今号の主な内容

- エブレーコ発進! P1
- 菊ちゃんの碁遊録 P3
- 職場対抗 13 路団体戦 P4
- 高次脳機能障害と囲碁 P5
- 碁会所紹介 P6
- 広報から P7

日本の碁

[発行] 全日本囲碁協会 東京本部

〒104-0028 東京都中央区八重洲 2-2-1 住友生命ビルB1 いずみ囲碁ジャパン内
TEL 03-5202-6006 FAX 03-5202-6093 Eメール izumiigo@bloom.ocn.ne.jp

前列左から、菊池康郎全碁協理事長・山城宏日本棋院副理事長・團宏明日本棋院理事長・柳本卓治会長・小川勝也事務局長・松下新平幹事長・原幸子日本棋院常務理事。中央の柳本会長の後方が後藤田正純事務局長代理

エブレーコ発進!

囲碁文化振興議員連盟・総会に 文科省と全碁協が招かれる。

文＝川村麻紗子

文科省に「囲碁を小・中学校の正課に」の十万人署名陳情が実現した今、全碁協の次なる運動がエブレーコである。

エブレーコとは、囲碁が正課に取り入れられた時、学校の先生の仕事を増やさない様に、全国の囲碁愛好家が、その役に立とうと言う「全国学校囲碁の先生の会」の名称である。

エブレーコ(EBLECO)の語源はエスペラント語で「可能性」の意味。掲載した葉で、只今全国に登録募集中である。

そんなある日、署名陳情に尽力頂いた、囲碁文化振興議員連盟の幹部から、その総会に、文科省と全碁協が招かれたのだ。

六月七日、日本棋院で行われた総会に、菊池康郎理事長と内久根・桑原両専務理事と広報委員長の私が出席した。文科省からは、初等中等教育局の小野憲志主任教育官(併任・伝統文化教育調査官)他二名が参加した。

議連の歴史は古く、創立は平成9年、初代会長は斎藤十朗氏。規約には、「囲碁文化の振興及び普及促進と学校

総会で挨拶する、菊池康郎全基協理事長

教育への普及、並びに会員相互の親睦を図る事を目的とする。」と全基協と全く同じスローガンである。

会員は現在60名を超え、韓国国會議員との友好親善囲碁大会は日韓交互に過去8回開催されている。

総会は、冒頭で先ごろ亡くなられた故・与謝野馨元財務相へ黙祷が捧げられた後、小川勝也事務局長の明快な司会で進行した。

日本棋院・團宏明理事長の挨拶に続き、全基協・菊池康郎理事長が挨拶し、囲碁普及への熱い思いを語った。

議連の新任長に選出された

これは陳情の折、松野文科大臣が約束した「総合学習の国際文化と伝統文化の二本柱の伝統文化として全力で囲碁を検討してみたい」の実証と考えてよいであろう。

総会の後は、各議員と日本棋院・山城宏副理事長、大淵盛人、田田秀樹、平野則一、原 幸子、各常務理事と三村芳織三段、長島梢恵二段による指導碁が行われた。

議員各諸氏は真剣そのもの。

菊池理事長と二局打った松下新平幹事は、理事長から

柳本卓治参議院議員の挨拶に続き、各議員からユニークな一言コメントが続き、和やかな総会になった。

文科省の小野賢志主任学校教育官からは、この総会の為に用意された、10頁に及ぶ「幼・小・中学校学習指導要領改訂」のヒアリングが行われた。

その9頁に、次期指導要領における「伝統文化」に関する「具体的な取り組み」として、「総合学習の時間」特別活動におけるクラブ活動「土曜授業の活用」の3つの取り組みと、「囲碁」が確り記載されていた。

