

食・観光・人・モノ・コト。群馬の魅力を深掘りしながら再発見!

[ツルノス・プラス]

# tsulunOS PLUS

QUARTERLY MAGAZINE

## もっと知りたい! 群馬がココにある

3 | 2022  
Mar.  
vol.7

ぐんま広報増刊号  
保存版



ツルノハネ…P5

### 湯もみ

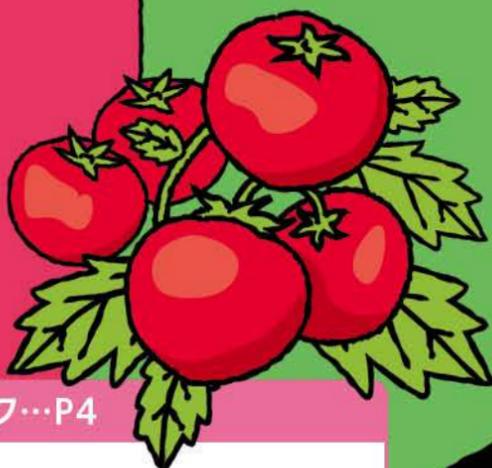
「チョイナチョイナ」の響く草津の湯もみ。ユネスコ無形文化遺産登録を目指す温泉文化を世界に発信!



ツルノメ…P2

### 道の駅

関東No.1の数を誇り、食・物産・文化など地域の魅力が集まる道の駅を、さまざまな角度から紹介!



ツルノシヨク…P4

### トマト

夏だけではなく冬から春も生産が盛んなトマト。真っ赤に実ったトマトの収穫や料理をぐんまちゃんが体験!

ツルハシ…P5

### 利根川

身近な河川、利根川を深掘り!流域面積で日本一を誇る大河の歴史や私たちの生活との関わりをレポート。

群馬の魅力を再発見する情報をアレコレ掲載。  
動画・SNSとも連動し、  
紙面だけでは伝えきれない魅力も発信中!

UD FONT

県ホームページの他、電子書籍版を  
スマートフォンやタブレットでもご覧になれます

tsulunOS PLUS



[https://www.pref.gunma.jp/07/b21g\\_00876.html](https://www.pref.gunma.jp/07/b21g_00876.html)

群馬の宝に注目! ツルノメ

観光、物産+αで進化中

# やっぱり スゴい! ぐんまの道の駅

群馬県内には数多くの道の駅があります。その数は32カ所で関東では最多。中には立ち寄りスポットとしてだけでなく、観光の目的地として人気を集めている施設もあります。また近年は、地域創生の拠点としての役割を果たす道の駅も増加。人と人、人と地域が交わる道の駅は、今や群馬の魅力向上に欠かせない存在となっています。

## 1. 「道の駅」とはどのような施設?

道の駅の数  
関東No.1の32カ所

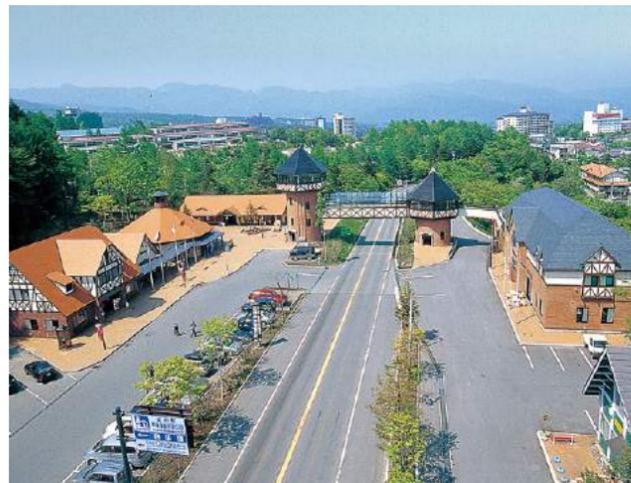
全国にある道の駅は1,193駅(3年6月時点)。道の駅と名乗れるのは、さまざまな要件を満たし、国土交通省に登録された施設のみです。登録要件は図1のように「休憩」「情報発信」「地域連携」の機能があること。設置者は市町村または公的な団体と決められています。東西南北の交通の要所となっている群馬には道の駅も多く(表1)、中には年間で200万人以上の観光客(表2)が訪れる施設もあります。多くの人を魅了する群馬の道の駅にはどんな魅力があるのでしょうか。

