

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

9^[令和7年]月号

autumn
vol.21

ぐんま広報増刊号
保存版

| 特集 | ⊕スペシャル

初めてでも安心して挑戦できる

群馬の 低山トレッキング

- ⊕ パーソン バイオリニスト ^{はり た たつき} 成田 達輝さん
- ⊕ トレジャー 県立館林美術館
- ⊕ ワーク 宮大工
- ⊕ カルチャー 俳句「ぐんまの山」
- ⊕ フード ユニークすぎ? 伊勢崎もんじゃ
- ⊕ ネーチャー ヤリタナゴ
- ⊕ デジタル ^{チャット} ChatGPT の活用法

ぐんま心の情景

「古代の王、コスモス畑に行く」

高崎市の井出二子山古墳は、毎年10月、約30万本の

コスモスに囲まれます。1500年前にはなかった、

あでやかな光景に古代の王も目を奪われています。

インフォメーション
Information

10月18日(土)「かみつけの里古墳祭り」開催。オリジナル脚本による「王の儀式」再現劇が上演される他、古墳ガイドや勾玉づくりの体験イベントも行われます。

動画も
チェック!



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/716672.html>

UD FONT

tsulunos PLUS



+ パーソン



GUNMA GOOD PERSON

\ MOVIE /
動画
メッセージ



群馬の魅力を音楽で表現し 世界に発信するバイオリニスト

中学校時代を前橋市で過ごした、世界的バイオリニストの成田達輝さん。
現在はまえばしPR大使として、音楽を通じて群馬の魅力を発信しています。

「個」を尊重しながらも「情」に厚い 群馬の人々に影響され音楽家に

中学1年生の時に父親の仕事の関係で、前橋市に引っ越してきました。群馬の第一印象は「人の温かさ」でした。一人一人が個性的で、個人が大切にされつつも、周りの人々のサポートが十分にあり、情に厚いという印象でした。当時、転校と思春期が重なって、感情的にすごく変化がありました。「新しい場所で自分ができることは音楽しかない。これでみんなとつながりたい」と、合唱コンクールでピアノの伴奏をしたりバイオリンの演奏を披露する機会を作ってもらったりしました。中学での人との出会いと経験が大きな分岐点となりました。



©Marco Borggreve

群馬で過ごした6年間で、その後の音楽人生に大きく影響を与え、演奏スタイルや考え方の基礎となっている

八木節はオーケストラでも演奏される クラシック界では世界的に有名な曲

11月に太田市で開催される群馬交響楽団の演奏会で、故外山雄三先生作曲の「ヴァイオリン協奏曲」を演奏します。外山先生は日本の素材を用いた民族色豊かな作品を得意とし、代表作「ラプソディ」では祭りばやしや八木節を取り入れています。今回の演奏会ではラプソディと同様に、オーケストラが奏でる日本の美しい伝統芸能を感じていただけたと思います。実は小学3年生の時、ウィーンの演奏会のアンコールで、外山先生の八木節を弾きました。その時はまだ群馬に引っ越す前ですが、当時から群馬とのつながりがあったのかもしれない。

バイオリニスト

なり た たつ き
成田 達輝さん

©Marco Borggreve

プロフィール 平成4年生まれ、青森県弘前市出身。父の転勤により中学1年から前橋市で生活。平成18年第60回全日本学生音楽コンクール中学校の部全国1位。高校時代は前橋市から都内の高校まで通学。平成24年、エリザベート王妃国際音楽コンクール2位。群馬県内での公演を含め、国内外の指揮者・オーケストラと共演し、圧倒的なテクニックと多彩な表現力を披露。現代作曲家とのコラボも得意とし、故坂本龍一氏のプライベート録音にも参加している

マイゲッド ぐんま

郷土愛を育む上毛かるた

転校してきて驚いたのが「上毛かるた」です。群馬の友達はみんな幼稚園や小学校から親しんでいるので、中学で初めて知った時は戸惑いました。読み札をみんなが覚えていたので、郷土愛の強さを感じました



当時は「つる舞う形の群馬県」くらいしか覚えられなかったのですが、今はもう少し覚ええました

差し入れでもらった干し芋

今も僕の演奏会に駆け付けてくれる、中学時代の国語の先生がいます。先生からの差し入れの干し芋は、芋本来の甘みを感じられて、とても食べやすくおいしいです。今では家族そろって大好物になりました



