

## NEW YEAR DAY - MARY 1/1/23

Scripture: Numbers 6:22-27; Psalm 67; Galatians 4:4-7; Luke 2:16-21

This is the year of the rabbit. In Jewish tradition when Saul was trying to kill David, David fled to the mountains for safety. While David was in the mountains, he saw the tiny rock rabbit (This rabbit is like the tiny crying rabbit of Hokkaido). One rabbit would stand guard and if an enemy eagle or wolf came near, he would cry out and all the feeding rabbits would go into the spaces between the rocks. There they were safe. David started to think: My God is the rock of my refuge. My God loves me, so my God will keep me safe. So, we read in the Psalms of David: "The Lord is my rock in whom I take refuge" (Psalm 18:2) Also see in the Bible Proverbs 30:26 "Rock rabbits are not strong, so they make their home among the rocks."

As we begin this year, let us ask our God to protect, guard and guide us. Let us ask God for peace. Let us keep in contact with God in prayer.

Today's first reading from Numbers is full of encouragement. This is what God would like to give us if we are open to his gifts. "May the Lord uncover his face and bring you peace." (Numbers 6:26)

God is not distant from us. God is "Abba" – a "dear loving father." We are each of us a child whom God loves closely. The "face of God" is a kind God who smiles on us. God sent his Son, Jesus, to live the human life, like us. When we see the kindness, gentleness and thoughtfulness of Jesus – we say, this is the heart of God toward each of us. This is the message of the Bible reading, number 2, in today's Mass. (Galatians 4:4-7)

Mary is our model. Mary prays for us 'now and as we approach our death.' Mary pondered the words of Scripture, especially the solemn promise of God to protect and guide us. Mary saw God's working in the event of her life. In a word: Mary trusted God.

Let us go, like the shepherds, to Jesus. Let us ask Jesus for peace in our own hearts, peace in our families, country and the world.

"The Lord is our rock of refuge."

May 2023 be a year of peace for you.

## 神の母聖マリア A 年 2023 年 1 月 1 日

聖書：民数記 6:22-27；詩編 67；ガラテア 4:4-7；ルカ 2:16-21



今年はウサギ年です。ユダの言い伝えによれば、サウル王がダビデを殺そうと企んだ時、ダビデは安全のため山に逃げ込みました。山の中に居る時に、ダビデは一匹の小さな岩ウサギを見つけました。（このウサギは北海道にいるナキウサギと似ています）一匹のウサギは周囲を警戒し、もし敵の鷲や狼が近づいて来たら鳴き声を上げ、餌を食べている仲間のウサギは安全な岩の隙間に逃げ込むようになっています。ダビデは考えました。

“私の神は身を避ける岩”である。私の神は、私を愛してくださる。だから私の神は私を守ってください。詩編において“主は私の岩、砦、逃れ場”（詩編 18:2）とダビデは書いています。また箴言（30:26）には“岩狸の一族は強大ではないが その住みかを岩壁に構えている”とも書かれています。

年始にあたって、神様に保護と導きを願いましょう。平和を願いましょう。祈りの中で神様とつながりましょう。

今日の第一朗読の民数記には励ましの言葉がたくさん書かれています。この激励は神様からモーゼに与えられた言葉です。わたしたちが神様からの贈り物へ心を開くとき、この励ましを頂くことができます。“主が御顔をあなたに向けて あなたに平安を賜るように”（民数記 6:26）

神様は遠くにおられる方ではありません。神様はアッパ—愛するお父ちゃんです。わたしたちは皆、とても愛されている神様の子供です。この“御顔”とは、わたしたちへ微笑む優しい神様の顔です。神様はひとり子イエスを遣わし、イエスはわたしたちと同じ人間として暮らしました。イエスの優しさと思いやりを目にすると、これが神様のわたしたちへの心であることがわかります。今日の第二朗読にはこのことが書いてあります（ガラテア 4:4-7）。

マリア様はわたしたちの模範です。マリア様はわたしたちに“今も死を迎える時も”祈ってくれています。マリア様は聖書の言葉を思い巡らせています。特に神様がわたしたちを守り導くという神聖な約束を。マリア様はご自身の人生の出来事で神様の働きをご覧になりました。つまり、マリア様は神様を信頼していました。

