



038PRESS

vol.21 夏号

宮町のイベントキャラクター
みやっち

お み や プ レ ス



万日堂に泊まる会

今季の特集
P2~P3

地域の光を観にいこう
歩けば街の個性が見えてくる
・ブラナトリ2 参加レポート
・まちあるきイベント「ぶら宮町」
を開催します！

P4…… 宮町で活躍する人々を紹介
P5…… 第21回お宮町なるほどツアー
P6…… NEWS&TOPICS (地域情報)
P7…… 東京余話 vol.15 / 第21回教えて浄圓房さん！
P8…… 学校行事予定 / Omiyamachi ほっとすぺーす No.08
／ペットにまつわるワンダーランド第3回



編集

お！宮町地域情報編集局
〒980-0012 仙台市青葉区錦町二丁目4番48号
(東六コミュニティ・センター内)
TEL 090-7932-5021 (千葉)

ホームページ 038 プレスへようこそ 検索

ブログ おみやプレスのブログ 検索

宮町商店街のホームページ お宮町・混む <http://omiyamachi.com/>

ぶら宮町

歩けば
街の個性が
見えてくる

地域の光を観にいく

街歩きの魅力を知る

ぶら宮町案内役 皆川典久さんに

ことし7月、宮町地区で初めて実施する街歩きフィールドワーク「ぶら宮町」。案内役で全国各地で街歩きを行っている皆川典久さんに街歩きの魅力や着眼点などを聞きました。

皆川さんは「スリバチ地形」という考え方を提唱し、そこから地理的な特性や歴史などを読み解きます。東京の会社で勤務していたころに都市の地形に興味を抱いたといいます。

「東京は坂や谷が多い街。すりばち状の谷間が多く、そこに着目して歴史だったり、人びとの暮らしぶりなどを掘り下げます。そうすると土地の特徴が見えてくるのです」。

窪んだ谷と尖った峰。同じ街なのに、雰囲気が変わるで違うところもあるといいます。そこが街歩きの魅力なのだそう。

「たとえば、東京・六本木。谷の上には高層ビルが林立しているのに対して、谷底には木造家屋も少なくありません。地形の高低によって雰囲気がいふ異なります」。

仙台も地形という観点で見るととても面白いと熱を帯びた口調で語ります。特に関心を向けているのは伊達政宗が開いた「四ツ谷用水」。

「仙台平野は南東に傾斜しているので、広瀬川の水をいったん仙台城に集めれば、城下に行き渡らせるように土地の利点を見事に生かした」と解説します。

街歩き、いざ実践

街歩きの魅力は分かりました。では実践する際の準備や着目するポイントは？皆川さんが事前に確認していることや着眼点を聞いてみました。

「歩く前に古地図と最新の地図を比べると良いでしょう」。

国土地理院のホームページで旧版の地形図が閲覧できるので、地形の変遷をたどることも可能。古い地図と見比べ歩くことは、当時の人びとの暮らし向きなど多くの事柄への想像力をかき立てます。

その上で「正方形や長方形などに手を加えられた形跡のある地形を訪ねるようにしています」と皆川さん。

区画整理などのような人口的な土地の整序がなされている地形は面白い発見が見つかる場合があるのだといいます。

地形や歴史を調べて街を歩く。街への理解が少しずつ進んでいく。街が好きになる。さらに歩く。そんないい循環ができればいい。

「歩くことで見えてくることもある」。皆川さんは力を込めて語ります。「ぶら宮町」は7月24日に開かれる。



フラナトリ2 参加しポート

「街歩き」にはどんな魅力があるのか…。それなら実際に歩いてみよう、皆川さんが主催する街歩きに参加しました。その名も「フラナトリ2」。

5月14日午前10時、JR名取駅改札前に到着すると、すでに50人ほどの参加者の方が。何と首都圏から参加した方もいるそうです。早速、標高差を色分けした地形図を手に、東へ向かいます。



高低差があるんです」と話します。確かに田んぼや畑よりも道路が通っているところは一段高い位置にあります。皆川さんは「川がはらんした時にできた『自然堤防』上に道路が作られたのかもしれない」と教えてくれました。

