

## シニア大楽講師リスト(3)

生き方・わが人生

会員番号	氏名	主な講演タイトル	主な職歴	所属団体・資格	住所	年齢
026	イシガキ タダアキ 石垣 忠昭	「夢と希望の大空へ」(パイロットのお話) 「ヒューマンファクターによるヒューマンエラー(事故防止)」	海上自衛隊対潜哨戒機 機長 JAS(日本エアシステム)機長 天草エアライン機長	日本操縦士協会	横浜市	84
053	ミズグチ トモオ 水口 富夫	「元・日本航空 国際線ジャンボ機長、素晴らしいパイロット業務、その厳しさ、共に経験した緊急事態、世界の航空機事故例を様々なエピソードを交えて、空の旅の楽しさと、その後の自身の人生観を語る」	日本航空(株)34年間 副操縦士、機長、ジャンボ機長教官を経験 その間、アラスカに、アンカレッジに三年間駐在経験。	日本航空OB会員	神奈川県 逗子市	83
084	オカザキ トシマサ 岡崎 利正	「人生を楽しく倍生きる！」 (健康・ユーモア・出逢い・学習)4つのキーワード	職業能力開発総合大学 非常勤講師(建築) 建築関係資格者試験講師	O. B. A(オカザキ・ブレイン・アシスト)[建築コンサルタント]	横浜市	74
119	カクモト ヨウイチ 角本 陽一	「科学が証明した運を運ぶ画期的生き方」 「万物に心が当たる 見えない世界驚愕の真実」 「宇宙の法則を知れば、人生は好転できる」	・三和シャッター工業(株)本社 営業推進本部副部長 (株)JKK取締役副社長	埼玉県教育委員会生涯学習認定講師、さいたま市シニアユニバーシティ講師(ポ)、越谷市生涯学習リーダバンク講師、早寝早起き全国協議会推進会員	さいたま市	85
136	タニガミ ヤス タカ 谷上 鎮隆	「心と体の楽しい健康講座」「懐かしいハーモニカ伴奏での歌声サロン」「2年8カ月間の入院闘病生活を乗り越えて〜うつ病と認知症・新型コロナへの対応〜」(ストレッチ運動、腹式呼吸、発声練習などで〜歌って笑って感動しよう〜)	約40年間明治製菓(株)薬品総合研究所にてインジゲン製剤、各種抗生物質等の製剤開発研究を担当。一方自宅にて家内とともに手作りケーキの喫茶店経営及び各種カルチャーの主宰。定年後は整体師として活動するかたわら健康講座の講演活動やボランティア活動を実施中。	1)日本成人病予防協会認定の健康管理士 2)京浜整体専門学院認定の整体師 3)横浜市各区の「街の先生」 4)元日本国際童謡館かながわ理事 5)カラオケ、ハーモニカ伴奏による童謡・唱歌・歌謡曲・シャンソン教室主宰(講師)	横浜市 中区	84
141	タガミ サトル 田上 智	「生き方の秘訣」(若手社員教育) 「感動のある人生」(中堅社員研修) 「近江商人異聞」(経営幹部研修) 「わが人生に一片の悔いなし」(企業トップ層)	NTT国際部次長、テレビ朝日ニューステーションリポーター、クレデイス・ファーストホスト証券東京支店マネージングディレクター	日本バンダーネット(株)社長 田上インターナショナル(自営) MBA(南カルフォルニア大学院)	埼玉県 戸田市	77
174	スズキ サダオ 鈴木 貞夫	「上杉鷹山に学ぶ」 「幕末・維新の人間像」 「大河ドラマを楽しむために」 「有名歴史人物の実像」 「戦国武将」	読売・日本テレビ文化センター他 カルチャー教室の「話し方」「歴史講座」講師 (株)人材育成顧問コンサルタント	(株)人材育成顧問コンサルタント 読売・日本テレビ文化センター他カルチャー教室講師、歴史講演、他セミナー講師	千葉県 松戸市	77
183	オウデラ ミチ ヒロ 奥寺 通裕	「これから独立する方のために」 「50歳からの人生設計」	大興電子通信(株)人事部次長 (有)サカエサービス 代表取締役(清掃業)	フェンシング コーチ	東京都 江戸川区	80
196	ヤマシタ タカユキ 山下 敬之	「広重『東海道五十三次』は盗作か?」「芭蕉は幕府のスパイだった!」「皇女・和宮降嫁は替玉だった?」「江戸五街道・面白よもやま話」「江戸五街道の歴史・文化・芸術・文学」「江戸五街道の怪談・伝説・民話」「江戸五街道のミステリー」	ウテナ化粧品を定年退職	よみうり・日本テレビ文化センター講師	埼玉県 所沢市	87
214	モリ タエコ 森 多恵子	「シニアの海外ひとり旅」 「私のアブロード」 「旅がくれた恵みもの」 「海の向こうの友だちと」	エッセイスト 虫プロダクション 日本生命 海外旅行添乗員 海外旅行アドバイザー	英語塾主催および英語講師 ボランティア英語通訳 TOEIC、英検、通訳ガイド	埼玉県 狭山市	82

