ながら細かい問診を行う。それは、実際に足のデータを計測して行時にかかる圧の大きさや、分布、接地時間などをアナライズし、取得した情報をもとに独自システムで足型を成形する。いずれも最新の専用機器を使っての作業だが、ここで重要なのがマイスターの技術である。データに頼り切ることなく、

実際にアスリートたちに提供される専用マシンによる診断や成績ログなどをそのまま受けられるのができる。

献することから、
フォームやシヨウト
ーも頼るシダスイ
では有名なオリン
キンも発見した。
分専用のカスタム
一時間半ほどで作
場で靴に入れて帰
裏の重要性を実感
まずはネットで予

がスムーズになつて大した』などの声がれてゐるというのも『ルファーなり試そうだ。また、シターのインソールをシダに換装してのスイングは、足にほぼ完全にとて地面反力が大うデータも。総方に『そのままハツドにつながる』と考へられ離アップも期待で

うろん、ウォーキン
クユーズなど日常使
イール作成も可能。
高いのは、「ゴルフ
デルとか。「構えが

ビズスタ特典



下記オンラインフォームより予約の上でご来店の方に
シダス・ランニアトミックソックスをプレゼント!

有効期限／2022年12月27日までにご予約を完了の方
※備考欄に「ビズスター」とご記入ください。



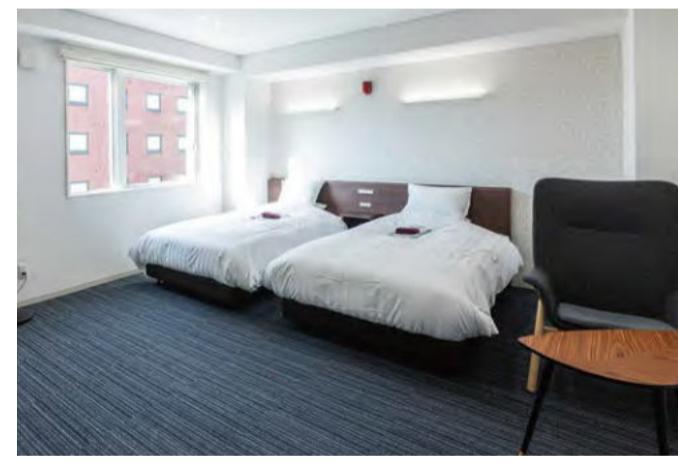
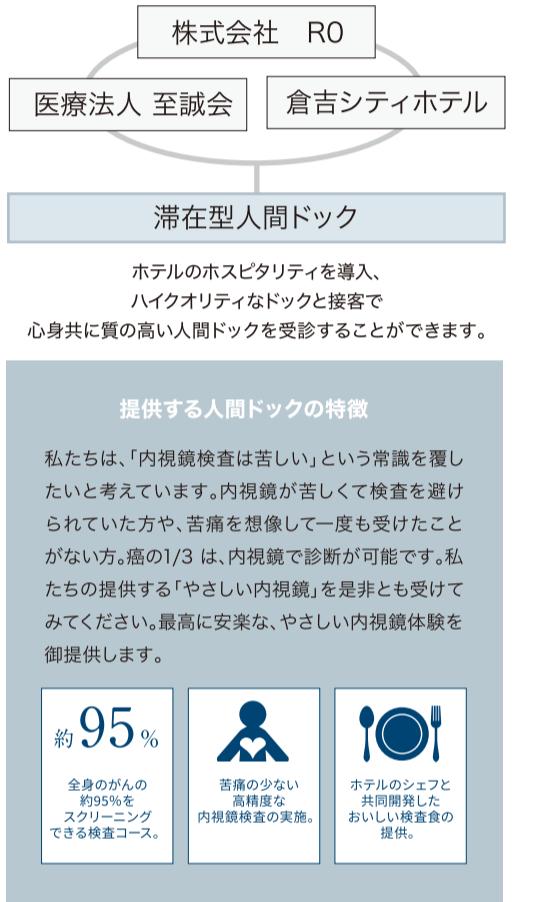
A QR code located at the bottom right of the page, which links to the official website for more information.

A QR code located at the bottom right of the page, which links to the reservation form for Sidas Fitting Lab.