道の駅コンセプト



図1

道路利用者のための休憩機能、道路利用者や地域住民のための情報発信機能、そして「道の駅」をきっかけに町と町が手を結び活力ある地域づくりを共に行うための地域の連携機能、の3つの機能を併せ持つ休憩施設が「道の駅」です。



24時間無料で使える駐車場やトイレの他、道路や地域の情報の提供も道の駅設置要件。写真は道の駅「草津運動茶屋公園」

寄り道コラム

### 群馬で最初の道の駅は?

県内で最初にできた道の駅は「上野」で、開設されたのは平成6年。一方、一番新しい道の駅は「尾瀬かたしな」で平成30年にオープンしました。4年12月には新たな道の駅として「まえばし赤城」が誕生する予定です。



平成30年にリニューアルした「上野」

### 道の駅 シンボル マーク



木、家、人をモチーフにデザイン。人の形はインフォメーションの「i」、下のラインは「道」の「しんによう」をイメージしています。

### 関東各都県の道の駅数

都道府県	道の駅数
群馬県	32
千葉県	29
栃木県	25
埼玉県	20
茨城県	15
神奈川県	4
東京都	1

### 県内道の駅年間入込客数

道の駅	年間入込客数(千人)
ららん藤岡	2,304
川場田園プラザ	2,110
しもにた	660
おおた	574
こもち	564

### ぐんま道の駅一覧

県ホームページでは地図や各道の駅の一覧を掲載しています。



詳しくは  
県ホームページ  
をご覧ください

- 上野 ———— 上野村
- ぐりーんふらわー牧場・大胡 ———— 前橋市
- 六合 ———— 中之条町
- おのこ ———— 渋川市
- 上州おにし ———— 藤岡市
- 川場田園プラザ ———— 川場村
- みなかみ水紀行館 ———— みなかみ町
- 白沢 ———— 沼田市
- 草津運動茶屋公園 ———— 草津町
- くるほね・やまびこ ———— 桐生市
- ららん藤岡 ———— 藤岡市
- こもち ———— 渋川市
- 月夜野矢瀬親水公園 ———— みなかみ町
- みょうぎ ———— 富岡市
- 万葉の里 ———— 神流町
- しもにた ———— 下仁田町
- 富弘美術館 ———— みどり市
- たくみの里 ———— みなかみ町
- 霊山たけやま ———— 中之条町
- よしおか温泉 ———— 吉岡町
- 赤城の恵 ———— 前橋市
- 甘棠 ———— 甘棠町
- あぐりーむ昭和 ———— 昭和村
- オアシスなんもく ———— 南牧村
- ふじみ ———— 前橋市
- おおた ———— 太田市
- ハッ場ふるさと館 ———— 長野原町
- 中山盆地 ———— 高山村
- くらぶち小栗の里 ———— 高崎市
- あがつま峡 ———— 東吾妻町
- 玉村宿 ———— 玉村町
- 尾瀬かたしな ———— 片品村

## 2. ぐんまの道の駅、ここがスゴい!

全国の道の駅を1,150カ所以上訪れている旅ライダーの平賀由希子さんに群馬の道の駅の魅力を知りました。

### 首都圏からアクセスが良く訪れる価値あり!

群馬の道の駅の全体に言える特徴は3つあると思います。1つは「野菜」。多くの道の駅に野菜直売所がありますが、どの直売所の野菜も安くておいしい。また下仁田ネギ、昭和村のレタスなど、ブランド野菜が手軽に買えるのも魅力的です。2つ目は「温泉」です。温泉併設の道の駅が多く、温泉王国といわれる群馬ならではの魅力ですね。そして3つ目は「景観」です。道の駅から眺める絶景に癒やされています。旅の目的地として訪れる価値あり、群馬にはそういう施設が多くあります。(平賀さん)

