

ふる～ぶ

吉野川ファン通信

VOL. 96

2008/2

「ふる～ぶ」はフランス語 (fleuve) で海にそそぐ大河のことです。
ひと、まち、自然、歴史、風景などの吉野川をとりまく様々な表情をみなさんにお伝えします。



1 page [特集] 吉野川アラカルト

水辺に近づいてみませんか？

「四国のみずべ八十八カ所」&
「歩いてなんぼじゃわ～」バスツアー
轟九十九滝と王余魚谷川

3 page 吉野川いまむかし 吉野川の渡し編Ⅲ

4 page ふる～ぶ編集部がおじゃましま～す！ 神領小学校の巻 みんながアーティスト

5 page ふる～ぶめいと通信 一吉野川 川の便りー 撫養行き巡航船がゆく わら細工教室

6 page Ra♪Ra♪Ra♪ エッセイ ハーブ農園のお客様

ふる～ぶ INFORMATION
みんなで吉野川の春を愛でよう
野草バイキングとプロペラヒコーキ大会

7 page よりよい吉野川づくり<第33回> 吉野川水系河川整備計画【再修正素案】について、 ご意見を伺っています

ふる～ぶひろば
編集後記・今月の表紙イラスト・プレゼント



水辺に近づいてみませんか？

「四国のみずべ八十八カ所」& 「歩いてなんぼじゃわ〜」バスツアー

とどろき く じゅう く たぎ か れ い だに がわ

轟九十九滝と王余魚谷川

四国地方整備局が、平成13年9月から募集し、平成15年2月に決定した「四国のみずべ八十八カ所」。21世紀に残し、地域が誇ることのできる四国のみずべは、それぞれ魅力あふれるものばかり。徳島県内では、21カ所が選ばれています。

大好評 みずべバスツアー

「四国のみずべ八十八カ所」実行委員会徳島部会事務局では、平成18年11月25日に、第1回「四国のみずべ八十八カ所」バスツアー(土釜・鳴滝、貞光ゆうゆう館周辺の竹林とみずべ、善入寺島周辺のみずべ)、平成19年3月3日に、第2回「四国のみずべ八十八カ所」バスツアー(池田湖、美濃田の淵など)を開催し、多くの皆さんにご参加いただき、大好評を得ました。今回は、その第3弾。吉野川を離れ、海部郡海陽町の轟九十九滝と王余魚谷川です。途中、これもまたみずべの八十八カ所である日和佐海岸(大浜海岸)や海部川、母川の見学も含まれたバスツアーです。

ツアー開催にあたり「四国のみずべ八十八カ所徳島部会」の委員を務める大学生(学生委員)に企画段階から携わってもらい



一生懸命歩いた遊歩道

ました。轟九十九滝と王余魚谷川も、学生委員の「これまでにあまり行ったことのないようなところに行ってみては?」という意見を参考に決定されました。学生委員が実際にみずべを歩き、オリジナル散歩コースとして作成した小冊子『歩いてなんぼじゃわ〜』を活かし、実際に参加者の皆さんにコースを歩いていただく今回のバスツアーは、轟の滝にて前回に引き続き、学生委員が実際にみずべを歩き、オリジナル散歩コースとして作成した小冊子『歩いてなんぼじゃわ〜』を活かし、実際に参加者の皆さんにコースを歩いていただく徒歩コース、秋の紅葉など美しい景色をカメラに収めていただく写真コース、秋の滝の風情を楽しむ俳句コースに分かれて楽しむでもらう企画としました。

大活躍「四国のみずべ八十八カ所」学生委員

このツアーに参加した四国のみずべ八十八カ所の学生委員である井藤信行さん(徳島大学大学院 先端技



術科学教育部知的力学システム工学専攻博士前期課程2年)、本田啓樹さん(徳島大学大学院 先端技術



大活躍の学生委員
向って右から本田啓樹(ほんだけいじゅ)さん、
井藤信行(いとうのぶゆき)さん

科学教育部知的力学システム工学専攻 建設創造システム工学コース1年)。スタッフとして、バスのなかで、参加者の方のお世話をしたり、目的地までの道中、ガイドとして、今回のみずべはどのようなところなのかを解説したり、クイズを行い車中を盛り上げたりしました。