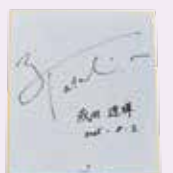
老舗の野菜のみそ漬専門店が作る干し芋は、前橋の自社農場などで生産した紅はるかを使用



小川晶市長から「まえばしPR大使」の委嘱状を受け取る成田さん。来年1月10日に前橋でニューイヤーコンサートを開催予定

直筆サイン色紙をプレゼント！

成田 達輝さんの直筆サイン色紙を「ぐんま広報」8Pのクロスワードパズル正解者の中から1人にプレゼント！



+ 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



県立館林美術館

建物と自然が一体となった
ランドスケープデザインで魅了

「自然と人間の関わり」をテーマに、国内外の近現代美術作品を数多く展示。多々良沼の豊かな自然と調和するように設計された建築と、それを取り巻くランドスケープデザインも魅力です。館内では、フランスの彫刻家フランソワ・ポンポンの動物彫刻を常設展示する他、年間を通じて工夫を凝らした企画展を開催。またワークショップや鑑賞プログラムにも力を入れ、芸術と人々との出会いの場を創出しています。

案内人

県立館林美術館 学芸員

いとう かおり
伊藤 香織さん

「ゆったりとした空間で、広い空と美術作品を楽しめます。年に4回ほど企画展を開催していますので、季節ごとにぜひ遊びに来てください」

群馬の美術館で
アートに触れよう！

動画もチェック！



▲普段見ることができない美術館休館日の裏側を公開

パリのアトリエに残されていた資料を中心に、ポンポンのアトリエを再構成した別館「彫刻家のアトリエ」

ぐんまちゃんのこれ！知ってた！？



別館には触れる彫刻のコーナーもあります

ポイント①

フランソワ・ポンポンの動物彫刻
滑らかなフォルムと動きを意識した造形で動物彫刻史に大きな革新をもたらしたポンポン。館林美術館ではポンポンの作品を約70点収蔵しています



動物彫刻家として注目を集めるきっかけとなった作品「シロクマ」



ポイント②

アート作品のような建築に注目！
水辺に浮かぶ島をイメージして、緩やかな曲線で構成された建築は高く評価され、平成16年に村野藤吾賞（建築業界の最高賞の1つ）を受賞



館内は絵になるスポットがいっぱい



全面ガラスのギャラリーは、外の風景との一体感を醸します

あかりんの
取材メモ

アンモナイトの化石を探そう！
ギャラリーなどの床に使われている石灰岩には、アンモナイトの化石を含んでいる物も。いくつかあるので、宝物探し気分で見つけてみよう



まとめ



自然・建築・アート・学び

全てが調和する美術館

自然と一体になった建築、ポンポンの動物彫刻をはじめとするさまざまな作品、フランスの息吹あふれる別館の展示を通じ「自然と人間の関わり」を体感できます。

お知らせ

「はしもとみお 木彫展～いきものたちとの旅～」を開催中！木彫で制作したさまざまな生き物たちが暮らす風景を、旅するように巡ることができます。詳細はホームページから

所 館林市日向町2003 ☎ 0276-72-8188

休 月曜日（祝日の場合は次の火曜日）

HP <https://gmat.pref.gunma.jp/>

¥ 一般＝830円、大学・高専・高校生＝410円

※中学生以下、障害者手帳をお持ちの方とその介護者1人は無料



【読者プレゼント】

オリジナル缶バッジセットを「ぐんま広報」8Pのクロスワードパズル正解者の中から1人にプレゼント！



+ スペシャル



紅葉に染まる榛名山

初めてでも安心して挑戦できる 標高1500m以下がオススメ！

群馬の低山トレッキング

豊かな自然に恵まれた群馬には、魅力的な山があり、多くの人が山登りに訪れます。秋は山の斜面が赤や黄色に色づき、気候も安定しているので、山登りを始めるのにぴったり。季節を感じ、健康も育む山登りをまずは低山から始めてみませんか。

景観・地形・歴史 楽しみ方がいっぱい

低山トレッキングのススメ！



群馬の山には、谷川岳や武尊山など標高2千^{ほたか}級のものもあれば、市街地から気軽に行ける標高300^{ほど}程の低山まで、難易度が多彩で、自分に合った楽しみ方ができます。低山は気軽に登れて、心肺機能や足腰が鍛えられるので、健康な体づくりにもつながります。また山頂に向かう途中には、四季折々の花や植物、古い仏像に出会うことも。景観の素晴らしさはもちろんですが、花の見頃、地形や歴史を調べてから山を登ると、自然の奥深さをより感じられますよ。

