

# 人吉駅前広場をリニューアル！

## —人吉駅前広場整備事業—

SL人吉の運行開始や平成23年春の九州新幹線鹿児島ルートの中線開業。このまたとないチャンスを活かすために人吉市はこれまで以上に、観光を目的とする来訪者の方に旅の情緒や風情をアピールするとともに、人吉駅前を人吉球磨の玄関口にふさわしい、魅力的で個性的な空間にするために整備を行います。整備の方針は、地域性豊かで魅力あふれる駅となるよう景観に配慮し、交通や情報の拠点性を高める駅機能の充実を図ることとしています。

また、高速道路のインターチェンジバス停も人吉の玄関の一つと考え、今後整備のための協議を行っていきます。

工事は、12月から着手し、来年3月末完了を目指しています。工事期間中、駅を利用される方々や駅周辺の住民の方々はなにかと迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

### 回廊と大型駐車場

駅前広場の整備は、相良700年の歴史を誇る人吉の玄関口として、旅情や風情を感じさせる、落ち着いた「和」の雰囲気のあるように木造の建物を基本として整備します。

また、雨の日でも傘をささずに移動できるように、駐車場・駐輪場から駅舎までを結ぶ屋根付き通路（回廊）を設置します。駐輪場は現在地から撤去し、100台駐輪できる木造瓦葺きに建て替えます。バラ園横にある既設のトイレは、駅舎と同じく外壁に連子格子をほどこし、多目的トイレに造り替えます。

現在の駅舎前の駐車場とふれあい広場の駐車場を一体化して整備し、大型バス5台、身障者駐車場2台を含めて95台収容できる駐車場をつくります。なお、駐車場は今までどおり有料となります。

広場西側には人吉機関庫（全国唯一とされる石造鉄道車庫。明治期の建造で球磨地方最大の石造建築）とSLがゆっくり見られるよう約730平方メートルの多目的広場を整備します。

新しく生まれ変わる人吉駅前にご期待ください。

### カラクリ時計を移転

駅の改札口を出た所に広場を設け、この広場にカラクリ時計を移転し、四方からゆっくりとカラクリ時計を見ていただけるようにします。以前から、カラクリ時計を見るには、

ロータリー内の横断歩道を渡らなければならず、また、カラクリ時計の南側が車道に隣接していて、危険であるなどのご意見がありました。その点を考慮し、見物者の安全と安心を確保するために、人と車を分けることで、今後はゆっくり

と安心してカラクリ時計を見物できるようになります。このカラクリ時計広場の面積は約940平方メートルで、イベントなどにも利用できる広場にします。

### 駅前には和風庭園風

ロータリーの出口側は現在T字路になっていますが、今回の計画では出口側は十字路交差点となります。現在ロータリーは一方通行となっていますが、整備後もロータリーは一方通行となりますので、県道人吉停車場線（青井阿蘇神社側）の方向からの進入は禁止になります。

ロータリー部には、身障者用乗降場・一般用乗降場・タクシー乗降場・乗り合いバス乗降場・観光バス乗降場を設置します。

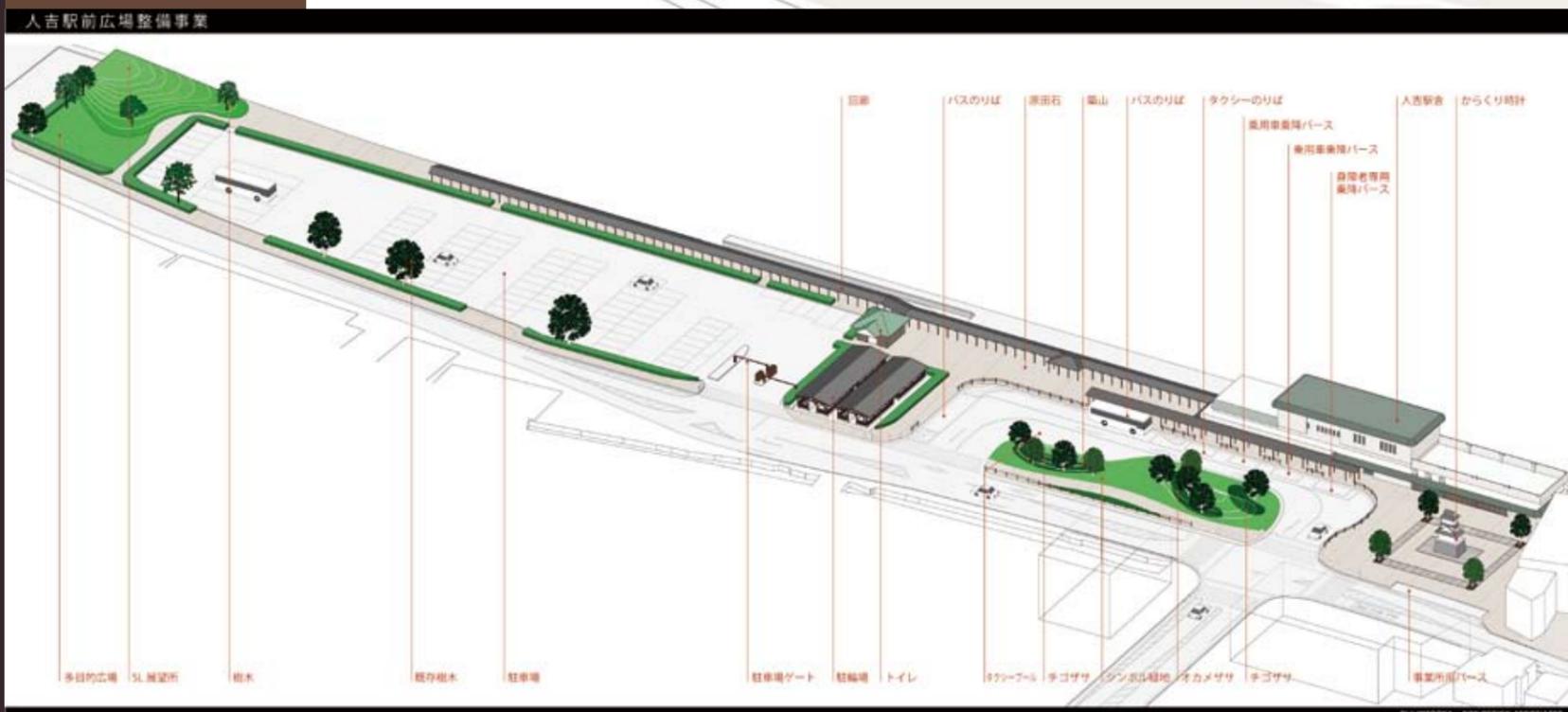
また、人吉駅弁、日本旅行前にも顧客の利便性を確保するための駐車場を設けます。

現在の駐車場は面積約880平方メートルのシンボル緑地になります。和風庭園風に整備し、花木などや紅葉樹を植栽して四季感を持たせ人吉城址の風情がたどよう環境をつくりまします。



駅前のロータリーから、人吉駅前ふれあい広場駐車場までの区間  
 整備面積 = 13,400㎡ JR 所有地 = 3,200㎡  
 市有地 = 10,200㎡  
 総事業費 = 約3億円 [平成21年度国土交通省の交付金事業  
 (地域活力基盤創造交付金事業)]

