

まほろば

自然農園だより



宮下 周平
Shuhei Miyashita

2017・9 月号

看板と七色コーンの前で、小泉先生、三輪・加藤諸氏と、ハイ！パチリ。

発酵仮面、再び登場。 『ステーキなす』と命名!!

8月20日の私の誕生日（67歳になりました）に奇しくも、発酵仮面こと小泉先生が、札幌の仲間、（株）新生の三輪社長と（株）入福水産の

加藤専務と共に陣中見舞に。今回は畑を丹念に見て回られ、色々アドバイスも戴きました。中でもイタリア原産大玉なすの「ローザビアンカ」を「これは、『ステーキなす』と名付けて売るといいよ」とアドバイスを頂きました。さすが、ネーミングの神様、的をスパッと



「ローザビアンカ」改め『ステーキなす』全国的に広まりそう。



一番果のマダーボールを味見する三人、嬉しそうなお顔。

い当てて妙ですね。全国各地で選りすぐった特産物の、どれだけ名付け親となって貢献されて来られたか。畑では、初出荷前のマダーボール西瓜を試食され、お褒めの言葉を戴きました。兎に角、精力的に身軽に各地辺境を歩き回るその実践力、取材力から培われた物事を観る目や文章力は、こうした身近なところにヒントがあるんですね。そして、その豊かな人間力が、人を繋ぐ魅力ともなっているにちがひありません。

援農視察続々と

今月も続々と来園者が絶えません。農作業繁忙のため十分なおもてなしが出来ず仕舞いで、申し訳ございません。

その1、笹岡さん

毎日のように会社の事務所に出入りされているっしやる笹岡さん。札幌土木署勤めのサハニ（沢井）美佳さんとご一緒。美佳さんはこの農園の近くで生まれ、お父さんが銀山で森林関係勤務だったとか。笹岡さんは、以前、農協の職員で、農業通。よく各農場視察をされたとか。質問の観点が違う。普段、まほろば界隈の道路のお花の世話をしたり、川を清掃したりと近所でも、世話好きで人気者。お話を伺って、発寒川の保全に尽くすその姿勢やこれまでの行政と関わって来て好結果を出して来た貢献度に驚くばかり！陰徳を積まれている姿勢に感銘するところ多大。感想文を戴きました。

その2、ミライエ・嘉納未来子さん

8月の売り出しに「青パパイヤ酵素」即売会の為に来札。（株）オルネ嘉納社長の奥様。株式会社Mi-raie（ミライエ）社長でもある。全国に健康・美容指導のため東奔西走、多忙を極める。細胞が本来持つ機能を最大限に活かす美容法を紹



一人黙々と除草作業。どうやってもスタイルがいい。



介する機能美コンシェルジュとして活躍、あのミスユニバース大会でも指導をされている。

一泊されてまでの熱心な援農。家内の提唱する食養法への求道心には並々ならぬものあり。今回のこと、ブログに掲載された内容を別紙に転載しています。その澆^{はつらつ}とした情熱をお読みください。



2017年度ミスユニバース予選会？中央に鎮座。凛とした靈氣。

その3、スタッフ工藤&大西さん

二人の休みを援農に。ありがたし。苗は作れども定植できず。目先の作業に追われ、なかなか手が付けられない現実。レタスが葉を大きくさせて悲鳴を上げている。「かわいそ！」でも、手が回らなくて、「ごめんね！！」そこに登場したのがこの二人。作業は、これしかない！早速、以前に貼った白マルチ100mの長さ、植えるも、二人ともズブの素人。1トレー128個がせいぜいだろうな、とタカを括っていたが、なかなかヘコタレナイ。夕暮れ時、「もう、帰って！」と促すも、「最後までやります！」中々の根性だ。そしてついには1280株すべて植え終った。凄い！二人とも、営農の苦労が垣間見れ



初体験で100mマルチは、遥かに遠い。よくやりました◎。

た、との感想。やり終えた仕事に充実と満足。互いに万歳！

その4、ヤンジー&アグネス

蘭島小学校での救援活動の講演会の後、急遽、援農に。これも中々手の付けられない枝豆の除草。何列もある枝豆の雑草は背丈ほどになっている。もう手の付けられない状態。しかし、一緒に付いても居られず。すべてお任せ。8時から3時ころまでピッ