取材協力

日本山岳会 群馬支部 支部長

ねい やすお
根井 康雄さん

10代から山岳会で登山を始め、上毛新聞社に勤務していたときには山関係の書籍編集に多数携わる。現在は日本山岳会の群馬支部長と群馬県山岳・スポーツクライミング連盟の広報委員長を務め、安全な山の登り方や群馬の山の魅力について発信している



ぐんま山トリビア

百名山に数えられる 名山がたくさん

関東以北で一番高い日光白根山（2578^{ほど}）をはじめ、日本百名山が11座あります。日光白根山は、ロープウェイで標高2千^{ほど}まで行けるため、初心者でも安心して登れます



群馬県民に広く 愛される上毛三山

関東平野からその雄姿を見られる赤城山、榛名山、妙義山は総称して上毛三山と呼ばれています。上毛かるたの読み札や運動会の組分けに使われており、文化的にも県民に広く浸透しています

日本で唯一、車で 越えられない県境

日本で唯一、車道が存在しない県境は群馬と福島。そこには尾瀬の大自然が広がっており、壮大な湿原と日本百名山の至仏山（2228^{ほど}）がそびえ、手つかずの自然を満喫できます

安全・快適に楽しむための

山歩きアドバイス

根井さんの
チェックポイント！

①山の装備・服装

天候に配慮した服を準備 機能や使い方も確認しよう

山登りに行くと決まったら、季節や天候を考慮した服装、靴、道具を用意して、機能や使い方もよく確認しましょう。エネルギー消費を補うゼリー飲料や、熊対策の熊鈴があると安心です。

『靴』

低山でも足元の良くない場所があるので、できれば足首を固定してくれるハイカットの登山靴が安心です



『服装』

綿のTシャツは汗を吸っても乾かずに冷えるので登山に適しません。速乾性のある生地がお勧め。上下の雨具も登山には必携です

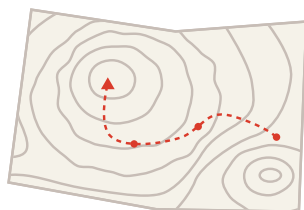


『ザック』

お腹と胸を固定できて、腰で背負えるような登山用のザックを用意しましょう



②コース選び



体力や実力に合ったコースを選ぼう

景色や知名度から選ぶ楽しさもありますが、自分の体力に合ったコースを選ばないとトラブルの原因になります。初心者のみで挑むと危険なので、必ず経験者に同行してもらいましょう。

③登山のマナー・ルール

登山届ポスト



登山届を提出しルールを守って楽しもう

山を登ると決めたら、必ず登山届を提出しましょう。山は登り優先なので道を譲る時は山側で待機して、すれ違う人とは気持ちのいいあいさつを。またゴミの持ち帰りも忘れずに。

自分の実力に合った山に登る!

山登りデビューにもぴったり ぐんまの低山3選



標高1500m以下のオススの低山を、周辺の立ち寄りスポットなど十の楽しみ方と一緒に紹介。山頂からの景色や標高、総歩行距離、歩行時間などの比較情報を参考に、この秋、自分の体力に合った山に登りに行きませんか?

かな やま 太田市 金山

街から近く眺望も抜群 歴史ロマンを感じるプチ登山

標高239mと手軽に登れる低山でありながら、市街地や関東平野を一望できる眺望の良さが魅力です。子育て呑龍で名高い「大光院」や戦国時代の山城「金山城跡」もルート上にあり、歴史散策も楽しめます。市街地からのアクセスも良く、初心者や年配の人でも安心して歩けるルートが充実。気軽に自然と歴史を感じられる人気のハイキングスポットです。



みつけでまる 見付丸からは、八王子広陵など360度の眺望が楽しめます

- 難易度 ★☆☆☆☆
- 総歩行距離 4.5km
- 歩行時間 約1時間30分
- 標高 239m



その他の登山コースをチェック

「群馬県 山のグレーディング」では登山ルートごとに技術的な難易度(5段階)と体力度(10段階)で評価しています

詳細はこちらから▶



関東でも有数の規模と保存状態を誇る金山城跡は日本100名城にも数えられています



おおて こぐち 大手虎口など、山中の至るところに、約120年もの間落城しなかった金山城の痕跡が残されています

・十の楽しみ方・

金山城の歴史を学べる 史跡金山城跡ガイド施設

建築家・隈研吾氏の設計で外壁には金山城の石垣をイメージした石板が配置されています。館内では歴史解説のパネル、出土遺物の展示、歴史を映像で紹介するシアターなどがあり、金山城の歴史を深く学べます

