

見つけよう！ぐんまの素晴らしい宝物を。

[ツルノス・プラス]

tsulunOS PLUS

QUARTERLY MAGAZINE

12^[令和7年]月号

winter
vol.22

ぐんま広報増刊号
保存版

| 特集 | ⊕ スペシャル

愛犬と一緒に新しい旅の形

ペットと楽しむ ぐんま旅

- ⊕ パーソン モデル／^{カワイイ}^{ラボ}「KAWAII LAB」総合プロデューサー
木村 ミサさん
- ⊕ トレジャー 群馬フレインサンダーズ
- ⊕ ワーク グリーンチームマネージャー
- ⊕ カルチャー 俳句「ぐんまの温泉」
- ⊕ フード あざとすぎ？焼きまんじゅう
- ⊕ ネーチャー ヤマドリ
- ⊕ デジタル スマホの大掃除

ぐんま心の情景

「秘湯の雪見露天に魅せられて」

利根川上流、みなかみ18湯の一つ、宝川温泉。

幻想的な雪見露天に魅せられて、さまざまな旅人が

風情と湯のぬくもりを求め、世界各地から訪れます。

インフォメーション
Information

宝川温泉の大露天風呂は、総面積470畳！混浴露天風呂では、男女とも備え付けの湯あみ着を着用して入浴します。



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ご覧になれます
<https://www.pref.gunma.jp/site/gunmakouhou/730052.html>

UD FONT

tsulunOS PLUS



+ パーソン



GUNMA GOOD PERSON

（木村さんが
群馬を
プロデュース
するとしたら？）



▲詳しくは
動画をチェック！

やりたいことを実現させるために 大切なのは「好き」に集中する力

モデルやアイドル活動を経て「^{カワイイ}LABO」の総合プロデューサーとして活躍する木村ミサさん。群馬で過ごした幼少期の体験が、今の仕事にしっかり生きています。

「個性」を認めてくれた街・桐生 小さな「好き」が大きな夢の原点に

子どもの頃は、両親の影響で利根川で川遊びやキャンプなど、群馬の自然を満喫していました。高校生になると、当時はギャルファッションが流行っている中で「自分らしさを出したい」と思い、古着の世界に引かれていきました。桐生の古着店には個性的でおしゃれな人が多く、その自由な雰囲気強く影響を受けました。そうした経験が、今のモデル活動やアイドルプロデュースにつながっていると感じています。



NHK紅白歌合戦に出場予定の「FRUITS ZIPPER」

4グループを同時にプロデュース 「時間を区切る」ことで集中を保つ

今は4つのアイドルグループをプロデュースしています。衣装やミュージックビデオ、ツアー構成など、一日の中で決めることが本当はたくさんありますが、同時進行の中でも、一つ一つのことに集中できています。きっと、両親が好きなことに集中できる環境を与えてくれたことでついた力だと思います。子どもの頃から、好きになったらとことん突き詰める性格で、ミニチュアの動物や家で遊ぶおもちゃをたくさん集めて遊んでいました。またあえて何も考えない時間も作るようにしています。昨年に産まれた子どもと一緒に過ごす時間は、無心になれる大切なひとときです。仕事が一段落したら、群馬の自然の中でキャンプをしたいなと思っています。今も昔も、好きなことを思いきりできる環境に感謝しています。



木村さんの考える「かわいい」は動画で公開中！ぜひご覧ください

直筆サイン色紙をプレゼント！

木村ミサさんの直筆サイン色紙を「ぐんま広報」8Pの数独クイズ正解者の中から1人にプレゼント！



モデル／「KAWAII LAB.」総合プロデューサー

木村 ミサ さん

プロフィール 平成2年生まれ、館林市出身。学生時代、雑誌「Zipper」のモデルにスカウトされ、アイドルグループ「むすびズム」でリーダーを務める。グループ解散後の令和4年、アイドルプロジェクト「KAWAII LAB.」の総合プロデューサーに就任。同年にデビューしたFRUITS ZIPPERをプロデュースし、楽曲「わたしの一番かわいいところ」は日本レコード大賞最優秀新人賞を受賞。現在は4つのアイドルグループを手掛ける