## これが 駅前広場の 完成予想図





# 秋

# のイベント

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・。秋はいろいろなことを楽しめる季節です。

市内でも、10月後半から11月にかけていろいろなイベントが開催されました。

## ひとよし産業祭 ふるさと歴史の広場 11/7 (土)～8 (日)

◆晴天にも恵まれ、2日間とも大勢の人出でにぎわい、食べ物、園芸、工芸、ステージなどを楽しみました。



▲ねぶか太鼓が祭りを盛り上げる。



▲農産物品評会



▲人気の小樽物産展



▲恒例バナナのたたき売り



## 食欲の秋

## 音楽の秋



▲郡市内のALT (外国語指導助手) も参加。



▲目にもとまらぬバチさばきを披露。



▲熊本ミュージックアーティストによる弦楽演奏とバレエの共演。



## 犬童球溪頭彰音楽祭 11/13 (金)～15 (日) カルチャーパレス

◆犬童球溪先生が生誕されて130年目の節目の音楽祭。郡市内の小中高校から約2,000人が出場。

## 人吉文化祭 10/31 (土)～11/1 (日) カルチャーパレス

◆美術、文芸、演劇などを展示やステージで披露。体験教室も人気がありました。



▲ステージで三味線を披露。



▲三味線や生け花を体験。



▲展示された盆栽に見入る来場者。



## 芸術の秋

# 「税を考える週間」作品入賞者紹介

11月11日から17日は、全国一斉の「税を考える週間」でした。これにちなんで、小・中学生、高校生から応募があった税に関する作品のうち優秀作品について表彰がありました。

その中で、熊本県知事賞を受賞された第一中学校3年生の井手香菜美さんの作文と市内小・中学生の入賞者氏名をご紹介します。



## 今の日本に思う事〜十五歳の中学生から〜

第一中学校三年 井手 香菜美

現在、日本は過去最悪とも言われる不況に陥っている。この不況で、失業者が増え、新規雇用も減るなどし、多くの日本国民に多大なる影響を与えている。

一九二九年アメリカを筆頭に世界的大不況「世界恐慌」が始まった。アメリカでは、失業者が増え、町には仕事がない人たちがあふれかえっていたそうだ。そんな中、各国ではいろいろな工夫を凝らした政策をし、国を立て直すことに成功した。特に、アメリカのルーズベルト元大統領は「ニューディール政策」で、積極的に公共事業をおこし、その大不況から脱出したのだ。

まさに今の日本も同じような窮地におかれているのではないだろうか。失業者が増えたと犯罪も多くなり、治安が悪くなってしまう悪循環をおこす。私は、社会科の授業を通して、過去から現在までの多くのことを学んだ。そこで思ったことは、税金でこの不況を乗り越えられないだろうかということだ。かつてのアメリカのように、国が積極的に公共事業をおこすのだ。しかし、公共事業と言っても道路の建設などではなく、荒れてしまった山の樹木の伐や、町に木を植えるなどの環境を意識した事業を取り入れるのだ。そうすることで雇用も増え、安定

した暮らしを国民ができるのではないだろうか？

ということが、私が、九年間の義務教育の中で学んだ事をもとに考えた今やってほしいと思う税金の使い方だ。日本に税の制度がなく、勉強できる環境になかったら、私は過去の歴史を知る事もなく、今の不況に対しても何の手立てを考える事すらできなかったと思う。

来春、義務教育を終えた私ほどこの高校の制服を着ていると思う。そして、いつかは就職してそのお給料から納税する。この世に生まれてきてから、死んでゆくまでに人はどれだけの税金の恩恵を受けて暮らしているのだろうか？そして恩恵を受けてきた分の納税を自分には、はたしてできるのだろうか？税金の恩恵を受けてこの国に育ててもらい、教育を受けた私は、そういう事も考えられる中学三年生になった。私は、恩恵を受けた分、感謝して納税することを目標に働く。そのために、やはり前述したように働く場がほしいと思う。税金を雇用対策や公共事業に使って、国民がやりがいをもって働ける場がほしい。そして、多くの国民が安心して生活できる日本であって欲しいと思う。教育、勤労、納税という憲法でうたわれている国民の義務のサイクルを回していくために。

「地方公共団体の財政状況が健全であるかどうかを判断するためのモノサシ」として、健全化判断比率と資金不足比率があります。この2つの比率を私たちの日常生活に例えると、家計をやりくりをしていく上での日々の生活の収入と支出の状況や、現在の借金と貯金のバランスを比率化したものです。これらの指標は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、昨年度の決算から監査委員の審査を経て、議会への報告と市民の皆さんに公表することになっていきます。人吉市の平成20年度の健全化判断比率・資金不足比率は次のとおりです。

### 健全化判断比率

健全化判断比率は、地方自治体の財政状況がどの水準にあるかを示すもので、「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」「実質公債費比率」「将来負担比率」の4つがあります。これらの数値が、国が定めた「黄信号」（早期健全化基準）や「赤信号」（財政再生基準）の数値を上回ると、「財政状況が健全ではない」と判断さ

# 人吉市の財政状況は…。

平成20年度決算に基づく健全化判断比率等を公表します

## 人吉市の健全化判断比率

(単位：%)

区分	H19年度健全化判断比率	H20年度健全化判断比率	前年度との比較	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	-	-	13.56	20.00
連結実質赤字比率	-	-	-	18.56	40.00
実質公債費比率	11.4	12.0	0.6	25.0	35.0
将来負担比率	89.7	88.4	△1.3	350.0	

れます。では、簡単に各指標を説明しましょう。「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」は地方公共団体の一般会計など、または地方公共団体全体の実質的な赤字がどれだけ深刻かを表すものです。本市には赤字額がないため、この2つの比率については「-」表示になっています。

### 資金不足比率

「実質公債費比率」は地方公共団体の借金などの支出が財政規模に対してどれくらいかを表すものです。人吉市は12・0%で昨年度より0.6上昇していますが、黄信号である早期健全化基準よりも低い数値になっています。「将来負担比率」は地方公共団体が将来負担する負債が財政規模に対してどれくらいかを表すものです。人吉市は88・4%で昨年度より1.3減少しており、こちらにも黄信号はついていません。

### 市の財政状況は

人吉市の財政状況は、昨年度に引き続き健全化判断比率・資金不足比率ともに、「黄信号」である早期健全化基準等を大きく下回っており健全な状態です。今後も財政状況が悪化しないように注意していかねばなりません。

★各比率や用語の詳しい解説は、市財政課財政係にお問い合わせください

## 熊本県知事賞 人吉一中3年 井手 香菜美



『去年は、「勤労・教育・納税のサイクル」についての作文を書いたので、今年は一歩踏み込んでその「サイクル」をどうやって回していくかを書いた。まさか受賞できるとは思わなかったのうれしい』