【アクセス】金山から徒歩30分



図 太田市金山町40の30

みず さわ やま 渋川市 水沢山

気軽にしっかり登れる 年間を通して人気の山

水沢観音から登れる標高1194mの水沢山は、山頂までの登山道がしっかりと整備されている人気の山です。途中には急坂や岩場もありますが、滑りやすい箇所にはパイプの手すりが設置され、安全面に配慮しつつ、適度な登山の達成感も味わえます。道中には石仏が点在し、自然と歴史に触れられるのも魅力。山頂近くの見晴らし台からは大パノラマが広がります。



山頂からは、全方位を見渡せる絶景を楽しめます。晴れていれば富士山を望むことも

- 難易度 ★★★★★
- 総歩行距離 3km
- 歩行時間 約3時間30分
- 標高 1194m



水沢観音から続く登山道からアプローチして、山頂を目指します



見晴らし台からの眺望もまた見事。晴れていれば東側が開け、赤城山がきれいに見えます

・十の楽しみ方・

伊香保露天風呂で 山登りの疲れを癒やそう

伊香保神社の少し奥にある源泉地に隣接した露天風呂。鉄分豊富な茶褐色の「黄金の湯」を掛け流しで使っています。趣のある温泉にゆったり浸かれれば、山登りの疲れも癒されます

【アクセス】水沢山から車で約10分



図 渋川市伊香保町伊香保581

かん なり やま 富岡市 神成山

四季を通して楽しめる 人気ハイキングコース

神成山は9つの峰を巡る「神成山九連峰」として親しまれ、地元ボランティアによる整備で「日本一きれいなハイキングコース」とも称されています。登山口は上信電鉄の神農原駅近くにあり、車や電車でのアクセスも良好。標高328mの吾妻山山頂からの景色はもちろん、神成城跡やお地蔵さま、季節の花々に癒やされる、変化に富んだ里山歩きが楽しめます。



毎年11月下旬頃から紅葉が始まり、山肌が彩やかに染まります

- 難易度 ★☆☆☆☆
- 総歩行距離 4km
- 歩行時間 約2時間
- 標高 328m



地元ボランティアの手により整備されたコースは歩きやすい



9つ目の峰に向かう途中にある休憩場所「山カフェドーム」からは、西上州の山々が一望できます

・十の楽しみ方・

道の駅しもにたで 地元の名産を買おう

西上州の観光情報拠点。地元の新鮮な野菜やこんにやく、名産の下仁田ねぎの加工品などを販売。ラーメン・そば・カレーなど食事処も充実しており、観光の立ち寄りスポットとして人気です

【アクセス】神成山から車で約10分



図 甘楽郡下仁田町馬山3766の11

+ ワーク

ザ・バックステージ

魅力の裏舞台

「宮大工」

神社仏閣に特化した日本の大工

自然素材を生かした独自の建築様式が美しい日本の神社・仏閣。数百年先まで耐えられる木造建築には、伝統的な技術と構造美が求められます。そんな神社・仏閣の新築・修復・保存を長年行ってきた功績から、令和5年に「現代の名工」を授与された、株式会社 生形工務店の棟梁を紹介します。



人

株式会社 生形工務店
3代目うぶかた ゆういち
生形 雄一さん

「祖父の代から宮大工をしており、大学卒業後は現代の名工だった父親の元で修業し、建築を学びました。まずは大工の仕事を覚えて、その後さらに勉強して宮大工となりました」

仕事

普通の大工と宮大工とは、建てる物の他、使う材木が違います。社寺には十分に乾燥した大きな材木が必要なため、何十年も前に買った材木を倉庫で乾燥させています



急な仕事にも対応できるよう、倉庫には材木のストックがたくさん



木の美しさを見せる部分と瓦などで隠れる部分とで使用する木材を使い分けている



宮大工が手がける建物の屋根はカーブしている構造が特徴で、屋根の曲線をいかにきれいに出すかが腕の見せどころです。今は後継者の息子に教えながら、一緒に仕事をしています