羊飼いのようにイエスのもとに行きましょう。イエスに自分の心の平和、家庭、日本、そして世界の平和を求めましょう。

“主は私の岩、砦、逃れ場”

2023 年が皆さんにとって平和な年でありますように。

## EPIPHANY Year A 8/1/23

Scripture : Isaiah 60:1-6; Psalm 72; Ephesians 3:3-6; Matt. 2:1-12

Please consider the state of mind, of the Jewish people 2000 years ago. That is, how did the Jewish people, as a whole, think at the time of Jesus' birth. Since the time of Abraham, 2000 years before Christ, the Jewish people were waiting for a promised 'Anointed One', (in their language a 'Messiah'). This Saviour was to bring them freedom, peace and a closeness to God. But the Jewish scholars taught that this Saviour was for Jews only. They taught that Non-Jews, pagans were not loved or guided by God. The Jewish leaders had become selfish and enclosed.

But God himself did not have these narrow ideas. God loves every human being. Yes, the promised Saviour would be born in the Jewish race, but God wanted these gifts shared with all humans and nations.

God shows his true heart when the promised, long awaited Saviour is born. The first people to come to worship him were Jewish shepherds. But later 3 wise men came from the East. These 3 were non-Jews. The Savior Jesus was for every nation. – Yes, for Japan!

We Christians have met this Saviour, Jesus. God has revealed his Son Jesus to us. We are the richest people in the world. Let us thank God that his Son has been shown to us. Let us share Jesus with others. Let us be a Christian influence with people we live with and meet. Let us share the gift given to us by God.

The 3 wise men brought gifts to Jesus. Let us today lay our gifts at the feet of Jesus. What can we give Jesus as a gift from ourselves?

Let us give Jesus, our God, our whole self. Jesus asks us to be his friend. So let us make contact with this friend every day with a special space of time to pray.

Let us give Jesus our problems, our pain and our worries. Jesus has in his own words invited to do this. "Come to me..."

Let us give to Jesus our weakness, our sinfulness, our darkness and our unforgiving hearts. In today's reading from Isaiah: "Our Saviour will shedlight on our darkness"

Let us ask Jesus to give us a deep understanding of what Paul calls in the second Scripture reading – "the inheritance of the promise". Jesus as our Saviour makes a solemn promise to each of us as our God.

The promise of Jesus is : "I love you. I am always at your side. I will guide and guard you."

A strong belief in that promise would be a present that would delight Jesus. (And give us deep peace). Let us make Reiwa 5(2023) a special year

when we get to know Jesus in a deeper way.

And let us share Jesus and his gifts with others.

## 主の公現 A 年 2023 年 1 月 8 日

聖書：イザヤ 60：1-6；詩篇 72；エフェソの教会へ手紙 3：3-6；マタイ 2：1-12

イエスよ、  
信仰の恵み  
ありがとうございます  
感謝として自分自身を  
あなたに捧げます



2000 年前のユダヤの人々がどのような思いであったのかを考えてみましょう。つまり、イエスの誕生の頃に、ユダヤの多くの人たちがどのように考えていたかです。キリストよりも 2000 年前、アブラハムの時代から、ユダヤの人々は約束された「救世主」（彼らの言葉では「メシア」）を待ち続けていました。この救い主というのは、彼らに自由と平和、神との絆をもたらす救い主でした。しかしユダヤの学者たちは、この救い主はユダヤ民族だけの為のものだと教えていました。彼らは、ユダヤ人でない人達、異邦人は神に愛されていない、導かれてもいないと教えていたのです。ユダヤ人の指導者たちは、利己的で排他的になっていました。

しかし、神ご自身はそのような狭い考えではありませんでした。神様は全ての人間を愛しておられるのです。そうです、約束された救い主はユダヤ民族から生まれることになっていましたが、神様はこの贈り物が全ての人間、民族に共有されることを望んでおられたのです。

神様は約束し、長い間待たれていた救い主が生まれる時に、その真の心を示されます。まず最初にイエス様を礼拝しに来たのは、ユダヤ人の羊飼いたちでした。しかしその後に東方から 3 人の賢者たちがやって来ました。この 3 人はユダヤ人ではありません。救い主であるイエス様は全ての民族の為なのです。・ そうです、日本人の為でもあります。