## シニア大楽講師リスト(3)

生き方・わが人生

会員番号	氏名	主な講演タイトル	主な職歴	所属団体・資格	住所	年齢
279	ミヤケ ナオコ 三宅 直子	「いきいき自分育て」 「生涯学習の楽しみ」「自分史の書き方」 「好きなことを見つけよう」 「地域コミュニケーションのあり方」 「書く、読む、話す、表現力のコツ」	シナリオライターとしてテレビドラマ執筆 30年 ラジオの構成、小説・ドキュメント執筆 よみうり・日本テレビ文化センターほか講師	シナリオ作家協会会員 日本脚本家連盟会員 読売・日本テレビよみうりカルチャー講師	東京都調布市	86
292	スズキ タツ ユキ 鈴木 辰之	「財務を制するものは経営を制す」「生き残るための経営者のチエ」「仕事」と趣味(舞台俳優、朗読劇、相撲甚句、詩吟、囲碁等)「城山三郎文学作品から経営者や管理職が学ぶべきもの」	産業能率大学事業本部講師、大貫金属工業(株)取締役、ヒロフーズ(株)顧問(はなの無取手店)	(社)千葉県能率協会・・・県知事認可、松戸東ライオンズクラブ会長及三役、(社)全日本能率連盟(経済産業省)...J-CMC(マネジメント・コンサルタント認定)	千葉県柏市	83
307	カワカミ チサト 川上 千里	「笑って長生き・・・免疫力を高め病気を防ぐ」 「呆けず・寝込まず・笑って長生き」 「私の生き生き人生・・・地域参加と笑いのすすめ」 「絵と川柳で楽しむ江戸文化」 「分かりやすく笑いの多い楽しい話です」	エーザイ(株)開発部 エーザイ生科研(株)取締役開発部長	薬剤師、日本笑い学会講師、健康生きがいアドバイザー	千葉県我孫子市	86
333	イガラシ ヨシヒコ 五十嵐 吉彦	「水彩スケッチと生きがい人生」(定年後のわが人生) 「光と色彩の生きがい人生」 「光と色彩の楽しい世界」 「光と色の水彩人生」	元富士写真フィルム(株) 部長 現:NHK文化センター 講師	日本スケッチ画会会長 日本ペン彩画会会長 水陽会会長 NHK文化センター講師	横浜市	83
400	オクヤマ セイジ 奥山 晴治	「人生は話し方で8割変わる」 「人生を楽しむかきくけこ(感動 興味 工夫 健康 交流)」 「市議会議員の話し方の極意」	話し方研究所 講師 文化と心のふれあい研究所 所長	話し方研究所 講師 人前での話・うまくなるろう会 代表 日本ダンススポーツ連盟 B級 柔道3段 詩吟 3段	神奈川県平塚市	81
419	コンドウ セツオ 近藤 節夫	「我流、海外武者修行のすすめ」「どうやってNY9.11テロを予知出来たのか?」「ヨルダンとスエズ運河で身柄拘束された事情」「キューバはどうやって立ち立ち出来るのか?」	小田急電鉄(株)町田駅勤務掛 小田急電鉄(株)経理部 小田急電鉄(株)旅行部 (株)小田急トラベルサービス役員、退職後著述業	日本ペンクラブ会員(元理事) 日本旅行作家協会会員 JAPAN NOW観光情報協会理事 総合旅行業取扱管理者	東京都世田谷区	85
436	シメズ タケン 清水 武	「世界おもしろ文化比較」 「世界名作の舞台を訪ねて」 「定年留学のすすめ」 <a href="http://donky.la.coocan.jp">http://donky.la.coocan.jp</a>	NHK学園高等学校教諭 大手新聞社ラテン・アメリカ特派員 海外留学アドバイザー 英語講師、スペイン語講師	日本ペンクラブ会員、NPO法人立川多文化共生センター、英会話講師・通訳 スペイン語会話講師・通訳、海外留学アドバイザー	東京都昭島市	82
459	セリザワ キヨミ 芹澤 紀世美	「男と女のおしゃれ術」～色を知ってこんなに元気に前向きに! 「シニアのおしゃれ」～私に似合う色!そして若々しく!～色を知って生き生き前向きに!おしゃれを!」	日本画家を父として東京に生まれる。 ファッション美学を学ぶ傍らファッションモデル、司会で活躍。六本木でブティック経営(25年間)講師歴約30年	国際モード協会 理事 千葉県生涯大学校講師 千葉県女性リーダー(県知事推挙による)	東京都江東区	83
496	イマイズ ハツ ソウ 今泉 發三	「病気になるらないために、その気になればできる ちょっとした健康づくり」～自己体験中心～ 「潜在意識を意識した ちょっとした健康づくり」	損保営業職(代理店)・社員教育および育成、労働安全セミナー講師など 脳力開発ジム経営・主任トレーナー、「労働安全」「能力開発」関連講演講師など	ビーアールエム研究所所長 脳力開発トレーナー、カイロプラクター、メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ・Ⅲ種取得	東京都小平市	78
615	オオナギ ススム 大なぎ 進 (大極 進)	「60歳からのフルマラソン」 「長寿時代の健康管理」 「いじめ、リストカット、摂食障害、不登校・・・からの脱却」	昭和大学医学部解剖学教室 研究員 明星学園 浦和学院専門学校 校長	医学博士	千葉県佐倉市	75