井藤さんは、さきほど紹介した『歩いてなんぼじゃわ〜』の作成にかかわった学生委員のひとり。この小冊子については、部会の方々から、自分たちの感覚を活かし、どんなものを作ってもいいと言われて、いろいろと考えた



結果、糖尿病死亡率全国1位という不名誉な記録を持つ徳島県において、楽しみながら、健康づくりができ、みずべに近づくことができることを目的に小冊子を考えたそうです。

普段は、自然に触れる機会が少ないという井藤さん。井藤さんだけでなく、友達の大学生も同じだそうです。みずべ八十八力所の委員になって、みずべを訪れることも増えました。実際にみずべに来てみると、とてもおもしろいといいます。滝もいいものだなあとしみじみ感じ、何も考えないでいられるとか。

今回のバスツアーで2回目の参加だったそうですが、普段話すことのない世代の方々と話すことができ、とても楽しかったそうです。また「参加された方が楽しんでいただけてよかった。今後も開催されるのならば、参加していきたい」とおっしゃっていました。

「川は上から下に流れる、それを眺めているだけでもいやしの効果がありますね。決まった動きをみているだけでも、みずべを満喫できます」と平成19年4月より学生委員を務めている本田さん。道中、クイズなどを行い、参加者のみなさんの反応が返ってきたのがとても嬉しかったそうです。



佐出太一さんの説明をみんなで聞く

本田さんが興味深いのは、みずべ八十八力所の今後。みずべ八十八力所に選ばれただけでなく、そのみずべをどう活用していくか。みずべ八十八力所に選ばれた場所が、地域としてどう変わっていくかに関心があるそうです。

もしかしたら、その一端を担っているのが、このふたりなのかもしれません。今後の学生委員としてのふたりの活躍が楽しみになってきました。

県南の名瀑 轟九十九滝

轟山は、山全体が滝の回廊のようになっていて、本滝をはじめ、大小さまざまな趣を持った滝があり、総称して轟九十九滝と呼ばれています。

その中心となる本滝の前で迎えてくれたのが美しい海部川を次世代に残し、地元を元気にしようと活動している『だぁ〜海部川』の岡田^{ひとし}さん。「四国のみずべ八十八力所」徳島部会の委員でもあります。そして、この轟九十九滝でボランティアガイドを務めており、ツアー当日、轟山龍瀑院で総代を務めていた佐出^{さいでた いち}太一さんに、滝や轟九十九滝が流れこんでいる海部川の支流 王余魚谷川について、お話を伺いました。

佐出さんによれば、秋の天気の良い日には、滝に虹がかかるという本滝。落差のとても大きい滝で、四季折々に美しく、時に人を圧倒する水量を誇ることもあり、「わたしは、四国一と自負しています」と佐出さん。



本滝のすぐ上にあるのが二重の滝。美しい姿に見とれる人も



美しい本滝を近くでながめる

滝口は二箇所から流れ、滝が流れ落ちる飛沫^{しぶき}が空

を飛び、光の中で、空気中をただよっています。その中に身をおいていると、天然のミストサウナのようでした。元々は、修験者の修行する滝。勇壮でありながら、どこか繊細さもあるそんな滝でした。

それぞれのコースでみずべを満喫した参加者の皆さん。「来てよかった〜」「水もきれいで楽しかった〜」「長生きできそうです」と、感想はさまざま。みずべに近づいた効果は、絶大だったようです。