マイゲッド ぐんま

群馬に帰ったら食べたい「高崎パスタ」

今、全国からも注目されている「高崎パスタ」。群馬に帰ると無性に食べたいくなります。いろいろなメニューがありますが、私のお気に入り、ニンニクが効いたトマトベースのスープパスタです



ボリュームもあり、トマトとニンニクのバランスが絶妙でクセになる味わいです

夏の始まりを感じた「館林まつり」

小学生の頃、地元のお祭りで踊った八木節がとても楽しかった思い出があります。伝統と現代が融合し、県内各地で親しまれている「八木節」をたくさんの人に体験してほしいです



民謡流しや八木節で熱気に包まれる「館林まつり」は夏の一大イベントです

+ トレジャー

ぐんまちゃんと一緒に学ぶ

キラ★ズとぐんまの宝物

ぐんまちゃんとアシスタントのあかりんが「ぐんまの宝物(魅力)」を紹介します



群馬クレインサンダーズ

熱狂の試合に心震わせ
スポーツがつなぐ地域の輪

太田市をホームタウンとするプロバスケットボールチーム「群馬クレインサンダーズ」。2024-25シーズンでは、チーム初となるチャンピオンシップ進出を果たすなど、大きく躍進しました。約5千人を収容するアリーナは、毎試合満員。光と音が織りなす迫力ある演出と、観客の一体感が生み出す熱気に包まれます。試合日には「OTAマルシェ」も開催され、地域と連携しながらスポーツの力で街を盛り上げています。

案内人

群馬クレインサンダーズ 広報グループ
やまの りゅうせい
山野 竜晟さん

「コート駆け巡る選手の躍動感や多彩な演出で会場の熱気が最高潮に達する瞬間を体感できます。ぜひ会場に足を運んで、一緒に盛り上がりましょう」

群馬が誇る
プロスポーツチームだよ!動画からキーワードを見つけて
プレゼントに応募しよう!

マスコットのサンダくんと一緒に、ぐんまちゃんもアリーナの雰囲気を感じ！迫力ある試合に大興奮

ぐんまちゃんのこれ！知ってた！？



ポイント①

非日常を演出するエンタメ空間

巨大なセンタービジョンから流れる映像、どの席からでも臨場感あふれるサウンド、劇場型のライティングなどで圧巻のエンタメ空間を楽しめます

サンダーガールズによる
パフォーマンスも必見

ポイント②

地域と連携した社会貢献活動

小児がんの子どもたちを支援する募金や、子どもたちのスポーツへの関心を高めるバスケットボールの無料寄贈など、さまざまな活動を行っています

東毛地区の学校給食で配られるサ
ンダくんデザインの牛乳パック後援会より毎年サンダーズキ
ャップを地元小学生に寄贈あかりんの
取材メモ

一体感ある観客空間

客席の最前列はコートサイドから約2m。間近で試合を観戦できるため、選手の動きやプレーの迫力を感じ、一体感や興奮を味わえます



まとめ



プロスポーツを通じて

太田市を「バスケの街」に

試合に魅了された人たちが、再び会場に足を運ぶことで、太田市にはにぎわいが生まれています。市街地もサンダーズカラーに彩られ「バスケの街」としての一体感が高まっています。

お知らせ

現在、2025-26シーズン開催中！選手たちの熱いプレーとスピード感を間近で感じてみませんか？ 詳細は公式ホームページへ

オープンハウス アリーナ オタ
OPEN HOUSE ARENA OTA
〒1059-1 太田市飯塚町1059-1
https://g-crane-thunders.jp/
※日付や座席により料金が異なります



