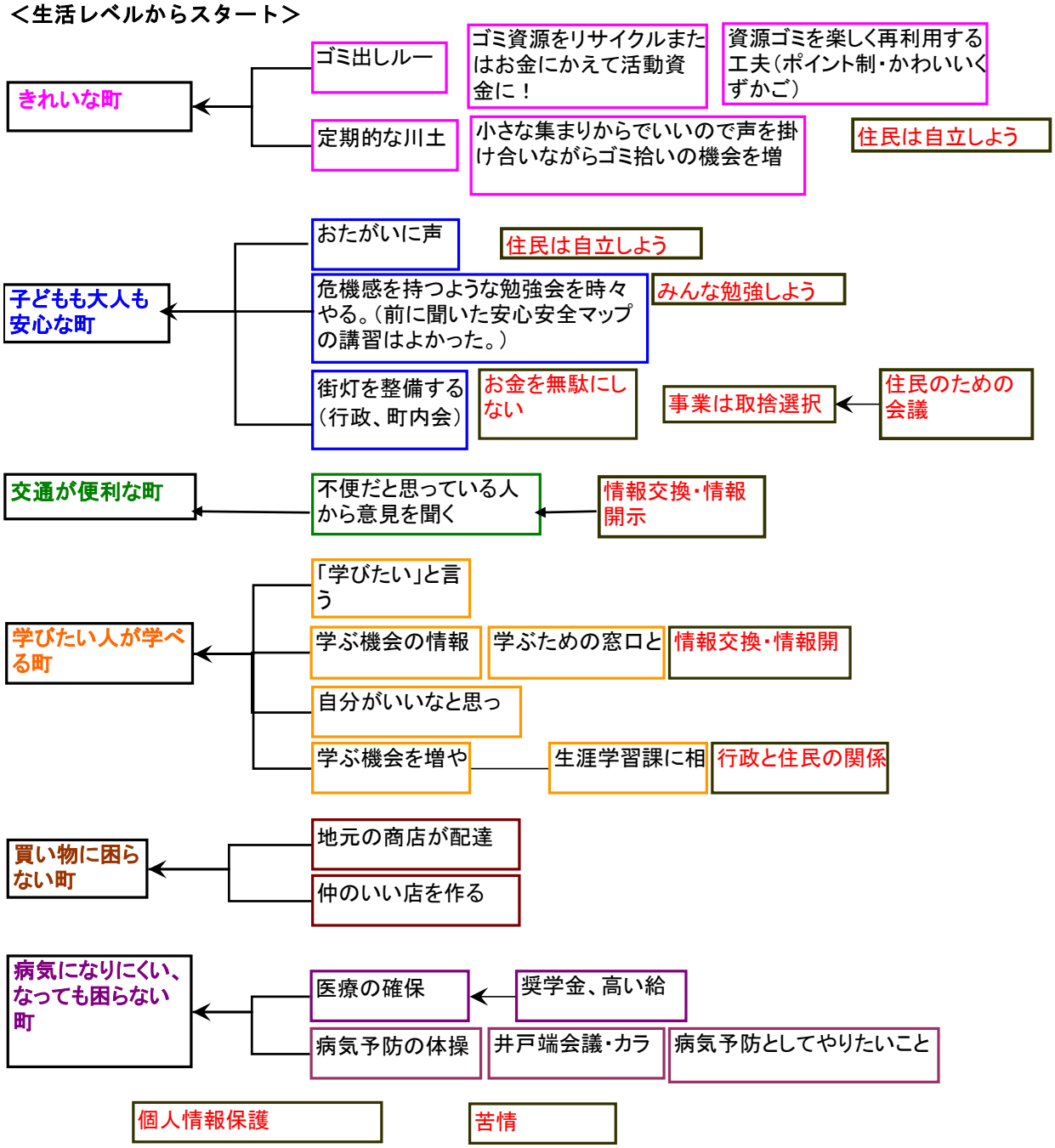＜生活レベルからスタート＞