



HIGA NEWS

2023年11月 第62号

編集・発行 一般社団法人ひろしま通訳・ガイド協会 (HIGA)



会員の撮った一枚

(広島県三次市)

三次盆地を包む「霧の海」

初秋から翌春にかけての晴れた早朝、三次市街地からほど近い高谷山（標高491m）の展望台から「霧の海」と呼ばれる雲海を見ることができます。眼下に広がる一面の雲に、周りの山々が島のように浮かぶ光景は幻想的。日の出を迎えると、陽光を浴びて雲はオレンジ色に美しく染まっていきます。

歴史的な街並みに「もののけ小路」が加わり、個人経営の小さなワイナリーが郊外にできるなど、妖怪と特産のワインを中心に観光スポットが増えている三次市。少し早起きをして、広島県北エリアを存分に楽しむのもいいかもしれません。



霧の中の高谷山展望台



G7広島サミットでのHIGAの活動を振り返って

事務局・理事 渡邊 妙子

5月19日から21日まで、G7広島サミットが開催されました。ウクライナでの戦争が続く中、被爆地広島に主要国のリーダーが会するこの会議に世界の注目が集まりました。サミット初日、厳戒態勢の中、G7首脳が平和記念公園に順次到着し、岸田文雄首相夫妻の出迎えを受ける場面に高揚感を抱いた方も多いのではないのでしょうか。思えば2016年伊勢志摩サミットが開催された際、広島は当時の岸田外務大臣が議長を務めるG7外相会合の開催地に選ばれました。しかしHIGAが語学サポートを依頼される場面はほとんどなかったと記憶しています。

この度の広島サミットでHIGAは、広島県、広島市や経済・交通・医療など幅広い分野の関係団体で構成する官民一体の組織「広島サミット県民会議」の構成団体として参画していたことから、様々な語学サポートの就業機会を得ることとなりました。

開催準備期間には、G7開催を機に広島を訪れる外国人の増加に備え「交通事業者向けオンデマンド配信用動画」の企画・作成、英語研修会の講師等研修業務およびG7関連広報資料の翻訳業務に従事しました。3月下旬に開催された「G7広島サミットジュニア会議」、複数回実施されたG7先遣隊歓迎会でもHIGA会員が司会・通訳を務めたほか、開催期間中は、国際メディアセンターや、宮島口での観光客への案内業務にも多くの会員が就業しました。

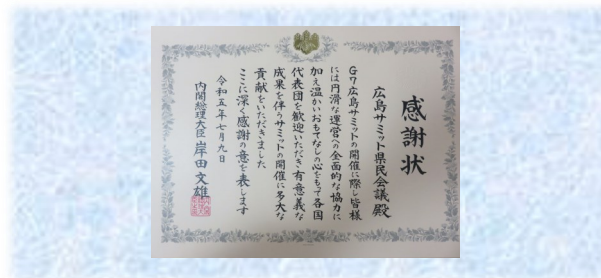
そしてG7サミットまであと約2週間と迫った頃、「パートナーズプログラム」での通訳依頼が舞い込んできました。G7首脳のパートナーの皆様は日本の伝統文化への理解を深めていただくための複数の体験プログラムの中で、HIGAに依頼があったのは、「上田流和風堂での茶道・香道体験」「厳島神社訪問」「縮景園清風館での蒔絵体験」「おりづるタワーでの熊野筆紹介」での通訳でした。地元ならではの通訳ガイ



ド経験を活かすことのできる業務であり、通訳実績等に基づきアサインされた会員は、準備期間が限られる中、万全の準備で臨み、緊張しながらもそのプロ根性を発揮しました。

広島を拠点とする当協会は、サミット運営の語学サポート業務に携わることができたことを大変嬉しく思います。そしてG7広島サミット以降、各国首脳やウクライナのゼレンスキー大統領が訪れた広島を訪れたいと、海外からの観光客は増加しています。今後も続くであろうサミット効果に大いに期待しています。