道具

伝統的な宮大工道具

時代が進み、道具が進化して便利になりましたが、昔ながらの宮大工道具にしかない良さもあります。木に独特の風合いをもたらす檜鉋などの伝統的な宮大工道具は、現代でも大切なアイテムです。昔の技術を上手に組み合わせながら建立しています



宮大工道具の数々



檜鉋

+ 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
へんまて

特選

画用紙が足りない夏の赤城山

すそ野は長しさん(東吾妻町・70代)

【評】絵を描いている子どもを見守っている親の目線を想像しました。「裾野は長し赤城山」ですから、描いているうちに画用紙が足りなくなってしまうのでしょうか。少しこっけい味のある詠みぶりに好感が持てました。

特選

野分だつ榛名十峰ゆるぎなし

田代さん(前橋市・70代)

【評】「野分」は台風などの秋の暴風のこと。榛名十峰が風をものともせず山容を保っている様子を描いた作品です。季語の野分を通して映像的に榛名湖を守るように山々がスクラムを組んでいるような印象を受けました。

今回のお題 「ぐんまの山」

お手本

命みな色を持ちをり山の秋

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】秋になると高山植物がさまざまな色をたたえて咲き始めます。植物だけでなく魚や鳥、昆虫も、固有の色を持っていることに気が付きました。山が秋を迎える頃、そこに息づく命の色がそれぞれに主張しているかのようにも感じたのです。

【選評】

遠くから見た山のたたずまい、実際に登った山の澄んだ空気感など、十七音からその情景がしっかりと伝わる俳句が多かったです。ただ固有名詞である山の名と季語を入れると創作部分が極めて少なくなってしまうという恐れもありました。次回以降の参考にさせていただき、ぐんま愛を季語に託してみてください。

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…惜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…12月号のお題は「ぐんまの温泉」応募締切:10月19日(日)
<https://www.pref.gunma.jp/site/gunmakouhou/717852.html>



9月号には55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.2「ユニークすぎ? 伊勢崎もんじゃ」

伊勢崎市で古くから食べられている「伊勢崎もんじゃ」は、その独特な味が特徴です。イチゴシロップを入れた「あま」や、カレー粉を入れた「から」。「あまから」にはその両方が使われています。

東武伊勢崎線

明治初頭、浅草で生まれた「文字焼き」は、小麦粉を水で溶き文字を書きながら焼く軽食です。伊勢崎の商人が織物の商談で東武伊勢崎線を使い、訪れた浅草から持ち帰ったことから広まったと言われています。

詳しい調査結果は
動画で配信中!

今回の調査員: さもあんすがい

やりすぎ料理を募集中
Instagramに
X、Instagramに
「#やりすぎぐんま」で
やりすぎ料理を投稿しよう!あなたの投稿した
やりすぎ料理が調
査されるかも!?

伊勢崎もんじゃ（あまから）

水で溶いた小麦粉に秘伝のソースを絡め、キャベツや揚げ玉、青ノリ、切りイカを入れた、おやつ感覚で楽しめる伊勢崎のソウルフード。1杯200円というお手頃な価格も魅力



味変できるお菓子もお店で販売

「あま」
イチゴシロップ「から」
カレー粉しまだじゅんこ
店主の島田純子さん

成り立ち

昔、駄菓子売っていた商店の一角に鉄板があり、もんじゃ焼きを提供。子どもがもんじゃ焼きのかさ増しに食紅を付けた甘いお菓子を入れて食べていたのがきっかけとなり、甘口の味が定着。そのお菓子がなくなると、代わりにイチゴシロップが使われるようになった

島田もんじやき店

市立北小学校前に店を構え、駄菓子や文具などを販売する商店として開業。26年前に伊勢崎もんじゃ専門店としてリニューアル
〒伊勢崎市曲輪町30の2
☎ 0270-25-3939



+ ネーチャー

いきもの
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

絶滅が危惧される
美しく繊細な日本の淡水魚

ヤリタナゴは細く美しい体と繁殖期の体色が特徴で、産卵母貝であるマツカサガイがいなければ繁殖できない繊細な淡水魚です。県内では藤岡市の笹川にのみ生息し、県レッドデータブックで「飼育下あるいは自然分布域の明らかに外側で野生化した状態でのみ存続している野生絶滅」に分類されています。近年は、貝の大量死や水路改変により個体数が激減しており、保全活動と新たな生息地の整備が進められています。