晴天の中、水路に残る階段や三角点、田植え直後の田園風景を写真におさめつつ、参加者の方との会話を楽しみながら歩きます。まず紀州・熊野神社を厚く信仰したという「名取老女」の墓を見た後、周辺の下余田地区にある「熊野三社」をめぐるしました。参加した仙台市太白区在住の会社員樋口奈緒美さんは「観光地ではないところを歩き、地域の魅力を知れることが楽しい。掘めぐりなども楽しんでいます」と話していました。

およそ2時間の午前中のツアーが終了すると、予定があるため私はここで解散。午後には「熊野那智神社」を目指し、18時ごろまでたっぷりと街歩きを楽しんだそうです。

〈取材・文・写真 佐々木敦斗〉

まちあるきイベント 「ぶら宮町」開催

お宮町地域情報編集局は7月24日、宮町地区の地形や歴史に着目しながら街を歩くイベント「ぶら宮町」を開きます。定員20人で、参加費は1人2000円（お土産・水・保険加入を含む）。

案内役を務めるのは、東京スリパチ学会会長で、NHK総合テレビ「フラタモリ」に出演し、地形と歴史の関わりなどを解説している皆川典久さん。

当日は午後1時30分に仙台東照宮・石鳥居前に集合。東照宮の参道で行われている「仙台骨董青空市」を見た後、かつて灌漑用の水を蓄えた「海老沼」・小松島や仙台市内が一望できる「高松の丘」などを巡ります。

このほかにも戦前まで遊郭が軒を連ねた旧小田原旅籠町、遊郭で亡くなった遊女たちを葬った寺院「清浄光院万日堂」、伊達政宗が開削した用水路「四ツ谷用水」なども回る予定です。

全行程約10き、高低差約30分の道のりを皆川さんと本紙の千葉富士男編集長の説明を傍らにたどります。解散は午後5時の予定。終了後は皆川さんを交えた懇親会もあります。

丘と窪地を合わせ持つ宮町地区の地形とともに、古くから続いた町で生きた人たちに思いを馳せるのも興味深いものです。申し込みは7月14日まで。

開催日時 7月24日（日）午後1時30分

集合場所 仙台東照宮・石鳥居前

応募要項

「ぶら宮町」に参加ご希望の方は、次の項目をご記入の上、ハガキにてお申し込みください。

①参加する全員のお名前・性別・年齢 ②ご住所 ③お電話番号（日中、ご連絡がつく番号をご記入ください） ④メールアドレス

※お申し込み多数の場合は、抽選となります。当選された方のみ、直接ご連絡申し上げます。

〈申込先〉

〒980-0012

仙台市青葉区錦町二丁目4番48号
（東六コミュニティ・センター内）

お！宮町地域情報編集局 行

Tel 090-7932-5012（千葉）

申し込み
7月14日まで
必着



ません。普段、活動している宮町の作業部屋は、多くのミュージシャンが制作場所として利用しているんです。実は同業者の界隈でも宮町は『音楽のまち。と注目されていますよ』

ーそうだったんですね。宮町を見つめるフィルターが一つ増えた気がします。仙台東照宮に代表される歴史的遺産と音楽という文化が一つに渦巻く街の姿は想像しただけでワクワクしますね。

「僕たちはお酒と音楽が大好きな仲間が集まって始動しました。宮町の居酒屋や飲食店には高い頻度で出没します。『宮町のミュージシャン』としてがんばりますので、気軽に声を掛けてください」。

ー英語の「Attraction」という単語には「(人を)引き付ける」という意味がありますね。人と人との結び付きが希薄になり、人情が紙のように薄くなってしまった現代。音楽を媒介にして、あまねく人びとを引き付け、結び付ける存在になってください。

【theAttractionz】メンバーは SOYA (ボーカル)、SHIGE (ギター)、t.k.d.c (同)、TAKAO (ドラム)、COTTON (ベース) の5人。

宮町を拠点に活動する音楽グループがある。その名は「theAttractionz (ジ・アトラクションズ)」。ソウルにリズム & ブルース、ロック…。種々の音楽ジャンルを融通無碍に取り込み、調和させる様はさながら『音楽のちゃんこ鍋。のよう。ファンの心をつかんで離さないという彼らに話をきいてみたい。さっそくペンと取材ノートを携えて彼らを訪ねた。』