7月には、岸田首相からG7広島サミットの開催を支えた広島サミット県民会議など地元の団体へ感謝状が贈られ、贈呈式には当協会の畝崎雅子会長と八幡毅副会長が参加しました。この取組みの経験を踏まえて、これからは中国・四国地方を中心とした地域のインバウンド促進と国際交流推進に、地域の皆様と共に取り組んでまいります。



『通訳翻訳ジャーナル』2023年秋号（イカロス出版）に、「G7広島サミットでの語学サポート—ひろしま通訳・ガイド協会に聞く」と題して、今田裕子事務局長談ととともに、福井まり会員、佐藤仁美会員のインタビュー記事が掲載されています。併せてお読みいただければ幸いです。



広島平和記念公園対岸
元安橋たもとのオープンカフェ
Caffè Ponte
カフェ・ポンテ
【住所】広島市中区大手町1丁目9-21
【予約専用電話】082-247-7471
年中無休

大正十四年創業

 **宮島 藤い屋** 

〒739-0588 広島県廿日市市宮島町 1129
TEL 0829-44-2221 FAX 0829-44-2022
オンラインショップ <http://www.fujiya.co.jp>



上田流和風堂での茶道・香道体験(福井会員)



厳島神社訪問 (渡邊理事)



縮景園清風館での蒔絵体験(上田会員)



おりづるタワーでの熊野筆紹介(佐藤会員)

パートナーズプログラム「蒔絵体験」

英語会員 上田 美紀

ガイドの仕事をして初めて日本文化に触れるうち、いつの間にか漆に魅了され、数年前から漆芸教室に通い作品作りもしています。それを知る事務局から蒔絵体験プログラム通訳のお声がけをいただいたときは、迷わず「やります!」とお返事しました。ですが、そこからドキドキの毎日が始まり、講師である蒔絵の人間国宝の室瀬和美先生の著書などを読みながら準備しました。

当日は岸田首相夫人をはじめG7首脳及び招待国配偶者8名が参加され、主催者である文化庁と外務省の関係者の方々に囲まれて大変緊張しました。まず広島県立美術館で広島出身の人形作家である奥田小由女先生が自らの作品を紹介され、それから縮景園に出て清風館で、室瀬先生から漆の歴史や蒔絵の技法などについて説明がありました。先生の作品を実際に手にとり、漆の魅力も理解された皆様は、自分が蒔絵する酒盃を持ち帰れ

ると聞くと、俄然やる気が湧いたようでした。金粉を粉筒に入れて指でトントンと繊細なタッチではじめて蒔く室瀬先生のお姿を間近に見ることができたのは、漆好きとしては何よりも興奮した瞬間です。私が感動に浸る間もなく、皆様もすぐに道具を手に取り、事前に先生が漆で描いた下絵に金粉を蒔き始めました。真剣ながらも笑顔で楽しんでおられました。若い世代への伝統継承の難しさなど、各国の事情などにも触れながら歓談される時間もあり、静寂な縮景園の中で穏やかなひと時でした。

私はこの体験をきっかけに、かつては japan と呼ばれた日本の漆芸をもっと世界に伝えたいと思うようになりました。それ以来、毎回必ずゲストに漆の話をしよう心がけています。このような大変貴重な機会に携わることができましたことをあらためて感謝いたします。


つばめ交通株式会社

〒732-0066 広島市東区牛田本町4-5-10

配車センター 082-221-1955
<https://www.tsubame.co.jp/>



東洋観光グループHD
 お好み焼 ● 鉄板焼

徳川
 総本店
 広島市中区胡町5-12 東劇ビル2階
 082-241-7100



HIGAの今、そしてこれから

事務局長 今田 裕子

昨年10月の政府の水際対策の大幅緩和以降、訪日外客数は順調な回復を見せており、日本政府観光局（JNTO）によると、2023年9月の推計値は2019年同月比の9割を超え、新型コロナウイルス拡大前の実績に迫る勢いとのことです。広島でも外国人観光客の姿が多くみられるようになり、お蔭様でHIGAも多くのお問合せやご依頼をいただいています。