医療の発達により人々の寿命が延びる中、人生において健康な時間をどれだけ延ばせるか、というのは世界の課題だ。2000年、世界保健機関(WHO)が「健康寿命」を提唱。その定義は「心身とともに自立し、健康的に生活できる期間であり単純に生命を延ばすのではなく、健康が広まってきた。日本における平均寿命と健康寿命の差は2001年で8.67歳、2016年で8.4歳、健康寿命と平均寿命は年々延びているにもかかわらず、自立した生活を送れない期間は、この20年間8~9年で推移している。そこで2019年、厚生労働省は「健康寿命延伸プロジェクト」を策定。3年以上の健康寿命延伸目標に、「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成」「疾病予防・重症化予防」「介護予防」「フレイル対策・認知症予防」の取り組みを推進している。

こうした健康長寿への取り組みを実現すべく、ヘルスケア事業に力を入れるグループ企業が鳥取県にある。医療機関を運営する「医療法人至誠会」、介護事業を手掛ける「社会福祉法人親誠会」、倉吉シティホテルを運営する「株式会社ひまわり企画」、次世代医療技術を開拓する株式会社R.O（アールゼロ）、「ビル清掃から個人向けサービスまで展開する」株式会社エバーカーリーなど、これらの企業は、医療法人からスタートした総合ライフサポートグループとして「ライフ」が本来意味する「生命」に加え、人々の「生活」や「人生」がより豊かになるような事業展開を目指してい。

**健康長寿の社会を目指して
ヘルスケア事業を推進**



倉吉シティホテル 客室

すべての、防ぎうる癌死をゼロにする社会を目指して。



ホテルとの連携により
宿泊検査が可能



「倉吉シティ内視鏡クリニック」完成予定図



利用者特典・サービスとして館内には多種多様なフィットネスマシンを配備。またボールスピンドル等の機器に計測する業界最高性能を誇る最新シミュレーションゴルフ「スピニシシステム」を導入など飽きの来ない工夫がある。※写真はイメージ



DOCTOR



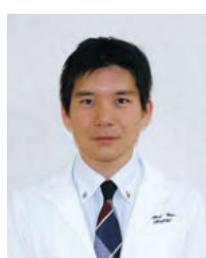
藤井 武規 医師

鳥取大学医学博士
日本内科学会認定医
日本消化器病学会専門医
日本内科学会所属
日本消化器病学会専門医
鳥取大学医学部臨床教授



樽本 寛亮 医師

日本内科学会認定内科医
日本消化器病学会専門医
日本内科学会所属
日本消化器病学会専門医
日本消化器病学会所属
日本消化器病学会所属
日本高齢消化器病学会所属
日本ラーザー内視鏡学会所属
鳥取大学医学部消化器腎臓内科学特任教員



藤井 政至 医師

鳥取大学 博士(医学)
日本内科学会 認定内科医
日本消化器病学会 専門医
日本内科学会 所属
日本消化器病学会 専門医
日本消化器病学会 所属
日本消化器病学会 所属
日本高齢消化器病学会 所属
日本ラーザー内視鏡学会 所属
鳥取大学医学部 消化器腎臓内科学特任教員



株式会社 R.O
鳥取県米子市加茂町2-218
TEL.0859-21-7787 FAX.050-3458-2411
E-Mail: info@zero.jp



医療法人至誠会 倉吉シティ内視鏡クリニック
倉吉市伊木215-3
TEL.0858-24-5500
1F/内科部門(消化器、循環器、呼吸器、一般内科)
2F/内視鏡を主体とした検診センター、フィットネスジム
利厚生として健康診断を兼ねた社員旅行
旅行気分を満喫できる宿泊付きの検査
プラン。個人の利用はもちろん、企業の福利厚生として健康診断を立ててくれる
医療機関へ足を運んでもらおう。自由診療を通じて、年齢にかかわらず医療機関を
もっと身近に利用してもらおう。健康意識を高め、誰もが元気に楽しく長生きできる
長寿社会を創造していくのが狙いだ。

2022.11.3オープン予定

サイクルツーリズム事業計画



R.Oがヘルスケア事業の一環として着目したのが、幅広い年齢層で楽しめる自転車。健康寿命の延伸のための広い世代で取り組めるアクティビティとして、鳥取県と共に「サイクルツーリズム」を推進している。

鳥取県中部のコースをコンテンツ化し、360度映像によるコース紹介、SNSでの情報シェアなど、地元のサイクリストにコース紹介してもらえるITインフラを整備。さらに、鳥取県では、ナショナルサイクルルート指定の獲得やサイクルツーリズムの全県展開を推進。年間を通じてサイクルイベントを立ち上げ、将来にわたって継続的なイベント開催による、観光需要の喚起に繋げたい考えだ。その先駆けとして、10/23(日)に「グランファンド倉吉」を開催。250名を超えるサイクリストが全国から集まり、大盛況で終えた。



