

私達は 本庄まちゼミを 応援しています！

ボルダリング

グラップリング

サンボ

レスリング・キッズレスリング

キックボクシング

パーソナルトレーニング

初心者中心の格闘技道場です。
メンバーは幼児から大人まで。
お問い合わせはメール・電話
または SNS のメッセージで！

本庄道場
HONJO-DOJO
info@mca.jp / 090-3348-6738
見学・体験随時受付
埼玉県本庄市早稲田の杜 4-1-2

すぐそばにある安心 ずっと続く信頼

むさし証券 **本庄支店**
0495-24-2145
本庄市銀座 2-5-17

《 埼玉県内15店舗のネットワーク 》

本店営業部	志木支店	上尾支店	越谷支店	飯能支店
熊谷支店	春日部支店	北本支店	深谷支店	加須支店
浦和支店	川越支店	坂戸支店	本庄支店	東松山支店

むさし証券本社 さいたま市大宮区桜木町4-333-13 <https://www.musashi-sec.co.jp/>

Studio
Andante

スタジオ アンダンテ 豊かで健康的な生活を築き上げる
筋力トレーニングマシン
初回体験無料！

所在地 埼玉県本庄市寿1丁目25-13 ワイドウッドビル3(1階)
連絡先 090-8802-6650
Eメール cwwhish-andante@yahoo.co.jp
HP <https://std-andante.amebaownd.com/>
利用時間 月曜日～土曜日 10:00～12:00 14:00～21:00
土曜日 19:00まで
定休日 日曜日・祝日
(臨時休業や変更はHP等をご覧ください)

フリマ ハイクラス FURIMA HIGH CLASS

同業者が売りに来る高価買取店

金プラチナ お酒 ブランド品

上記以外も高価買取！詳細はHPをご覧ください。

0120-078-730 大好評！LINE査定始めました。
営業時間10:00～19:00 月曜定休日 詳しくは右QRのHPからどうぞ。

BRIDAL JEWELRY
AOI WASABI

婚約指輪
千本桜
川岸に咲き誇る千本桜

HONJO SHOTENKAI Market

商店会マーケット
2022.10.23.sun 10:00～15:00
会場：はにぽんプラザ及び北海亭駐車場

GOGO HALLOWEEN !! 2022
仮装パレード
各種ステージなど

仮装してお菓子をもらおう！

商店会マーケット最新情報はQRコードからご確認ください

【主催】本庄まちゼミ実行委員会 【協力】埼玉県 / 本庄市 / 本庄商工会議所
【HP】 <https://honjomachizemi.jimdofree.com> 【FB】 <https://www.facebook.com/honjomachizemi/>
【お問合せ】本庄商工会議所（本庄市朝日町 3-1-35） TEL：0495-22-5241（担当：森村・細野・下村）

QRコードは株式会社ソーウェアの登録商標です。

第6回 開催期間 **2022 10/1(土)～31(月)**

申込受付 9/9(金) 開始

「得する街のゼミナール（通称：まちゼミ）」とは、お店の方が講師となり、プロならではの知識や情報、コツを無料で教えてくれる、少人数制のミニ講座です。お店の人と仲良くなって、「本庄のっておき」を学びましょう！

※ 9月8日以前の受付はできません。

本庄まちゼミ

参加までの流れ

STEP1 選ぶ
受講したい講座をお選びください。
※希望の講座をいくつでも受講可能です。

＝グルメ 緑＝生活 紫＝カルチャー
＝美容・健康 青＝その他

STEP2 申し込む
講座の連絡先へ直接電話またはメールなどにて**受付時間内**にお申込みください。
メールの場合は、お名前 / 年齢 / 電話番号 / 参加人数 / 参加希望日時 を忘れずに記載ください。

STEP3 参加する
当日、直接会場までお越しください。
材料費等がかかる場合は、当日現金にてお支払いください。
※お車で会場に行く方は、駐車場有無等の事前確認をお願いします。

受講料無料（材料費別途）

●やむをえずキャンセルする場合は、至急各店へご連絡ください。（無断キャンセルは絶対におやめください）
●申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります。
●定員になり次第締め切りとなります。 ※講座によっては追加講座を行う場合があります。
●受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。