観光業に深刻な影響を与えたコロナ禍の3年間はHIGAにとって我慢の時ではありましたが、その間に組織を見直し、新たな視点でHIGAの活動の可能性を模索してきました。

現在のHIGAの状況と取組みについて、事務局からご報告いたします。

ポストコロナの現状

会員の2023年1月～8月就業件数は、コロナ禍前の2019年とほぼ同水準まで回復しています。訪日を待ちわびていた多くのお客様がツアーの受け入れ再開で満を持して来日しています。様々な国際会議やイベント開催に伴うツアーも増え、海外からの大型クルーズ客船のガイドツアーもほぼ以前の水準に戻っています。また昨今は、体験型ツアーや多種多様な楽しみ方を求められる傾向も強くなっています。全国通訳案内士の協会としては、多岐にわたるツアーに対応できるよう一層の研鑽が必要だと痛感しています。その一方、訪日客数の急激な増加に伴って問題も生じています。広島平和記念資料館等観光客に人気の施設は、入館のために長時間並ぶことが増えました。混雑のため来訪者が入場を断念したり、十分に見学できなかったという事例も散見されます。よりよい観光環境を整備するため、HIGAも何らかの形でこの問題の解決に協力できないか検討しているところです。



また昨今は、体験型ツアーや多種多様な楽しみ方を求められる傾向も強くなっています。全国通訳案内士の協会としては、多岐にわたるツアーに対応できるよう一層の研鑽が必要だと痛感しています。その一方、訪日客数の急激な増加に伴って問題も生じています。広島平和記念資料館等観光客に人気の施設は、入館のために長時間並ぶことが増えました。混雑のため来訪者が入場を断念したり、十分に見学できなかったという事例も散見されます。よりよい観光環境を整備するため、HIGAも何らかの形でこの問題の解決に協力できないか検討しているところです。

HIGAの広域広報活動

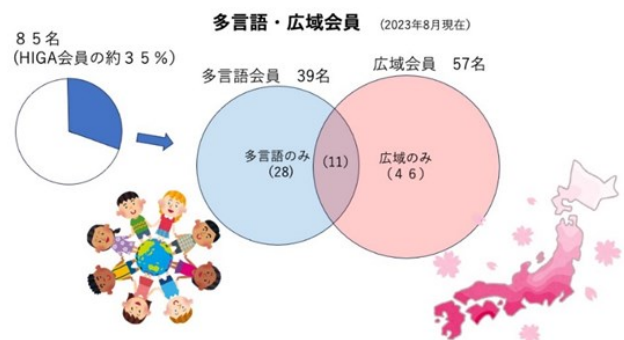
コロナ禍後、本格的に訪日客を迎えることとなった今春以降、広島県外に目を向けると、倉敷、直島を含む岡山地区は変わらぬ人気を保っています。また最近ではクルーズ船が寄港する鞆の浦や2025年5月に世界バラ会議が開催される福山への注目度も高まっています。

2022年3月、HIGAは新体制となり、岡山、福山地区の観光関連機関との連携をいっそう強める事の重要性を認識しました。今年6月23日には畝崎雅子会長、檀浦千里理事、多田三千男元理事の3名が福山市建設局土木部港湾河川課、福山商工会議所、福山市文化観光振興部、福山観光コンベンション協会、福山市市長公室世界バラ会議推進室を訪問しました。また7月3日には岡山在住会員（15名）の取りまとめ役でもある柏原尚子理事、城野由美子会員、松本伸一会員の3名が岡山市観光課、倉敷市観光課、岡山県観光課、岡山県観光連盟を訪問し、HIGAの活動、岡山で活動する「チーム岡山」についてお話をいただきました。これらの広報活動により、各機関との協力関係を強化するための基礎を固めることができたと思います。