## シニア大楽講師リスト(3)

生き方・わが人生

会員番号	氏名	主な講演タイトル	主な職歴	所属団体・資格	住所	年齢
626	ヒラカワ キヨシ 平川 清	「感動体験談」 「自分史」 「生きがい」「出会いの人生」	鳥居薬品(株) 日本農業(株) (株)Aregens バイオベン チャー イオンリテール(株) 2016年8月21日から 遠藤(エンドー)薬局アワーズ 守谷店	イオンリテール(株) 薬剤師 遠藤(エンドー)薬局アワーズ 守谷店	茨城県 守谷市	72
633	カネコ カネコ 兼子 裕子	「心と体はいっしょに治る」 「365日役立つ人づきあいのマナー」 「自分と他人を大切に作る・話し方・聴き方の 心構え」「脳幹活性・生理学リラクゼーションの ストレスケア」	秘書、企業研修教育、プライ ダルトータルアドバイザー、カ ウンセラー 大手企業(百貨店、他)にて従 事	市郎左エ門企画、BS365 健 康生活相談室、毛筆揮毫士、 生活心理士、ストレスカウンセ ラー講師、話し方・聴き方講 師、社会人落語家	千葉県 成田市	76
641	フジモト ハジメ 藤本 肇	「認知症予防の楽しい脳トレ」 「もの忘れ、ボケ防止の脳の若返り法」 「心が楽しくなる、笑み筋トレ・健康法」 「シルバー人材の働き方」「『高齢者運転免許 更新検査』を合格する対策セミナー」	大手生命保険会社 (株)シーズワンを設立 18年 間記憶力向上、コミュニケー ション力アップ研修セミナー	米国NLP協会トレーナー、笑 み筋トレインストラクター、シ ニアライフ協会常務理事	東京都 府中市	81
651	ワタナベ カズオ 渡辺 一雄	「やっと見つけた手応えのある生き方」～臨死 体験から掴んだもの～ 「ボランティアの本質ーアメリカボランティア事 件から学んだもの」	三菱セミコンダクターアメリカ社 社長 日本社会事業大学特別客員 教授、東大病院ボランティア代 表理事、	日本社会事業大学理事 施設長(特別養護老人ホー ム)免許	東京都 中央区	87
664	ミナミノ マサジ 南野 和治	「老いを迎え撃つ」 「口こそ命一囓むことの効用」 「認知症予防の七つの生活実践」 「健康寿命をのばす生き方」 「シニアの後悔しない生き方」	公立中学校4校の校長を経て 定年退職 市中学校長会長、県中学校長 会副会長	彩講会 埼玉県健康管理士会 健康生きがいづくりアドバイ ザー 健康管理士一般指導員	埼玉県 さいたま 市	76
671	ツツキ キヨシ 都築 潔	①「地域デビューと生きがい」 ②「長寿者に学ぶ健康法」 ③「健康寿命を伸ばす方法」 ④「終活を学ぼう」	(株)明治の食品&薬品部門で 新製品開発および工場の製 造管理に携わったあと、海外 合弁会社へ駐在し、経営、製 造管理の指導	(一財)健康生きがい開発財 団 (社)神奈川健生協議会 健康、生きがいづくりアドバイ ザー	神奈川県 横浜市青葉 区	82
700	ヨシダ マサ アキ 吉田 勝昭	『私の履歴書』の楽しさ、面白さ	日本ケミファ(株)取締役専務執 行役員 (社)中小企業診断協会理事 (公財)日本ユースリーグ協会 常務理事 (公財)天風会評議員	(社)中小企業診断協会、(公 財)日本ユースリーグ協会、 (公財)天風会評議員 中小企業診断士	千葉県 稲毛区	81
707	タケモト マサミ 竹元 正美	「天皇生前退位、皇位継承問題を含む皇室 のお話」「元大使の海外おもしろ話」 『米百俵』の故事 海外上演物語」「日本を 救った外交と救えなかった外交」 「私の歩み:農家の次男坊から日本国大使」	宮内庁東宮侍従、外務省儀典 官、韓国・オーストラリアで 等書記官、タイ、スペインの公 使、ヒューストン総領事、ホン ジュラス、ウルグアイ大使	一般社団法人国際文化教育 協会	東京都 八王子 市	78
721	アベ シュンイチ 阿部 俊一	「エンディングノートのすすめ」「認知症予防的 生き方」「ユマニチュード-認知症などケア哲 学実践」「笑って飛び込む死生観」「ホリス ティックな生き方」「団塊世代の品格」「海外旅 行を飛んで楽しむ」	大手ゼネコン、ゼネコン協力 会社取締役 中高年齢者雇用福祉協会主 任講師、東京福祉サービス第 三者評価者、健康生きがいづ くりアドバイザー全国大会実行 委員長	産業カウンセラー協会、経営 士、キャリア研究会、パソナふ るさと応援隊、1級施工管理技 士(土木、建築、造園、管工 事)	千葉県 市川市	76
732	イワ テラ カズコ 岩寺 和子	「心と体の健康学」 「カウンセリングで脳活」 「楽しい老年学」	日本応用心理学研究所 どんぐり保育園 保育士	保育士 日本カウンセラー協会認定カ ウンセラー、日本成人病予防 協会健康管理士、ホールフー ド協会認定野菜コーディネー ター、一般財団法人シニアル ネサンス財団認定シニアライ フアドバイザー	東京都 葛飾区	76