【読者プレゼント】

8年1月25日(日) 滋賀レイクス戦のペアチケットをプレゼント！
「ぐんま広報」8Pの数独クイズの正解者で、動画内のキーワードを答えた人の中から抽選で2人にプレゼントします

※応募について詳しくは、ぐんま広報8Pをご覧ください



※画像提供：群馬クレインサンダーズ

+ スペシャル

愛犬と一緒に
新しい旅の形

ペットと楽しむ ぐんま旅

ペットと一緒に過ごせる施設が増え、近年注目を集めています。

大切な家族だからこそ、飼い主のマナーや愛犬のしつけ、

持ち物などに気を配り、愛犬と共に

心に残る旅に出掛けてみませんか。



愛犬と一緒に出発！

群馬でかなえる
心豊かなペット旅



コロナ禍でおうち時間の増加に伴い、ペットへの関心が高まり、ペットカフェやドッグラン、ペットと一緒に過ごす宿泊施設なども一般的になりました。自然や観光資源に恵まれ、都心からのアクセスも良い群馬は、ペット旅にぴったり。県内各地でペットの受け入れ環境が整備されています。ペットとの時間は心を豊かにし、家族の会話を増やすだけでなく、新たなコミュニティの形成にもつながります。

取材協力

おかだ なおゆき

世界の名犬牧場 支配人 岡田 尚之さん

2年4月から支配人として施設管理やペット関連イベントの監修に携わる。提携動物専門学校のトレーナーコース担任として、ペットのしつけ方を教えている。



「世界の名犬牧場」の広大なドッグラン



「ペットはかけがえない家族です。愛情を持って大切に育て、最後まで責任を持って飼いましょう」

ペット旅を楽しむために 知っておきたい大切なこと

ペット旅を安心・快適に楽しむためには、必要な知識を身に付けておくことが大切です。ここでは知っておきたい大切なことを、3つのステップで紹介します。

STEP 1 事前準備編

【しつけ】

子犬の頃から、他の犬や人、さまざまな環境音や物に慣れさせ、社会性を育てます。「おすわり」「待て」「おいで」などの基本的なしつけに加え、周囲に迷惑をかけないように、無駄ぼえや攻撃行動を抑えるしつけも必要です。



【持ち物】

旅先でも普段に近い環境を整えると、愛犬の不安を和らげることができます。以下の持ち物を準備しておきましょう。

CHECK LIST

- ☐ リード、首輪、ハーネス
- ☐ 鑑札、各種証明書、ネーム札
- ☐ キャリーバッグ・クレート
- ☐ トイレ用品
- ☐ おやつ・水



STEP 2 移動編

車移動をするときは、車内で快適に過ごせるよう温度管理を行いながら、移動中の安全にも配慮しましょう。



・車移動での注意点・

クレートを使って固定

愛犬をクレートに入れ、後部座席やトランクに固定しましょう。日頃からクレートに慣らし、安全で落ち着ける空間にしておくことが大切です

車内に放置しない

「少しの時間だから」と油断せず、絶対に放置はやめましょう。特に夏場や直射日光の下では、短時間でも熱中症の危険が高まります

小まめに休憩する

移動中の犬のストレスを軽減し、気分転換をさせるために、1～2時間ごとに休憩を取りましょう。水分も小まめに補給しましょう

STEP 3 宿泊先や滞在先での過ごし方

【宿のルールを再確認】

ペット同伴可の宿でも、ワクチン接種証明書の提示や無駄ぼえ禁止、小型犬のみ可など規定は宿ごとに異なります。事前に確認を忘れずに。



【他の宿泊客や犬への配慮】

共有スペースではケージを活用したり抱っこをしたり、周囲にも気を配りましょう。周囲への思いやりが、快適な旅の「カギ」です。



ペットとの絆が深まるうれしい情報が満載

ぐんまのペット旅ストーリー

ペット旅の新しい候補地として注目される群馬県。
各地で進む取り組みやお勧めスポットを紹介します。

・みなかみ町

雄大な自然をペットと一緒に満喫

四季折々の自然が美しいみなかみ町は、ペット連れに優しい街づくりを進めています。谷川岳ロープウエーでは犬の乗車が可能で、愛犬と一緒に大自然の絶景を満喫できます。道の駅「水紀行館」にはドッグランがあり、館内の売店や水族館もペット連れで利用できます。