HIGAの多言語・広域会員について

現在HIGAには英語以外に7言語（中国語、韓国語、イタリア語、スペイン語、ドイツ語、フランス語、ロシア語）の会員がいます。また、その地域分布は広島市とその近郊にとどまらず、広島東部地域、県外、海外にまで及んでいます。それぞれを多言語会員、広域会員と呼び、オンラインミーティング（今年度8月26日実施）で交流も行っています。2023年8月現在、多言語会員は39名、広域会員は57名、両方に所属する会員もあり、実際の人数は両方で85名となります。これはHIGA会員全体の約35%にあたります（図表参照）。

この多言語・広域というdiversityはHIGAの強みであり、今後も、協会内においてそれぞれの立場からの貴重な意見をHIGA全体に反映できるよう努力していきたいと思ひます。



DX推進部研修会「PR動画を作ろう」

今年度よりHIGAに創設されたDX推進部（村上哲啓部長）が、研修会「PR動画を作ろう」を8月19日と9月9日にオンラインで開催しました。参加者の声をお届けします。



第1回（基礎編）「Zoomを使ってPR動画を作ろう」

英語会員 吉田 美由紀

私はエージェントから「自己紹介の動画を送って下さい」というリクエストに対して、自分の力不足からせっかくのチャンスを逃してしまった苦い経験があります。将来、このような機会に対応できるスキルが学べると思い、期待を持って参加しました。第1回研修会では、参加者の理解度を確認することや、動画ソフトの紹介、こんな物も作れるといった紹介に多くの時間が使われました。動画作成の経験が「全くない」と答えた人が65%、特定の動画ソフトについて「知らない」と答えた人が89%おり、この分野に対してはまだ多くの人々が基礎から学ぶ必要があるということが分かりました。

パワーポイントや動画を作成する際には、出版物のように著作権に注意が必要ということも学びました。フリー素材については、全く自由に使用してよいと思っていましたが、例えば「いらすとや」では、商業利用において一つの制作物につき20点までは無料で使用可能という規定があるそうです。

最後は、講師役の宮本順子理事の呼びかけに、参加者がZoom画面にアバターや背景を入れて登場！楽しいギャラリー画面になりました。これを更に編集したり、音楽を入れたりすることも出来るそうです。効果的なスキルを学び、より個性を発揮できる作品を作れるようになるのは楽しみです。

第2回（応用編）「Canva & Clipchampを使って動画編集」

英語会員 佐藤 仁美

第2回研修会では、2つの無料編集ソフトについて講師役の宮本理事と村上部長が、登録方法、素材集めなどの準備とアップロード、編集機能、それらのコツなど、何十枚ものスライドを用意して実践的に説明して下さいました。

私はこれまで、動画編集など自分には無理だと思っていました。でもこれなら私にもできるかもと感じ、「Canva」を使って自己紹介の動画作成にチャレンジしてみました。

まず何をどのように見せたいか、ネットに上がっている自己PR動画や作成アドバイスなどを見て構想を立てました（就活生向けなどたくさん出ています）。次に載せたい動画、写真などを準備しCanvaにアップロードするのですが、これが一苦勞で、自分が話す様子を美しく撮ることがいかに難しいか思い知りました。しかし、洗練されたデザインのテンプレートが勇気と力を与えてくれます。そこからは多様な編集機能を使い、見やすく相手の印象に残る動画を目指しました。悪戦苦闘はしましたが、このソフトは私のような初心者でも感覚的に操作できます。また、テンプレートをはじめストック画像やオーディオのライブラリーも充実しています。動画の背景に音楽を入れるだけで一気にグレードアップできることに感動しました。

シンプルなものですが、一つ完成させることができました。これからもいろいろ応用してみたい、とチャレンジする気持ちが湧いてきた研修会でした。

HIGAの活動報告(2023年5月～10月)