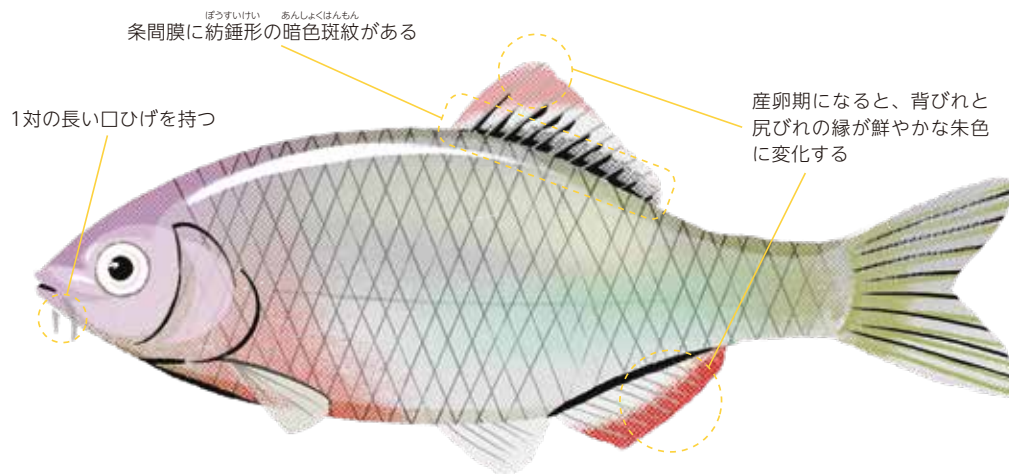
写真提供: 藤岡市

藤岡市はヤリタナゴを天然記念物に指定し、市役所ロビーの水槽で飼育しています

.....
ヤリタナゴ
.....
- 槍鰯 -

【特徴】

日本固有のコイ科の淡水魚で、本州・四国・九州に分布。体長約6～8センチの細長い体の特徴です。繁殖期のオスは光沢のある赤紫色や青緑色に染まり、とても鮮やか。春から夏の産卵期になると、二枚貝に産卵する独特の方法で繁殖します



ヤリタナゴ保全への取り組み

生息場所の復活を目指した共同プロジェクト

県立藤岡北高校では、校内のビオトープで水生生物を飼育し、地域の水環境を再現。行政や環境団体と連携し、環境教育の拠点づくりや生息環境の管理、市民参加の仕組みづくりを目指しています



群馬との関わり

県水産試験場が取り組む
ヤリタナゴの人工繁殖

藤岡市のごく一部の水域に細々と生息している群馬在来のヤリタナゴを保全するため、県水産試験場では、藤岡市に生息していた系統を場内で稚魚から成魚まで飼育、繁殖させています

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。

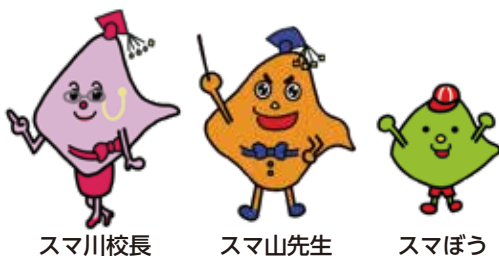
過去のスマホ講座で
各自復習をしよう！

過去のスマホ講座を閲覧で
きます。復習して、スマホ
の活用に役立てましょう



今回の
授業

- 1 時限目 ChatGPT の活用法
- 2 時限目 スマホのパスワード管理



スマ川校長

スマ山先生

スマぼう

1時限目

ChatGPT の活用法

日々の「ちょっと困った！」に答えてくれる頼れる相談相手

スマホやパソコンで使える会話型AI（人工知能）であるChatGPT。今日の献立を考えてもらったり、旅行先の情報収集など日常のちょっとした調べ物、文章の書き方やニュースの要約などにも対応してくれるりと便利です。ただ、時々間違った情報を伝えることもあるので、参考にしつつ、内容の確認は忘れずに行いましょう。