みずべ。計りしれないその魅力。皆さんも、「四国のみずべ八十八力所」に近づいてその魅力を感じてみませんか？



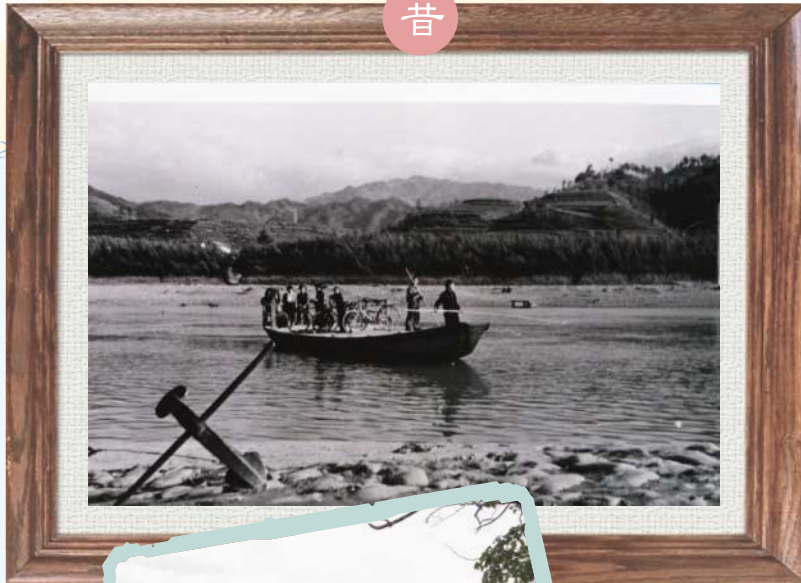
帰りに、道の駅日和佐で記念撮影（バスツアー開催：平成19年11月11日）

吉野川の渡し編Ⅲ

このコーナーでは、吉野川の
今と昔の写真を見ることによって、
ふるき時代をみつめ、
未来の吉野川を創造します。

吉野川の渡し展(徳島県立博物館と吉野川渡し研究会の共同開催)で
平成18年2月18日〜3月19日に展示されたものの中から紹介します。
渡しは橋や鉄道がなかった時代、重要な交通の手段でした。
文化や習慣も運ぶ役割を果たしていました。
昔の写真はすべて徳島県立文書館所有のものでした。

昔



小野渡し

美馬市美馬町字沼田とつるぎ町半田字小野を結んでいた渡し。上流の高篠渡しの廃止に伴い、開設されました。半田駅に一番近い渡しだったため、鉄道を利用する人たちにとっても便利で、明治末年から昭和30年頃まで多くの利用がありました。船頭が右岸にいたので、左岸から渡りたい時には大きな声で右岸にいる船頭を呼んでいました。

今



昭和31年に重清村宮の渡しになりましたが、青石橋(潜水橋)ができると利用者が減り、昭和40年代に渡しは廃止されました。

昔



立石渡し

つるぎ町貞光字小山北とつるぎ町貞光字太田を結んでいた渡し。渡しの目印に大きな石がたっていたことから、この名前が付けられたと言われています。明治30年頃に旧貞光町の森氏が責任者となり、渡し船の営業を始めました。昭和13年頃から岡田式渡船が導入され、終戦直後まで就航されていたそうです。

今



終戦後も耕作のため、旧貞光町の補助を受け、運営を続けていましたが、美馬橋の架橋により渡しは廃止されました。右岸は、国道192号の立石渡しバス停の少し東から川へ下りる道があります。

ふる〜ぶ 編集部が おじゃまします!

神領 小学校 の巻

吉野川の支流、鮎喰川がすぐ近くに流れている神領小学校。1927年にアメリカから友好親善大使として贈られたアリスちゃん人形が、現在も大切に飾られています。第二次世界大戦中に、日米関係が悪化し、多くの人形が処分されてしまった中、人形を守った神領小学校の一人の先生がいました。

1992年には人形の里帰りなどが実現し、NPO法人グリーンバレーの前身である神山村国際交流協会が発足するきっかけとなりました。NPOで行われている事業の柱のひとつがKAIR(神山アーティストインレジデンス)