カルチで条間は除草出来ても、畝間が出来ない。手除草しかない。

シリ。結果、何と100mの列、4列を一気呵成に二人で仕上げたのだ。なんという集中力、気力、体力。これぞ救援隊スピリットか！としばし感動。災害救助の土壇場の底力を見せてもらいました。兎に角、スゴイの一言。災害地のボランティア活動を再現したかのような自己完結型のお

手本を見せてもらいました。これも、普通の作業で手付けられないところ、ありがたかった。

その5、道央組合員視察

まほろば開業以来所属している市場の組合「道央青果共同組合」の仲間19名が視察にバスで来園。懐かしい面々。農家転業宣言で、みんなに心配をかけて来たので、確かめにいらしたのだろうか。一緒に園内を回り、いろいろ質問を受けるも、さすが八百屋さん、専門的な質問を浴びる。売る



戸板一枚の八百屋稼業。ここで、一から人生を学んだ。

ことと、作ることを両方やって、初めてその苦勞が分かり、どのような野菜果物にも農家さんの苦勞の背景が偲ばれ、おいそれとは甲乙が付けられないな—と思うようになった。毎朝毎朝、30年もの間顔を合わせて来た仲間は、言わずして通じ合える故郷の幼馴染み、やはりイイな！と思う。同じ釜の飯を食った友がいることは幸せでもあり、ありがたい。

その6、野崎さん、石さん

同時刻に、室蘭からアイ企画の野崎さんが、駒沢大学国際文化学部教授・石純姫（ソク・スニ）さんをご案内頂いた。自著『朝鮮人とアイヌ民族の歴史的つながり』のご縁で、わざわざ苫小牧から来園。しばし、自宅まで日



石さんは自国の矜持がある。日本人は如何に？



縄文のアイヌと弥生の韓国の哀しくも美しい歴史書。

韓の歴史の真相を巡って会談。東アジア歴史文化研究に造詣が深い。親交のある二風谷村のアシリ・レラさんの訴えに共通する「……それは、帝国主義が作り出した被植民地の人々、先住民、マイノリティの人々の間に形成された多様で重層的な繋がり

を持つ社会の普遍的な歴史である。……」との前書きに共感する。拙書「倭詩」とその続にも日韓関係やアイヌ問題に言及している。（「終りの滴、始まりの滴」「哀しみの袂、懐かしき茲」「アリランと倭し美し」「故郷忘じ難く、同胞睦み易し」）ねじれた日韓友好をどうこれから築き直すか。その前に歴史の真相と実体を知る必要がある。石教授の本をまほろばにて販売。ぜひ手に取って、我が北海道の地にて、何が起こり、何を目指さねばならぬか、道民として再考すべき時に来ている。

その7、社員研修 スタッフ斎藤 & 小島

社員農業研修の第一陣は、店舗主任の斎藤恭兵君と元ソフテリア、今バックヤード主任の小島侑子さん。ハウスのトマトの下葉取り5列一棟を半日かけて仕上げる。殊に小島さんは農作業初体験。満面笑みを浮かべて、楽しかった、と。二人とも無我夢中で「無の境地」だったとか。一事に専念することで得る爽快感は、やはり何の駆け引きもない自然相手の農業だからだろう。斎藤君は、家庭でも菜園を作り、今年のこぼれ種で自生したト



社員研修に取り入れた農作業。生きた学習、伸びる感性。

マトと播種したトマトの生育や結果がどう違うのかとかなどと、0-1テストで真理を希求する研究熱心さと情熱とセンスを持ち合わせている。バックヤードやレジでの入り口の仕事が、この見えない出口の仕事があって、互いに連携しながら一つに成り立っていることを実感し想像できる掛け替えのないひと時でもあった。また多くの作業が見聞体験できる畑と店の兼修の時間を出来るだけ持たせたい。ありがとう。

その8、業者さん来園

大阪天王寺で90年の歴史を持つ自然食品卸の大王商会さん。

その小売店「キャロット」さんの店長播本有史さんが、来園されました。日頃親しく作物を届けさせて頂いています。遠路に関わらず農園を視察して、より取引先や作物を理解されようとする姿勢を見習いたいものです。10年ほど前までオルタ