## シニア大楽講師リスト(3)

生き方・わが人生

会員番号	氏名	主な講演タイトル	主な職歴	所属団体・資格	住所	年齢
778	井上 正記 <small>イノウエ マサキ</small>	「広重の房総旅日記から」「江戸っ子の文化～粹」「江戸庶民の暮らしぶり」「天保水滸伝～農村のくらし」「江戸庶民の暮らしを支えた『町火消』」「南総里見八犬伝のメッセージ」「維新～文明開化の音を聞く」「地域社会へのソフトランディング」	日立キャピタル	まなび船橋、千葉県生涯大学校通課交流会 江戸文化歴史検定認証、生涯学習1級インストラクター、(財)社会通信教育協会特任教授	千葉県船橋市	85
782	水野 美智子 <small>ミズノ ミチ子</small>	「天才への目覚め」 「歓び生きる極意」 「真実のあなたの素晴らしさ」	ヨガ教室 日本語学校(海外)校長	中学・高校教師免許(国語) TOEIC:790	静岡県富士宮市	74
811	君塚 甚一 <small>キミヅカ シンイチ</small>	「人生100年終活講座」 「認知症と財産管理」 「パーちゃんがボケたらお金は？」 「家族信託の活用と成年後見制度」 「身元保証と死後事務」	元・高等学校教師(社会科担当) 現・日本行政書士連合会登録行政書士	日本行政書士千葉県千葉支部所属行政書士、千葉終活支援センターネット代表、終活カウンセラー、家族信託普及協会会員、千葉ファミリー相談室会員	千葉県千葉市	69
814	吉羽 咲貢好 <small>ヨシバ サクコヨウ</small>	「トイレで10秒、生活習慣ヨガで美しく」 「フェイスヨガで笑顔美人に」 「変形性股関節症でも自分の股関節で歩き切る!!」「119歳まで美しくヒールで歩く」「認知症予防セルケアメソッド」	ヨガ講師資格取得 YOGA GOOD WING設立(平成6年)フェイスストレッチング講師資格取得後フェイスヨガ教室開始(平成20年)一般社団法人笑顔咲く咲く協会代表理事就任(平成27年)認知症リハビリテーション専門士取得(令和5年)	一般社団法人笑顔咲く咲く協会 笑顔ソムリエ、笑顔咲く咲くヨガ・フェイスヨガ・体操講師、特別非営利活動法人日本健康運動指導士協会 健康運動管理士、日本認知症リハビリテーション協会認知症リハビリテーション専門士	埼玉県加須市	69
854	山崎 立暎 <small>ヤマザキ リエ</small>	「動物と話す」アニマルコミュニケーション・スキルの勉強会 「今 おこっていること」	デザイン会社にて出版物のレイアウト・校正・写植 馬カフェ「マリアの風」営業中 乗馬提供・乗馬指導 アニマルコミュニケーション勉強会	マリアの風 動物取扱業者 飲食店営業許可、民泊事業営業許可、心理カウンセラー	東京都日野市	69