DOCTOR



藤井 武規 医師

鳥取大学医学博士
日本内科学会認定医
日本消化器病学会専門医
日本内科学会所属
日本消化器病学会専門医
鳥取大学医学部臨床教授



樽本 寛亮 医師

日本内科学会認定内科医
日本消化器病学会専門医
日本内科学会所属
日本消化器病学会専門医
日本消化器病学会所属
日本消化器病学会所属
日本高齢消化器病学会所属
日本ラーザー内視鏡学会所属
鳥取大学医学部 消化器腎臓内科学特任教員



藤井 政至 医師

鳥取大学 博士(医学)
日本内科学会 認定内科医
日本消化器病学会 專門医
日本内科学会 所属
日本消化器病学会 專門医
日本消化器病学会 所属
日本消化器病学会 所属
日本高齢消化器病学会 所属
日本ラーザー内視鏡学会 所属
鳥取大学医学部 消化器腎臓内科学特任教員

ひといき習慣
#04

楽しい予定を想像する

ひとの
ときを、
想う。
JT



いい毎日は、
いいひといきから。



My Favorite Life Style

オーダー品

WOMAN
トレンチコート
92,400円(税込)

MAN
ステンカラーコート
103,400円(税込)

既製品

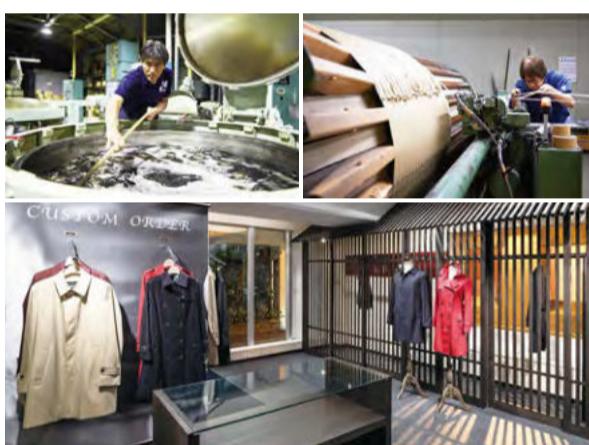
WOMAN
トレンチコート
64,900円(税込)

MAN
ステンカラーコート
75,900円(税込)



Biz Life Style Pick up >>> 気軽に買える既製品も

下記店舗では写真のようなオーダーコートを注文できるほか、男性用はステンカラー、女性用ではステンカラー・トレンチコートの既製品も展開中だ。カラーやサイズも各種用意されているが、数に限りがあるので、早めに試着を。



すでに織られた生地ではなく、一本一本の糸の状態から染める技術がスタイルテックス社の強み。誤魔化しが効かないため熟練が必要だが、その分、単色のコート地でも2色の糸を使い分けて深い陰影を表現するなど、生地単位の染めで得られない高度なデザインが可能となる。その美しさは御徒町の実店舗で確認できるが、製品を手にする際は、川越唐棟の小粋な縦縞が入る裏地のチェックもお忘れなく。

一方、「純国産」の譽いを守る人々は大きく発展したが、激動の明治～昭和を経て、アパレルはオフショア生産の時代へ。今や国内で販売される衣服の約97%が外国製とか。

「純国産」の譽いを守る人々は大きく発展したが、激動の明治～昭和を経て、アパレルはオフショア生産の時代へ。今や国内で販売される衣服の約97%が外国製とか。

『EDO COAT』は、小江戸として栄えた川越の機屋にルーツを持つ生地メーカー「スタイルテックス」が展開するオーダーを中心の「トブランド」だ。明治期に織物工場として創業して以来、実に百二十年余。今も同地に工場を持ち、染色から織り、生地仕上げ、縫製までの全工程を自社で完結できる環境と技術を継承する。

これから季節は毎日のように風雨や直射日光に晒される「コート素材は、品質こそが生命線。内外の

織る前の糸の染め高密度な織りなど、社の看板技術を惜しみなく投入し、それでいてプライスは市場価格の半分前後に抑える離れ業には、誇り高き職人の心意気を感じずにはいられない。

30色以上からカスタムオーダーが可能な純国産コートへの反響は大きく、昨年には秋葉原駅、御徒町駅間高架下に実店舗も開店。男女とも購入しやすい既製品もあり、今回は本誌読者に先着順プレゼントも用意してくれたので、ぜひお早めに。