## そのほかの入賞者（市内小中学生のみ）

- 【小学生の部】「習字」
  - 租税教育推進協議会長賞
    - 金賞 中原小6年 上川桂南恵
    - 東小5年 上原ちほ
    - 大畑小2年 ふじ田とうま
    - 東小6年 永里賢識
    - 西小5年 迫田理恵
    - 中原小3年 とりごえ天斗
    - 東小2年 はしづめりさ
    - 東小6年 木戸なつか
    - 中原小2年 つげ口ことね
  - 人吉税務署長賞
    - 金賞 西瀬小4年 上部咲彩
    - 銀賞 西瀬小4年 あつ地ゆうみ
    - 大畑小6年 杉本慧和
  - 人吉市長賞
    - 西瀬小1年 ふくしまゆうき
  - 納税貯蓄組合連合会長賞
    - 金賞 中原小6年 平田珠凜
    - 銀賞 東小5年 濱田結衣
    - 東小1年 まるおあゆむ
    - 西瀬小5年 大迫泰志
    - 東間小6年 石藏武士
- 【中学生の部】「作文」
  - 熊本市納税貯蓄組合連合会長賞
    - 人吉一中3年 天羽裕子
  - 人吉税務署長賞
    - 人吉一中2年 吉田佳奈
  - 人吉球磨地区
    - 納税貯蓄組合連合会長賞
      - 人吉三中1年 上村友佳子
    - 租税教育推進協議会長賞
      - 人吉三中3年 山口愛可
    - 租税教育推進協議会長賞
      - 人吉一中2年 木下絵莉
  - 球磨地域振興局長賞
    - 中原小4年 寺原仁野
  - 東間小4年 鬼塚ひなの
  - 東間小1年 大かきあかり
- 団体長連絡協議会長賞
  - 金賞 東小4年 平山ゆい
  - 東小2年 さわ田しおん
  - 銀賞 中原小1年 とりごえひろたか

## 人吉市の資金不足比率

(単位：%)

会計名	比率	経営健全化基準
水道事業特別会計	-	20.0
公共下水道事業特別会計	-	
梢山工業団地造成事業特別会計	-	
国民宿舎特別会計	-	

# 参加者募集!

ひよ湯と球磨焼酎・笑顔の里

## 第7回 ひとよし

# 春風マラソン



2010. 2.21 (日) 会場：ふるさと歴史の広場

開会式：2月20日(土)午後4時(人吉一中体育館)  
 受付：20日(土)午後1時～5時(人吉一中体育館)  
 21日(日)午前7時30分～9時(ふるさと歴史の広場)



- 種目**
- ★2kmの部 [親子(小学1～3年生) / 小学生女子(小学4～6年生)]  
 コース：人吉税務署～人吉郵便局(上青井町)折り返し～ふるさと歴史の広場
  - ★3kmの部 [小学生男子(小学4～6年生) / 中学生・高校生女子 / 一般男子・女子(18～39歳以下)(40歳以上)]  
 コース：人吉保健所～宮原建設前(下青井町)～ふるさと歴史の広場
  - ★5kmの部 [中学生男子 / 一般男子(18～39歳以下)(40～59歳以下)(60歳以上) / 一般女子(18～39歳以下)(40～49歳以下)(50歳以上)]  
 コース：人吉保健所～国民宿舎前(相良町)～ふるさと歴史の広場
  - ★10kmの部 [高校生男子 / 一般男子(18～39歳以下)(40～59歳以下)(60歳以上) / 一般女子(18～39歳以下)(40～49歳以下)(50歳以上)]  
 コース：人吉税務署～上戸越バス停折り返し～ふるさと歴史の広場
  - ★ハーフの部 [一般男子(18～39歳以下)(40～49歳以下)(50～59歳以下)(60歳以上) / 一般女子(18～39歳以下)(40～49歳以下)(50歳以上)]  
 コース：人吉税務署～上戸越町～紅取橋右岸折り返し～ふるさと歴史の広場

- 参加料** 親子の部(2人)：2,000円(1人追加につきプラス500円)  
 小学生：1,000円、中学・高校生：1,500円、一般：3,000円
- 表彰** 各部門：1～3位(ハーフの部のみ6位まで)  
 特別賞：最高年齢賞、遠来賞、姉妹都市賞  
 参加賞：特製オリジナルバスタオル(親子の部は1枚のみ)、温泉入浴券、食事券
- 申込締切** 平成22年1月15日(金)
- そのほか** ◎お楽しみ抽選会は事前抽選を行い、スタート後当選番号を張り出します。  
 ◎参加者全員に温かい“つぼん汁・赤飯・ぜんざい”を配布します。
- 問合せ** 市社会教育課内 ひとよし春風マラソン大会事務局

# 人吉警察署に聞きました

## 暗い夜道も反射材でピッカピカ!

例年、これからの年末年始にかけて交通事故が多発する季節になります。市内でも市外からの車が増える年末年始などの長期連休に交通事故が増える傾向にあります。また、これからの季節は日暮れが早くなり霧の発生も増え、危険です。そんな中、交通安全協会と人吉警察署が九州内でもここだけの面白い取り組みを行っています。その名も「反射材実験ロード」。いったいどんな取り組みなのでしょう。人吉警察署を訪ねてみました。

今年の夏過ぎころから、市内の道路脇に反射材を使用した服やタスキを身につけた人形が立っているのを目撃された方いらっしゃいませんか?これは人吉警察署のよびかけで行われた「反射材実験ロード」の取り組みです。「反射材実験ロード」は、歩行者の反射材の使用促進と運転者のライト早め点灯の励行を目的として人吉地区交通安全協会と人吉警察署が独自に展開している取り組みです。この取り組みは九州内では初めての試み。「運転者はもちろんこと、歩行者の立場として反射材を着けた場合に、自分は車からどのように見られているかを確認してほしい」と人吉警察署の山浦交通課長。



市内には4か所(人吉警察署管内では10か所)の「反射材実験ロード」が設けられています。夜間に自動車を通る際には、人形が着用している服の色による見えかたの違いや反射材の見え方、視認できる距離を確認し家族や高齢者への反射材の普及に役立ててください。



▲「反射材実験ロード」③七地町・高速道路下付近道路(夜間)の様子。

一年末年始にむけて交通安全について市民の方へメッセージをお願いします。

年末年始を控え、交通事故が増加する傾向にあります。車を運転される皆さんは、交通ルールを守り安全運転に努めてください。歩行者の皆さんも、夜間外出する時は、明るい服装や反射材を活用し、自分の存在をアピールしましょう。

また、これからの時期は飲酒する機会が増えますが、飲酒運転は犯罪です。運転手はもとより、家族、同僚が注意し、絶対に飲酒運転を「しない」「させない」「見逃さない」ことで、悲惨な事故を根絶しましょう。

「高齢者と子どもにやさしい、安全・安心な人吉」を目指し、ご協力をお願いします。





J A くま女性部人吉支部のみなさん  
(ひとよし産業祭で)

人吉が好き。人と人とのぎずなを大切に  
健康で笑顔で暮らせるまちづくりにはげむ  
素敵な仲間がここにいる。

# わが人吉の元気応援団



かあちゃんの手塩の様子

私たちのまち、人吉市。清流球磨川と人吉盆地の山々からなる山紫水明の大自然。そして歴史と文化を背景に伝統ある街並みやそこに住む人々。やさしい風、光、そして笑顔。その全てが癒しの世界。そんなわがまち人吉を、世界で一番健康で笑顔で暮らせるまちにしようと頑張っている人たちがいます。

第7回は、「食」と「農」の元気応援団、J A くま女性部人吉支部の皆さんです。現在部員は、210人。30歳代から80歳代の「かあちゃん」たちが、明るく心豊かにいきいきとグループ活動に取り組んでいます。おとうちゃんたちを横目に元気一杯の女性たちの活躍が人吉の農業を支えているといっても過言ではありません。