ご注意ください

※お店からの販売・勧誘は一切ありません。

1 かんたん！煮魚作りのコツ

試食付きで納得。プロの裏技で美味しい煮魚が作れちゃう。

10/15 土	14:30 - 15:30
10/16 日	14:30 - 15:30
10/23 日	14:30 - 15:30

定員 各回 4名 持物 筆記用具 講師 長谷川 清一
対象 特になし
会場 自店舗 材料費 500円
せいわ 0495-24-8809
受付 11:00～21:00（月曜定休）
住所 本庄市若泉1-6-12

2 土着品種ワインを楽しもう

世界に1万種ともいわれるブドウ品種。マイナーでも思われ魅力がいっぱいなので、おススメをいろいろ試飲します。

10/6 木	14:00 - 15:00
10/7 金	14:00 - 15:00
10/8 土	14:00 - 15:00

定員 各回 4名 持物 特になし 講師 新井 千奈美
対象 お酒が飲める成人の方（アルコール苦手の方はご遠慮ください） 会場 自店舗 材料費 1000円
酒舗アライ 0495-22-2594
受付 9:00～19:00（定休日なし）
住所 本庄市中央1-2-21

3 手作りで作ったおむすび食べよう

自分で作ったおむすびを食べたり、好きな具材を持ち寄り、おむすび体験しませんか？

10/15 土	11:00 - 12:00
10/22 土	11:00 - 12:00
10/29 土	11:00 - 12:00

定員 各回 4名 持物 特になし 講師 廣川 高栄
対象 特になし
会場 自店舗 材料費 無料
ダイニング恩むすび 0495-37-4412
受付 10:00～17:00（水曜定休）
住所 本庄市銀座1-9-23ディアレストテナントC

4 全国、美味しい日本酒選びの旅

秋に出荷される「ひやおろし」、酎酒を通して、食卓を豊かにするため自分にあった日本酒を選びます。

10/12 水	14:00 - 15:30
10/19 水	14:00 - 15:30

定員 各回 4名 持物 特になし 講師 川瀬 史孝
対象 20歳以上の方。試飲を致しますのでお車での来店はご遠慮ください 会場 自店舗 材料費 500円
こめ吉商店 0495-22-5258
受付 10:00～19:00（日曜定休）
住所 本庄市千代田1-4-27 FAX 0495-24-5057
fuffy.418.1973@icloud.com

5 美味しい出汁と玉子焼き

引き方から試飲まで、懐石料理で提供される出汁を分かりやすく解説、玉子焼きは体験です！

10/5 水	15:30 - 16:45
10/12 水	15:30 - 16:45
10/19 水	15:30 - 16:45

定員 各回 4名 持物 エプロン、タオル 講師 黒岩 守
対象 特になし
会場 自店舗 材料費 500円
和食レストラン えん 0495-24-6017
受付 10:00～15:00（月曜定休）
住所 本庄市北堀1422-3本庄市民文化会館内

6 ビールのテイasting&工場見学

工場見学後、3種類のビールのテイastingを行い、原料由来のフレーバーを体験してもらいます。

10/12 水	16:00 - 17:00
10/13 木	16:00 - 17:00
10/16 日	16:00 - 17:00

定員 各回 4名 持物 特になし 講師 中田 翔
対象 満20歳以上（飲酒を伴います）
会場 自店舗 材料費 1000円
本庄銀座ブルワリー 090-1767-3309
受付 14:00～22:00（月曜、火曜定休）
住所 本庄市銀座1-9-23

7 ビールの原料ホップって何だろう

クラフトビールの特徴ともなっているホップの実験、体験します（ビールの試飲になります）。

10/1 土	11:00 - 12:00
10/1 土	13:15 - 14:15
10/4 火	11:00 - 12:00

定員 各回 4名 持物 筆記用具 講師 堀口 聡一
対象 20歳以上
会場 酒舗アライ 材料費 600円
HopGear Brewing 070-8403-0713
受付 12:00～16:00（不定休）
住所 本庄市小島1-13-31
（工場につき直接販売はできません）