「形がい、ですな」と言われ、こぼれそうな笑顔に。

囲碁は全く初めてと言う小野教育官は、三村三段から九路盤の手ほどきを受け、著書にサインを貰って、こちらも満面の笑顔だった。

この日一番の収穫は、小野教育官と内久根専務理事との間で「お互いの連絡会を持ちましょう。」と約束が交わされた事だ。

全基協にとって嬉しい前進の一日となった。

この機会を創ってくださいった議連の皆様、心からの感謝を。

署名陳情の折、重い署名の束を軽々と運んでくれた松下新平幹事長。菊池理事長の指導碁にご満悦

総会は小川勝也事務局長の司会でテンポよく進められた。右端は小野賢志文科省・主任学校教育官

エブレコの新

子どもの可能性を囲碁で大いに伸ばそう!!という会です。

1.エブレコの目的

全国横断的な会員相互の経験、情報等の交流を通じ子供指導のスキルアップに努め文化省支援(総合学習、課外授業等への協力)を行う。

2.エブレコの資格

- ①子供の好きな方 ②意欲があれば年齢不問 ③経験があれば棋力不問
- ◎ エブレコとは「子ども囲碁先生の全国の会」の愛称(EBLECO)
語源はエスペラント語「可能性」の意味です。
- ◎ ご協力頂ける方は、全日本囲碁協会(下記宛)にご登録をお願いします。

〒160-0021 新宿区歌舞伎町 1-24-2 西武ビル 6F 一般社団法人 全日本囲碁協会 ☎03-3232-8755

エブレコ
大募集!
ご協力ください!

菊ちゃんの碁遊録

連載
② 柳本卓治氏

文川村麻紗子

囲碁の調和と バランス感覚が好き

第二回のゲストは、囲碁文化振興議員連盟（一、二頁参照）の新会長、参議院議

「菊池先生は昔から尊敬していたお人です」

員の柳本卓治（71歳）氏をお迎えした。

砂防会館の事務所に伺うと、元高校チャンピオンの星合真吾（志保初段は実妹）君を相手に特訓中だった。

「菊池先生は、昔から偉い人やと尊敬していたお人で、打って頂けるなんて幸せです」と嬉しそうに握手を交わす。

囲碁は故・与謝野馨氏に薦められて始め、棋歴はまだ五年半とか。

山城宏日本棋院副理事長に4子で負けて貰い、会長と言う事で五月一日に五段を貰ったと言う。

「しかし、本も読まないし、定石も知らない」と言う柳本氏に「まあ、気楽に打ちましょう」と菊池先生。

「定石は覚えて忘れるもの。相手の後を着くのはよくない。真似をしない事、自分の好きな所へ打つように」とアドバイスを受けて、手合いは3子に決まる。

柳本氏は、大阪下町の醤油問屋の八人兄弟の末っ子に生まれる。

長兄（医師）は菊池先生の一歳上とか。早大に入った時、「親父に

後方は 応援に駆け付けた松下新平議員・柳本氏の隣は星合真吾君

碁を覚えて俺に教えてくれ」と言われたのを覚えていると言う。

「麻雀ばかりで、子供の頃からやっていけば今頃は」と悔しそうに話す。

しかし始めて五年半、緑星出身の宮崎能爾君等俊英インスタラクターの特訓を受け、プロの指導碁も数え切れないと言う猛勉強の成果は充分に発揮されたようだ。

一八五手まで、菊池先生から「中々形がいゝです」と言われ、満面笑みの柳本さんだった。

最後に、囲碁の魅力を伺うと「調和とバランス感覚が好きです」と素晴らしい答えが返ってきた。

白 1の小目に、柳本さん

は黒2と驚きの天元打ち！善悪はともかくこの気合のよさに、対局はスタートから盛り上がり

ました。黒4から8と大きく展開し、天元の一角が光っています。

以下16は打たずもがなでした。これは黒13に打ち込む味をなくしました。

白17のボウシに黒18とケイマで受けると、白は囲碁A1ばかりに白19と三々に入りました。黒20以下30

まで柳本さん、完璧な応手でした。

黒36のボウシも天元を生かす好点でしたが、黒38は不要で、Aなどと下辺を守りたかったです。

しかし、白53に黒54、白55に黒56から58と下辺一帯が大きな地となって、黒順調な運びです。

中央を黒104と大きく困って、黒に残りそうな形勢です。「黒2の天元にやられました」と菊池理事長、笑顔の敗戦でした。

120手以下略、黒15目勝ち

2017年7月10日

菊池康郎
三子 柳本卓治

Cリーグ優勝の日本将棋連盟棋士チーム

6月18日(日)の午後、いずみ囲碁ジャパンにて第1回職場対抗13路盤囲碁団体戦が23チーム69人の参加で開催された。

今大会はこれまで社内に囲碁を打つ人が1人〜2人しかいなかったのに、職場で新たに囲碁を覚えてもらってチームを組んでの出場が何チームもあった。囲碁部、囲碁サークルのなかったところに職場での囲碁活動が芽生えたということにとっても大きな意義があった。