旅ライダー  
平賀由希子さん  
(東京都在住)



バイクで全国の道の駅を回る旅ライダー。今まで訪れた道の駅の数は1,150駅以上。好物は道の駅のご当地ソフトクリーム。Webサイト「Drive Nippon」で「yukikoの道の駅訪問記」を執筆する他、テレビ番組などへの出演も多く、道の駅の魅力を各種メディアで発信している。

### 平賀さんが分析 ぐんまの道の駅スゴい! ポイント

- 野菜がスゴい!**  
直売所の野菜がおいしくて、しかも安い! 下仁田ネギなど、地元ならではの旬の野菜は、ついつい買い込んでしまいます。
- 温泉がスゴい!**  
温泉併設の道の駅が多いのは温泉王国・群馬ならではの特徴です。風呂だけでなく、足湯併設の道の駅も便利です。
- 景観がスゴい!**  
川沿いやダム周辺に設置された道の駅が多く、その景観に癒やされます。道の駅から見られる田んぼアートにも感動しました。



直売所(くるほね・やまびこ)



温泉(六合)



景観(尾瀬かたしな)

# 3. タイプいろいろエリア別 ぐんまの道の駅

それぞれに魅力的な県内の道の駅。全国の道の駅を訪れたことがある平賀さんが選んだ、エリアごとのお薦めの道の駅を紹介します。

## 利根沼田 片品村 尾瀬かたしな

住所 利根郡片品村鎌田3967-1  
電話 0278-25-4644



平成30年にオープンした県内で一番新しい道の駅。「金精峠を越えて日光に向かう私の好きなルートにあるのでよく立ち寄ります。花豆など数種類のソフトクリームがあります。そば好きの私も、ここのうどんは大好き。足湯から見える景色が絶景です！」



## 吾妻 中之条町 六合

住所 吾妻郡中之条町小雨22  
電話 0279-95-3342



県内で3番目に古い道の駅。直売所、食堂、温泉、宿泊施設に加えて、最近流行している車中泊に便利な施設(RVパーク)も整備済み。「独特の黒い湯の花が浮かぶ源泉掛け流しの温泉施設が魅力です。地粉で打ったそばも人気です」。



## 西部 上野村 上野

住所 多野郡上野村勝山甲131  
電話 0274-59-2665



群馬第1号の道の駅。平成30年に、上野村の魅力を発信する拠点としてリニューアル。「神流川を望むテラスがあり、夏なら河原に下りて遊ぶのも気持ちいいです。特産のイノブタを使った料理や、十石みそを使ったソフトクリームもお薦めです」。



## 県央 玉村町 玉村宿

住所 佐波郡玉村町上新田604-1  
電話 0270-27-6688



関越自動車道の高崎玉村スマートICの近くにある道の駅。直売所、レストランの他、市場直送の新鮮な肉を使った惣菜が買える肉の駅を併設。「揚げたてのメンチカツやコロッケを手軽に食べられる道の駅は珍しいですよ」。



## 東部 桐生市 くろほね・やまびこ

住所 桐生市黒保根町下田沢91-4  
電話 0277-96-2575



群馬と日光を結ぶ国道122号沿いにある道の駅。「手作りみそ、もつ煮、いぶり大根などの加工品が充実しています。食事処の手打ちそばや地粉うどんもお薦めです。フキノトウ、サンショウなどの地元の素材を使ったカップアイスも名物です」。



## 広がる道の駅の役割

道の駅は、今後さらに多様な役割を期待されています。その1つが「防災」。国土交通省では、広域的な防災拠点に位置付けられている道の駅を「防災道の駅」に選定する制度を創設。県内では3年に「川場田園プラザ」が選定されました。この他、国土交通省の計画では「インバウンド拠点」「子育て支援」などの機能を強化していくことが期待されています。