8 ナピラに初心 LOVE

ナピラ男子と一緒にナピラを食べながら、一緒にナピラを語りましょう。もちろん無料でごちそうします！

10/1 土	11:00 - 13:00
10/8 土	11:00 - 13:00

定員 各回 3名 持物 特になし 講師 ラウンジN本庄店
スタッフ 対象 29歳以下（納豆が食べられる方）
会場 市内飲食店 材料費 無料
ラウンジ N 本庄店 090-3597-1707
受付 10:00～17:00（日曜、祝日定休）
住所 本庄市東五十子167-3

9 お線香、ローソクのお話

ほのかに香る奥ゆかしさ、お線香、ローソクを灯してゆったりとした時間を体験していただきます。

10/1 土	13:00 - 14:00
10/15 土	10:30 - 11:30
10/22 土	10:30 - 11:30
10/30 日	10:30 - 11:30
10/30 日	13:00 - 14:00

定員 各回 3名 持物 特になし 講師 根岸 初枝
対象 特になし
会場 自店舗 材料費 無料
香の根岸 0495-22-2590
受付 10:00～17:30（日曜定休）
住所 本庄市銀座2-3-11
okoh.negishi@gmail.com

10 相続準備 一円満な相続一

元氣なうちに次世代への財産移転や、相続時次世代の負担が少ない方法は何なのか？一緒に考えてみませんか？



10/6 木 13:30 - 15:00
10/13 木 13:30 - 15:00

定員 各回 6 名 **持物** 特になし **講師** ファイナンシャルプランナー **対象** 相続について気になることがある方
会場 自店舗 **材料費** 無料

埼玉縣信用金庫本庄支店 0495-21-6511
受付 9:00～17:00 (土曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市中央1-1-5

13 顔に合うメガネフレームの選び方

沢山あるメガネフレームを選ぶときのポイント。



10/12 水 10:00 - 11:00

定員 5 名 **持物** 特になし **講師** 松浦 常雄
対象 特になし
会場 はにぼんプラザ 活動室 C **材料費** 無料

銀座通り眼鏡 0495-22-1212
受付 10:00～17:00 (水曜、木曜定休)
住所 本庄市銀座2-1-5

16 はじめての手形足型ぺったりん

ペリーペイントのBOBです！自宅のアトリエまたは、晴れた日はお庭で手形アート作品を楽しむ作る講座です！



10/4 火 10:00 - 12:00
10/7 金 10:00 - 12:00
10/12 水 10:00 - 12:00

定員 各回 2 名 **持物** 手拭きタオル、飲み物、お気に入りのおもちゃ
講師 BOB(ペリーペイントアーティスト) **対象** 0 歳～2 歳までのお子様と保護者様 **会場** 自店舗 **材料費** 1000 円

BOB's PAINT 090-6112-2539
受付 11:00～16:00 (月曜定休)
住所 本庄市寿 3 丁目 (ご予約確定後にお伝えします)

19 5分でストレス解消する方法

有名アスリートも実践!! いつでもどこでも誰でも簡単にできるメソッド。瞑想×呼吸法で疲れにくい心と体へ。



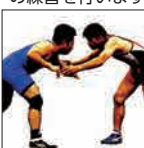
10/2 日 10:30 - 12:00
10/29 土 18:00 - 19:30

定員 各回 4 名 **持物** 座りやすい服装でお越し下さい
講師 こばやし ちあさ **対象** 18 歳以上の男女
会場 自店舗 **材料費** 無料

StartUP!!studio 080-7961-1188
受付 9:00～21:00 (不定休)
住所 本庄市朝日町1-10-25坂田ビル2階

22 体験！ レスリング

レスリング選手が行う基礎運動を中心に身体能力を高めるための練習を行います。大人、御家族での参加も大歓迎です。



10/1 土 9:00 - 10:00
10/8 土 9:00 - 10:00

定員 各回 15 名 **持物** 運動用の服装、飲料、タオル、室内シューズ(靴底が白いもの・裸足も可) **講師** 本庄市レスリング協会 **対象** 幼児から成人まで(未就学児は保護者同伴) **会場** 自店舗 **材料費** 無料