この会は、昭和29年に創立。当時は、「農協婦人部」と呼ばれていました。農業をしな

から各地区町内ごとのグループ活動をはじめ、この会での「生花」「茶道」「健康料理」「手踊り」などのグループ活動も盛ん。とくに「手踊り」グループは、老人ホームなどの施設訪問や高齢者向けのデイサービスにボランティアで活躍中です。

そしてJ A 女性部といえ、J A ママの手づくり味噌と「米粉パン」がおなじみです。無添加でとってもおいしい手づくり味噌と米粉の粉100パーセントを使って焼き上げた存在感十分のパン。そのパンを作る「工房 ころめつこ」は、三周年を迎えるまでになりました。

また、今年4月には、J A 女性部の活動を形にしようとして、青井ときめき通りにJ A 女性部の直売所「かあちゃんの手塩」をオープンしました。店内では、味噌や米粉パンに加え、手作り弁当、まんじゅう、漬け物など手作りの物ばかりを販売。ますます「かあちゃん」たちの輝きが増します。会長の新村千代子さんは、「夫婦仲良く、いつも朗らかに、元気でいきいきと過ごせよう、J A 女性部もますます頑張ります」と力強く話されました。

問合せ J A くま女性部人吉支部事務局 (☎28-3060)



=ひとよしで頑張っている人を紹介します！=

## 町内みんなでの受賞 槻木 孝祥 さん (東間上町)



つきぎ たかよし  
昭和17年1月3日生まれ。O型。趣味は園芸と健康や人間の体の仕組みについて勉強すること。  
槻木さんが表彰を受けられたあと、町内の人から「こぎゃん賞ばもらったら、もう草刈りはやめられんな」と激励(?)の声をかけられたんだとか。

**道** 路の愛護・美化保全などに尽力された団体や個人に対して、(社)日本道路協会が表彰を行う道路功労者表彰。平成21年度の表彰者の中に市内の男性の名前がありました。槻木孝祥さんです。

槻木さんは、平成16年ころから犬の散歩をする時に胸川沿いの土手に落ちている空き缶などのゴミを拾われていました。そんな槻木さんが本格的に川沿いの草刈りを始めたきっかけは平成18年に行った町内での一斉清掃。槻木さんは、当時雑草で生い茂っている川沿いをどうにかしようと町内会長に相談。槻木さんが住む東間上町8班の30人以上で、川沿いを清掃しました。きれいになった土手を見た槻木さんは、「この状態を維持させなければ」と一念発起。仕事を終えた午後5時すぎから急な斜面で行う辛い体勢での草刈り作業を、草木が伸びる春から夏にかけて「伸びたら切るの繰り返し」としても根気のいる作業を続けられてきました。そのうち町内の方もほうきでお手伝いされるようになりました。

表彰された感想を「私にはもったいないような賞。この賞をいただいたのは町内の協力があつたからこそ。自分たち8班だけでなく、川向いの7班のみなさんいつも頑張つて川沿いをきれいにされている。町内みんなの賞です」と槻木さん。「これからもできるだけの体力で、無理をしないように続けていければ」と笑顔で話されました。

## 人吉の大空高く、ひびけ若人のしらべ 出水中央高等学校吹奏楽部演奏会

11月21日に人吉城跡ふるさと歴史の広場で出水中央高等学校吹奏楽部の演奏会がありました。同校は、全国高等学校吹奏楽大会九州ブロック金賞受賞校です。福島玲士教諭の指揮のもと、おなじみの「マッケンサンバ」や「ミッキー」などを演奏。来場した約1000人の観客を大いに楽しませました。三年生は、インフルエンザの影響で全国大会に出場できなかった辛い思いと、人吉での演奏会が最後になるとあって、一段と素晴らしい演奏で会場を沸かせました。また、この日の夜は、カルチャーパレスでの演奏会にのぞみました。



## 100年前にタイムスリップ ノスタルジック人吉

人吉市駅前を100年前にタイムスリップさせ、明治時代の人吉の雰囲気を楽しんでもらおうというイベント「ノスタルジック人吉」が11月21日に開催されました。このイベントは、市内の女将たちで作る「人吉温泉さくららの会」のメンバーが、イギリスで見たいイベントを参考に企画開催したもので、エプロン姿のメンバーが駅前広場にカフェをオープンしました。SL人吉の出発時刻には、山高帽の紳士、袴姿の女学生や書生風に変身した市民がホームに現れ、雰囲気は最高潮に。カメラのシャッターを押す多くの観光客でにぎわいました。

## 観音様をじゅぐり〜っと じゅぐりっどマーチ ウォーキング大会



秋のじゅぐりつと博覧会のフィナーレを飾る「じゅぐりつとマーチ（相良三十三観音巡り）ウォーキング大会」が、11月22日に開催されました。時折、小雨が降るあいにくの天気でしたが、283人が晩秋の人吉路を元気に歩きまわりました。大会は、5kmと10kmの2コースに分けて行われ、5kmコースは、ふるさと歴史の広場を出発し、瀬原聖観音、観音寺聖観音、清水千手観音の3観音をめぐりゴール。10kmコースは、この3観音に加え、中尾千手観音、矢瀬が津留十一面観音の計5観音と青井阿蘇神社など



どをめぐりました。10kmコースでは、5km地点過ぎにある中尾千手観音の参道の長い石段に参加者も大苦戦。疲れがたまってきた体を奮い立たせながら、それでも、一段一段慎重に歩を進めていきました。ゴール後には医食同源ひとよし米とあつたかい豚汁が振る舞われ、参加者は疲れた体を癒していました。10kmコースに、職場の同僚とお孫さんと一緒に参加し、先頭集団でゴールされた女性は「ウォーキングで観音巡りができて、美味しい豚汁も食べられて充実した一日でした」と満足の笑顔でした。



## 永年の努力と功績をたたえて 人吉市商工業優良従業員等表彰

11月17日、アンジェリク平安で、長年にわたり企業を支えながら地域発展のために尽力された方々に対する表彰式がありました。表彰された方は、人吉市商工業優良従業員1人、人吉商工会議所特別功労者12人、同永年勤続従業員72人の計85人。表彰式で、堤正博商工会議所会頭は「企業主とともに不況を切り抜けてほしい」とあいさつ。また、表彰者を代表して特別功労者表彰を受けた藤森雄一郎氏（勤続年数44年・織月酒造（株））が「これからも人吉市と社業の発展のため頑張ります」と謝辞を述べました。

## 人づくり・町づくりにスポーツの力は欠かせない NPO法人人吉市体育協会60周年記念式典

NPO法人人吉市体育協会設立60周年記念式典が、11月8日鍋屋本館で行われ、スポーツ功労者や優秀者17人に表彰状が贈られました。式典には、関係者約90人が出席。高見信義会長のあいさつに引き続き功労者16人を代表して元体育指導員の黒木典夫さんが謝辞を述べました。スポーツ優秀者には、今年のカヌー競技のインターハイで総合3連覇を成し遂げた球磨工業高校の大瀬修平監督に表彰状が贈られました。また、この日に人吉市体協のロゴマークのお披露目がありました。