谷川連峰を眺めながら愛犬とのんびり過ごせます



愛犬と同伴できる珍しい水族館(道の駅水紀行館内)

INFO [インフォ]

“この地ならではの”
多彩なアクティビティ

みなかみ町では、カヌーやスノーシュー体験など、季節ごとのアクティビティが充実。犬を受け入れるスキー場もあり、1年を通してペット旅が楽しめます

ペット歓迎の宿泊施設も
増えていますみなかみ町観光協会
なが い ま ゆみ
永井 真弓さん

・富岡市

ペット同伴で世界遺産をゆっくり見学

市内にはリードフックポールが設置され、ペット連れに優しい環境づくりが進んでいます。富岡製糸場では、今年7月からペット同伴範囲を屋外から建物内へと拡大しました。またペット旅を地域全体で楽しめるよう、周遊マップ配布やペットグッズの販売、イベント開催なども行っています。



注：観光案内所で誓約書の提出が必要

ペットカートのレンタル
もありリードフックポールを
各所に設置

INFO

ペットの肉球スタンプを
旅の記念に

観光案内所「お富ちゃん家」で、専用台紙(500円)にペットの“肉球スタンプ”を押して旅の記念に



EVENT [イベント]

初のドッグイベントを開催

わんこフェスタ in 富岡 クリスマスマーケット
12月21日(日)

☑ 富岡市富岡1460の1(しるくるひろば)
☎ 0274-62-6001(富岡市観光協会)
飲食店の出店や出張フォトスタジオ(有料)など、愛犬と楽しめるイベントを開催

・高山村

ペット好きが集うロックハート城

映画のロケ地としても人気のロックハート城では、ドレス姿の愛犬を記念撮影できる「ドレス体験」が話題です。今年4月にリニューアルを行い、ドッグランやペット専用カフェを新設。より愛犬と一緒に楽しめる施設になりました。



場内外のフォトスポットで楽しめるワンちゃんのドレス体験



RENEWAL [リニューアル]

ワンちゃんと楽しめるテーマパークに



犬用メニューを用意し、愛犬と室内で一緒に食事ができるカフェや、犬が自由に動き回れるウッドデッキスペースを備えたドッグランを整備しています

場内のほとんどを
ペットと過ごせますロックハート城
せき ね なお や
関根 直哉さん

わん旅ぐんまモニターツアー

ワンちゃん専用バスで巡り
愛犬と特別な体験を楽しむ

群馬県主催で11月に県外のペット旅初心者を対象としたモニターツアーを開催。参加者は愛犬とバスで県内を巡り、ドレス体験を楽しんだ他、愛犬と一緒に宿泊。群馬ならではのペット旅を満喫しました



参加者の声

愛犬とのバス旅行は初めてでしたが、快適に移動でき、ナルもリラックスしていました。また参加したいです！



▲「わん旅ぐんま」のHPはこちら！

参加者(神奈川県出身)
さぎさか 愛犬
匂坂さん・ナルくん

岡田さんお勧め
気軽に遊べる
ドッグラン

かつて犬の遊び場だったドッグランは、今では人と犬と一緒に楽しめる場所へと進化。設備も充実し、犬同士・飼い主同士の交流が生まれる場になっています。



道の駅あがつま峡

☑ 吾妻郡東吾妻町三島6441

天然芝のドッグランに障害物を設置。ドライブ途中の休憩や運動不足解消に最適



道の駅まえばし赤城

☑ 前橋市田口町36

赤城山を望む広大なドッグラン。愛犬と一緒に食事を楽しめるスペースも充実



ドッグパークおおた

☑ 太田市八王子山公園内

12月14日(日)、八王子山公園内に新しいドッグランがオープン予定。中・大型犬と小型犬エリアに分かれ、水飲み場やベンチ、あずまやも完備しています

「読者プレゼント」 「ぐんま広報」8Pの数独クイズ正解者の中からロックハート城の入場ペアチケットを5人にプレゼントします
※応募について詳しくは、ぐんま広報8Pをご覧ください