872	川口 整 <small>カワグチ タダシ</small>	「シニア人材コミュニケーション向上講座」 「スマ楽認知症予防講演、座談会65歳以上」 「スマ楽生きがいと健康ライフ講演、座談会70歳以下」※スマ楽は「スマートシニアを楽しむ」の略語。 「余生40年を賢くアクティブに、交わるシニア」	プラントエンジニア20年。 ㈱ビジネスコンサルタント8年。 事務所開所所長。JMAM委嘱講師。筑波大学大学院履修生修了。	横浜市生涯学習ボランティア講師全18区登録 シルバー人材センター講師 JMAM委嘱講師 日本健康心理学会員 健康マスター認定 認知症介助士認定	横浜市鶴見区	74
883	遠山 義孝 <small>トオヤマ ヨシタカ</small>	「世界市民として国際平和に向かう生き方」 「外国人問題について(日本人も一歩外(海外)に出れば外国人)」 「笑う門には福来るーユーモアのある人生」	長野県立木曾東高教諭 ハンブルグ大学日本学科講師 明治大学教授 東京大学兼任講師(ドイツ語) 現在 明治大学名誉教授	日本独文学会会員(現在ドイツ語学文学振興会評議員) 文学博士(Dr.phil) 日本商工会議所珠算1級 ユーモアスピーチの会八王子	東京都八王子市	84
900	小林 壽美 <small>コバヤシ ヒサミ</small>	「フレイル予防の傾向と対策」 「加齢に負けないフレイル予防 ～今が一番若い!～」	公認会計士事務所 飲食店ビル管理会社総務	西東京市フレイルサポーター(ボランティア) 西東京市シルバー人材センター安全管理委員会 シニアライフアドバイザー 高齢社会エキスパート 宅地建物取引主任者	東京都西東京市	73
907	大川 富雄 <small>オオカワ トモ</small>	「潜在能力を開発して奇跡を起こす」 「自分とは何か」 「すべての人に能力は与えられている」 「奇跡は誰でも起こせる」	石井食品株式会社 同社を退職後、仲間とアンフィニ合資会社を設立	アンフィニ合資会社 定年退職	千葉県千葉市花見川区	68
909	品田マルクス 高志 <small>シナダ マルクス タカシ</small>	「人生が変わる新しい脳の使い方」 「いくつになっても脳は成長する」 「脳の使い方を知り記憶力を高める講座」	日本アイ・ビー・エム株式会社(20年) 都内保育園 ソーシャルコネクト株式会社 代表取締役	アクティブブレイン協会 保育士	東京都武蔵野市	57