突き抜ける大空から、「ようこそ、まほろば農場に」

ーさんに務められていて、小さい頃から自然食品で育ってこられたとか。根っからの自然食っ子で、我がスタッフにも何人かおり、共通して心優しいことです。農園は、視察されるほど、まだまだ整備されていないので、これから頑張りたいと思います。



- ・ポロボロの芋掘り機が、仁木で再起！元気！
- ・20年間、エリクサーの普及と共に、蔭で働いた大功労者の焼成炉。「ありがとう、ごろうさま！」。
- ・今は珍しい土壁と土間、いかにも炉場に相応しい。

焼成炉移動 ついに仁木でエリクサー発動

エリクサーの次の発注があり、リハビリ用のセラミックの焼成をせっつかれても仁木に居ては中々出来ない。セラミック焼成は、1週間は籠りつきりにならねばならない。札幌に戻れば、農園が回らない。どうしよう、どうしよう、として無暗に何カ月も過ぎてしまった。ついに意を決して、札幌から炉を移すことにした。何故逡巡したかは、本当は新たに焼成小屋を建てる計画だったからだ。しかし、農事最優先で、頓挫してしまった。



樹齢80年の「マッカム」。篤農家の斎藤さんは農聖である。



苗木の枝に傷を付け、マッカムの芽を削ってそこに接ぐ。

マッカム、穂接ぎ

全国でも、米国原産の「マッカム」は、もう斎藤リンゴ園しかないのではなからうか。まさに幻のリンゴで、旭系の、私の最も好むリンゴ、お客様の中でも大好きな方が多い。だが、斎藤さんの身内には後継者が居らず、人手に渡る為、マッカムの木もリンゴも昨年は見ることも出来なかった。何とか、これを継承できないかと、我がまほろば農園で、リンゴの苗木を春、定植した。その時にマッカムをと依頼したが、苗木は悉く鹿の食害に会い、1本のみ。接ぎ木には、芽接ぎ・穂接

ぎ・挿し木・挿し穂・取り木などの方法があるらしい。それで夏の8月の適期で「穂接ぎ」の接ぎ木という手があることを教えられ、山の手に行き枝を頂き、その方法を伝授され、仁木で再現してみた。相手は例の「グラニースミス」。これも米国原産種である。国内で初めての試みと思われるが、きっと故郷を思い出して、双方相性が良いのではなかろうか。1本の木に、片やグラニー、片やマッカムと両方穫れるのである。夢のような話である。マッカムは中生、グラニーはやや^{なかて}晩生。一樹で二度楽しめる。息子も、両方のリンゴを好むので、すぐ覚えて接ぎ木が出来た。将来的には、マッカムグラニー・リンゴ園としたいほどである。まだまだ5年、10年、いやいや私の居ない先の話である。

赤オクラとって怒られる

「あなた！何で～～！！」

突然、家内の怒号（？）

「しまった！」

出荷した覚えがない「赤オクラ」。

大きく成長したので、限界だろうと思って勝手に収穫。ところが、これは来年以降のための種取り用。枯れるまで残さねばならなかったのだ。



周りに光を放つ可憐な花。家で枯らして、果たして種に？

家内から大目玉。種だと言われていたのに、忘れていたのだ（家内と二人で、シュン）。

これ種に成るかな、成らないかな？それにしても、美しいオクラの花である。心に透き抜けるような天上の花である。

「マンジェリコン」でなく「ポルトジンユ」!?

5月頃だったろうか。小樽の武道家・三枝龍生さんが、弟子から抗ガン作用のある南洋の薬草「マンジェリコン」の貰い物の、その枝を戴いた。コップに水を入れて漬けると、日々根毛が出て、それを豆畑のマルチに植えた。その後なかなか伸びず、枯れたものもあった。が、久しぶりに見に行くと、立派に元気に育っていてくれて、感激。24日に試し刈り。事務所に、飲み方・育て方をネットで調べてPOPに書くことを依頼。すると、島田編集長から返事があって、どうも葉形から見てもアフリカ産の「ポルトジンユ」らしいとのこと。好事家の間でも、その是非が論議されているとか。まあ、どっちでも属種は同じで、薬効も共通している。見ると現代病の「糖尿病」「高血圧」「ガン」に卓効があるというから、目が離せないかもしれない。沖縄では10年ほど前に入ってきて、今は雑草化しているとか。葉を取って、即お茶にできる。身近に薬草園があるようだ。家に、ポットに一茎育てな