第1回職場対抗13路盤囲碁団体戦 「職場で囲碁」の新しい息吹

オール互先 Sリーグ 6チーム

1位	三井生命保険 A	2勝1敗
1位	東洋エンジニアリング	2勝1敗
1位	囲碁サロン渋谷	2勝1敗
1位	新宿初台新橋	2勝1敗
5位	関東囲碁普及し隊	1勝2敗
6位	囲碁将棋チャンネルA	3敗

ハンデ戦 Aリーグ 4チーム

1位	NRI 野村総合研究所	3勝
2位	住友生命	1勝2敗
2位	三井生命保険 B	1勝2敗
2位	東京東信用金庫	1勝2敗

ハンデ戦 Bリーグ 4チーム

1位	三菱電機	3勝
2位	囲碁将棋喫茶樹林	2勝1敗
3位	ニッセイアセットマネジメント	1勝2敗
4位	弁理士会	3敗

ハンデ戦 Cリーグ 4チーム

1位	日本将棋連盟 (棋士)	3勝
2位	ワークスアプリケーションズ A	2勝1敗
3位	東京ビジネスサービス	1勝2敗
4位	amazon	3敗

ハンデ戦 Dリーグ 5チーム

1位	東京東信用金庫 B	3勝
2位	囲碁将棋チャンネル B	2勝1敗
3位	ピズリーチ	1勝1敗
4位	メルク	2敗
4位	ワークスアプリケーションズ B	2敗

ユニフォームで参加の東京東信用金庫2チーム

Dリーグ手空きチームには特別ゲスト中島美絵子二段の指導幕

大会所感 内久根孝一

この大会は政光さんが独力で進めてきた。一人では大変だろうと応援を買って出企業訪問にも同行した。私などは「大会」と言えば「強い人」を集めるという固定観念があった。「強い人いませんか」と。ところが彼は「弱い人いませんか」と。極端に言えば今日から始める人でもと。大会の概念ががらりと変わりますよね。実際そういう方が嬉々として対局に興じていた。これこそ将に「普及」ですよ。頭を殴られる思いです。そうだ。これからの標語は「碁は安・近・短」にしようか。(近はスマホ等身近での意) この大会(団体戦)はTV等で企業名をバックに放映されたら面白いですね。

正課への挑戦

内久根孝一

第1段階

署名。かつて1000万と言われた囲碁人口が年々減少。今や2百数十万と(日本生産性本部)。この頹勢に、なんとか回天の策はないか。それにはこの学校の教育に囲碁を正課として取り入れる以外にない。国民世論を署名運動で盛り上げるべきだと。諸々の危惧、批判はありましたが、ともかく動け。H27、4月から署名運動開始。題して「囲碁を小・中学校の正課に」と。

第2段階

文科大臣あて陳情。H28、12月。その時点での署名達成分11万6000名を携え松野大臣に直接手交。(序でながら、その時「囲碁文化振興議員連盟」の何名かが応援に来てくれました。それが端緒で、同会との連携関係が発展しつつあるのは望外の成果です)。大臣は「総合学習に力を入れる」と明言。これに全

「高次脳機能障害」に 囲碁が効く!?!?

新オレンジプラン貢献委員 村上 深

村上 深

長野県生まれ。趙治勲名誉名人門下。中央大学卒。2016年1月に約7年勤めた富士通を退職し、囲碁の持つ魅力を広めるために囲碁界へ舞い戻る。飯塚あいさんの囲碁療法の研究支援を行っている。

連絡先

Tel. 090-3585-9462 (村上)

E-mail. fukasi@hotmail.com

「高次脳機能障害」とは?