私達クリスチャンは救い主であるイエス様に会いました。神様は、私達にひとり子イエス様を目に見える形で示して下さいました。私達は、この世界の中で恵まれたものです。神様が私達にひとり子を現わして下さいましたことに感謝しましょう。イエス様を他の人と共に分かち合いましょう。私達が共に生き、出会う人達に対して、クリスチャンとしての影響を及ぼすことが出来るようにしましょう。神様によってもたらされた贈り物を分かち合いましょう。

3 人の賢者はイエス様に贈り物を持ってきました。私達も今日、イエス様の足元に贈り物を置きましょう。私達自身から何をイエス様に贈り物として捧げることが出来るでしょうか？

私達の神であるイエス様に、自分自身を全て捧げましょう。イエス様は私達にご自分の友となることを望んでおられます。ですから、この友と特別な祈りの時間を持ちましょう。

イエス様に自分が抱えている問題、痛みや心配を捧げましょう。イエス様はご自身の言

葉で招いていらっしゃいます。「私のもとに来なさい・・・」

イエス様に自分の弱さ、罪深さ、邪悪さや赦すことの出来ない心を捧げましょう。今日のイザヤ書の朗読の中に「救い主が我々の暗黒の上に輝き出るであろう」とあります。

イエス様に、第二朗読の中でパウロが言っている - 「約束を受け継いでいる者」ということの意味を深く理解できるようにお願いしましょう。つまり、イエス様が救い主として、私達一人一人に神との神聖な契約をさせて下さったのです。

イエス様の約束は、「私はあなた方を愛している。私はいつもあなた方の傍にいる。私はあなた方を導き、守る。」ということです。

この約束を強く信じることが、イエス様を喜ばせる贈り物になることでしょう。(そして、私達に深い平安をもたらします。) 令和 5 年 (2023 年) を、私達がイエス様をより深く知ることの出来る特別な年にしましょう。

そして、イエス様と、イエス様が下さった贈り物を他の人達と分かち合いましょう。

## 2nd Sunday Year A 15/1/23

Scripture: Isaiah 49:3-6; Psalm 40; John 1:29-34

Doctor Takeshi Nagai of Nagasaki during the war and after was a very busy doctor. At that time TB was rife in Japan and Doctor Nagai was busy taking and interpreting X-rays.

But despite being so busy Dr. Nagai had a beautiful, but simple, practice of taking a word, or a short phrase, from the Bible and he recalled God's word at times during his busy day. What a beautiful custom!

Here I offer you a such a line from the first reading of today's Mass. (Isaiah 49)

### MY GOD IS MY STRENGTH

As background to using these words let us honestly realize just how weak we humans are. To walk the path of life of Jesus in today's busy world seems impossible. But with God in his love giving us strength we can walk the path of Jesus with courage and joy. Everyday life can have taste. Let us try to rely on God's strength, not our own. St. Paul says: "I can do all things with Christ who gives me strength" (Philippians 4:13).

But some might say: "I prayed for strength but did not receive it!" our prayer requests ALWAYS go up to God. However, for an answer we must wait in practice for the time that God decides. God's decision is always the best for us.

In the Responsorial Psalm 40 we pray! "I waited, I waited for the Lord and he stooped down and heard my cry. God put a new song into my mouth." In the Gospel we meet John the Baptist. John sees Jesus and says: "Look! There is the Lamb of God who forgives our sins"

"Lamb of God " is a phrase used often in the Bible and in our Liturgy. For us modern people it is often hard to grasp the deep meaning of these words. They mean that Jesus sacrificed his life on the cross because he loves us. The sacrifice of the life of Jesus brings us close to God. Our sins are forgiven so now as a result we can approach God with confidence and warm closeness. Jesus gives us strength, encouragement and peace.

MY GOD IS MY STRENGTH.