ーバンドの特徴と楽曲の特徴を教えてください。

「ファンク、ロック、ポップス、ボサノバなどのジャンルを取り入れ、形にとらわれない音楽を追求しています。幅広い年代の方々に喜んでもらおうと日々、格闘しています」

ーいくつかの種類の音楽を融合することで化

学反応が起こり、予期せぬ新たな音楽が出来る上がるわけですね。しかし、ファンクもロックも我が強い音楽です。調和させるのもひと苦労でしょう。

「メンバー5人の個性を生かして前向きに挑戦することが大切だと思っています。5人は皆、異なる音楽的背景を持っています。これまで培ったベースを大切に、進化を続ける姿を楽曲に反映していきたいです」

ー最近是在仙のミュージシャンが多くなりましたね。ジャズやゴスペル、クラシックの演奏会もあちこちで開かれていて、名実ともに仙台は音楽のまちになりましたね。

「僕たちのバンドにも仙台が拠点であるにも関わらず遠方から聞きに来るファンも少なくあり

theAttractionz イベント・ライブ情報は、こちらの各公式WEBより発信中!!
公式ホームページ <http://www.theattractionz.com/>
SNSも公式サイトから!   

宮町で
活躍する
人々を紹介

歌は
元気の
源だ!

音楽療法士・青山先生に聞く ～健康と若さを手に入れるための3つのポイント～

東六社会福祉協議会主催の東六東部地区いきいきサロンでは、毎年「健康カラオケ講座」が開かれます。講師は、小田原在住の青山光宏先生で、音楽療法士としての専門的な知識と技能に加え、豊かな人生経験で培ったユーモアのセンスが光る楽しい講座と評判です。先生から、歌の有効活用法を聞きました。

①童謡や懐メロなど昔の歌を唄いましょう。

認知症の方でも目が輝きます。手をグー・チョキ・パーにする、ステップを踏むなど、唄いながら手足を動かすとさらに効果的!

②腹式呼吸で行うボイストレーニングをしましょう。

歌謡曲は、原則として2小節を1息で唄うようにできています。腹式呼吸法で空気をたくさん吸い、吐ききる訓練で腹筋の筋力UP!

③ラ行発声練習をしましょう。

歌詞をはっきり唄うことが大切。唇を母音の形にして口を開け、巻き舌でラリルレロを繰り返し練習します。吃音の改善や、病気で言葉が不自由になった人のリハビリとしても有効!

「吐く息に声を混ぜれば歌になります。楽しく歌って幸せになりましょう!」と青山先生はアドバイスした。



ギターを弾きながら説明する青山光宏先生

第21回お宮町なるほどツアー 身近な商店街を巡る旅

今回のツアーは、宮町北六番町角にある3店舗を巡りました。いずれも確かな技術とサービスで東照宮の門前を飾るにふさわしいお店との印象を持ちました。



「きっかけ」が生まれる洋食居酒屋

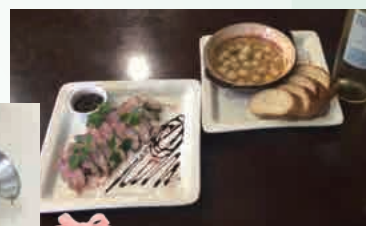
洋食酒場SPUNTO

この夏でオープン3年目の『洋食酒場 SPUNTO』。店名はイタリア語で「きっかけ」の意味。店長の村上さん曰く、イタリア料理だけにこだわらずスペイン料理や中華など様々なスタイルを取り入れながら作っていますとのこと。目新しい食材や時期ならではの旬の料理が黒板メニューにずらりと並んでいます。一皿一皿、丁寧な仕事でありながらお決まりの型に掬われないひと手間に店長が楽しんで料理をされている姿勢がうかがえます。とてもリラックスムードの溢れる店内。ひとりで寛ぎに来られるお客様も多いそうですよ。

営 18:00 ~ 25:00 休 水曜
住 青葉区宮町 5-2-14 TEL 022-728-3977
HP <http://www.hotpepper.jp/strJ001028688/>



店主の村上雅敏さん



「038 プレスを見た」で
「なんかすごいレモンサワー」
(¥500) 最初の1杯を半額に
(おかわりは¥300)
7月31日(日) まで有効
※7月3・4・5日を除く