本庄道場 090-3348-6738
受付 9:00～21:00 (不定休)
住所 本庄市早稲田の杜4-1-2
info@mca.jp

11 トミオカさんと話す時間

皆様のお子さまが通う学校や幼稚園、保育園についてのお話をしに来ませんか？どんな話でもけっこうです。



10/15 土 11:00 - 12:00
10/16 日 13:00 - 14:00
10/23 日 13:00 - 14:00

定員 各回 6 名 **持物** 特になし **講師** 冨岡 智美
対象 学校または園に通うお子様がいらっしゃる世帯の方
会場 自店舗 **材料費** 無料

さくらや本庄店 080-5006-2083
受付 12:00～17:00 (火曜、木曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市銀座2-5-23レインボー本庄113

14 老舗 15 代目が語る中山道本庄宿

テーマは諸井家。渋沢栄一翁と縁が深く、実業家・外交官・作曲家・芸術劇場館長などを輩出した本庄の旧家。



10/5 水 10:00 - 11:00
10/5 水 14:00 - 15:00
10/16 日 10:00 - 11:00
10/16 日 14:00 - 15:00

定員 各回 4 名 **持物** 特になし **講師** 戸谷 充宏
対象 地域の歴史、あるいは芸術に興味のある方
会場 自店舗(戸谷八商店)奥の120年前に建てられた「離れ家」 **材料費** 無料

(有)戸谷八商店 090-3107-8770
受付 13:00～17:00 (水曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市中央1-7-21
toya108@nifty.com

17 蔵で小さなお話し会

大正時代から現在まで残る蔵で、紙芝居を楽しんでください。



10/5 水 13:00 - 14:00
10/26 水 13:00 - 14:00

定員 各回 5 名 **持物** 特になし **講師** 河田 浩子
対象 特になし
会場 自店舗裏の蔵 **材料費** 無料

月のうさぎ 090-5537-3685
受付 10:00～17:00 (土曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市銀座2-2-3

20 得するダイエット体験講座

自分の身体を知り、体調管理や綺麗に痩せるコツがわかります。プロテインの試飲もあります、お試しください。



10/11 火 10:00 - 11:30
10/11 火 15:30 - 17:00
10/13 木 15:30 - 17:00
10/22 土 10:00 - 11:30
10/25 火 10:00 - 11:30
10/25 火 15:30 - 17:00

定員 各回 4 名 **持物** 筆記用具 **講師** 栄養倶楽部スタッフ
対象 特になし
会場 自店舗 **材料費** 500 円

栄養倶楽部 090-1202-1444
受付 10:00～19:00 (土曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市銀座3-1-13

23 北欧発祥！ モルック体験会

北欧で生まれた老若男女が楽しめるスポーツ、モルックを体験してください！(講師都合による日程変更の可能性があります)



10/9 日 10:00 - 11:15
10/9 日 12:30 - 13:45

定員 各回 12 名 **持物** 特になし **講師** 南川 聡史(予定)
対象 特になし
会場 自店舗 **材料費** 無料

本庄道場 090-3348-6738
受付 9:00～21:00 (不定休)
住所 本庄市早稲田の杜4-1-2
info@mca.jp

12 『0円ご葬儀』

本当に必要な備え ご葬儀の費用負担をいかに減らすか！



10/9 日 10:00 - 12:00
10/16 日 10:00 - 12:00

定員 各回 15 名 **持物** 特になし **講師** 榊 俊之
対象 特になし
会場 自店舗 **材料費** 無料

ファミリーホール本庄 0495-24-3333
受付 9:00～17:00 (不定休)
住所 本庄市東台5-3-3 **FAX** 0495-24-4133
t-sakaki@sunmembers.com

15 ラジオパーソナリティ体験

発声練習やミキサー体験のあと、スタジオで自己紹介やフリートークを楽しみましょう。



10/6 木 11:00 - 12:00
10/13 木 11:00 - 12:00
10/20 木 11:00 - 12:00
10/27 木 11:00 - 12:00

定員 各回 2 名 **持物** 特になし **講師** 坂上 幸規
対象 特になし
会場 自店舗 **材料費** 無料

ほんじょうFM 0495-71-5392
受付 9:00～21:00 (定休日なし)
住所 本庄市朝日町2-12-19

18 貴方はもっと輝ける！

外見と内面からきれいになれる美容オイルと、お誕生日からあなたの持っている魅力を教えます。



10/3 月 11:00 - 12:00
10/12 水 11:00 - 12:00
10/20 木 11:00 - 12:00
10/23 日 13:00 - 14:00