## 霧降る里のひかり米 人吉産有機無農薬アイガモ米全国展開

人吉産の無農薬アイガモ米「医食同源ひとよし米」が「霧降る里のひかり米」と名前を替えて全国で発売されることになりました。東京の民間デザイン会社「フーデリコ」などによる企画で、ひとよし米3合を「文学全集」を模したデザインのパックケースに入れ、美術館やインテリアショップなど、普通なら米を販売しないような店で売るという斬新な売り込み方法。「デザインで見た目を良くし、手に取らせ、食べてもらおう。気に入ったら、次は生産地に直接注文してもらえれば」。新規販売ルート開拓に期待が高まります。



## 第二中学校 全国大会出場！ 熊本県中学校駅伝大会（男子の部）優勝

11月17日に、天草市で開催された熊本県中学校駅伝大会で第二中学校（男子）が21年ぶりに優勝し、12月19日に山口県で開催される全国大会出場を決めました。「県レベルの選手が4人そろい、きつちり走れた」と監督の久間章弘先生は勝因を分析。キャプテンの竹長健斗君は「全員がエースのように走れて笑顔を絶やさないチーム。全国でも上位を目指す」とやる気満々。「わきあいあいしすぎる場所もあるが、締めるときはきつちり締める」（久間監督談）というチームカラーで全国でも二中旋風を巻き起こせ！



左から、1区=木村征希、2区=竹長健斗、3区=丸尾光輝、4区=徳澄聖也、5区=下田武、6区=中神恒也の6人（敬称略）

# 情報ひろば

あなたの暮らしに役立つ情報をお届けします

市役所(代表) ☎22-2111    カルチャーパレス ☎24-3310    スポーツパレス ☎22-1688  
 水道局 ☎22-5497    保健センター ☎24-8420    石野公園 ☎24-6700

平成22年1月1日現在で農業委員会委員選挙人名簿を調

**選挙人名簿が縦覧できます**  
 12月1日現在で登録した選挙人名簿が縦覧できます。  
**縦覧期間** 12月3日(木) ~ 7日(月)  
**時間** 午前8時30分~午後5時  
**場所** 市選挙管理委員会事務局(ただし、土・日曜日は守衛室)  
 今回の選挙人名簿に登録されているのは、次の要件にすべてあてはまる方です。  
 ①12月1日現在で満20歳以上の日本国民である方  
 ②本市に住所がある方  
 ③平成21年9月1日までに住民票が作成された方、または転入届をした方で、引き続き3か月以上本市の住民基本台帳に記載されている方

**お知らせ**  
**選挙人名簿が縦覧できます**  
 12月1日現在で登録した選挙人名簿が縦覧できます。  
**縦覧期間** 12月3日(木) ~ 7日(月)  
**時間** 午前8時30分~午後5時  
**場所** 市選挙管理委員会事務局(ただし、土・日曜日は守衛室)  
 今回の選挙人名簿に登録されているのは、次の要件にすべてあてはまる方です。  
 ①12月1日現在で満20歳以上の日本国民である方  
 ②本市に住所がある方  
 ③平成21年9月1日までに住民票が作成された方、または転入届をした方で、引き続き3か月以上本市の住民基本台帳に記載されている方

**学生は下宿や寮が住所**  
 就学中の学生は、下宿・寮・アパートなどが住所となります。住所の異動届を出してください。  
**問合せ** 市選挙管理委員会

**農業委員会委員選挙人名簿への掲載は1月10日まで**  
 平成22年1月1日現在で農業委員会委員選挙人名簿を調



**製します。**  
 次にあてはまる方は、登録申請書に必要事項を記入して提出してください。申請用紙は12月中旬に農家振興組合長さんなどを通じて配布しますが、市選管、農業委員会にも備えてあります。  
**あてはまる方** 市内に住所を有し、年齢が20歳以上の方(平成24年4月1日までに生まれた方)で、次の要件にあてはまる方  
 ①10アール以上の農地を耕作(業務を営む)している方  
 ②①の同居家族、または配偶者(ともに耕作に従事する日数が年間おおむね60日以上の方)  
 ③10アール以上の農地を耕作(業務を営む)している農業生産法人  
**提出期限** 平成22年1月10日(日)  
**提出先** 市農業委員会  
**問合せ** 市選挙管理委員会

↓点線に沿って切り取ってください

POST CARD

お手数ですが50円切手をお貼り下さい

868-8601

◆ご住所

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ふりがな

◆お名前

年齢: \_\_\_\_\_ 歳      性別: 男・女  
 ペンネームなど

電話番号



このポストカードは、前略広報ひとよし様(P.23)のコーナーへのおたより(広報ひとよしへの感想や人吉への思い、身近な出来事など)にお使い下さい。官製はがきや封書、メールでのおたよりも大歓迎です。お待ちしております。  
 メール: info@city.hitoyoshi.lg.jp

人吉市役所  
 秘書課  
 広報広聴係 行  
 (NO.2009.12)



## 少年・少女忍者でござる 相良藩寺子屋「相良忍者道場」

11月14日に入吉城跡で、「相良忍者道場」があり、市内の小学4~6年生16人が参加しました。忍者の先生は、人吉が生んだ剣豪・丸目藏人佐が創始したタイ捨流(たいすてりゅう)術忍法第14代師範の西島淳一氏。子どもたちは、黒い忍者装束を身にまとい、石垣登りや弓矢、手裏剣、歩行術などの忍者の身のこなし方などを教わりました。  
 道場終了後には参加者全員に少年相良忍法初伝目録が手渡され少年忍者たちが誕生。参加した男子は「石垣登りや、暗い所での歩き方など勉強になった。また参加したい」と話しました。

## 災害発生に備えて 人吉下球磨消防組合屋内消火栓操法指導会

11月9日、人吉下球磨消防組合で屋内消火栓操法指導会が行われ、同消防組合管轄内の屋内消火栓設備の義務設置事業所のうち37事業所から、男子29チーム、女子13チームが参加しました。  
 競技は3人1組で行われ、火災発見から初期消火、避難誘導のあと屋内消火栓からの放水で前方の3つの的に当てるまでのタイムを競います。  
 大会に向けて練習を重ねてきた各事業所代表チームの機敏な動きに会場からは拍手が起こりました。優勝は男子の部・球磨村役場、女子の部・錦町役場でした。



## 本が大好き、図書館大好き！ 一日司書体験

身近な図書館として大いに利用してもらおうと、毎年実施している一日司書体験が、11月1日、人吉市図書館でありました。午前9時に山本政義図書館長から小学生3人と一般2人に一日司書の委嘱状が交付され、館内を見学した後、さつそくカウンターでパソコンでの図書の貸し出し業務を体験。一般の司書体験では、本の受け入れ作業なども体験しました。参加した小学生の保護者は、「本が好きで、子供から積極的に体験したいと言いつつ、ボランティアであつても仕事をするという体験をさせたかった」と話されました。



## 一足早い春を感じに いぶすき菜の花キャンペーン隊来人

姉妹都市の鹿児島県指宿市から1月に開催されるいぶすき菜の花マラソンとマーチの宣伝のため、10月29日、いぶすき菜の花の大王の大久保美さんなど4人が、キャンペーンのため本市を訪れました。マラソンは1万5,000人以上が参加する日本でも屈指の市民マラソンで、来年1月10日に開催。またマーチは自分の体力にあわせて各々のコースを歩く大会で1月23日・24日の2日間開催されます。花の女王の大久保美さんは、「ひと足早い春を感じに、指宿へおじゃつたもんせう(おいでください)」と笑顔でPRされました。