「良薬は口に苦し」後口が、苦い。これが良い。

がらお茶を戴くのも、一興かもしれない。まさに台所が薬局である。

擬態虫「トビモンオオエダシャク」

今年春一番に移植した「グラニースミス」のリンゴの苗木を見ると、妙に下がっている枝がある。触るとフニャフニャ。何と幼虫。これは擬態虫。調べると「トビモンオオエダシャク」尺取虫らしい。それにしても茎からの枝の生え方や先端など、実物と見まがう見事なものだった。外敵に対する自然の変装、化物術。昆虫から動物・植物に至るまで、また種々様々な分類もあり、正に自然界は千変万化の大パノラマである。仏教的には、これを「妙観察智」の知恵と



大橋店長も目を丸くしてビックリ！！

いう。観察する能力が、ついにはそのものに成り切る。その極まったものが、人が仏になる即身成仏である。昆虫一匹にも、自然の大知恵が備わっている。一つ一つの生き物が哲学者であり、実践者でもある。尊くして尊い。

西瓜初出荷

札幌では、夏場西瓜をよく食べていた。生来西瓜好きなのである。ところが、仁木に来てからというもの、めったに食べられない。先日初めて一切れ食べただけだ。

家内が、マダーボールとクリーム西瓜の苗立てをしてくれたので、今年は殊の外、嬉しい。50m一列。何度か試食して適期を探るも、中々来ない。漸く収穫という時に、雨そして雨。しかし、この晴れ間を逃しては棚落ちする。2日に亘り、一挙に一番果を100個収穫。

ところが、自家採種なので赤と黄が混ざって丸に赤、ラクビーに黄色も、度々あって困惑、店も困っている。しかし、最後は、丸型でエッジの効

いた縞々がクリームと決めて仕分けした。万一、思惑通りいかなかったら、ご勘弁のほどを。通常の西瓜農家は、メロンと同じハウス栽培。安定的な甘い味となる。ここは露地栽培。直射日光と雨風に鍛えられた西瓜は後味の良いスッキリとした甘さです。



農園としてこの規模の西瓜出荷は初めて。露地と糖度のせめぎ合い。来年は増やしたい。

南瓜初穫

この所、成り物の初収穫が続いている。26日、『味皇・あじおう』の試し穫り。昨年の「緑の海」は9月一杯まで青々と茂っていて感動の風景であった。今回は、3面の南瓜畑の1面を、F1の南瓜を植え、種取りして更新し、固定種にする予定。互いに交雑しないように離している。6月、大貫妙子さんと整枝したあの南瓜である。F1と整枝技術が、こうも農作業を楽にするものか、とスタッフは感嘆。この効率の良さ、一定の品質、心配の無さ。その背反する矛盾に、自家採種との違いをまざまざと見せつけられた。100mの半列100玉ほどを取って、枯れた豆のアーチを利用して、風乾場所を設えて、あと10日ばかりで出荷できる。水分が抜け、糖化したら、ホロホロとする栗系。贈答用に使える美形。後、500玉は穫れるだろうか。次は、自家種「栗丹瓜」の収穫。様々な形に不安と期待が交錯する。



奇形か、珍形か

収穫していると、いろいろな面白い形の野菜に遭遇する。その度毎に、写真撮りすればいいのだが、ゆとりがない。今日たまたまであったのが三つ子のミニトマトと長

形が整い、味も同じなのが良いか悪いか。現代社会は、矛盾の中にある。

茄子。自然は時折、そういうイタズラをする。

学術的には「^{たいか}帯化」と呼び、分裂組織の突然変異や遺伝的な原因のほか、細菌の感染や昆虫、ダニなどによる傷害を受けることで生じる、とされている。また、奇形として生じた花の帯化が遺伝的に固定され、種の特徴となっている場合もあるらしい。新しい進化の兆しと捉えたい。我々もまた異種の固定と在来と進化の成れの果てかもしれない。友達である。



奇形か、進化か。果物などは枝変わりで、異種別種が派生する。

私は「フェラーリ」になりたい

昨年、簡易除草機が必要で、息子がネットで、アメリカから25,000円で購入した。チト安過ぎないか。案の定、組み立ててみると、そのチャチな仕立てに、安物買いの銭失いか、と落胆したのだった。