定員 各回 4 名 **持物** 筆記用具
講師 御供 昌代、加藤木 裕美 **対象** 特になし
会場 自店舗 **材料費** 200 円

LosFeliz 0495-71-7287
受付 10:00～18:00 (不定休)
住所 本庄市けや木1-26-10

21 初心者 OK! キックボクシング

現役プロ選手が指導！ 格闘技やスポーツはもちろん、あまり運動経験のない方でも参加できる、基本練習を行う講座です。



10/1 土 11:00 - 12:00
10/8 土 13:00 - 14:00
10/9 日 9:00 - 10:00

定員 各回 20 名 **持物** 軍手、飲料、タオル、運動用の服装
講師 サイモン・シェ **対象** 小学生以上(未就学児は応相談)
会場 自店舗 **材料費** 無料

本庄道場 090-3348-6738
受付 9:00～21:00 (月曜、不定休)
住所 本庄市早稲田の杜4-1-2
info@mca.jp

24 登ってみよう！ ボルダリング！

初めての方対象。最初にルールを説明します。その後は時間いっぱい登攀をお楽しみください。



10/1 土 10:15 - 10:45
10/8 土 12:15 - 12:45
10/9 日 10:00 - 10:30

定員 各回 5 名 **持物** ボルダリング用シューズ or 靴底の白い運動靴 **講師** 本庄道場 **対象** 高校生以上(中学生以下は保護者同伴であれば可) **会場** 自店舗 **材料費** 無料

本庄道場 090-3348-6738
受付 9:00～21:00 (不定休)
住所 本庄市早稲田の杜4-1-2

25 小さな水族館を楽しもう！

上手なメダカの飼い方、増やし方のポイント。これから飼う方、飼い始めて間もない方は、午前中がおすすめ。



10/2 日 10:30 - 12:00
10/2 日 14:00 - 15:30

※同業者、同業者を目指す方の参加はご遠慮ください。

定員 各回 20 名 **持物** 特になし **講師** 清水 昭紀
対象 親子の場合 20 組まで
会場 はにぼんプラザ 活動室 F **材料費** 無料

彩鱗めだか 090-5551-0088
受付 11:00～19:00 (不定休) ※ショートメール、メール、インスタDMでも受付OK
住所 本庄市沼和田378-1
suisui@sairinmedaka.com

28 コワーキングスペース見学会！

コワーキングスペースの魅力をお伝えします。これからの仕事や勉強に！新しい働き方のご提案。



10/3 月 14:00 - 15:00
10/14 金 19:00 - 20:00
10/22 土 10:00 - 11:00

定員 各回 6 名 **持物** 特になし **講師** 横堀 厚志
対象 特になし
会場 自店舗 **材料費** 無料

コワーキングスペースAREA358 0495-27-0187
受付 9:00～18:00 (日曜定休)
住所 本庄市東台2-3-1KRS本庄ビル1F
info@cpsnet.jp **FAX** 0495-27-0186

31 家庭菜園の基礎講座

間違った野菜作りをしていませんか。専門家が失敗しないためのポイントを解説します。



10/29 土 15:00 - 16:00
10/29 土 17:00 - 18:00

定員 各回 10 名 **持物** 特になし **講師** 長谷川 秀樹
対象 特になし
会場 はにぼんプラザ 活動室 F **材料費** 無料

長谷川農園 090-4748-1866
受付 14:00～18:00 (不定休)
住所 本庄市小和瀬1753

本庄市観光協会会員募集

年会費 → 10,000円
会員特典 → ・作成パンフレットへの優先的掲載
・HP、SNS等での紹介
・イベント出店等の案内



入会ご希望の方は本協会事務局までお問い合わせください
観光協会HP→
Tel: 0495-25-1174

会員インタビュー Instagram

26 知って得する株主優待

株主優待や資産運用に興味はあるけど、証券会社は行きづらい。そんな皆様にごっそり教えます。初心者歓迎。



10/1 土 10:00 - 11:30
10/14 金 15:30 - 17:00
10/15 土 10:00 - 11:30
10/29 土 10:00 - 11:30

定員 各回 3 名 **持物** 特になし **講師** 高橋 元太(ファイナンシャルプランナー) **対象** 18 歳以上
会場 自店舗 **材料費** 無料