快適な視生活のお手伝い

宮町メガネ館

平成12年開店の宮町メガネ館は、親切、ていねいな接客と確かな技術で、顧客の信頼が厚い店です。来店できないお客様からの注文には、お宅や病院、介護施設などへ出向き対応するフットワークのよさにも定評があります。「一人ひとりのライフスタイルに合ったレンズ・フレームを提案しています。お客様にありがとうと言っていただく嬉しさが、私の商売の原動力です」と店主の須東浩富美さん。フレームやサングラス、花粉対策用メガネなど、品揃えも豊富です。掛け心地のよいメガネ探しに、宮町メガネ館を訪ねてみてはいかがでしょうか。

営 9:00 ~ 18:30 休 日曜・祝日
住 青葉区宮町 5-2-10 TEL 022-275-8013



店主の須東浩富美さん



「038 プレスを見た」で
店内全商品10%引き
7月30日(土) まで有効



「女子力アップ」の優しいお花屋さん

紺野生花店

創業昭和28年の老舗の紺野生花店、現在地に移転したのは平成22年。ご夫婦二人で営業しています。宮町通りを東照宮に向かって歩いていると、店の前に季節の花々が沢山並んでいます。切花、鉢植え、お祝い花、仏花、スタンドなども承っています。奥様が作るアレンジの花のプードル犬(写真)がとても可愛いです。本物と思うくらいです。他のアレンジもとてもセンスの良さが光っています。お求めやすい価格です。お花の事なら一度相談してみたいです。

営 10:00 ~ 18:00 休 日曜・祝日 住 青葉区宮町 4-7-17
TEL 022-264-0626 HP <http://omiyamachi.com/>



店主の紺野久志さん、奥様



「038 プレスを見た」で
わくわくポイント3倍
7月30日(土) まで有効

東六地区連合町内会新体制



足利允鴻 会長

この度平成 28 年度東六地区連合町内会総会において新しく連合町内会長に就任致しました足利允鴻^{あし かが まさひろ}と申します。皆様方のご協力とご指導・ご鞭撻を頂戴し務めて参りたいと思っておりますのでよろしくお願い申し上げます。

東六地区は今まで先輩方の築いてこられた各町内会長さんと住民皆様とのつながりや代々引き継いで来られた共存の心を壊さぬよう、また関係協力団体の代表と共に地域の問題、意見を出来るだけ吸収して任務を果たして参りたいと思います。

連合町内会の活動は東六小を中心とした色々な行事でコミュニティーを深め、地域住民の安全・安心を願い、学校と各町内の皆様に協力頂きながら住みやすい街にして行きたいと考えております。これからも、奉仕の精神と地域に少しでも恩返しをと思い、私のモットーであります、常に「和」(輪)の心を持ち続けながら皆様と共に一歩ずつ進んで参りたいと思ひますし、また、出来るだけ楽しく仕事を進めて行きたいと考えておりますので、改めまして今後共、宜しくご協力の程お願い申し上げます。



今泉清二 前会長

この度私は 2 期 4 年間その任にありました東六連合町内会長を退任致しました。在任中は自分たちのこの街を「住んで良し、訪れて良し、そして安心安全な街」にするために、地域の防災事業や「桜と音楽を愛でる会」・「夏まつり」等のイベント事業に取り組んで参りました。

その一つ一つの事業を通して地域の皆様が「東六」というこの街に魅力を感じて頂き、又この地域に住む人たちの相互の連携や結びつき・一体感が少しでも強くなったとすれば、町内会は勿論、諸団体、学校・PTA 等に関係する全ての皆様のご支援・ご協力の賜ものであり、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

これからは新会長と、それを支える新しく若い執行部の皆様のお力で、一層素晴らしい地域づくりが出来ますことを心から願いながら、これまでの御礼とさせていただきます。ありがとうございました。

新役員紹介

東六地区連合町内会

会 長	足利 允鴻	裏山本丁町内会長
副会長	小田桐章次	新名掛丁町内会長
副会長	池川 豊年	車通南部町内会長
副会長	星 正人	前橋町内会長
理 事	鹿野美穂子	宮町さつき会町内会長
理 事	佐々木矢一郎	高松通 町内会長
理 事	山田 益	小野田中部町内会長
理 事	佐藤 裕子	杉山むつみ会町内会長
理 事	菊池ゆう子	車通北部町内会長
会 計	錦織 是篤	東六コミセン委員長