です。1999年からはじまり、毎年国内外から3人の作家を招聘し、約2ヶ月間神山で生活をし、地域の方々と交流を行いながら創作活動を行うというもの。毎年、訪れたアーティストが行っているのが、町内の学校での課外授業。2007年の招聘アーティストの一人、千葉県在住の内海聖史さんが、10月31日に神領小学校を訪れました。

今回は、低学年、中学年を対象に課外授業を行いました。授業の内容はとてもシンプル。真っ白な画用紙を渡して、「黄色と青色を混ぜて緑色を作って、四つ切の画用紙一面にぬる」というもの。言葉にすると簡単なよう



どんな緑色ができるかな



みんな熱心に色の話をきいていました

「みんながアーティスト」



みんなで作ったみどりをバックに記念撮影

でも、授業が始まると、どれだけ創造力が必要なものかよく分かります。色を混ぜる分量やぬり方も、決められていません。しかも、画用紙に形を描くのではなく、色だけをぬるというのも新鮮。「好きなように自分の緑色を作って」内海さんの言葉によって子どもたちそれぞれの緑が作られていきます。実は、緑を選んだことにも意味があります。「深い山々がある神山だからこそ、緑色を作ってもらおうと思って」と内海さん。2枚目になると、さらに緑の作り方が自由になりました。「赤や白、紫を混ぜても緑を作ることができる。次は好きな色を使って緑を作ってみよう」はじめは、少しとまどっていた子どもたちも、この言葉でさらに独創性豊かな緑色を作っていきます。

白、黄、黄緑、青、赤の5色を混ぜて緑を完成させた児童もいました。ぬり方もさまざま。途中で、右利きの子どもには左手でぬるよう指示するなど、変化をつけて授業が進めら



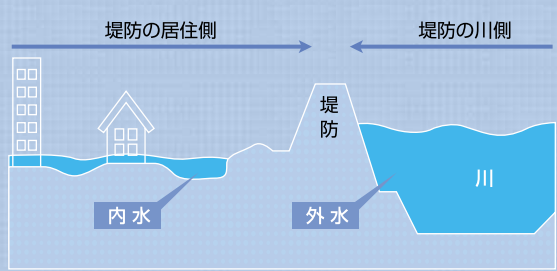
みんな一生懸命

れていきました。そして思い思いの緑が完成。一面にぬられた緑を、体育館の壁に貼っていくと、神山の緑が出来上がっていました。画用紙1枚だけだと赤茶色に見えても、多くの画用紙の中だと、紅葉のように見えてきます。色々な緑の作り方があること、何もないところから自分でつくるおもしろさや難しさを知ったようです。色をぬっている姿はまさにみんながアーティストでした。

吉野川ミニ辞典

な ないすいはんらん 内水氾濫

洪水時に本川の水位が支川の水位より高くなると、本川の水が逆流するのを防ぐために排水門等のゲートを閉めます。このため支川の流水は本川に排水できなくなり、堤防の居住側で氾濫が生じる場合があります。このような現象を内水氾濫といいます。





「ふる～ぶめいと」は、
吉野川が大好きな
人たちの集まりです。

「ふる～ぶめいと」の活動は、吉野川や吉野川流域に関する身近な情報を「ふる～ぶ」に提供することにより、吉野川に親しみや、関心を持っていただいて、吉野川ファンの輪を広げていただくことを目的にしています。

めいと レポート

一吉野川 川の便りー 撫養行き巡航船がゆく

徳島市
山地 武彦さん



写真提供 NPO法人新阿州を守る会

11月11日、新町川を守る会、水資源機構旧吉野川河口堰管理所主催の撫養行き巡航船が、1日限りで運行されました。総員35名が新町川を守る会のクイーンリバー号3艇に分乗、2時間半の川船の旅を楽しみました。

撫養行き巡航船は、明治の中頃、櫓櫓を使う早舟と呼ばれた木造船で運航されていました。西横町（現新町橋北詰）～文明橋詰に至る間を、明治35年（1902）西新町の天野亀吉氏が巡航船と呼ばれた発動機船を就航させました。