小江戸・川越の染色文化を受け継ぐ純国産オーダーコートの専門ブランド

EDO COAT 秋葉原2k540店

東京都台東区上野5-9-16 2k540 Q棟 TEL.03-5834-3754
営業時間／11:00～18:30
(土日は18:00まで) 水曜休
JR「御徒町」駅より徒歩4分、「秋葉原」駅徒歩6分

[EDO COAT](#)



本誌を見てご来店の方で上記店舗でご購入の方、先着5名様にアフターケアアラシをプレゼント。

期間／2022年11月30日まで ※「ビズスタを見た」とお伝えください。

スタイルテックス株式会社 東京都中央区日本橋大伝馬町1-10 日本橋KRビル2F TEL.03-6231-1136

BizLifeStyle Present

●PRESENT

10名様

多様な味わいを
サクサク食感で！
現代「かりんとう」の魅力



油切れよく歯ざわりサクサク、「かりんとうって、こんなにカラッとしてたっけ」と思わず二度見する軽やかさ。生地は多様なフレーバーごとに太さや食感を調整する職人のこだわり。彩り豊かで心和むお菓子を発信する「日本橋錦琳」の「かりんとう」9個詰合せは、失敗しないギフトとしても超定番の人気商品。フレーバーはさらに多彩で、実店舗5店のほかオンラインストアで購入可能なので、お試しあれ。

●プレゼント

かりんとう9個詰合せ

きんぴらごぼうかりんとう、野菜かりんとう、むらさきいもかりんとう、和風だしきりんとう、黒糖かりんとう、みたらしあかりんとう、洗双糖かりんとう、ごまかりんとう、七味山椒かりんとう 各1袋

提供／日本橋錦琳 小伝馬町本店

東京都中央区日本橋小伝馬町16-14 TEL.03-6661-1472

オンラインショップ <https://www.nishikiorin-shop.com/>



プレゼント応募方法

右記WEBサイトの応募フォームへ必要事項をご入力の上、ご応募ください。
プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

●PRESENT

1組2名様



来秋にはいよいよ開業50周年！
箱根湯本駅から徒歩3分、
ワーケーションにも最適な名ホテル

箱根の玄関口の名に相応しい立地を誇る「湯本富士屋ホテル」。1878年に開業した、宮ノ下「富士屋ホテル」の系譜のもと、来秋には50周年を迎える。都民にとっては日帰り旅行でもお馴染みだが、最近は温泉ワーケーションも人気的。さらりとやわらかな泉質の美肌の湯に癒されながら仕事を臨める贅沢なりモートリー拠点としての利用も増加中だ。富士屋ホテル伝統のフレンチをはじめ、会席料理や広東料理から居酒屋まで、食の愉しみも健在。最近は、ラウンジで味わえるパフェが注目を浴びるなど、話題は尽きない。週末はもちろん平日もおすすめ。ぜひ「リモートの日」に出てかけてみたい。

●プレゼント

一泊二食付 無料宿泊券

有効期限／2023年3月31日まで

※除外日あり

提供／湯本富士屋ホテル <https://www.yumotofujiyahotel.jp/>

神奈川県足柄下郡箱根町湯本256-1 TEL.0460-85-6111

交通／箱根登山鉄道「箱根湯本」駅から徒歩約3分

料金／2名1室22,500円(平日1名、税サ込、入湯税別)～ 客室数／149室



ビズスタ

検索

応募締切
11月24日(木)

My Favorite Life Style



しまう・隠す・見せる。多忙な日々でも部屋が荒れない収納家具。



服や靴は増える一方で、趣味の「コレクション」を処分するなんどんでもない。ゴルフや釣りの道具はかさばり、キッチンには調味料から来客用の食器まであまり使わないアイテムも多数。そこに子ども用の品々まで加わるとなれば、そろそろ片づくわけもなく。

どうにも雑然としてしまう部屋は共通の悩みなのか、各メディアではモノと上手に暮らすための収納アイデアの話題が尽きない。ごちゃごちゃしない整頓法の指南は実にありがたいのだが、こう毎日が多忙では、片づけ自分で途中で断念する自分が目に浮かぶようだ。さて、どうするか。