# わが家の1か条 ~家庭教育の大切さを再確認~



西さん兄妹 (中神町)

## 西さんちの1か条 毎日の元気は「早寝、早起き、朝ごはん」

わが家は、やさしいお兄ちゃんとお手伝い上手な妹の2人兄妹です。決まり事というのは、とくにないのですが…。今、がんばっていることは、「早寝、早起き、朝ごはん」です。順調にできているので1日を元気に過ごすためにも、この調子で続けていけるようがんばります。

ブログ <http://hitoyoshi-club.net/cl>

野球はもちろん、さまざまなスポーツに共通の基礎体力づくりを行う「ベースボールキッズ」です。子どもたちは、みんな元気いっぱい体を動かしています。



★ベースボールキッズ指導者  
坂本勉さん・赤池憲二さん・久本禎二さん

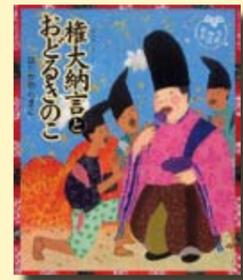
今月は「ベースボールキッズ教室」紹介です

総合型地域スポーツクラブ(総合型クラブ)「カルヴァーリョ・ラッソ人吉」のお知らせ窓口です。ポルトガル語で「カルヴァーリョ」は樫(かし)、「ラッソ」は絆(きずな)という意味です。総合型クラブとは、子どもから高齢者までさまざまなスポーツや文化活動を愛好する人々が自由に参加し、自分たちで作っていく会員制のクラブのことです。

**ラッソ通信**  
Vol. 6  
市社会教育課

28日・31日です。  
\*12月の休館日は、7日・14日・21日。

《児童》  
くだしいんぼうなうえに、とてもこわがりて有名な権大納言と、ふしぎな力をもったもちの陰陽師、ある日、権大納言は、山でふしぎなきのこを手にいれました。  
説話集「今昔物語集」を絵本化されたものです。



ほりかわ りまこ 著

《一般》きなこ  
~夢をおいかける犬~  
警察犬としては、小さすぎて「失格」となった小犬と、亡き父と同じ訓練士を目指し訓練所に見習いとして働くことになった杏子、厳しい訓練所での生活のなかで、深いキズナがうまれていく。2010年公開映画の原作です。



ももせ し のぶ 著

この本  
よわばい!  
★11月の  
新刊から★  
市図書館  
(☎243518)

# 人生泣いて笑って 亥海竜二 特別公演

~大衆演劇界一の花形役者・亥海竜二が舞って魅せます。男の心意気!~

とき 平成22年1月23日(土)  
ところ カルチャーパレス大ホール

時間 【昼の部】 開場=12:30 開演=13:00  
【夜の部】 開場=17:30 開演=18:00

入場料 [全席自由]

一般(65歳未満) 1,500円(当日2,000円)  
65歳以上 1,300円(当日1,800円)  
小・中学生 500円(前売り、当日とも同額)

チケット販売 カルチャーパレス、ブックスミスミ、明屋書店、老人趣味の家、校区コミセン

問合せ カルチャーパレス (☎24-3311)



わし長毎がシリーズで人吉を紹介するぞ。  
巻の十八 | 岩屋熊野座神社 |  
(その二「国指定の理由」)

さがら ながつね  
相良長毎公  
豊臣秀吉から球磨郡の領地を許され、本格的な城(石垣造りの城)造りにとりかかった第二十代当主。

左 右殿、(右) 中央殿

岩屋さんの長い参道を抜けると見えてくる境内。その魅力を今回は伝えたいと思う。  
岩屋さんは、正面から拝殿・廊・覆屋というH型の配置をしており、覆屋の中には、見世棚造の本殿が三つ収められる。覆屋の中に三つの本殿：どうじゃ珍しいと思わぬか?  
岩屋さんが国指定重要文化財になっただけの理由の一つでもある。どれ、詳しく本殿を見ていくぞ。  
三つの本殿は正面左から「右殿」、「中央殿」、「左殿」といい、どれも覆屋に収められていたおかげで保存状態が非常に良い。くちばし状に長く伸びた独特の形式の頭貫木鼻や、中央殿の透彫で優美な輪郭を持つ蓋股は十六世紀の遺構に多い形式じゃ。また、全体が黒塗で渦に弁柄(赤)をさすのは珍しい。  
見てわかると思うが、なかなかきれいに残っておるじやろ?  
今まで大規模な修理を要れずここまできれいに残っておるのは、やはり当時の大工の腕と、代々岩屋さんを守り続けてきた地域の人たちのおかげじやな。  
十六世紀のものが、現代に非常に良い状態で残っている…これが、岩屋熊野座神社が国指定重要文化財に指定されている最大の理由じゃ。

長毎公の人吉めぐり



市保健センター

**新型インフルエンザ ワクチン接種が 始まりました**

人吉市でも新型インフルエンザが流行していますが、11月中旬から妊婦および基礎疾患がある方など優先対象者の方から予防接種が始まりました。また、医療従事者や妊婦などの成人の方の接種回数が1回となったことから、1歳児から小学校低学年の子どものための接種が前倒しになり、12月上旬には接種ができるようになりました。

なお、人吉市では下記のとおり、新型インフルエンザの予防策係

防接種に補助があります。接種を希望される方は、まずかかりつけの病院にお問い合わせください。

**対象者** 人吉市に住民票のある方で、左ページの表に該当する方

**接種費用(全国一律)**

1回目 3,600円  
2回目 2,550円

※1回目と異なる医療機関で接種する場合 3,600円

**接種補助金額** 1回あたり1,000円(いったん、接種医療機関で全額お支払いください)

**手続方法** 接種後、市保健センターに申請してください。

**必要なもの** 領収書、接種証明書、印鑑、口座番号(口座が郵便局の場合は、必ず手続前にお問い合わせください)

※接種者が未成年の場合は、保護者口座でも構いません。本人名義の口座以外の場合には、「委任状」と「委任者」と受任者の印鑑が必要で

**申請締切** 接種した翌月の月末まで(平成22年3月に接種した方は、3月末までとなりますのでご注意ください)

※2回接種の方は、2回目の翌月末までに、まとめて申請可能です。

**問合せ** 市保健センター健康政策係

**新型インフルエンザワクチン接種 受託医療機関一覧**

医療機関	電話番号
愛甲産婦人科ひふ科医院	224020
愛甲やすらぎ医院	228469
有島耳鼻咽喉科医院	242200
伊津野医院	223066
しらおく内科クリニック	251550
田中医院	246127
田中クリニック	227222
外山胃腸病院	223221
外山病院	226878
外山内科(二日町)	222003
ひとよし内科	241211
光永医院	222366
みのだ内科循環器科	283111
やまぐちマタニティ	242738