川場田園プラザ

### 寄り道コラム

## 道の駅なのに切符がある？

道の駅の中には「記念切符」(有料)を発行している施設があります。記念切符には駅名の他、通し番号が記載されています。中には発行日を入れてくれる道の駅もあります。



道の駅記念切符

# 4. 一日密着！ 道の駅の裏側レポート

目指すは、対応のいい道の駅



## 接客から広報まで副駅長が道の駅の顔として活躍

道の駅はどのように運営されているのか？「道の駅おおた」の副駅長・牛来美佳さんの一日に密着し、運営の工夫や苦労を取材しました。業務は商品の陳列、レジ・接客、観光や名産・特産品の案内、地元の野菜や加工品を含めた商品管理など多岐にわたります。またコロナ禍でイベントができないため、お薦め商品をSNSでPRしたり、調理風景や食レポをYouTubeで配信するなど、工夫しながら商品の魅力を紹介しています。

### 9:00 陳列・サポート

開店前後に生産者が次々と訪れ野菜や商品を陳列。副駅長は陳列をお手伝い。さまざまな話をしながら、関係を築いていくことも大切な仕事です。



太田特産のヤマトイモ

### 11:00 窓口対応

観光や仕事の出張で訪れた人々には、観光スポットや特産品の案内をすることも。道の駅切符やスタンプラリーブックの販売もしています。



人気のオリジナルドレッシング

### 15:00 広報・SNSの更新



季節やイベントに応じたさまざまな商品をSNSで情報発信。魅力が伝わるように写真の撮り方、陳列の仕方などを工夫しています。

### 13:00 接客・レジ対応



お客さんに希望の商品を案内する他、レジ業務も大切な仕事。お客さんの声を直接聞いて、イベントやオリジナル商品作りに役立ちます。

### 道の駅おおた 副駅長 牛来美佳さん

福島県浪江町出身でシンガーソングライターとしても活動している。「ここにしかない、ここでしか買えない」をキーワードに地元野菜や特産品を多数取り扱っている。



群馬のオイシイを紹介 ツルノシヨク

# ぐんまちゃんの おでかけキッチン

## 真っ赤に"熟れた"群馬のトマト!!

豊かな自然に恵まれた群馬県にはおいしい食材がいっぱい。「ぐんまちゃん」が産地におでかけし、生産者のこだわりやおいしさの秘密をレポート&クッキング! 今回のテーマは「トマト」です。



愛情を込めて  
育てたトマトをぜひ  
味わってください!!



取材にご協力いただいた  
JAたかさき トマト生産部会  
おおくほりょうし  
大久保 亮治さん



赤い宝石みたいだね~!

### 群馬の気候が育てるおいしいトマト

群馬県のトマト生産は、夏に冷涼な中山間地で雨よけ栽培、冬に日照時間が長い平坦地でハウス促成栽培が行われています。このように本県の特徴である標高差や気象条件を生かし、おいしいトマトが年間を通して出荷されています。

### 土作りから出荷まで、愛情を込めて

高崎市内の木部地区では娘のように愛したトマトを熟れてから収穫することから「うれっ娘トマト」と名付け、独自ブランドとして生産しています。冬場にハウスで栽培されるこのトマトは、植える前に太陽光で土を消毒し、収穫までの温度や水などの環境を徹底管理して愛情を込めて育てられています。そのまま食べても料理にしてもおいしい「うれっ娘トマト」をぜひ味わってください。

### レポート



1 広いビニールハウス内を見学するぐんまちゃん。おいしいそうなトマトに囲まれて幸せいっぱい。



2 選果場に運ばれた後は31通りもの規格に仕分けされます。



### ぐんまちゃんのひとくちメモ

#### 環境制御でトマトにとって理想の環境を

ハウス栽培では、暖房や、かん水によりハウス内の温度や湿度をコントロールし、日射量を調整するカーテンや炭酸ガス施用装置などにより、光合成を促進しています。このように栽培環境を制御することで、トマトの生育に適した環境を実現しています。



パソコンで各装置を管理している



3 温かいトマトスープを食べているぐんまちゃん。農家さんのスープで心も体も温まった様子。

### KITCHEN



トマトスープ 身近な材料でお手軽にできる、あったかスープ♪

材料(2~3人分) ●トマト…1個 ●タマネギ…中サイズ1個 ●ニンニク…1片  
●コンソメスープ…2カップ ●塩、オリーブオイル、パセリ…適量

作り方 ★詳しいレシピは動画でチェック!