年間第2主日 A年 2023年1月15日

聖書: イザヤ 49:3-6; 詩篇 40; ヨハネ 1:29-34

罪を取り除く  
神の小羊だ

わたしの神こそ



戦争中そして戦後、長崎の永井隆医師は多忙でした。当時、日本には肺結核が蔓延しており、永井博士はレントゲンの撮影とその解析でとにかく忙しかったのです。

しかし、忙しい日々にもかかわらず、永井博士は、毎日聖書から単語または短い句を選び、一日の中で何度もその言葉を思い起こして味わいました。シンプルで、なんと美しい習慣でしょう！

私は、今日のミサの第一朗読（イザヤ書 49 章）から、そのような一節をお伝えします。

「わたしの神こそ わたしの力」

この小さな祈りの背景として、私たちは自分たち人間の弱さを謙虚に認めましょう。この忙しい世界でイエスの道を歩むことは不可能に思えます。しかし、神様が愛によって私たちに力を与えてくださるので、私たちは勇気と喜びのうちにイエスの道を歩むことができます。日常生活が味わい深いものになるのです。自分の力ではなく、神様の力に頼りましょう。聖パウロは次のように述べています。

「わたしを強めてくださる方のお陰で、わたしにはすべてが可能です。（フィリピ 4. 13）」

しかし「わたしは力を祈り求めても、それは与えられませんでした」と言う人もいるかもしれません。私たちの祈り・願いは常に神様に届いています。しかし、答えを得るには、実際には神様がお決めになる「とき」を待たなければなりません。神様の決定は私たちにとって、いつも最善です。

答唱詩篇 40 篇で私たちはこのように祈ります！

「わたしはせつに神を呼び求め、  
神は、耳を傾けてわたしの叫びを聞き入れられた。  
神はわたしの口に新しい歌を、  
神への賛美の歌を授けられた。」

今日の福音の中で、私たちは洗礼者ヨハネに出会います。ヨハネはイエスを見てこう言います。「見よ、世の罪を取り除く神の小羊だ。」

「神の小羊」は、聖書や典礼でよく使われる言葉です。私たち現代人にとって、これらの言葉の深い意味はとても掴（つか）みにくいものです。その意味は、イエス様が十字架につけられて命を犠牲にするほど私たちを愛されたということです。イエスの命の犠牲は、私たちを神様に近づけました。私たちの罪は赦され、私たちは自信を持って神様に近づくことができるようになりました。イエスは私たちに力と励ましと平安を与えてくださいます。

「わたしの神こそわたしの力」



### 3rd Sunday Year A 22/1/23

Scripture: Isaiah 8:23b-9:3 Psalm 27 1Corinthians 1:10-13,17 Matthew 4:12-23

Last year, because there was much sunlight, the tomatoes and egg plants in my small garden-plot had a long life and special taste. That is how nature works. God is the source of nature. In a higher form God gives us his light, life and love.

At our Baptism, the priest gives a candle lit from the Resurrection Candle. The priest says “You are now a follower of Christ. Walk as a child of light.” Jesus, our God, says to each of us; “I am the light of the world. The person who follows me will not walk in darkness, but will have light and life.” (John 8:12)

The beautiful light of Jesus in our hearts is the theme of today’s Scripture readings. And let us share it.

To really appreciate the deep meaning of the light of Jesus, let us acknowledge that we, as imperfect humans, all have some ‘darkness’ in our hearts. WE ALL NEED THE LIGHT OF JESUS. Let us acknowledge that need then ask.

‘Darkness’ for some people will be a big load of worries, for some a sense of emptiness, for others temptations, worry about the future and death, for some darkness is the feeling of not being able to forgive someone who has hurt. For some it a problem of human relationships (what St. Paul calls in the 2nd reading, differences and disagreements), for some it is sickness and pain, for some loneliness or betrayal – and other various forms of darkness. Let us humbly acknowledge our own darkness of heart and ask Jesus to shine his light on our hearts.

Today’s Responsorial Psalm 27 is beautiful. “The Lord is my light and my help, whom shall I fear? The Lord is the stronghold of my life.” (Psalm 27:1) In today’s Gospel we see Jesus calls to Peter and his younger brother Andrew and James and his younger brother John. “Come follow me. Be my instrument of God’s light.”

This is not just a Biblical scene of 2000 years ago. The words of Jesus in the Gospel are alive today. Jesus calls each one of us to be instruments of his light, peace and love.

In the concrete, what does Jesus’s call mean to us today. We have received the great gift of Christ’s light and Jesus asks us to share that gift – in our own home, among friends and people we meet. How? By showing kindness, thoughtfulness, gratitude, forgiveness and encouragement to others. And

where the time is right, a positive invitation to join the ranks of Jesus.

Can we do this work for Jesus just using our own human effort? Never! Impossible. But Jesus asks us to do this witness for him and at the same time gives us the strength, guidance and wisdom to accomplish his request. The last line in Mark's Gospel is important for us:" The disciples of Christ went out, and the Lord worked with them." (Mark 16:19) This is still active and true today.