+ ワーク

\\ 読者プレゼント! 詳しくは「ぐんま広報」8Pへ//
【Gunma Flower Park+】入場チケット

ザ・バックステージ

魅力の裏舞台

「グリーンチーム
マネージャー」

植物と人をつなぎ自然を育む仕事

10月にリニューアルオープンした「Gunma Flower Park+」^{ぐんま フラワーパークプラス}。ガーデナー 14人、チーフガーデナー 2人から成るチームのリーダーとして、花や自然と共存できる空間作りの中心にいるのがグリーンチームマネージャーです。公園の景観を守りつつ、失われた生物の多様性を守り、回復させていくネイチャーポジティブの活動にも力を入れています。



人

Gunma Flower Park+ グリーンチームマネージャー 仁平 和希さん

「自然と触れ合う楽しさを多くの人に伝えたい」と思い、造園会社で植栽管理の経験を積みました。現在は、環境負荷の低減や生物に配慮した公園管理を行っています」

仕事

リニューアルに合わせて、バラやアジサイ、クレマチスといった園を象徴するシグネチャーフラワーの生育や「花とあそぶ」という施設のコンセプト作りにも参加しています



見頃が過ぎた花はまだ咲いていても、次に咲く花に栄養がいくように剪定します



花と人、自然と人が触れ合う場所へと生まれ変わりました

道具

ユニフォームと手

小物の落下防止のファスナーや道具を掛けられる金具など、現場の意見を反映したオリジナルエプロンは、使いやすさはもちろん、チームの一体感を高めるアイテムです。植物に向き合う時は、手で触れた感覚を大切にしています



剪定した花は専用のドライルームでドライフラワーにし、ポストカードやドライリース作りの材料に

公園内の約18%の緑地を17人で管理。きれいに整えるだけでなく、植物や生き物のすみやすい環境を作っています



手の感覚で植物の生育状態を確認



ユニフォーム

+ カルチャー

- 俳句で見つける群馬の魅力 -

つるのすぷらす俳句部

ぐんま
俳句部

特選

去年今年こんこんと湧き黄金の湯

りょうちさん（館林市・30代）

【評】古くからこんこんと湧き続ける伊香保温泉の黄金の湯。そんな悠久の歴史を、新年の季語「去年今年」を通してめでたく詠み上げました。十七音に「こ」の音が回繰り返され、韻文としての格調も備えた秀句です。

特選

風花に燥ぐ子らゐて露天風呂

まさるさん（榛東村・80代）

【評】露天風呂に舞う風花を見て、子どもたちがはしゃぎ、それを見ていた作者もうれしくなりました。露天風呂と周りの自然との一体感を、季語の「風花」と子どもたちの様子を通して臨場感をもって描くことに成功しました。

今回のお題 「ぐんまの温泉」

お手本

湯の街のゆけむりにこそ初明り

木暮陶句郎

特選には記念品を贈呈します！

毎号、特選2作には選者の木暮さんが制作した陶芸作品を進呈します。また来年3月には特選作品から選ばれる「年間大賞」を決定。初心者も愛好家も奮ってご応募ください！

【解】「初明り」は新年の季語です。元日の朝に初めて差し込んだ明け方の光が、湯の街で踊るように立ち上る湯煙を明るく貫きました。温泉街に暮らす私にとって、これこそ新年のめでたさをたたえた湯の街の光景です。

【選評】

今回も季語を生かした多くの俳句が寄せられました。しかし、中にはキャッチコピーのような十七音もありました。俳句は自分の体験を通して季語を詠む詩です。五感を通して季語と触れ合い、新たな発見や感動を十七音に託してみましょう。

選者 木暮陶句郎氏

陶芸家・俳人。伊香保町生まれ。俳句結社「ひろそ火」主宰。県俳句作家協会会長



入選作品の発表と投稿は県HPで!