しかし、どっこい、人生で一番の買い物かと、思われるほどの使いよさと耐久性に驚き、我が農園一の働き者と相成った。一時しか使わない何百万もする大型機械より、半年毎日びつしり使って止まない。実に重宝。実に手軽。みんなで、あの高級車にちなみ「フェラーリ」と呼んでいる。エンジンポンプなど、時にいやにな

るほど、かかりが悪くなる。しかし、このフェラーリ君は、どんな時でも所でも、どうやってしてもエンジンのかかりの良さの気安さ、気



これが、畑の英雄「フェラーリ」君。酷使してごめんね。



楽さ、気持ち良さは万金に値する。またその仕事ぶりも満足。後ろを見ると背丈の雑草も、きれいに粉々になってスッキリ。小型フレールモアは大活躍である。小道、大道もスイスイである。農家の精神衛生の向上をも、もたらせてくれる。気安く、丈夫で、働き者。こんなに酷使しても、男は黙って仕事。日々、機械から生きざまを教わっている。

「私は、フェラーリに成りたい」。

かわいふあ〜む 川合 浩平

もう9月です。
ですね？
ですよ？

いや〜、早い。
なんて早いんだ。
(つて、いつもこんな始まり・・・笑)

今月もお茶菓子的な記事担当のカワイイです！



というか、鹿がヒドイ！
どれだけ非道かというと、夜〜朝方だけで被害があった折れた枝のピーマンを集めただけで5kg近くの収穫がある時もありました。
え？ 収穫しないから手間がかからなくていい？
いえいえ、そんなことはないんですよ！
折れた枝には小さい実もありますし、花も咲いています。
シカは枝ごと折っていくので、折れた木にはもうピーマンが成りません。

かれこれ、3割ほどのピーマンの木が折れています。
ああもう、心も折れそう・・・



鹿くん

そしてあらいぐまかな？

まあ、遠慮という言葉が一番遠いやつで、トウキビを食べ放題・・・。

お行儀が悪く、茎を折って一口噛んでやめたり、ひどいのは噛むだけでやめたり、噛んだままトウキビを抜いて走り回ったりします。

なので、小松菜のところにトウキビの茎や食べ残しが転がっていたり。

なんだかんだで半分くらいは被害にあっていると思います。

おかげで我が家は今、B品のトウキビ祭り真っ最中です・・・

という事で暗く折れそうな話題はやめて、今月は近況報告中心で行きたいと思います。

まずは前回に引き続き、27日に開催した「五天山あさいち商店街」というマルシェ。

好天にも恵まれ、今回もとても気持ちのいいマルシェになりました。

前日の26日に北海道新聞さんの札幌面の記事として載せて頂くことが出来

て、第1回目より来場者がかなり多かったです。そして、このおたよりを読んで頂いてる方もいらっしやったりで、「あ、本物だ！笑」というお声もチラホラいただきまして・・・笑

今回のイベントはお米のお菓子「どん」と「まき割」体験でした。

「どん」は実演でその場で作り、できた菓子は子供たちに配ったのですが、これがまた大人気で長蛇の列に。

今回は前回にもまして親子連れが多く、親子で楽しめた方々が多かったように思います。

しかし、いい話だけではありません。

今回、前回のマルシェよりも日の出が遅く、いよいよ朝収穫が厳しくなってきました。

出展者は6時集合なのに、五天山公園にすごく近いのに、なんと収穫が終わらず6時30分近くに登場するという、重役っぷりな参加でした。来年またマルシェやるとしたら、この時期の朝は少し遅くしないといけませんね。

そして来月の朝収穫が怖い・・・かゝゝゝ(；°Д°)

次回9月24日の日曜日「五天山あさいち商店街」のイベントは「西陵中学校茶道部」による野点と、「エ



正常なピーマン



イタズラされたピーマン

コ宝探し」をする予定です。
天気が良ければイベントもかなり面白いと思いま
すよ！
五天山公園は大きくて広くてバーベキューも出来
るので、もしよければ、来てみてください！
*雨天中止予定・開催かどうかはFacebookの「五
天山あさいち商店街」のページでご確認ください