この柔軟性は、買い足しや組み替えの際も同様だ。たとえば、子の成長に合わせて部屋を仕切ることを想定した間取りをよく見かけるが、大掛かりな工事を必要とせず、愛用してきたセットを「外に作り直す」ことができるの、まさに同社の真骨頂。空間さえあれば書斎や家事「一ナード」なども収納付きで「増設」できるところが、極端に言えば、「ギャラリー収納」には、その通り陳列・展示の発想を探り入れた生活収納家具の専門店だ。ドイツ発祥のシステム収納のパイオニアでもあり多様なシリーズを展開中。メーカー直営店である銀座5丁目の店舗では、壁一面の巨大な壁面収納から、L型や寝室、子ども部屋、リモートオフィスなどに最適な各種アイテムまで、家中の収納家具がワントップで揃う。

「しまう」「隠す」に加えて「見せる」テクニックまで自然に身に付き、片づけが習慣になる収納家具。置き家具の隙間を作らない精度にある。サイズモジュールで設計された大型家具は、何と「センチ単位」での調整が可能。設置の目的や場所、収納量といった希望を伝えれば、収納プランナーがプランを提案してくれる。家具を選ぶと言つより、むはや「造る」感覺に近いのだ。



品質・品揃え・顧客主義。SDGs時代のスタイルにも合致する収納家具の逸品、まずは下記にて来店予約を。

引っ越ししても新居に「ピタリ」!? 日本製システム家具の実力



「ギャラリー収納」には、そろそろ片づくわけもなく、アイテムの買い足しと組み替えで「空間を作り直す」ことができるの、まさに同社の真骨頂。空間さえあれば書斎や家事「一ナード」なども収納付きで「増設」できるところが、極端に言えば、「ギャラリー収納」には、その通り陳列・展示の発想を探り入れた生活収納家具の専門店だ。ドイツ発祥のシステム収納のパイオニアでもあり多様なシリーズを展開中。メーカー直営店である銀座5丁目の店舗では、壁一面の巨大な壁面収納から、L型や寝室、子ども部屋、リモートオフィスなどに最適な各種アイテムまで、家中の収納家具がワントップで揃う。

「しまう」「隠す」に加えて「見せる」テクニックまで自然に身に付き、片づけが習慣になる収納家具。置き家具の隙間を作らない精度にある。サイズモジュールで設計された大型家具は、何と「センチ単位」での調整が可能。設置の目的や場所、収納量といった希望を伝えれば、収納プランナーがプランを提案してくれる。家具を選ぶと言つより、むはや「造る」感覺に近いのだ。

組み替えの際も同様だ。たとえば、子の成長に合わせて部屋を仕切ることを想定した間取りをよく見かけるが、大掛かりな工事を必要とせず、愛用してきたセットを「外に作り直す」ことができるの、まさに同社の真骨頂。空間さえあれば書斎や家事「一ナード」なども収納付きで「増設」できるところが、極端に言えば、「ギャラリー収納」には、その通り陳列・展示の発想を探り入れた生活収納家具の専門店だ。ドイツ発祥のシステム収納のパイオニアでもあり多様なシリーズを展開中。メーカー直営店である銀座5丁目の店舗では、壁一面の巨大な壁面収納から、L型や寝室、子ども部屋、リモートオフィスなどに最適な各種アイテムまで、家中の収納家具がワントップで揃う。

「しまう」「隠す」に加えて「見せる」テクニックまで自然に身に付き、片づけが習慣になる収納家具。置き家具の隙間を作らない精度にある。サイズモジュールで設計された大型家具は、何と「センチ単位」での調整が可能。設置の目的や場所、収納量といった希望を伝えれば、収納プランナーがプランを提案してくれる。家具を選ぶと言つより、むはや「造る」感覺に近いのだ。



特別編集のコンセプトブックと導入事例集を2冊セットで進呈!

有効期限 / 2023年1月31日まで

※店舗来店時またはお電話にて「ギャラリーを見た」とお伝えいただくか、ギャラリーアンケートにお答え下さい。



ギャラリー収納 銀座

東京都中央区銀座5-12-5 白鶴ビル1F TEL:03-3524-0811
営業時間 / 11:00~18:30 ※日曜・祝日は18:00まで 年末年始は休業
地下鉄「東銀座」駅A1出口より徒歩1分、地下鉄「銀座」駅A5出口より徒歩3分

ギャラリー収納 御堂筋

大阪市中央区南本町3-6-14トゥビル1F TEL:06-6243-5571
営業時間 / 11:00~18:30 ※日曜・祝日は18:00まで 水曜定休、年末年始は休業
地下鉄「本町」駅7番出口より御堂筋を南へすぐ