第 65 回東六夏まつり

日 時 8 月 20 日 (土) 午後 5 時～8 時
開催場所 仙台市立東六番丁小学校 校庭
主 催 東六地区連合町内会 東六夏まつり実行委員会

せんだい EAction 伝統的七夕ライトダウン・イベント

星空のお話を伊達武将隊と一緒に！

東六小・北六小・附属小と三年間開催し多くの方にご参加頂いたライトダウン・イベントを今年は、星空がよく見える青葉山の「せんだい環境学習館たまきさんサロン」で開催します！夏休みの思い出に家族やお友達を誘って、是非ご参加ください。宮町商店街振興組合でもこの企画を応援しています！

日時 平成 28 年 8 月 9 日 (火) 午後 6 時～8 時
(雨でも開催します！)

※暗くなって雲がなければ、外で星空観察をします。

内容 天文ボランティア「うちゅうせん」の皆さんによる夏の星座のスライドショーや楽しいお話。天気が良ければ土星の環が見えますよ！伊達武将隊も出演します！

場所 せんだい環境学習館 たまきさんサロン
地下鉄東西線青葉山駅 南 1 出口から徒歩 1 分

仙台市環境 Web サイト <http://www.tamaki.jp/>

注意

夜のイベントなので、大人と一緒に参加してください。地下鉄東西線をご利用ください。※テレビカメラや新聞の取材が入る場合があります。

お問い合わせ先

仙台市 環境局 環境共生課 電話 022-214-0007

五城連携が表彰

先ごろ開催された「いきいき青葉区推進協議会総会」で、五城学区地域連携教育推進協議会が表彰されました。平成 11 年に小学校と中学校の関係団体によって組織されて以来、子ども達の見守り活動や地域の課題解決に取り組んでいることが評価されました。

仙台市青葉区いきいき青葉区推進協議会 副会長 千葉富士男



内側を向きますか？ 外側を向きますか？

出勤中の満員電車で、最近よく見る光景を写真に収めた。ドアに背を向けた若者。スマートフォンを見ている。他の人たちは若者に対面する形で立っている。近づく顔を合わせなければならぬから、満員電車なのにそこだけ空間ができています。

この人、なぜ内側を向いているんだらう？ 最初にそう思ったのは4年半ぶりに東京勤務になった2012年だった。東京を離れる前は気になったことがないので、そのころドア際の人にはほぼ例外なく外側を向いて立っていたと思う。

見知らぬ人と至近距離で顔を合わせるのを「心地良い」と思う人はそう多くはないはずだ。なのに「内向き派」は増えている。なぜ？ そこで仕事で付き合っている学生19人にアンケートを試みた。

「電車に乗ってドア際に立つ時、内側を向きますか、外側を向きますか？」。結果は63%が「外側」、21%が「内側」、16%が「どちらとも言えない」。「内側」の理由を尋ねると「危険は内側にしか存在し得ない。自己防衛のために」「痴漢の疑いがかからないように」などだった。

なるほど、学生らしくて面白い。が、彼らとて他人とごく近くで顔を合わせるの是不快だろう。いろいろ観察して、それを可能にしているのがスマートフォンだと思うようになった。現実空間での人とのつなが

りを遮断し、別の空間へと意識を移せる装置としてのスマートフォン。スマホの世帯普及率は2010年には7・2%だった。11年に29・3%、12年に49・5%、13年に62・6%……と急速に増えていく（総務省の調査より）。ドア際で内側を向く人の出現は、スマホの普及と関係があるのではないか、というのが私の仮説だ（たいした仮説ではありません）。

写真の若者は、自分の前に空間ができて、意識を別の空間に移してスマホをやり続けている。「電車のドア際に立つ時は、外側を向かなければならない」という法律ができたら、それこそ暗黒時代だが、公共の場にながら「みんなの空間」を意識しない（できない）人が一定割合に達した時、今は異質な社会が現れそうな気がする。



第21回



飛び地と四ツ谷用水と知行地

ねえねえ浄土屋さん、学校で江戸時代に出来た宮城の河川を習いました。

ほう、北上川に貞山運河、四ツ谷用水じゃな。

政宗公が千代城の大増築、大改造を開始したのは慶長5年（1600年）じゃ。家臣団や神官、僧侶、商人農民など約5万人の大移動じゃった。城を築きながら湿地帯だった今の仙台を区画整理、武士と町人の街を開き、家臣団の家や神社仏閣を短期間に建てたのだから感心するのう。