※10月20日現在

**補助の対象者**

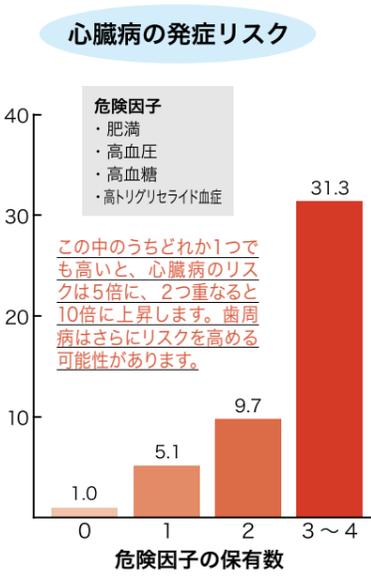
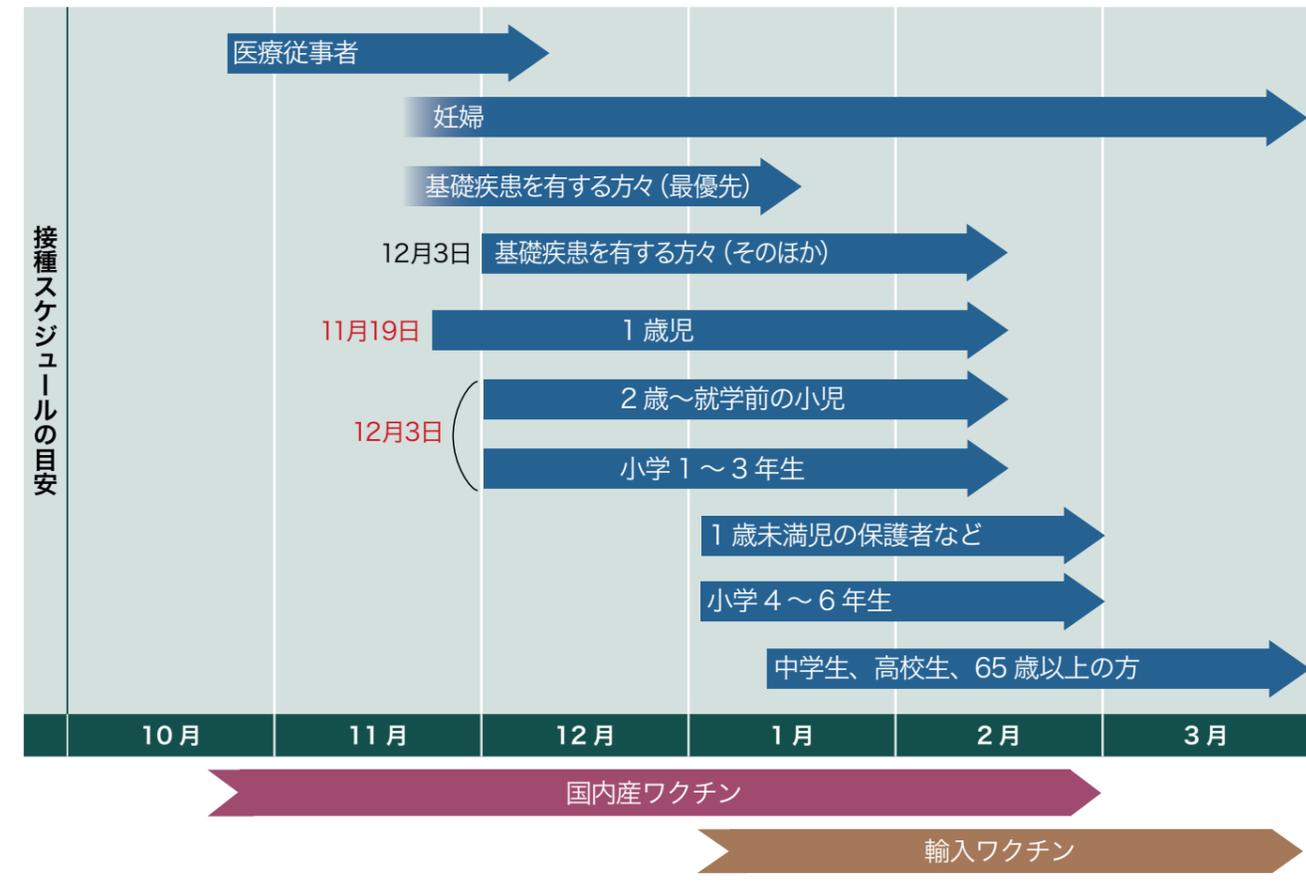
医療従事者
妊婦
基礎疾患のある方(最優先)
基礎疾患のある方のうち
○1歳から小学校3年生の方
○特に重症化のリスクが高い方として、一定の基準に該当すると医師が判断した方
基礎疾患のある方(そのほか)
1歳児～就学前の小児
小学校1～3年生
1歳未満児の保護者など
1歳未満児の保護者以外に、優先接種対象者のうち、身体上の理由により予防接種が受けられない方の保護者などを含む
小学校4～6年生
中学生
高校生
65歳以上の方

※優先対象者の方は、かかりつけ医に相談されてから、かかりつけ医で接種を受けてください。なお、かかりつけ医が接種医療機関でない場合は、上記の医療機関で接種することができます。

**優先対象者と医療機関での窓口提示書類一覧**

対象者	医療機関での窓口提示書類
①妊婦	「母子健康手帳」
②基礎疾患のある方	「優先接種対象者証明書」(かかりつけ医で発行を受けてください) ※かかりつけ医で接種する場合は必要ありません。
③1歳～小学3年生	「母子健康手帳」、「保険証」などの年齢が確認できるもの
④1歳未満の子の保護者	「母子健康手帳」と「保険証」または「住民票」
⑤小学校高学年、中学生、高校生に相当する年齢の方	「保険証」、「学生証」、「住民票」などの年齢が確認できるもの
⑥65歳以上の方	「保険証」、「運転免許証」、「住民票」などの年齢が確認できるもの

**新型インフルエンザワクチンの接種スケジュール(11月13日改定)**



**歯周病は心臓病のリスクを高める可能性が**

歯周病になると、その原因となる細菌が血液中に入り、心臓などに感染をひきおこす場合があります。

心臓の内膜や弁膜に障害のある方にみられる細菌性心内膜炎は、その原因のひとつが口の中にある細菌です。予防には口の中を清潔に保つケアが欠かせません。

また、歯周病の原因菌が心臓をとり巻く冠動脈に感染すると、毒素や炎症をひきおこす物質が血栓を起しやすくし、動脈硬化を進行させる可能性も指摘されています。血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの方は、歯周病があれば、しっかり治療し、心臓病のリスクを遠ざけたいものです。

**歯のはなし** 第49回

「\$&#x2191;」

人吉市 歯科医師会



# 市長の部屋

## ひとよし ちょっといい話

「先手あいさつ明るい笑顔、傘一本お茶一杯運動」を広げましょう

### From the Mayor

春のじゅぐりつと博覧会に続き、秋の「ジユグ博」もさらに内容が充実して、成功裡に終わり、市民の皆様方のご協力に心から感謝申し上げます。官民一体となって取り組む素晴らしい姿を、また市民の皆様方のパワーを目的の当たりにして、感激ひとしおです。新しく、「じゅぐりつとマーチ」などが始まりましたし、九日町では、「軽トラ」市が盛況でした。すべての行事の盛り上がり、大きな自信となりました。本当に、本当にありがとうございました。

さて、新幹線全線開業まで、あと1年と4か月になりました。平成23年3月の開業を目指して、九州はもとより、関東、関西、全国、アジアのお客様の受け入れ体制を一緒に整えてまいりたいと思います。