- 1 タマネギは粗いみじん切り、トマトはざく切り、ニンニクはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを引いてタマネギ、ニンニクを中火で軽く炒める。
- 3 トマトを入れてコンソメスープを加えたら、塩で味を調えて中火で10分~15分煮る。
- 4 お好みでパセリを盛り付けて完成!

動画ポータルサイト[tsulunOS.jp]でチェック!

「ぐんまちゃんのおでかけキッチン〜トマト〜」。レシピの他、トマトの栽培や出荷方法の工夫も紹介!



群馬名物を調査! ツルハシ

# 群馬の定番研究所

群馬の定番になっているアレコレを所長と助手のつる子が深掘りして研究します!

今回の  
研究対象

## 利根川

1都5県の水源地として重要な役割を果たしている利根川を調査。



動画ポータルサイト[tsulunOS.jp]でチェック!

スピノフ「群馬の定番研究所 助手つる子の現地調査ファイル〜利根川〜」を公開中!



1 大水上山(標高1,831m)南面の雪渓にある、利根川水源の碑 2 江戸時代の東遷事業により、河口は東京湾から現在の銚子市に 3 1都5県の生活を支える利根川と江戸川の分派部

## 流域人口は1,300万人以上!

利根川は関東平野を北西から南東へ貫き、千葉県銚子市で太平洋へと注ぐ一級河川。流域面積は16,840平方キロメートルと日本一で、川の長さは日本で2番目を誇る大河です。その源流は、長らく不明でしたが1954年の調査で、新潟県との県境にある大水上山の雪渓であることが分かりました。最初の調査から60年後の発見でした。

## 川の流れを変えた徳川家康

江戸時代以前、もともと利根川の河口は東京湾にありました。それを銚子に移したのは徳川家康です。江戸を洪水から守るために、利根川の流れを東に変える大改修、いわゆる「利根川東遷事業」を行ったのです。これにより水田開発や舟による物資輸送も盛んになり、江戸は人口100万人の大都市へと発展しました。

## 1都5県の水道水の7割を担う

現在、利根川の水は水道用水、工業用水、農業用水、発電用水など、さまざまな用途に利用されています。特に1都5県(東京、埼玉、千葉、茨城、栃木、群馬)では、水道水年間取水量の3/4を占め、群馬を源流とする利根川が、首都圏の生活を支えています。

## 研究結果

**流域面積日本一の利根川は、徳川家康の大改修で江戸の発展に貢献し、現在も1都5県の水源地として首都圏の生活を支えています。**

群馬を世界に発信! ツルノハネ

# Wonderful! Gunma

## 湯もみ -Yumomi



群馬大好き **プラウディア** が世界と県民に伝えたい「群馬の魅力」を紹介。今回は、群馬の温泉文化! その魅力を草津温泉観光協会の阿部さんに聞きました!