今回、当時と同じコースを辿り、新町川～吉野川（当時は別宮川）～榎瀬江湖川～今切川～鍋川～旧吉野川（当時は吉野川）～撫養川と巡航しました。帰路は、一部コー

スを変更し、旧吉野川を遡り、三ツ合（旧東邦レーヨン前）から今切川に帰りました。

この間、今切川河口堰、鍋川閘門を通過、水門の仕組みを見聞したり、大量発生した*ウォーターレタスが河口堰を埋め尽くす様子に驚いたり、貴重な体験をしました。

常日頃、私達は陸から川を見ているが、川から眺める吉野川橋や、鈴江の水門、葦原の河岸、整備された護岸、遠くに見る河口や妙見山の岡崎城等々、異なった趣の感動があります。尚、巡航船については、徳島市史巻3に記載があります。

*ウォーターレタス（和名 ボタンウキグサ）：アフリカ産の水草で、現在、日本の生態系に影響を与える植物として、「特定外来生物」に指定されている。

イベント レポート

わら細工教室

平成19年12月9日(日)

美馬市美馬町の重清東小学校で、ふる～ぶ編集部とふる～ぶめいとリーダー主催「川はともだち PartII わら細工教室」を開催しました。この日の午前中は、全校児童や重清東幼稚園、PTA、地域の方が参加する小学校恒例の「東校ふれあいもちつき大会」の日。200人以上が参加し、にぎやかに行われました。ふる～ぶめいとリーダーの大塩邦光さんが以前、わら細工の指導をされた経緯もあり、特別に学校主催の行事に参加させていただくことができました。午前中に準備を行い、午後から、大塩さんを中心に、わらを使って、リース作りやしめ縄作りを行いました。まず、わらをやわらかくして編みやすくするために、木槌を使って、わらを叩く体験からスタート。



次に、わらを三つ編みに編んでいながら、リースに仕上げます。保護者も一緒に協力しながら自分たちでリボンやキラキラ光るモールなど、好きな飾りをつけてリースが完成。年間を通じて、総合学習で5年生が、田植えをし、稲刈り、もちつきまでを行っているの、わらを身近に感じたのではないのでしょうか。子どもたちからも「わらがリースになるのがおもしろい」「いろんな使い方があることを知った」など話していました。

また、同時にふる～ぶめいとリーダーの長江順次さんによる竹とんぼ教室も行い盛況でした。





ハーブ農園 からの風

このコーナーでは、「ふる～ぶめいと」の黒川慶子さんにハーブの楽しみ方を中心に、食と健康、水の大切さなどについて語っていただきます。楽しいレシピなども登場しますよ。

ハーブ農園のお客様

ある日、2歳の女の子と5歳の男の子の来園がありました。二人はそれぞれにハーブの葉っぱをこすってはその手を鼻に近づけ、『ああ、いい匂い!!』と言っています。二人の仕草があまりに可愛かったので、同行しているお母さんに伺うと、『いつもおばあちゃんやうっているから』とのこと。本



東京から送られてきた有名店シェフ特製の猪肉のリエット

トが気に入ってしまい、『鼻に貼り付けとくわ』と満足気な方もいらっしゃいました。また、ある小学生には、本で身に着けた知識の豊富さに驚かされました。ある日、東京からハーブパンの注文を頂き、電話でのハーブ談義は30分にもおよび、後日、全国版の新聞でその方を知り、腰を抜かさんばかりに驚いたこともあり。昨年12月には、フレッシュハーブティを200人の方に飲んでいただく機会に恵まれました。5種類のミントにレモンバーム、レモングラス、ヴェルヴェエヌ、ローズマリー、ドライのカモミールをミックスしたティーは大変御好評をいただきました。たかがハーブ、されどハーブです。これからもハーブを通じておいしい話をいっぱいしていきたいと思っています。