- 6月 4日（日）通訳ガイド実務新人研修
- 6月11日（日）学習会「みんなでトーク」（オンライン開催）
- 8月19日（土）DX推進部研修会「PR動画を作ろう」基礎編
- 8月26日（土）多言語・広域会員オンラインミーティング
- 9月 3日（日）学習会「秋だけど？山の日」（ハイブリッド開催）
- 9月 9日（土）DX推進部研修会「PR動画を作ろう」応用編
- 9月24日（日）研修旅行「彫刻の町宇部で現地集合型ツアー」

第1回学習会「HIGA会員 みんなでトーク」

英語会員 筒井 恵理子

6月11日、「HIGA会員 みんなでトーク」オンライン学習会に参加し、有意義な情報を多く聞くことができ、良い学びの機会となりました。

第1部は、中井泰子会員による「キーノートスピーチ」。新人の私にとっては、何よりもFIT（海外個人旅行）前の準備のお話が大変勉強になりました。領収書のこと、荷物やお客様との待ち合わせ場所のことなど、私には知らないことも多くありました。また、小豆島を例にして、ガイド当日までの準備方法などを具体的に示していただきました。宮島も小豆島も潮位を調べることもマストとのこと。勉強になります。

「みんなでトーク」第1ラウンドでは、小グループに分かれ、「ガイドのスキルに関するトピック」について活発に情報交換ができました。下見のコツや、客層によってガイドの内容を変えるなど、先輩会員からのお話を聞くことができました。下見で自分が感動したスポット

はお客様にも紹介することが多いことや、HIGAのマニュアルの活用方法など、行程の組み立て方のアドバイスや、どこまでが通訳ガイドの仕事か、という線引きの話などもありました。

休憩後の第2ラウンドは「仕事に活かせる(かもしれない)ここだけ情報」。私のグループでは、おすすめレストラン（インド系の方におすすめ、神戸牛を食べたいゲストにおすすめ）など具体的なレストラン名の情報から、ガイドのスキプトの作り方、グーグルアース、チャットGPTなど幅広いトピックについて楽しくお話できました。スキプトは、全文外国語で準備するという方から、箇条書きのみで準備というベテランの方までいろいろなお話がありました。

ブレイクルームで多くの会員とざっくばらんにお話できて実りある時間になりました。準備をしてくださった皆様、ありがとうございます。

第2回学習会「秋だけど？山の日」

英語会員 佐伯 正夫

9月3日、広島市中区千田町のCLiP HIROSHIMAにおいて、第2回学習会が開催されました。「HIGA山の会」メンバーによる発表に、会場およびZoom中継で、会員66名が参加しました。

村上伸子会員と佛原肇会員の司会で、まず、八幡毅副会長より「日本の山の概要・知識・日本百名山、山登りの基本と注意点」についてお話がありました。登山は、地域の歴史、文化、生活、信仰等を知ること、一層充実したものになるとの説明がありました。また登山の際には、ガイドとしても、体力、装備、体調、危険生物、事故防止には細心の注意を払う必要があることを強調されました。

二番目に、橋村ますみ会員より「中四国の山～身近にある山の魅力とは～」の発表がありました。中四国の山約20座が、難易度別に写真付きで紹介されました。江田島には、広島県で一番低い標高11mの茶臼山があるとのことでした（干潮の時のみ登山可能）。市街地近くで、初心者でも日帰り可能な山が多くあることに驚かされました。



続いて高味伸子会員と高尚子会員が「大山登山珍道中」と題して発表されました。お二人で中国地方最高峰の大山登山という無謀な(?)挑戦を見事に成功。お二方の軽妙な言葉のやり取りもおかしく、最後にご褒美として「カニ」「温泉」がでてきたときには、登山の目的は実は登山後にあることが推察できました。

私も毎月、宮島弥山の登山道の清掃ボランティアに参加しています。5月頃からは、平日は外国人登山客の方が多いと感じています。外国からのお客様を安全にお連れし、素晴らしい日本での経験をお持ち帰りいただきたいと願っています。