**プラウディア:** 群馬県は、とても温泉が多いイメージがあります。中でも草津温泉は、日本一の自然湧出量を誇ると聞きました。

**阿部さん:** 草津は群馬を代表する温泉の1つです。日本三大薬湯にも選ばれており、酸が強い酸性泉の効能は「恋の病以外に効かぬ病はない」ともいわれています。

**プラウディア:** すごいですね。温泉街の中心にある湯畑は雰囲気があって、すてきですね。

**阿部さん:** 草津温泉のシンボルでもある湯畑の周辺には、草津名物湯もみと踊りショーが見学できる熱乃湯や足湯など、気軽に温泉が楽しめるスポットもあるんですよ。

**プラウディア:** ところで「湯もみ」は何のために行うのですか?

**阿部さん:** 草津温泉の湯畑源泉は約53℃あり、そのまま入浴することはできません。そこで考え出されたのが「湯もみ」です。温泉に細長い板を入れて湯をかき混ぜて、加水せずに温度を下げる方法です。

**プラウディア:** 面白い方法ですね。

**阿部さん:** 草津温泉の名物「湯もみショー」は、熱乃湯で毎日行われているんですよ。

**プラウディア:** ぜひ見てみたいですね!

**阿部さん:** 他にも新名所の裏草津と呼ばれるエリアや温泉が川になって流れている茜の河原公園など、見どころがたくさんあります。

**プラウディア:** 早く行きたいです!

**阿部さん:** それでは、ユネスコ無形文化遺産登録を目指す群馬の温泉文化の中心、草津温泉を体験しに行きましょう!

動画ポータルサイト[tsulunOS.jp]でチェック!

[Wonderful Gunma! -Yumomi] プラウディアが湯もみの魅力を伝える動画(日本語字幕)はコチラから!



1 草津温泉のシンボル、湯畑源泉の温度は約53℃と高め 2 思った以上に体力を使う湯もみ。熱乃湯では、曜日限定で湯もみの体験ができる 3 草津の新名所「裏草津」エリアには、足湯、手洗いの湯、顔湯があり、手軽に温泉を楽しめる

One point lesson!



**You can enjoy traditional hot spring culture in Kusatsu onsen.**  
(草津温泉では伝統的な温泉文化を楽しめます)

親子でおでかけ ツルノオヤコ

# つるの親子探検隊

## 子どもが喜ぶ乗り物がいっぱい 入園無料の遊園地で遊び尽くそう

今回の探検は、伊勢崎市の「華蔵寺公園遊園地」。豆汽車やバッテリーカーなどをはじめ、急流すべりなどの絶叫系アトラクション(乗り物は有料)もあり、小さな子どもから大人まで楽しめます。また併設する公園は、ツツジや桜の名所としても有名です。

### ステージ1 園のシンボル 大観覧車の高さを体感!

まずは大観覧車「ひまわり」に乗って、地上65mからの、ちょっとしたスリルを味わいました。上から園内を見渡して「次はバッテリーカーやスカイファイターに乗ろう」と、子どもたちは作戦会議。



地上65mの大パノラマ



1周12分。大観覧車「ひまわり」からは、天気の良い日は遠くの山々が綺麗に見られます。

### ステージ2 子どもと一緒に アトラクションで パパ・ママも興奮!

桜子ちゃん、華子ちゃんが「乗ってみたい!」と狙いを定めていた「スカイファイター」へ。姉妹それぞれ、パパとママを飛行機の横に乗せてパイロット気分を体感。その後「ヘリタワ」にも乗っちゃいました。



気分はまさにパイロット!?

操縦席のボタンが人気のスカイファイター。

初めて来た遊園地にワクワク 乗り物にたくさん乗るぞ~!



けんたろうさん・尚子さん  
桜子ちゃん(6歳)・華子ちゃん(4歳)・蒼太郎くん(1歳)

### ステージ3 豆汽車「ボールドウィン号」に乗ってゆっくり 園内を巡ってみよう

家族そろって豆汽車に乗車。途中、イルミネーションがキラキラ輝くトンネルをくぐったり、園内にある動物のオブジェを見つけたりするのも楽しかったね。



コイン式小型遊具や最新の「スーパーシューティングライド」など、さまざまな遊具があります。

※新型コロナウイルス感染症の対策をして撮影しています。また新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間の短縮や休園をしている場合がありますので、事前に公式ホームページをご覧ください

伊勢崎市華蔵寺公園遊園地

住所/伊勢崎市華蔵寺町1

電話/0270-25-4478

http://www8.wind.ne.jp/kezouji/

県民交流 ツルノタヨリ



Twitterで! /



Instagramで! /



県民の皆さんや群馬ファンの方々が主役となり、心ひかれる風景や誇れるものなどを「ぐんまの魅力」としてSNSで発信していただく企画です。テーマに応じたハッシュタグを使って写真や動画を投稿しよう!