あまり聞きなじみのない言葉かもしれませんが。「高次脳機能障害」とは、脳卒中などの脳血管障害や、交通事故などによる脳外傷で引き起こされる後遺障害です。脳の損傷部位によって様々な症状があり、おおまかに分類しても言語、記憶、注

意、遂行機能障、社会的行動といった障害が挙げられ、表層への現れ方は人それぞれです。「高次脳機能障害」は診断が難しいようですが、全国で推計約50万人と言われており、支援の拡充が求められています。

ひよんな出会い

囲碁入門教室の様子

囲碁療法は主に認知症に対する介護予防的な位置づけを想定していました。しかし、今年5月にイラストレーターのお話本礼さんとお話する機会があり、「高次脳機能障害」に関わるようになりまして。柴本さんは2004年に旦那様がくも膜下

出血で倒れられ、以降、「高次脳機能」を患っていらつしやいます。旦那様と「高次脳機能障害」との奮闘記を、マンガでとても読みやすくとめられた「日々コウジ中」を出版されており、また全国の講演会等を飛び回り、啓蒙・周知活動を精力的に行っていらつしやいます。柴本さんとお話をさせて頂く中で「高次脳機能障害」に囲碁が効くのではないだろうか?という考えに至りました。

活動開始!

柴本さんに、調布にある「高次脳機能障害者活動センター 調布ドリム」をご紹介いただき、囲碁入門教室を開催することになりました。当初懸念されていたのは、主な症例である「ものごと集中できない、目

囲碁療法の現場展開

的に合わせてやり遂げることでできない」ということでしたが、参加されたみなさんはよく集中され、たっぷり2時間の入門教室で脳に汗をかかれました。あまり主体的に活動できないことも症例の1つなのですが、「ここには打つことができませんか」や「こここここの2つで迷っているのですが、どちらが良いですか」といった質問が自発的に出てきたのは驚きました。

「認知症」や「高次脳機能障害」といったキーワードで、介護・福祉の現場に参入し始めました。高齢社会が進む日本において、このようなシーンで囲碁が社会に溶け込むために、まずは手ごたえを掴みたいと思います。

碁協はどう対処するか。

第3段階

エブレーコ。総合学習と言つのは選択制でその選択は各学校に任されています。学校は全国で約3万。交渉相手が1から3万になると言つことで、気が遠くなる。だが「正課」で突つ張れば今後10年、教育審議会は開かれぬ。10年の時間を空費することは出来ない。総合学習でも仮に全国で100%実施になれば、正課に限りなく収斂するはず。止むを得ざる妥協です。歴史は教えます。かつて全面講和論者を「曲学阿世」と言つた人がいましたよね。大変なことですが、総合学習に取り組みましよう。そのため在野の人材を発掘糾合(言葉は適切でないかも)し「子供囲碁先生の全国の会(エブレーコと呼称)を設立しました。

第4段階

エブレーコの大増員。一人また一人倦まず弛まず「山移愚公」。頑張りましよう。

碁会所紹介

第2号

実践桜会囲碁教室

東京都渋谷区

文川村麻紗子

閑静な一角に

渋谷駅から徒歩十分。今は渋谷区東一丁目と味も素っ気もないが、町名改訂前は常盤松町と呼ばれた、常陸宮邸（元東宮仮御所）、実践女子大学（及び中・高等学校）、青山学院初等部、国学院大学が所在する閑静なエリアがある。