むさし証券(株)本庄支店 0495-24-2145
受付 9:30～17:00 (土曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市銀座2-5-17

29 1 時間でわかる WEB 広告

中学生にもわかる表現で基礎からレクチャー。効果的な広告文を作るコツ、成功例、失敗例のご紹介など。



10/3 月 11:00 - 12:00
10/11 火 11:00 - 12:00
10/18 火 11:00 - 12:00 **オンライン**
10/25 火 11:00 - 12:00 **オンライン**

定員 各回 7 名 **持物** ノート、筆記用具 **講師** 北城 真希子
対象 特になし
会場 はにぼんプラザ IT活動室 **材料費** 無料

(株)ディーアイケイ 0495-25-8200
受付 9:15～17:00 (土曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市西富田312-1
kitashiro@dik.co.jp

32 古地図片手のまち巡りツアー

明治大正期の古地図・写真の今を辿りながら、隠れグルメなどを堪能していただきます。



10/8 土 13:30 - 16:00
10/22 土 13:30 - 16:00

定員 各回 8 名 **持物** 歩きやすい服装でお願いします。
講師 本庄まちゼミ実行委員長 山田 康博 **対象** 特になし
会場 自店舗 **材料費** 無料

(株)山田屋 0495-22-2311
受付 10:30～18:00 (水曜定休)
住所 本庄市本庄1-7-2 **FAX** 0495-24-3232
info@aoiwasabi.com

27 終活 エンディングノート

オリジナルエンディングノートを一冊お渡しします。相続を勉強しながら、注意点や具体例を説明します。



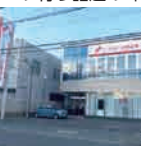
10/2 日 15:00 - 16:00
10/8 土 10:00 - 11:00
10/18 火 15:00 - 16:00

定員 各回 4 名 **持物** 筆記用具 **講師** 小山 幹夫
対象 どなたでも大歓迎
会場 自店舗 **材料費** 500 円

MK不動産(株) 0495-71-6488
受付 9:00～18:00 (水曜定休)
住所 本庄市本庄2-6-16
info@mkfudousan.co.jp

30 物価上昇と老後資金の準備を！

相続贈与本をお渡しします。物価高と豊かな老後対策に、コッコッう話話の「つみたて投資」を紹介します！



10/6 木 16:00 - 17:00
10/13 木 16:00 - 17:00
10/20 木 16:00 - 17:00
10/27 木 16:00 - 17:00

定員 各回 4 名 **持物** 特になし **講師** 寺本 和彦
対象 50 代～70 代の方
会場 自店舗 **材料費** 無料

SMBC日興証券(株)本庄深谷支店 0495-40-9040
受付 9:00～17:00 (土曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市中央1-8-7
FAX 0495-24-5697

33 あなたも出来る！「まちゼミ」開催

全国で話題のまちゼミ。本庄市内の事業者様に対し、講座実施の検討に向けて、魅力や効果等をお伝えします。



10/19 水 10:30 - 11:30
10/19 水 19:00 - 20:00

定員 各回 5 名 **持物** 筆記用具 **講師** 本庄まちゼミ実行委員会 **対象** まちゼミ実施に興味をお持ちの事業者様
会場 テラスパ本庄スタジオ(本庄駅南口直結) **材料費** 無料

本庄まちゼミ実行委員会 0495-22-5241
受付 9:00～17:00 (土曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市朝日町3-1-35 (本庄商工会議所内)

Instagram フォトコンテスト

本庄推しグルメ2022

賞品

グランプリ 特産品 1万円 相当
準グランプリ 特産品 5千円 相当
入選 特産品 3千円 相当

詳しくはこちら

12月31日まで

Q 本庄市観光協会 x Tel:0495-25-1174

感染症予防対策

講師店舗の予防対策

マスクを着用しています
定期的に消毒をしています
換気をしています

受講者の皆様へのお願い

入場時の手指消毒をお願いします
マスクを着用してください
発熱等、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください

講師店舗は、感染症対策を行い講座を開催します。
感染症の状況によっては、開催を中止・延期にする場合がありますので、直接各店舗へお問い合わせください。