入賞

「覚満淵の夜」  
@fineupperfieldさん  
撮影場所: 覚満淵(前橋市)



入賞

「関東随一の床もみじ」  
@yoko\_materuさん  
撮影場所: 宝徳寺(桐生市)

## 令和3年度第3回: テーマ「愛郷ぐんま」受賞作品 ~地元・群馬を旅して見つけた「ぐんまの魅力」~



1位

「数え切れない思い出」  
@\_choko1さん  
撮影場所: 高崎市



2位

「榛名湖をめぐるパノラマ」  
@sakenomix\_rebornさん  
撮影場所: 榛名山



3位

「双子、スケッチの旅へ」  
@naoe\_yanoさん  
撮影場所: 丸沼(片品村)

募集概要・過去の受賞作はこちら



群馬県ホームページ



ツイッター



インスタ



話題の県民 ツルノヒト



# 上州人、 はばたく。

## ごぼう抜きの快進撃を支える 空っ風で鍛えたスピード力

小学生の時、持久走大会のために朝練習を始めたのがきっかけで、走るのが好きになりました。陸上競技として、本格的に走り始めたのは中学生になってからです。群馬はとても風が強く、走りのスピードを上げるための練習の日は特に大変だった記憶があります。そのおかげか、大会で風が多少強くても、群馬の空っ風に比べたら「大したことない」と思えるようになりました。メンタル面でも、空っ風に鍛えられた気がします。あの頃のスピード練習が、今の力になっていることは確かです。

## 日常の何かを変えることで 結果はおのずと変わってくる

中学1年生の夏の大会で県大会に行くことができず、とても悔しい思いをしました。その悔しさから、今までより意識を高く持って練習し、秋の新人戦では県大会で優勝することができました。頑張れば結果は付いてくることを実感しました。大学に入って一番変わったのは食生活です。バランスの良い食事をしっかり食べるようにしたことで体が変わってきて、記録を伸ばすことができました。練習メニューはそれほど変わっていないのですが、今、レースで良い結果を出せている要因の1つだと思います。

## コロナ禍でも一歩ずつ前へ 目指すはパリオリンピック

今、コロナ禍で制約も多く気分も落ち込みがちですが、何か打ち込めるものがあると新しい世界が見えたり、楽しみが増えて乗り越えたりすることができると思います。私の場合は陸上で、大会が中止になると落ち込むこともありますが、目標に向かって日々練習に打ち込むことで、一歩ずつ前へ進むことができていると実感しています。

今は7月にある世界選手権に出場するために、5月の日本選手権で3位以内に入ることを目標にしています。世界の舞台を経験して、2年後のパリオリンピックに出場することが、一番大きな目標です。



小柄な体型を感じさせない力強い走りは、日々の練習からつくられる

## 空っ風で培ったスピードで 世界を目指す長距離界の新星

1月に行われた都道府県対抗女子駅伝でも、群馬代表として13人抜きの圧倒的な強さを見せた不破聖衣来さん。勢いのあるその強さで世界を目指します。



陸上選手

ふ わ せ い ら さん  
**不破 聖衣来**さん

**PROFILE** ● 2003年、高崎市出身。拓殖大学女子陸上競技部所属。2021年主な戦歴:関東インカレ 5000m 優勝、日本学生陸上競技個人選手権 5000m 2位、U20日本陸上競技選手権 5000m 優勝(大会新)、日本学生対校選手権 5000m 優勝、全日本大学女子駅伝 5区で区間新記録、関西実業団ディスタンストライアルin京都 10000m 日本歴代2位、富士山女子駅伝 5区で区間新記録、都道府県対抗女子駅伝 4区で区間新記録。



鮮やかな6人抜きが話題となった、全日本大学女子駅伝



共に練習する仲間との合宿中の一コマ。(右から2番目)

写真提供:拓殖大学女子陸上競技部

## ・私のぐんまプライド・

### みそぱん

地元のパン屋さんにある大好きなみそぱんをよく食べていました。大学に入り、みそぱんが群馬にしかないことを知りました。県外の人には知らないようなので、ぜひ食べてもらいたいです。