年間第3主日 A年 2023年1月22日

聖書：イザヤ 8:23b-9:3; 詩編 27; 1コリント 1：10 - 13, 17; マタイ 4：12-23



## 光の子として 歩みましょう

去年はたくさんの日差しのおかげで、私の小さな庭のトマトとナスは日持ちもよく特別な味でした。それが自然の働きです。神は自然の創造主です。より高いかたちで、神は私たちに光と命と愛を与えてくださいます。

私たちの洗礼式では、司祭は復活のろうソクから火をともしたろうソクを差し出します。そして司祭は言います「あなたは今、キリストの弟子となりました。光の子として歩みなさい。」と。

私たちの神であるイエスは、私たち一人一人に言います。「私は世の光である。私に従う者は暗闇の中を歩かず、命の光を持つ。」(ヨハネ 8:12)

私たちの心の中にあるイエスの美しい光が、今日の聖書朗読のテーマです。そして、それを分かち合いましょう。

イエスの光の深い意味を真に理解するために、私たちは弱さを持つ人間として、皆、心に何らかの「暗闇」を持っていることを認めましょう。私たちは皆、イエスの光を必要としています。その必要性を認めて頼みましょう。

ある人にとっての「暗闇」は、心配事の重荷であり、ある人にとっては空虚感であり、他の人にとっては誘惑、将来と死への不安、そしてある人にとっては、傷ついた人を許すことができないという気持ちでしょう。ある人にとっては人間関係の問題(聖パウロが第2朗読で「勝手なことを言わず、仲たがいせず」と勧告しています)、ある人にとっては病気と痛み、ある人にとっては孤独や裏切り、そしてその他のさまざまな形の暗闇です。私たち自身の心の闇を謙虚に認め、イエスが私たちの心に光を照らしてくださるよう頼みましょう。

今日の答唱詩篇27篇は美しいです。「神は私の光、私の救い、私はだれも恐れない。神は私のいのちのとりで。」(詩篇 27:1)

今日の福音では、イエスがペトロと弟のアンデレ、ヤコブと弟のヨハネを呼んでいます。「わたしについて来なさい。私の神の光の道具になりなさい。」

これは、2000年前の聖書の場面だけではありません。福音におけるイエスの言葉は今日も生きています。イエスは私たち一人一人に、彼の光、平和、愛の道具になるよう呼びかけています。

具体的には、今日の私たちにとってイエスの呼びかけは何を意味するのでしょうか。私たちはキリストの光という素晴らしい恵みを受けました。イエスは私たちに、その恵みを

私たちの家で、また友人や出会う人々と分かち合うよう求めています。「どのように？」優しさ、思いやり、感謝、赦し、励ましを他の人に示すことによって。そして、時が来れば、イエスの弟子となる確かな招きがあります。

私たち自身の人間の努力だけで、イエスのためにこの働きをすることができるでしょうか？「とんでもない！ 不可能です。」しかし、イエスは私たちにこの証しをするよう求め、同時にその要求を成し遂げるための力、導き、知恵を与えてくださいます。

マルコの福音書の最後の一節は、私たちにとって重要です。「キリストの弟子たちは出て行き、神は彼らと共に働いた。」（マルコ 16:19）これは今日でも有効であり、真実です。

## 4th Sunday Year A 29/1/23

Scripture: Zephania 3:12-13; Psalm 146; Mathew 5:1-12

Every human walks the path of life towards one's final destiny. We Christians walk the same path. But we walk the path that Christ has shown us. Jesus walks with us, guides and encourages us. Jesus says: "I am the Way."

In today's Gospel Jesus gives us 8 sign-posts to guide us. If we follow these sign-posts we will taste happiness, peace and fulfilment, both in this life, and eternally in Heaven.

Today let us consider 2 of these sign-posts: given to us by Jesus in his "Sermon on the Mount"

#1 "Happy are the poor in spirit. They will be citizens of the Kingdom of God." Note well: it is 'the poor in spirit'. "The Poor"--- this word has a long Biblical background. So it has a very special and deep meaning. One who is 'poor in spirit' acknowledges one's basic human poverty and honestly and humbly admits: 'I am utterly helpless to walk the path of life with fidelity, using only my human energy. And to follow Jesus on his path by my own effort is impossible. I am totally without strength. When we have admitted such poverty of spirit we ask Jesus, our God, to help us, and give us courage and endurance. But then we must whole-heartedly rely on the strength that Jesus so gladly gives us. Then we will become citizens of the Kingdom, tasting happiness, peace and fulfilment.