●入選作品発表…借しくも特選に届かなかった「入選」3作品を発表しています。●投稿募集中…3月号のお題は「ぐんまの食(食べ物)」応募締切:8年1月18日(日)
<https://www.pref.gunma.jp/site/gunmakouhou/717852.html>



12月号には161通の応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました！

+ フード

“やりすぎ”な群馬の食を調査

#やりすぎ?
ぐんま

県内には数多くの名物料理があります。
その中でも思わず「〇〇すぎ!」と驚いてしまうようなメニューを、やりすぎぐんまの調査員が調べてきました。

Vol.3「あざとすぎ? 焼きまんじゅう」

小麦粉にこうじを混ぜて発酵させた生地を串に刺し、甘じょっぱいみそだれを付けて香ばしく焼き上げた「焼きまんじゅう」。群馬を代表するソウルフードとして、県内で広く親しまれています。

伝統の味を、今。駅前から発信する焼きまんじゅうの魅力

焼きまんじゅうを販売する個人店が減る中、高崎駅前の立地を生かし、さまざまなメニューでその魅力を発信中。幅広い年齢層から人気があり、群馬の郷土食に親しむきっかけにもなっています。

やりすぎ料理を募集中

Instagram
X、Instagramに
「#やりすぎぐんま」
を付けて投稿すると、
あなたの投稿した料理が
調査されるかも!?

▼動画をチェック



動画では
私がやりすぎ料理の
秘密に迫ります



今回の調査員: けーちゃん

焼きまんじゅうパラダイス

食べやすくカットした焼きまんじゅうに、高崎産を中心とした旬のフルーツを添え、生クリームとミルクジェラートを彩り豊かにトッピングした、新感覚スイーツ ※フルーツは季節により変わります



チーズ焼きまんじゅうなど定番の味も進化

「映え×かわいペリ」
進化系焼きまんじゅう

ミルクジェラート

旬のフルーツ

焼きまんじゅう



ふてんま あきの
店主の普天間 昭乃さん

成り立ち

「もっと多くの人に焼きまんじゅうを食べてほしい」そんな思いから、フルーツを添えたフレンチトーストをヒントに開発した新感覚スイーツ。かわいらしい見た目も話題の人気メニュー

カフェ 高崎じまん

焼きまんじゅうをはじめ、高崎産の食材を使った料理やデザートを楽しむカフェ

〒370-0846 高崎市八島町46の1 高崎OPA7階
☎ 027-386-9864



+ ネチャー

いぎもの
スケッチ

群馬で見られる動植物の特徴や生態を紹介します

長い尾の優美な姿が印象的
広く親しまれる群馬の県鳥

県内の山林に四季を通じて広く生息するヤマドリは県民に親しまれていることから、昭和39年に群馬県の県鳥に指定されました。普段はやぶや雑木林にすみ、木の実や種子、昆虫などを食べて過ごします。警戒心が強く敏感で、日中は地面で活動し、夜は林の中で休みます。一夫多妻制ですが、通常は単独で行動することが多いです。