資料によれば築城用材として小田原の天神林の杉とケヤキの大木100本とあり、ご神木も切り出された。城下町が完成したのは元禄時代（1688〜1704年）で、その範囲を「仙台輪中」※1と呼んでいた。

また当時の仙台は広瀬川より20m以上高く、水の確保が困難な地形で、かつ湿地帯があった低地に大きな沼が幾つも広がってあった。海老沼に与平沼、地名として清水沼がその名残じゃ。そこで広瀬川上流から水を引き入、合せて湿地帯の排水も行ったのが「四ツ谷用水」じゃ。支流でも幅3尺※2（約90センチ）、深さ2尺（約60センチ）の堀となっていた。水量も多く水車を回せるほどで、精米、製粉、染物に使われ、明治以降はそれが製綿、製糸、染織産業へと発展した。

宮町通りから中江方面に東に進むと梅田川に架かる宝蔵院橋の袂には四ツ谷用水の本流が梅田川に流れ込む放流口があるのう。四ツ谷用水をはじめとした仙台領の沿岸部や河川の灌漑、新田開発を取り仕切ったのが川村孫兵衛重吉と山崎平太左衛門※3じゃ。

川村孫兵衛は長門国阿武（現・山口県萩市）に生を受け、若い頃から様々な学問を修め特に算術に明るく、治山治水の土木技術の他、天文、測量、採鉱などの知識も豊富に持ち合わせておった。

孫兵衛は中国地方の大大名・毛利輝元に仕えたが、関ヶ原の戦いの際、輝元は敗れた西軍側の総大将。同僚の山崎平太左衛門と共に毛利家を離れ、近江国蒲生郡（現・滋賀県蒲生郡）に移り住んだ。関ヶ原の戦の後この地は伊達家の飛地の領地となり、これが孫兵衛と仙台を結びつけ、召し抱えられた。後の仙台商人の多くもこの地、近江から招聘された商人じゃった。

へえそうなんだあ！すごい！

孫兵衛と平太左衛門は仙台領内の土木工事や鉱山開発、塩田開発や運河の建設と目覚ましい働きを見せ、難問と言われた北上川中・下流域の改修工事と同時に石巻の築港工事を行った。これにより、河川を使ったり人や物資の運搬が盛んになり、収穫された米が石巻港に集められ、江戸廻りとなり100万人と言われた人口を支えたんじゃ。その後も孫兵衛は「貞山堀」を建設。孫兵衛等が大事をおこなった結果、宮城は「豊穡の地」となり、現在の美しい田園風景を見ることができるようになった。

政宗公は孫兵衛の功績を称え、新たに「牡鹿郡大崎村・磐井郡猿沢村」そして宮城郡小田原南目村に3000石余の知行地を与え、私たちの住む小田原の地を治めたと言ったことじゃ。

すごい！仙台城の築城に使われた木も天神の杜のご神木、四ツ谷用水の本流も宝蔵院橋に行き着き、孫兵衛の知行地も小田原だなんて、孫兵衛とお宮町は関係が深いんですね！

二人の侍の仕事は現在でも旧仙台領に残されておる。偉業として忘れてはならんぞ！

※1 仙台輪中とは、

「南は舟丁御材木蔵、愛宕虚空蔵堂、御霊屋ならびに大年寺を限り、西は八幡堂（大崎八幡）を限り、北は北山寺中、光明寺、堤、東照宮ならびに万寿寺を限り、東は原町御材木蔵、天神宮、薬師堂に限ると示した。城下と在郷との境界は特に行政、司法の上からも厳密に確定して置く必要がありました。そのため、城下絵図にもその境界線を点線または朱線で明示してありました。この境界に引かれた開線を「輪」といい、その輪の中を「輪中」と称したのです。

※2 1尺は30・3センチ

※3 山崎平太左衛門は、岩手県陸前高田市の高田松原において寛文6年（1666）に仙台藩御奉行として、高田の豪商（平賀屋）菅野全之助に命じ、私財を投じて7年間に1万8千本の松を植栽、これが世に名高い日本百景「高田松原」の起源となりました。

出典：「街道をゆく」26 嵯峨散歩、仙台・石巻 司馬遼太郎

参考：仙台藩ものがたり 河北新報社
江戸藩邸物語 氏家幹人 中公新書
利水・水運の都仙台 佐藤昭典 大崎八幡宮
仙台文化出版社編「仙台づくし」

文：千葉富士男
イラスト：がんしー

がんじし