【黒川慶子さん経歴】

ハーブコーディネーター
板野町でハーブ農園を営む。
食と健康について、講演も務める。
徳島県草草協会会員
上板町草草協会会員



ふる～ぶ 3姉弟妹の Information

みんなで吉野川の春を愛でよう。 野草バイキングとプロペラヒコーキ大会

春の訪れを感じる3月。吉野川に出かけてみませんか？この会では、ふる～ぶめいとリーダーの指導のもと、実際に野草を摘んで、みんなで調理して食べます。よもぎ白玉だんご(あんこ、きなこ、黒蜜がけ)や、野草の酢味噌あえ、野草の天ぷらを実際に作ってみましょう。よもぎのおにぎりもご用意します。昨年、テーブルに野の花を飾り、竹の器に入れて食べた料理は、参加者の皆さんに大好評でした。吉野川に親しみ、吉野川を考え、吉野川の魅力を感じてみませんか？



講 師 吉野川ファン通信 ふる～ぶ『ふる～ぶめいとリーダー』の皆さん

日 時 平成20年3月2日(日) 9時から14時

雨天の場合は、野草摘みをやめ、まえて摘んだ野草で調理を行います。

また、昼食後、保護者の方と一緒にプロペラヒコーキを作り、飛ばします。プロペラヒコーキは、そのままお持ち帰りください。20名分のプロペラヒコーキキットをご用意しています。(プロペラヒコーキは、お子さんのみのプレゼントで家族ひとつとなります)

場 所 石井河川防災ステーション(名西郡石井町藍畑西覚円)

募集人員 30名 お子さんと保護者。または、個人での参加を受け付けています。基本的にお子さんは、白玉だんごのみ調理しますが、高学年で、調理をご希望のお子さんは、申し込み時に申し出てください。特に年齢制限は、ございません。

参 加 費 ひとり300円程度。保険料込み。(ただし、参加人数より増減あり)

締 切 平成20年2月22日(金)

申し込み方法 氏名、年齢、住所、電話番号、郵便番号をご記入のうえ、はがき、または、ファックスでお申し込みください。インターネットからもお申し込みができます。

申 し 込 み 771-1156 徳島市応神町応神産業団地13-28 ふる～ぶ編集部 『野草バイキング』係 TEL&FAX:088-623-6085
e-mail:fleuve@chime.ocn.jp URL:http://e-fleuve.info

吉野川水系河川整備計画【再修正素案】について、ご意見を伺っています

吉野川水系河川整備計画は、第3回の「学識者会議」、「吉野川流域市町村長の意見を聴く会」、「吉野川流域住民の意見を聴く会」を行っているところです。また、同時にパブリックコメントとして、はがき、FAX、HP、メール等による意見募集も実施しています。11月と12月に開催した各会場でいただいた主な意見は以下の通りです。

吉野川市会場

開催日…平成19年11月11日/13:00～17:40
開催場所…吉野川市川島公民館/参加人数…40名

- ◆川島排水機場を改築するのであればもう少し大きいポンプ規模に出来ないのか。上流にある学島排水機場よりもポンプの排水能力が小さいのはなぜか。
- ◆早く吉野川全川の無堤地区の堤防を締め切ってほしい。
- ◆内水対策は、川島地区と飯尾川地区だけでなく、他の地区も含め30年間にわたる計画を示してほしい。
- ◆吉野川の管理については、河川だけを管理するのではなく、住民が培ってきた文化などを踏まえ、地域の発展や観光なども含め大きな目で見てほしい。



北島町会場

開催日…平成19年11月24日/13:00～16:06
開催場所…北島町立公民館 参加人数…46名

- ◆広島地区は、非常に危険な地区である。今後10年以内というのではなく、早急に改修に着手してもらいたい。
- ◆ここ10年間で潮位が非常に上がっている。今切川の堤防は古い堤防なので、高潮になった場合、危険である。また、旧吉野川も石積み堤防があり、早急な工事をお願いしたい。
- ◆旧吉野川と今切川を結んでいる鍋川には、堤防がないところがある。早く堤防を作って欲しい。