みやじまの宿

岩惣

〒739-0522 広島県廿日市市宮島町もみじ谷
TEL 0829-44-2233 <http://www.iwaso.com/>

いわさの
はやし

おかげさまで七十二周年
宮島で一年中
生がきが食べられます

TEL 0829-44-0335

彫刻の町宇部で現地集合型ツアー

- UBEビエンナーレ応募作品展と野外彫刻作品の見学 -

英語会員 原田 和典

9月24日、研修旅行グループ主催の上記ツアーに参加しました。彫刻を生かしたまちづくりを進めている宇部市には、200点以上の野外彫刻があり、そのうち半数ほどを展示している「ときわ公園」を訪れました。



公園内の「ときわ湖水ホール」に現地集合の後、美術作品の鑑賞の仕方についてのレクチャーやワークショップに参加すると共に、数多くの野外彫刻を見ることができました。講師は元宇部市学芸員の山本容資氏。学生や学校の先生の美術指導もされており、ユーモアを交えた大変興味深く楽しいお話でした。ある統計では、人が美術館で一つの作品鑑賞に費やす平均時間は13秒と短く、じっくり鑑賞してもらうための「対話型鑑賞」が今回のメインテーマでした。ワークショップでは、二つのグループに分かれ、ホックニーやマグリットの絵を見ているグループが、後ろを向いているグループに絵の情景や雰囲気の説明したり、質問に答えたりしました。

次は屋外に出て野外彫刻を見ながら、ファシリテーター役の質問を通じて作品に対する印象、気付き、疑問などを述べ合いました。このような対話を通じて、新しい発見や気づきを得ることができました。次回美術展に行った際にはぜひ実践してみたいと思います(一人の場合は自問自答になるとも思います)。

午後からは宇部市で2年に1回開催される野外彫刻展「UBEビエンナーレ」の100点を超える模型の応募作をホール内で見学しました。海外からも多くの応募があり、入賞が決定した作品のうち15点は来年の彫刻展で実物大に製作後、公園内の「彫刻の丘」に展示されるとのこと。



50年ぶりに訪れた「ときわ公園」は湖と緑と数々の野外彫刻、それに湖面を泳ぐ白鳥とペリカンたちが調和した素晴らしい公園でした。来年のUBEビエンナーレ開催時には今回見た入賞作品の実物をぜひ見に行こうと思います。

浦島伝説が息づく町 -香川県三豊市詫間町-

英語会員 尾崎 美樹

日本昔話界の三太郎と言えば某携帯CMでもお馴染みの、桃太郎、金太郎、浦島太郎ですが、浦島さんの故郷は香川県の西部、三豊市詫間町ではないかという説があります。その根拠は、地名に浦島ストーリーそのものが息づいているからです。



出典: tripnote ライター 粒あんこ

箱: 玉手箱を開けた所。

紫雲出山: 玉手箱から出た煙が紫の雲となったかかった山。

仁老浜: 仁義深い老人となった太郎が余生を過ごした所。

積: 太郎が竜宮城から宝物を積んで帰り着いたとされる場所。

太郎の一生は瀬戸内海に突き出た庄内半島+竜

宮城で完結したようです。もしかしたら竜宮城は瀬戸内海のどこかにあったのかもしれない。

さて現在、この紫雲出山は桜の季節に撮った1枚の写真をきっかけ



紫雲出山

写真提供: 三豊市観光交流局

に世界のShiudeとなりました。NYタイムズ「2019年に行くべきエリア7位」の瀬戸内の島々を代表する風景として脚光を浴び、仏フィガロ紙「日本で桜を鑑賞するのに最も美しい場所(2022)」にも選ばれ、隣町、仁尾町にある日本のウユニ塩湖「父母ヶ浜」と共に、映える名所として未だかつてない賑わいとなっています。

しかしご多分に漏れず、交通渋滞、ゴミ問題、入山制限等のオーバーツーリズムの弊害にも悩んでいます。太郎の開けた玉手箱を、長い時を経て幸いとするのか、災いとするのか、私達は太郎に問われているような気がします。