使いこなそう! ツルノツール

# スマホ de ぐんま



スマホの先生  
スマ子

スマホ初心者  
スマじい

動画、SNS、アプリなどスマートフォンを使いこなそう! スマホの先生が便利な使い方を分かりやすく紹介します。



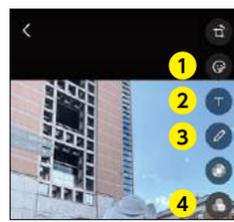
## 簡単操作でワンランクアップ! 画像編集テクニック

ラインでは画像を送る際に簡単な操作で画像を加工することができます。使い勝手の良い便利な機能なので、ぜひ利用してみましょう。

### 今回使うアプリ



メッセージや写真、スタンプを送れるLINEを活用します。



<編集機能の選び方>  
LINEのトーク画面で画像を選択すると右側に編集メニューがアイコンで表示されます。今回は、①スタンプを入れる、②テキストを入れる、③手書き文字を入れる、④フィルターで加工する、の操作を紹介しします。

### 1 スタンプを入れる



スタンプの他にメールで使うような絵文字も用意されています。

トークで使うようなスタンプを画像内に貼り付けてデコレーションする定番の加工です。日付入りスタンプなどその時のお薦めスタンプも選べます。

### 2 テキストを入れる



文字入力で好きなテキストを入れます。字体やカラーも複数あります。

### 3 手書き文字を入れる



手書きでも文字を入れることができます。文字の他に、丸や四角の枠も追加可能です。

### 4 フィルターで加工する



フィルター加工では、色合いを変えることで雰囲気のある画像に上げることができます。

## スマホ no きほん

### メールのきほん

スマートフォンに知らないメールアドレスから心当たりがないメールが届くことがあります。そのほとんどは迷惑メールです。どのように対処すればよいか学びましょう。



スマ子

スマートフォン教室でスマじいにスマホの基本を教える先生。最近ではフリマアプリに熱中している。



スマじい

最近スマホデビューしたばかり。覚えたスマホの機能で孫と連絡を取るのが日頃の楽しみ。

#### 1 これって迷惑メール?



知らないアドレスからメールが来るんじゃが内容がよく分からなくてのう。画面に従えばよいのかい?

どんな内容のメールが届くの?



スマホがウイルスにかかったとかカードが不正利用されているとか契約やお金のことも多いかのう。

知らないアドレスから届く、そういった内容のメールはほとんどが迷惑メールだから気を付けて!



そんなメールが勝手に届くのかい。その迷惑メールが届いたらどうしたらよいのじゃ?

迷惑メールが発端で重大な被害に遭うこともあるので、対処方法を教えるわね。

#### 2 「何もしない」が重要

不審なメールが来ても本文のリンク(URL)を開かないこと。リンク先で何もしなくてもアクセス情報から被害に遭うこともあるわ。



分からないときは返信して確認してもよいのかい?



返信も絶対にダメよ。だまそうと巧みに誘導したり、またたくさんの迷惑メールが来たりすることもあるわ。



何か添付されてることもあるのう。



添付ファイルも開いてはダメよ。心当たりがないと思ったら「何もしない」ことが重要よ。もし分からないときは送信元のアドレスを検索して調べるといいわ。関係がないメールが来たらすぐに削除してね。

## スマホ de 動画

### tsulunOSおすすめ動画

群馬県の動画ポータルサイト「tsulunOS.jp」からお薦めの動画をピックアップします。



群馬県の動画ポータルサイト  
[tsulunOS.jp]



#### ぐんまちゃんがダンス

ぐんまちゃんがAKB48「根も葉もRumor」を踊ってみました!



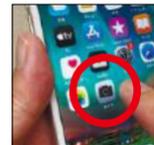
#### 目を閉じて休もう

目や心を酷使している情報社会。少しだけ立ち止まって目と心を休めてみませんか。



### QRコードの使い方

スマホのカメラを起動する



### QRコードを読み取れば簡単にアクセスできる!

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

バーコードにスマホをかざす



表示された読み取り結果をタップ



3月号では5本の動画を紹介! ぜひ見てね!