マンションが建ち並び昔の面影はないが、この界限で生まれ育った私には、目と鼻の渋谷駅の喧騒が信じられない静けさが懐かしく嬉しい。

今回紹介する教室は、実践女子大のキャンパスの一隅にある瀟洒な同窓会館にある。

同窓生の会・実践桜会は、一般社団法人教育文化振興実践桜会の名称で、その公

囲碁は「自分の好きな様に出来る所が好き」

教室を主宰する 鍛島康子さん

教室の様子

益目的の実施事業の一つ生涯学習活動として、囲碁教室を二〇一〇年に発足した。碁盤碁石は同窓生の寄贈による。創設者の鍛島康子さんは、

同大学の名誉教授で実践桜会元理事長。そして全碁協に尽力頂き、全碁協終身会員でもある。

鍛島さんは永く三鷹に住み、四十歳頃に吉祥寺にあった「囲碁貴族」というサロンで囲碁と出逢うが、当時は研究に忙しく、本格的に始めたのは退職後の七十歳から。

実践桜会を一般社団法人にする為に、「生涯学習活動には囲碁が最適だ」と思い反対もあつたが説得したと言う。

豊かな感性&創造性

また鍛島さんは、造形芸術の三軌会に所属し、染色絵画の大作を内外に発表し

受賞作品も多い。

そんな鍛島さんに囲碁の魅力を問うと「自分の好きな様に出来る所が好き」と創造性と豊かな感性を必要とする芸術家らしい。

発足時から講師を務めている柳川正興（アマ六段）さんは、大学の元職員。

「楽しい雰囲気と、其々が一局の中に夢を作って欲しいと願っている」と真摯な指導だった。

母校で打てる喜び

生徒は、大学OBと近隣の男性。

発起人の一人、宮原繁美さんは「好きな囲碁を母校で友と打てるのが幸せです」

同じく発起人で鍛島さんの教え子の山本順子さんは「全くの初心者でしたが、親切な指導を受けて漸く理解できる様になりました」

男性参加者の山口務さんは「散歩の途中に掲示板を見て、頭と体の健康維持に入りました」

鈴木歌次郎さんは「女性と打てるのが嬉しいです」

お洒落な教室で、お茶とお菓子付きで女性と打てる教室は、魅力的な都会のオアシスでした。

全碁協を応援します

未経験者・初心者大歓迎
囲碁サロン渋谷
渋谷区宇田川町
03(3780)3691

棋戦の生中継や囲碁番組をいつでもどこでもお楽しみ頂ける
囲碁・将棋チャンネル公式インターネット会員サービス
囲碁プレミアム
<http://www.igostoj.net/igopremium/>

自動車部品のリビルトメーカー
(株)エンジェルプランニング
エプレーノの産産を応援します
会長 箭原 雅二郎
三五〇〇四六東京都江東区牡丹1の15の5

徹夜で碁が打てる
碁席 秀策
新宿・歌舞伎町
03(3232)8745

さいたま浦和
サロンド碁
南浦和西口駅前
048(861)5519

広報から

文川村麻紗子

1 熱戦ロツテ杯

7月17日海の日、全碁協主催「第12回ロツテ杯こども囲碁教室団体戦」が、いずみ囲碁ジャパンで開催され、関東一円の幼児〜高校生三人一組66チーム198名が猛暑にも増す熱戦を繰り広げた。

審判長の三村智保九段から「私が子供の頃にはこんな子供大会はなかった。ロツテさ

ロツテ杯優勝・準優勝のこども達

んや主催する皆さんに感謝してください。感謝の気持ちには相手の気持ちが分かる様になり、次は何処へ打つて来るか

2 日中友好子供大会

7月21日、渋谷囲碁サロンで、中国雲南省昆明の王智棋校の小学二年〜中学一年生（初段〜18級）15名と全碁協の子供達との親善対局が行われた。

渋谷囲碁サロンでの日中親善対局

一行は、大阪・京都・名古屋・富士山・東京への一週間の夏休み体験旅行で子供も父兄も先生もお揃いのTシャツ姿。渋谷囲碁サロンへはネットで調べて連絡して来た様だ。王智棋校には約1000人の子供が学び、王智二段は200〜300人を受け持つっていると言う。棋力は、日本より3ランク程強い感じだった。対戦の後は、牛山席亭が用意した冷たいスイーツを美味しくそうに頬張り、双方のお土産を交換してお別れした。

と考える力にもなります」と素敵な言葉があった。

この大会は、優勝・準優勝チームにカップと賞状と図書券、三・四位には文房具、個人全勝賞に図書券、参加者全員にロツテのお菓子の詰め合わせが贈られ、子供達に大人気の囲碁大会だ。尚、来年度からは日本棋院で開催の予定。

3 囲碁のイメージ一新!

カフェと囲碁・ひだまり

東急池上線の長原駅（五反田から四つ目）前に、従来の囲碁サロンのイメージを払拭した素敵な店がオープンした。店には表にも中にも碁の字も碁盤も碁石もない。

よく見るとテーブルが碁盤になっていて、横の引出しを開けると碁笥があり、ワイングラスやビールが置ける設計なのだ。

考案したオーナーの野田麻由さんは元ミュージシャン。

野田さんの勇気に拍手!

4 斬新！白替わり席亭!

もう一つ、斬新なアイディアの囲碁サロンが誕生した。地下鉄丸の内線&大江戸線の中野坂上駅から五分の全碁協中野支部の「たつみ」である。此処は40年の歴史ある碁席で、亡父の後を引き継いでいたお嬢さんの木村洋子さんが、秀策の桑原青人氏に相談して誕生したもの。

何と曜日毎に、席亭&師範の伊藤悠介・及川弘之・榊原穂波・中村欽一、伊藤翔平・村上深氏等と席主木村さんの七人が、其々に囲碁普及を展開して行く。

期待したい頼もしいエプレーコたち!!