「新人研修」に参加して

英語会員 道本 美波

新人研修が6月4日に開催されました。研修は実際のツアーに見立てて行われ、参加者はバスに乗って、宮島、縮景園、平和記念公園を回り、それぞれの担当スポットでガイディングパフォーマンスを行いました。とても有意義な8時間の研修でした。

バスの出発と共に研修が開始。バスの中では、宮島に到着するまで、担当者が広島や宮島についての基礎知識（広島の概要、広島城、宮島の概要、カキの養殖、宮島のお土産と名物について等）についてガイドしました。ガイディング後にはHIGA事務局の今田裕子事務局長、渡邊妙子理事、長尾光恵会員、西川地江子会員から、さらにガイドをよくするための秘訣を聞きました。具体的には、ガイドテクニック、ガイドの必需品、貸切のバスやタクシーの停車場所、お客様とフェリーに乗船する際のポイント等でした。

宮島で私が担当したのは弥山で、大願寺付近でガイディングを行いました。家で何度も練習を重ねたにも関わらず、初めて大勢を前に話したため、緊張で頭が真っ白になりました。満足のいく説明ではありませんでしたが、午後のもう一つのガイディングに向けて気持ちを切り替えようと思いました。

午後からは、縮景園、そして平和記念公園に向かいました。私は平和記念公園でレストハウ



スを担当しました。昼食後は参加者たちとの距離も縮まり、新人ガイドたちの緊張もほぐれていき、自分も自然に説明することができたと感じました。

これまで私は通訳ガイドの仕事を始めたいと思いつつも自信がなく、不安を抱えており、なかなか始めることができませんでした。しかし、研修を通じて、他の新人ガイドと話したり、先輩の話の聞いたりしたことによって、働くことへのイメージをつかむことが出来て、自信が湧き、モチベーションが高まりました。

事務局の方々の丁寧な指導とサポートを受け、通訳ガイドとして働くための貴重な知識をしっかりと学ぶことができました。このことを実践において活かしたいと思います。ありがとうございました。

【ご協力ありがとうございます】

~with sincere thanks~

HIGA賛助会員の皆様（2023年11月現在 順不同、敬称略）

団体会員： 広島商工会議所 広島トヨペット（株）（有）はやし

JTB協定旅館ホテル連盟広島支部 つばめ交通（株）（株）藤い屋

（一社）広島県観光連盟 カフェ・ボンテ 岩惣 広島県民文化センター

あいおいニッセイ同和損害保険（株） 東洋観光（株）

個人会員： 古谷 英明 延本 真栄子 吉中 康磨 藤井 倫子 清水 憲吉

辻 孝和 吉井 敏弘 河野 博行 くらわんか 青野 重信

藤井 芳子 田島 謙治 花やしき 畝崎 辰登

賛助会員としてご協力くださる団体、個人の方を募集しています。ぜひこの機会に入会をご検討くださるようお願いいたします。年会費は一口につき団体会員2万円、個人会員5千円です。団体会員には、HIGAニュースに広告掲載の特典があります。

お申込み、お問合せは当協会事務局 082-245-8346（月～金 11:00～16:00）まで。

【追悼】賛助会員としてHIGAを支えていただきました嘉屋 基一様が今年6月に逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げるとともに、長年にわたる当協会へのご支援に心から感謝申し上げます。



本誌へのご感想・ご意見をお寄せください。HIGA事務局へFAX・Eメール：higa@urban.ne.jp どうぞ。

【表紙の写真・文】 英語会員 大川 富美

【編集後記】1年前からいつも一緒に相棒。ランニングや水泳では速度や泳法までお見通し。山登りでは高度まで教えてくれる。これがあれば、カロリー消費のために気の進まない仕事や家事も楽しくできる。今日はどうやってムーブゴールを達成しようか、思いを巡らせ実行する日々。Apple Watchなしの日々はもう考えられない。（Cocco）