ヤマドリの雄の体色は、南へ行くほど赤味が濃くなります

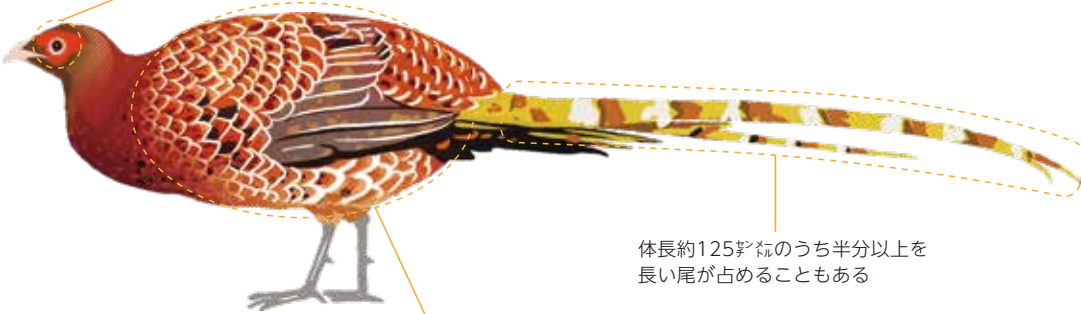
.....
ヤマドリ
.....
- 山鳥 -

【特徴】

本州、四国、九州に自然分布するキジ科の日本固有種。雄は長い尾が特徴で、その姿は奈良時代から歌に詠まれるなど、歌人にも親しまれ、日本文化にも欠かせない存在です。雌の体長は雄よりもやや小さく、全身が淡褐色で、羽の一枚一枚の縁に、黒色の細かい模様があります

【雄】

目の周りに、キジに似た赤い部分がある



全身は淡い赤褐色

体長約125cmのうち半分以上を長い尾が占めることもある

ヤマドリの鳴き声は?

ヤマドリの雄は春から初夏の繁殖期「クワッ!クワッ!」と短く鳴き、続けて「ドドドドッ」と翼を打つ「ドラミング」で縄張りや求愛を示します。近年はヤマドリの生息数が減り、鳴き声だけが森に響くことも多く、その声は、今も豊かな森を伝える証として大切にされています

【取材協力】
県立自然史博物館 学芸員 姉崎 智子さん

似ているといわれるキジとの違いは?



①雄の顔はハート型に赤く、繁殖期には雌に求愛するために大きく赤く肥大する

②胸は光沢のある緑色

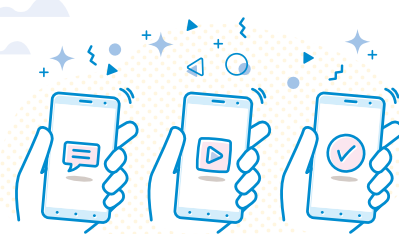
③長く伸びた黒い尾が特徴であるが、ヤマドリの尾よりはやや短い

同じキジ科の鳥ですが、キジは河原や田んぼなどの平地に生息するのに対し、ヤマドリは山間部に生息するため、両者の生息環境は大きく異なります

+ デジタル



tsulunos PLUS スマホの学校

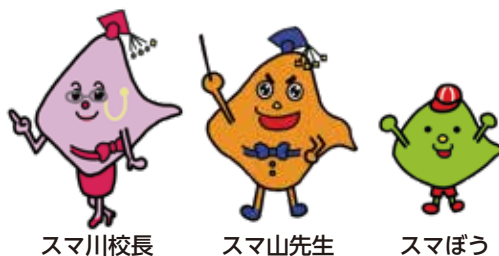


tsulunos PLUS紙面で「スマホの学校」開校中！実技、会話、時事情報など多彩な授業内容でお届けします。
しっかり勉強して、皆さんの“スマホ力”をアップしましょう。

今回の授業

1 時限目 スマホの大掃除

2 時限目 Podcast



スマ川校長

スマ山先生

スマぼう

過去のスマホ講座で
各自復習をしよう！

過去のスマホ講座を閲覧できます。復習して、スマホの活用役立てましょう



1 時限目

スマホの大掃除

年末は部屋の片付け、スマホの整理！

スマホの動作が遅くなっていませんか？不要な画像や動画、アプリ、メッセージなどが少しずつたまり、容量不足や動作の不具合の原因になることがあります。スマホの状態を確認し、年末の大掃除のようにデータを整理して、すっきりとした気持ちで新年を迎えましょう。