## シニア大楽講師リスト(3)

生き方・わが人生

会員番号	氏名	主な講演タイトル	主な職歴	所属団体・資格	住所	年齢
912	オオカツ ヤスヒロ 大勝 康弘	「勝つ！ネーミングセミナー」 「落語鑑賞入門」 「四季の落語」	(株)電通にてCMプロデューサー、イベント企画、プロデューサー、番組企画など	(株)大勝 命銘塾 話芸・語芸研究所 イベント業務管理士1級	東京都板橋区	66
915	ハシモト ヤワラ 橋本 和	「自分史上梓へのお勧め」	協和銀行(現・りそな銀行) 明光ネットワークジャパン 監査役	教員免許(高校・社会) ファイナンシャルプランナー一級	千葉県柏市	75
916	レイナ リア レイナ 里亜	「あなたを幸せにする星占い」 「今年のあなたの運勢」「今月のあなたの運勢」 「今年前半あなたの運勢、今年後半あなたの運勢」	<講演>テンプスタッフ、日本生命、東京生命、第一生命、新宿区生涯学習講座等 <イベント>溜池山王ANAホテル、フジサンケイリビング新聞、エイバックホテル等	ageUN(株)アゲウン(占いコンテンツ会社・所属先)	東京都杉並区	59
921	モリ マサオ 森 正雄	「生きがいと爆笑マジック」 「生きがいと傷だらけの人生」	サッポロビール(株)横浜支店入社、同本社2005年12月退社 2006年10月西東京市史ルアー人材センター入会現在に至る	柳沢マジッククラブ所属 会長 芝久演芸倶楽部所属	東京都西東京市	78
923	モリ タカ ナオ 森 隆直	「65歳からの生きがいについて」	三菱事務機械株式会社 システムエンジニアとして20年 森システムコンサルタンツ(個人事業) 職業訓練校、パソコン講師	パソコン整備士2級 ITパスポート 初級システムアドミニストレータ	東京都台東区	67
930	モリヤ マサミツ 守谷 雅充	「認知症予防の観点から健康寿命を延ばすために私たち自身ができること」 「なぜ認知症になるのか？」 「生活習慣(食事・睡眠・運動)の改善により健康で充実した人生を！」	師尾薬房(株)(北海道旭川市) 大日精化工業(株) (株)ASJ	介護職員初任者 研修課程修了、介護職員実務者 研修終了、認知症ケア指導管理士認定、財団法人職業技能振興会「総合ケア推進協議会会員」、一般社団法人総合ケア推進協議会「認知症ケア指導管理士認定」	埼玉県川口市	87
933	クニギサ マサミ 國實 眞由美	「言葉で脳を動かし、生き方を変える、運勢を変える」「人間の不思議、私が出会った超能力者」「企業価値を上げ続けることが企業の成長に繋がる」「日米企業の経営の違い、文化の違い、働き方の違い」	アクセチュア株式会社 コーポレート・マーケティング部 部長、日本オラクル株式会社 コーポレート・コミュニケーション室 室長、コンパックコンピュータ株式会社 広報室長他	横浜商工会議所 キャリア・コンサルタント(国家資格) ブランドマネージャー1級(一般財団法人ブランドマネージャー認定協会)	神奈川県横浜市	73
947	西村 康裕	「老後人生の楽しみ方～海外旅行のすすめ」 「株式投資～資産運用のABC」	三和銀行(現三菱UFJ銀行) (株)ダイヤモンドダイニング 常務監査役	社団法人DIRECT FORCE会員	神奈川県横浜市	71
949	キスギ リクオ 来生 陸夫	「老後を楽しく暮らす知恵」 「建築リフォーム工事でダメされないために」(心構えと準備) 「誰でも短歌は詠えます」(短歌に関する面白い話)	建築会社経営55年 短歌歴38年 話し方勉強歴35年	建築施工管理技士・増改築相談員(992107号)	埼玉県狭山市	81
950	カノウ ヒデオ 狩野 秀夫	「占いではない易の話」 「易に学ぶ、生き方の知恵」 「易の学び、歴史を知る」	損害保険代理店(東京海上日動)	安岡学研究会 横浜中央木鶏クラブ	神奈川県大和市	80