はじめの
一歩



無料で簡単にアプリを入手して
ChatGPTを使ってみよう

事前準備としてアプリのダウンロードとアカウントの作成が必要です。メールアドレスや名前、生年月日などの簡単な入力で、無料でChatGPTが使えます。

スマホの下記アプリからダウンロード



右上の入手をタップ

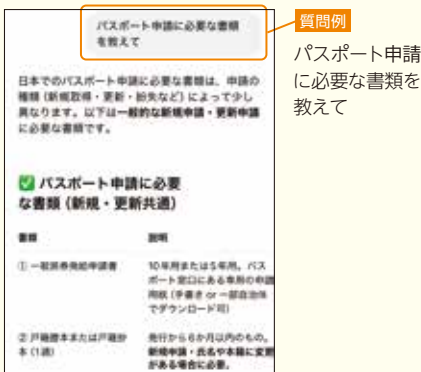
ChatGPTはスマホや
パソコンのブラウザからも
簡単に使えるよ！



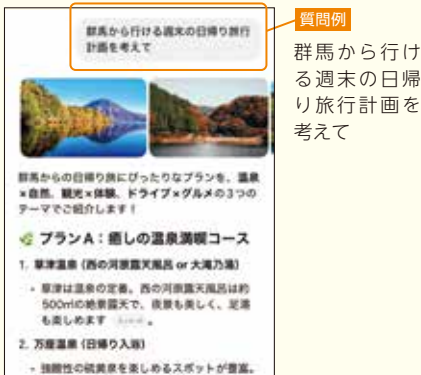
■ChatGPT ができること

その① 情報収集やアイデア出し

知りたいことを文字で質問すると、いろいろなアイデアを出してくれるので、日々の生活や仕事に役立ちます



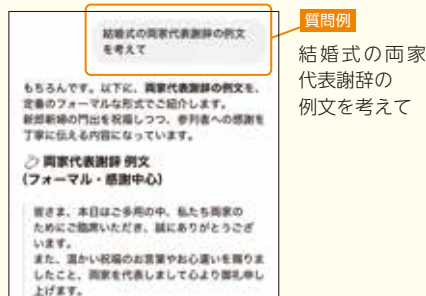
ポイント 申請の難しい書類も項目ごとによりわかりやすく整理。注意点なども教えてくれます



ポイント いつ、誰と、どんな交通手段で、どのような具体的な内容を入力すると希望に合った返事が返ってきやすくなります

その② 文章の作成

快気祝いなどの文例、結婚式や卒業式などのあいさつ文の作成などもできます



ポイント 文章の作成や要約などは、仕事の業務効率化にもつながるかもしれません

その③ イラスト制作

画像を添付して〇〇風のイラストに！と具体的な指示をすると簡単にイラストを作成してくれます



無料版での
画像生成は
1日最大3枚まで



ChatGPT利用上の注意点

- ①個人情報の入力は避けよう
入力された内容を学習していることがあるため、個人情報が第三者に漏えいしてしまう危険があります
- ②回答の正確性を確認しよう
大量のデータを基に学習していますが、質問の内容や使い方によって回答が変わるため、必ず情報を確認し、慎重に使いましょう
- ③著作権に注意しよう
学習データに基づいて作成されるため、著作物に類似する表現が生成されることがあり、商用利用時は著作権侵害に注意が必要です

2時限目

スマホのパスワード管理

アプリに自動保存して
大切な情報を適切に管理しよう

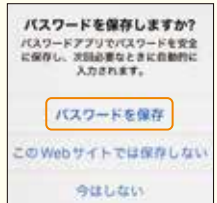
家にいながら買い物ができたり、動画や音楽を楽しんだりインターネット上の便利なサービスは生活に欠かせません。一方、パスワードが増えすぎると記憶に頼ることも限界に。そんなとき、パスワードの適切な管理方法や注意点を知っていれば安心です。



■便利なパスワードの自動保存

【iPhoneの場合】

パスワード
「設定」→「一般」→「自動入力とパスワード」→「パスワードとパスキーを自動入力」をオンにする



【Androidの場合】

Google/パスワードマネージャー
「設定」→「セキュリティとプライバシー」→「その他のセキュリティとプライバシー」→「Googleの自動入力サービス」→「Google自動入力を使用する」をオンにする

スマホ本体にも
しっかりと
パスワードを
設定しよう！



セキュリティ対策

大文字、小文字、数字を組み合わせる強力なパスワードを自動生成したり、顔や指紋などの生体認証を組み合わせると、よりパスワードを安全に管理できます



強力なパスワードの自動生成

顔を使った生体認証

一言アドバイス

同じパスワードを使い回している人は、強力なパスワードを作ってリスク管理しましょう