はじめの
一歩



快適にスマホを使うため
空き容量をチェック

スマホの空き容量は、設定アプリの「ストレージ」から確認できます。使用状況や残りの容量をチェックし、必要に応じて不要なデータを削除しましょう。

アイフォーン

【iPhoneの場合】



①設定から一般をタップ



②iPhoneストレージをタップ



アンドロイド

【Androidの場合】



①設定をタップ



②ストレージをタップ

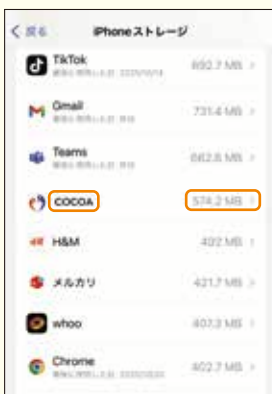


何にどのくらい容量を使っているのかわかるね！



データ整理のポイント

その① アプリの削除



ホーム画面やアプリ一覧で削除したいアプリを長押しし「削除」や「アンインストール」を選びます。確認画面で承認すれば削除完了です

iPhoneではストレージ画面で「アプリごとの容量」と「最終使用日」を確認できるため不要なアプリを効率的に削除できます

その② キャッシュの削除

キャッシュとは、アプリやWEBサイトの表示を速くするために一時的に保存されるデータのこと。便利な反面、たまりすぎると容量を圧迫したり、動作の不具合につながる場合があります



【iPhoneの場合】
設定→アプリ→Safariをタップして「履歴とWebサイトデータを消去」をタップ



「すべての履歴」をチェックして「履歴を消去」をタップ

Androidは「設定」→「アプリ」から、アプリごとのストレージとキャッシュを選んで削除できるよ



その③ 画像・動画の削除



「写真」アプリの右上「選択」をタップし、不要な画像を選んで「ゴミ箱マーク」をタップ。動画は写真より容量が大きいいため、まずは動画から整理すると効果的です

便利な機能 重複項目

iPhoneの「写真」アプリでは、同じまたは似た写真や動画がある場合、自動でまとめて表示。「結合」を選ぶと1枚に統合し、重複データを削除できます



「写真」アプリのユーティリティ 内容を確認して結合をティ内「重複項目」をタップ タップ

画像・動画削除の注意点

- ◎大切な画像はパソコンや外部ストレージなどにバックアップをとりましょう
- ◎削除した写真は一度「ゴミ箱（削除済みフォルダ）」に移動します。完全に容量を空けるにはゴミ箱を空にしましょう

2 時限目

Podcast

スマホで聴ける音声番組で
いつでもどこでも気軽に「耳活」

スマホで気軽に聴ける音声コンテンツ「Podcast」。ラジオ、英会話、朗読などを楽しめる他、好きなジャンルの番組を好きな時間に再生できます。通勤・通学や家事の合間など「耳活」にもぴったりです。



興味に合わせた情報を簡単に入手

【iPhoneの場合】

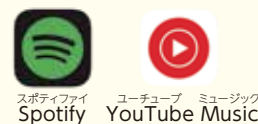


▲ダウンロードすることでオフライン環境でも番組が楽しめます

▲番組名を検索したり、ジャンルから好みの番組を探して再生ボタンを押すと、番組が聴けます

その他のアプリをチェック

Podcastが聴けるお勧めのアプリを紹介します。App StoreやGoogle Playから、下記アプリ名を入れてダウンロードしてください



両アプリ共に、豊富な番組を用意しています。また音楽とPodcastが1つのアプリで楽しめるのが特長です

隙間時間の有効活用にもつながるね！



活用例

ネイティブスピーカーの自然なスピードやリズムの英語を繰り返し聞くことで、耳が英語の音に慣れていき、英語を聞く力の向上が期待できます