愛媛県会場

開催日…平成19年12月2日/13:00～16:12
開催場所…霧の森交湯～館 参加人数:6名

- ◆今回の説明内容を可能な限り素案に反映してほしい。
- ◆日頃の広報に関しても、いろいろなところで情報を見ることが出来る環境を作してほしい。
- ◆新宮ダム下流に、もっと環境用水を流してほしい。

高知県会場

開催日…平成19年12月9日/13:00～18:15
開催場所…本山町プラチナセンター 参加人数…29名

- ◆雨の降り方が以前とは違ってきており、きめ細やかなダムの操作をお願いしたい。
- ◆濁水問題の抜本的な対策を実施してほしい。
- ◆早明浦ダム下流の県区間について直轄化してほしい。

徳島市会場 [治水・利水]

開催日…平成19年12月16日/13:00～18:27
開催場所…徳島県建設センター 参加人数…70名

- ◆この河川整備計画が実現しても治水安全度は十分に上がらない。その間、吉野川流域の住民は非常に不安な思いで過ごすなければならない。
- ◆河川維持流量は、今までどおり確保してほしい。
- ◆想定以上の洪水が発生するかもしれないため、これまでの治水計画には無い、超過洪水が発生しても人命に影響を与えない治水方策の議論が必要である。
- ◆内水被害、外水被害は別個であるということではなく、被害の状況からみた整備内容について議論する必要がある。
- ◆河川整備基本方針の基本高水流量は24,000m³/sであるが、今の河川整備計画は現実起こった被害を軽減するという計画であることがわかった。
- ◆地球温暖化による影響を考えて、国家100年の大計を立てるような防災対策を講じてほしい。



2月以降の予定

吉野川流域住民の意見を聴く会

平成20年2月3日(日) 下流域(追加開催) 徳島市/徳島県建設センター

吉野川流域市町村長の意見を聴く会

平成20年2月6日(水) 中流域 美馬市/四国三郎の郷/交流体験館

学識者会議

平成20年2月13日(水) 徳島市/徳島県建設センター

パブリックコメント

平成20年2月29日まで募集しています。

吉野川河川整備計画については、<http://www.yoshinoriver.info> に示しています。

ふる～ぶ編集後記

吉野川を離れてのみずべバスツアー。轟九十九滝では、滝しぶきが霧のようになって空を飛んでいました。みずべに近づくと、とても気持ちのいいものですね。(か)

自分で「緑色」を作っていく神領小学校の課外授業。子どもたちの発想は柔軟で、思いもかけない色と色の組み合わせで、緑色ができていました。私も課外授業受けたいと思いました。(や)



写真提供: 神山町役場

神山町「阿川梅の里」

美しい山里にある「阿川梅の里」は30haに16,000本と県下最大級の規模を誇ります。花は、淡いピンクの中にぽつぽつと白花が混じる鶯宿梅がメインです。梅祭りは、3月2日から3月20日まで開催。健康ウォーク、もち投げなどのイベントが行われ露店も出されます。暖冬の影響で2月後半から梅が咲き始めることが予想されています。(梅祭り開催期間中以外でも自由に梅林を観ることが出来ます) 開花状況などは下記にお問い合わせください。

お問い合わせ: 阿川梅の里梅まつり実行委員会 TEL (088) 678-0332



竹とんぼプレゼント

竹細工教室で講師としてお世話になっている、ふる～ぶめいとリーター長江順次さんが作成した竹とんぼを抽選で2名様にプレゼントします。ご希望の方は、ハガキまたはFAXに住所、氏名、電話番号、誌面の感想もお書きのうえご応募ください。締切は2月29日(金)です。

〒771-1156 徳島市応神町応神産業団地13-28
ふる～ぶ編集部「竹とんぼ」プレゼント係



ふる～ぶは、吉野川流域の市町村役場、図書館、博物館、公民館等の公共施設および道の駅、株式会社阿波銀行の一部の支店と株式会社ファミリーマートの一部の店舗に置かせていただいています。皆様ご愛読ください。