まあ、余談ですが、9月
月上旬に自分の記事が北海
道新聞さんにチラッと出
る予定ですので、お見逃
しなく！

次に、実は8月は丸井今
井3階にあるレストラン
「ブラッスリーコロン」さ

んと、パン業界で知らない人はいない「ブーラン
ルーシュ コロン」さんで野菜を使って頂いてい
ました。

これは年初に載った「いいね！農style!」さんの
コラボ企画で月替わりで生産者が「コロン」さん
とコラボしていくというものです。

そして8月24日、「ブラッスリーコロン」さんで
トークセッションを行ってきました。

実は知人はなるべく来れない様に、間近になっ
てから告知したのは内緒ですww

このトークセッションはお客さんは美味しく調理
された農家の野菜を食べながら、しかも農家の話
も聞くという面白い企画です。

始まってから20分は「農style!」のプロデュー



タヌキかアライグマがトウキビを撒き散らしているところ

サーと2人で、就農の経緯や農業への想いをトーク。
終盤20分は「塚田シェフ」含めて3人でコラボの
経緯や野菜などのトーク。

緊張はしていなかったのですが、前日当日とバツバ
タで特にトークの内容も考える時間も無く、行っ
てからの打ち合わせで決める感じになってしまいま
した。

そこで一発目に笑いを取る
ためにいつも定番の・・

「ススキノの一番近く
に住んでいる農家です!!」(´ω`)ｷｯ
と言ったんですが・・・

やはり、お客様がお
上品な方ばかりです

ので、クスリともしなかつたです。

その後の言い訳じゃないですけどお客様みなさん真
剣な顔をして真面目に聞いているんだもん、真面目
な話をしちゃいますよね～。

打ち上げの時に「おとなしかったですね～ww」と
さんざん皆さんにおちよくられました。

ここでちょっと考えました。

これは自分が話そうと思ってただけで、周りの期
待を全く気になかなかたからです。

やはり自分が何をしたいかだけでなく、周りの
期待も感じて応えるようにしねばなりません
周りが自分に何を期待しているのかを考えないと
いけないなあ、と改めて思いました。

ちなみに、この「ブラッスリーコロン」さん、少々
お高いのですが、とてもおいしいです。

トーク前の打ち合わせの時に食べさせていた
たのですがあまりに美味しく、自分のトーク
で味を汚さない様、気を付けましたww
是非、コロンさんに寄ってみてください。
毎月色々な農家とコラボしていますよ！

今回はほやっと告知しますが、10月初めに300
～400人ほど集まる場所で3分ほどお話しをす



デストロイヤーの覆面で、ですとろいやーを掘る！（編集部注：撮影上の演出です。けっして普段もしているわけではありません…たぶん）

る機会がありそうですので、今回の経験を活かしたいと思っています。

*前号に引き続き、告知です。

今年は援農ボランティアさんを募集しております。

やっていただける奇特な方がいらっしゃいましたら、お店のスタッフさんにお声掛けくださいませ！

お店のスタッフさんにお話し出来ないシャイな方は、Facebookで「川合浩平」もしくは「かわいふあ〜む」にメッセージを頂ければと思います。

内容は簡単な草取りからハイレベルな草取りまで、様々な作業をご用意してお待ちしております。

お礼はその時々で採れる野菜になります。

それと、飲食店の方々、もしよろしければ「かわいふあ〜む」とコラボしてください！ご連絡お待ちしております！

あと、重大な告知を一つ。

農業に興味があって、今年秋少し、来年春から秋まで（出来れば再来年も）アルバイトできる方いらっしゃいませんか？

（通年ではなく、シーズン中のみ）

作業内容・・・農作業全般・野菜梱包・仕分け・配達 *1日6時間～8時間程度

求める人物・・・本気で農業をやりたい人・くだらない話にも笑って対応いただける方・突発的な思い付きをやんわり断れる方

今年は面積は広くなり、けど自分で色々動くことが多くなり、自分の農作業の時間が去年の半分近くになっていると思います。

最後まで手をかけてあげられない作物が多く、とても悲しいのです。

やる事が多岐にわたってしまうのですが、楽しく、そして真面目に一緒に農業をやりませんか？

そうそう、知ってました？

かわいふあ〜むのピーマン、焼き肉する時に切らないでまるまんま網の上で焼いてみてください。

「かわいふあ〜むのやみつきピーマン」、むっっちゃ美味いですよ！

かわいふあ〜む YASAIACCA 川合



ハート♥