大岡山で四十年碁会所を運営していたお祖父とお母様が亡くなり、思考錯誤の末、囲碁を知らない人にも来て貰える様にカフェを中心に、店の名前も、人が暖かさを求めて集まる様に「ひだまり」とした。

全碁協を応援します

二十四世本因坊指導
秀芳囲碁さろん

代々木上原駅北口
03(3460)5590

9年目の新装開店
優碁

蕨市中央1丁目
048(444)3003

慶応二年(一八六六年)創業
平井碁盤店

新宿区山吹町366
03(3260)2972

ほっとするね
箱根仙石原

ホテル花月園

(全碁協賛助会員)

0460(84)8621

※全碁協会員はご利用時フロントにお申し出ください。

コミュニティとしての 碁会所

井桁健太

2015年5月15日に会社設立し、おかげさまで3年目を迎えることができました。現在は未経験から低段まで、またビジネススマンの方を中心に、レッスンやイベントを実施しています。

私は囲碁サロンや碁会所には、まだまだ大きな可能性があると思います。地域コミュニティとしてこれほど適した場はないからです。

前職では営業職をしていましたが、社内だけでは考え方が広がらないことを強く感じました。同じように職場以外のつながりを求めている若者は多くいます。

外国人交流イベント

銭湯での入門講座

そうした若者たちの「色々な人となりがりたい」という気持ちを刺激する仕掛けをつくるのが、囲碁を通じてできると思います。

その時に大切な考え方は「囲碁を目的にせず、手段として活用する」ということ。地域を盛り上げるために囲碁を使う。社会課題の解決策として囲碁を使う。実施する内容は入門講座だったとしても、切り口を変えれば伝え方も大きく変わります。

先日、東京都台東区の銭湯でイベントがありました。テーマは「地域の人をつなぐ場として銭湯がある」というもの。銭湯を「お風呂に入る場」でなく「人と触れ合う場」としてアピールしたので。銭湯に慣れ親しんだ世代の方にとっては

根本明の『目のつけどころ』 連載3

過去を変えよう

全

員集合!

ちょっと困ったとき、ピンチになったとき、こんな号令を自分にかけるのはどうでしょう。誰を集めるのでしょうか。それは「自分の経験」です。

あの経験は失敗だったけれども、こんな見方をすれば役にたつかも知れない。こんな時はたしかこうやって対応したなあ。記憶の手帳から今を乗りきるものを探します。

閑話休題。将棋と囲碁の違いを一言でと言われたらどうしますか。一例ですが、それは駒(石)を動かせるかどうか。ご存じのとおり将棋と違って囲碁は一度置いた

た石を動かさせません。時間の流れと同じでやりなおしができない。一局を人生に例えることが多いのもうなずけます。しかし、既に置いてある石をうまく利用できるのが囲碁の強い人。変えられる未来の一手で、変えられない過去の石の輝きを変えているのです。

一見ばらばらと置かれた石が、やがて意図をもって強い線になり、最後に大きな地をつくる。

一見ばらばらに思える自分の「点」が、やがて自分だけに見える「線」になり、最後に豊かな「面」をつくる。私達は過去を変えて人生を輝かす練習を日々しています。

当たり前だが、若者たちには新鮮な体験になります。私もそのイベント内で入門講座を約20名の方に実施しました。「囲碁を使って、世代関係なく交流できる場を創り出

せる」ということを知ってもらえれば、囲碁に対する認識はきつと明るいものになるでしょう。囲碁の可能性を信じて、楽しみながら社会課題を解決していきたいと思っています。

全碁協を応援します

常磐ホテル

棋聖・名人・王座戦の舞台
山梨県甲府湯村温泉
055(254)3111

日本の伝統を守る会

会長・松田昌士
03(6380)8412

長崎ごども囲碁普及会

囲碁を通じて
ごどもの豊かな心を育てよう
NPO法人
長崎 095(845)6809

全碁協会員募集

- ◆正会員 会費
年額 12000円
 - ◆賛助会員 会費
年額 10000円
 - ◆賛同会員 会費
年額 2000円
- ◎HPからも申し込み
できます