#2 "Happy are the pure of heart. They will have a warm relationship with God."

The New Testament was written in the Greek language. The word used for 'pure' is 'KATHARUS'. This word means unmixed, genuine, whole-hearted 100%. One use of this word is about metal objects. Some are on alloy- for example iron mixed with copper, but some are pure iron- no mixture. So the 'pure of heart' person give 100% to God.

In the concrete, this means keeping in contact with God in our prayer. In that daily contact we offer Jesus, our God, our everyday doings and ask Jesus to share our everyday lives and guide us. We give Jesus work in the company, school, as a house-wife, as a casual worker. We give Jesus the time we use our smart-phone, TV, hobby or play. In a word- everything. **THAT IS BEING PURE OF HEART.** We will taste happiness in this life and in Heaven. And we share that happiness with others. We need the help and strength that Jesus give us to follow these sign-boards. Jesus says: "Without me you can do nothing." (John 15:5) and St. Paul tells us "I

can all things in Christ who strengthen me.” (Philippians 4:13)

年間第4主日 A年 2023年1月29日

聖書：ゼファニヤ 3:12-13; 詩編 146; マタイ 5:1-12



人は皆、自分の最終的な運命に向かって人生の道を歩んでいます。私たちキリスト教徒も同じです。でも、私たちは、キリストが示してくださった道を歩むのです。イエス様が私たちとともに歩み、私たちを導き、励ましてください。「私は道である」ーイエス様の言葉です。

今日の福音書の中で、イエス様は私たちを導く 8 つの道標を与えています。もし私たちがこれらの道標に従うなら、この世でも、天国でも、幸せと平和と充実を味わうことができます。

今日は、そのうちの 2 つの道標について考えてみましょう。

#1 「心の貧しい者は幸いである。彼らは神の国の民となる。」よく注意してほしいのは、「心の貧しい者」の「貧しい」です---この言葉には、長い聖書の背景があります。ですから、非常に特別な深い意味があります。「心の貧しい者」は、自分が根本的な人間の貧しさの中にあり、素直に謙虚に「人間のエネルギーだけで忠実に人生の道を歩むには、私は全く無力だ。そして、自分自身の努力でイエス様の道に従うことも不可能。私には全く力がない。」ということを知っています。このような心の貧しさを認めたとき、私たちは私たちの神であるイエス様に助けを求め、勇気と忍耐力を願います。そして、イエス様が喜んで与えてくださる力に、心の底から頼るのです。そうすれば、私たちは天国の民となり、幸福と平和と充足を味わうことができるのです。

#2 「心の清い人は幸せである。彼らは神と温かい関係を持つ。」

新約聖書はギリシャ語で書かれました。「清い」という言葉には「KATHARUS」という言葉が使われています。この言葉は、混じりけのない、本物の、100%の心を込めた、という意味です。この言葉の使い方のひとつは、金属の分野にあります。鉄に銅を混ぜた合金もある一方で、混じりけのない純粋な鉄もあります。ですから、「心の清い人」とは 100%の心を神に捧げる人です。

具体的には、祈りで神との接触を取り続けるということがあります。その日々の接触の中で、私たちの神であるイエス様に、私たちの日々の行いを捧げ、イエス様に私たちの日常を共有し、私たちを導いてくださるよう願います。会社、学校、家庭、その他の仕事をイエス様に捧げます。スマートフォン、テレビ、趣味、遊びの時間もイエス様に捧げます。一言で言えば、すべてです。それが「心が清い」ということなのです。私たちは、この世でも天国でも、幸せを味わうことができます。そして、その幸せを他の人と分かち合うのです。私たちがこれらの道標に従うには、イエス様が与えてくださる助けと力が必要です。

イエス様は「私を離れては、あなたがたは何もできない。」と言われました(ヨハネ 15:5)。  
聖パウロは「私を強くして下さるキリストによって、何事でもすることができる。」と語っています(ピリピ 4:13)。