まずは、先手あいさつ、明るい笑顔、雨に困っている人に傘一本、お客様にお茶一杯運動を進め、SL人吉、くま1、くま2、球磨川下りの船には、一緒に手を振るなど、おもてなしの心を大切にしようではありませんか。そして、笑顔あふれる人吉の町となつたらいいですね。

早いものです。もう歳末を迎えました。今年一年、ご支援、ご協力、誠にありがとうございました。どうぞ、良いお年をおとりください。

# 医療のお話し

## From the doctor



今月のドクター

人吉医師会 理事 三浦 広典

### ロコモティブ シンドローム

近年、介護を必要とする人や寝たきりになる人が急速に増えています。要介護や寝たきりになる原因には、脳卒中や認知症がありますが、約4人に1人は、関節の痛みや骨折などによる骨、関節、筋肉といった、体を動かす仕組みである運動器の障害が原因です。

この運動器である足腰の働きが衰えてきた状態がロコモティブシンドロームです。

ロコモティブシンドロームとは、略してロコモと呼ばれ、日本語にすると運動器症候群となります。具体的には、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下して、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性の高い状態です。

ロコモティブシンドロームかどうかを確かめる方法としては、ロコモーションチェック、略して、ロコチェックがあります。表1の5項目のうち1項目でも当てはまれば、ロコモティブシンドロームです。「階段を上れない」、「筋肉量が少ない」、「よく転ぶ」と

いった場合は、自立度が低下しており、要介護や寝たきりになる可能性が高いといえます。こうした自立度の低下は、高齢者に限らず、比較的若い人でも起こることがあります。足腰が弱つたからといって動かさないういと、下肢の機能はますます衰えていきます。そうすると、転倒の危険も高まっています。

ロコモティブシンドロームの予防や進行防止には、全身の状態に合わせた適度な運動であるロコモーショントレーニング(略称ロコトレ)が必要です。

ロコトレには、さまざまな種類がありますが、主となるものは、片脚立ちとスクワットの2つです。これらの運動は、毎日続けて行うのが基本ですが、無理をせず、自分のペースで行いましょう。

また、治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めてください。

筋肉や骨は、運動で適切な負荷をかけることにより、何歳になってもそれなりに鍛えることが出来ます。立てる、歩ける、転ばないような、筋力・バランス力を維持していくことが大切です。

- 表1 ロコチェック
- ①片脚立ちで靴下がはけない
  - ②家の中でつまずいたり滑ったりする
  - ③階段を上がるのに手すりが必要
  - ④横断歩道を青信号で渡りきれない
  - ⑤15分くらい続けて歩けない



### 前略 広報ひとよし様

このコーナーでは皆様からのお便りを紹介します。

広報ひとよし、いつも楽しく読んでいます。つね日ごろ思うこと・・・若者が人吉に残って働ける町にしてほしいです。我が家の子どももまだ小学生ですが、みんなあたり前のように、出ていってほしくないです。

空き家も多く見られ、さみしく思います。将来の人吉、若者であふれる町にしてほしいです・・・過疎化は仕方ないことなのでしょうが、人吉市在住 K子

ご意見ありがとうございます。若者であふれる人吉の町でありたい。本当にそうですね。市民の皆様と行政が一体となって少しずつでも、若者が集える町づくりに取り組んでいきたいものです。

このページへの市民の皆様からのおたよりをお待ちしています。

広報ひとよしを読んだ感想や人吉への思い、あなたのまわりで起こった身近な出来事などを書いてお送りください。

### 本人確認のため身分証明書を お持ちください

市民環境課・税務課・納税課の窓口で、証明書などを交付請求される際は『本人確認』を行っておりますので、運転免許証などの身分証明書をお持ちください。

問合せ 市民課  
税務課  
納税課

### 市役所開庁延長日

毎週月曜日と木曜日  
(休日の場合は実施しません)

■開庁時間 午後7時まで  
■対象窓口 庁舎1階下記の課

- ◆市民課 ◆福祉課
- ◆高齢者支援課 ◆税務課
- ◆保険年金課 ◆納税課

※一部取り扱えない業務があります。不明な点は事前に担当課までお問い合わせください。

◎あて先  
〒868-8601  
人吉市麓町16番地  
秘書課広報広聴係 まで

※住所、氏名(ペンネーム可)、年齢、性別を記入してください。  
※P15のポストカードをご利用下さい。



### あふれる笑顔

取材先でこんにちはは100年前の人吉にタイムスリップ、素敵な笑顔もそのままタイムスリップ。  
「ノスタルジック人吉」の1コマです。

### 人吉市の FRESHMAN

大平 響さん(左)、宮田 洋充さん(右)

くま川鉄道(株)

『一つひとつがんばっていきたくです。』(大平さん)

『一生懸命がんばります。』(宮田さん)

# ダイズのカリカリ揚げ



ひとよしの  
ごっつぷり  
オー

〔ひとよしのごちそう〕

初冬の季節になると、ダイズも収穫の季節を迎えます。私が子どものころは、刈り取ったダイズを、庭先にむしろを敷いたうえに立てて干し、2、3日乾かし、その後、棒の先に竹とつづらで編んだ板状のものをくるくると回しながら、実を落としていきます。その回る音がとてもリズムミカルに聞こえたものです。その当時は、魚が唯一のタンパク源ではなかったかと思えます。そうした中で母がよく作ってくれたのが、ダイズのカリカリ揚げです。ダイズは畑の肉と言われているほど高タンパク質です。揚げたては風味がよく、食欲をそそります。今、私は農家民宿をしていますが、都会からのお客様をおもてなしする献立の中でこのダイズのカリカリ揚げも提供し、大変喜ばれています。



つくね汁

## レシピ

【材 料】ダイズく1晩水につけたもの(1合) / タマネギ(中1個) / ニンジン(中1本)(4人分) / ネギまたはニラ(色どりとして) / タマゴ(1個) / 片栗粉(大さじ2) / 塩(小さじ1弱) / 洋ゴシヨウ(少々)

【作り方】①スピードカッターにダイズを入れ、みじん切りにする。②すり鉢に移して、すりこぎでする(より細かい状態にする)。③②の中に、みじん切りにしたタマネギ、ニンジン、ネギを入れる。④さらに、塩、洋ゴシヨウ、タマゴ、片栗粉を入れ混ぜる。⑤ひと握り弱の大きさで揚げる。(油に入れる時は、高めの温度で入れて、固まったら中火にしてキツネ色になるまでじっくり揚げる。)

作った人



グリーンツーリズム推進協議会 会長  
上井 信子さん

## 今月の表紙

菊娘・菊の舞  
(11/15・青井阿蘇神社)

国宝青井阿蘇神社奉納演奏 菊の舞の一コマ。かわいい仕草にシャッターの嵐。そして、大人に混じっての子どもの歌・鳴り物が会場を沸かせました。

それでも慎重に運転して、小道も行けるようになりました。  
岩にぶつかったことを知っている家族や知人には、「もうぶつけてないの?」とよく聞かれます。「1回ぶつかったから怖くない!」とは小心者なので言えませんが、安全運転でいきたいと思えます!  
(かすみ)

Editorial

編集後記

編集室から

車で通勤するようになって、1か月が経ちました。「無事に過ごせました!」と胸をはって言えたらいいのですが、実際は岩にぶつかったり、脱輪したりと不安な目に...