

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

3<sup>[令和8年]</sup>月号

spring  
vol.23

ぐんま広報増刊号  
保存版

|特集| ⊕スペシャル

暮らしを守る 関東の水がめ

## すごいぞ! 群馬のダム

- ⊕ パーソン ショコラティエ こぼやし あい か 小林 愛花さん
- ⊕ トレジャー エフエム群馬
- ⊕ ワーク 飼育員 (群馬サファリパーク)
- ⊕ カルチャー 俳句「ぐんまの食(食べ物)」
- ⊕ フード 粘りすぎ? ヤマトイモ
- ⊕ ネーチャー レッサーパンダ
- ⊕ デジタル ロック画面の調整方法

ぐんま心の情景

さくら すいせん 「桜と水仙が奏でる春の協奏曲」コンチェルト

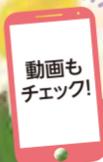
岩井親水公園(東吾妻町)は全国有数のラップスイセンの名所。

4月上旬には黄色と白を合わせて約30万本が開花。

隣接の桜並木と、この時季だけの共演が楽しめます。

Information

見頃に合わせて「東吾妻町すいせん祭り」が開催。  
スイセンの切り花や地元特産品の販売が行われます。



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/743037.html>

UD FONT

tsulunOS PLUS



+ パーソン



GUNMA GOOD PERSON

小林さんが  
解説する  
チョコレートの  
楽しみ方



▲詳しくは  
動画をチェック!

# 自分らしさを極めて 世界へ広がるチョコレートを作りたい

世界的なチョコレートの品評会でパーフェクト賞を受賞し、今、世界中から注目を浴びている小林愛花さん。群馬で過ごした幼少期や物理学を学んだ経験がチョコレート作りに生きています。



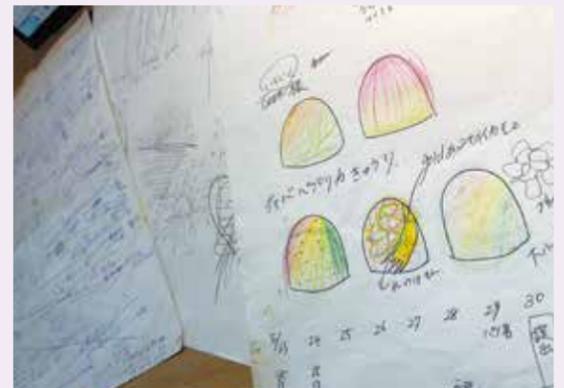
ショコラティエ

こばやし あいか  
小林 愛花さん

**プロフィール** 平成2年生まれ。前橋市出身。学習院大学理学部物理学科卒業後、株式会社ローソンに入社し、スイーツの商品開発に携わる。退社後、店舗を持たない会員制・紹介制ショコラブランド「アイカショコラ」を創業。後に「AikaKobayashi」に改称する。歴史あるフランスのチョコレート愛好家団体「クラブ・デ・クロコール・ド・ショコラ (C.C.C.)」が主催する品評会で、令和6年に金賞、7年に外国人アワードと金賞を受賞した

## 群馬の自然と科学が融合する 感性から生まれたチョコレート

群馬の豊かな自然の中で育った経験が、チョコレートのデザインにも影響していると思います。子どもの頃から人よりも細かな視点で物を捉えるところがあり、花よりも葉脈に注目していることもありました。大学進学後は物理学を専攻し、物質の分子配列などを研究しました。その後、ショコラティエとしてチョコレートと向き合い、1℃単位の温度管理にこだわることで、チョコレートの艶と口溶けが格段に良くなる物質の分子配列を見つけました。夢中になったチョコレートづくりには、大学で学んだことが活かされています。



品評会に出品するチョコレートは直前まで考え抜き、妥協せず自分表現

## 味を超えて心を動かす 表現としてのチョコレート

私はチョコレートを通して食べる人を元気づけ、勇気づけ、輝かせたいと願っています。だからこそ、単なるおいしさにとどまらず、味を超えた価値を届けることを大切にしてきました。フランスの品評会でも、周囲の意見に流されることなく、自分が本当に表現したいものに挑戦しました。その想いが実を結びパーフェクト賞を受賞することができ、大きな自信につながりました。いつか群馬に、チョコレートのテーマパークを造り、世界中から多くの人が私のチョコレートを求めて群馬に訪れてくれたらうれしいです。



昨年、外国人枠の最高賞を受賞。パリのサロン・デュ・ショコラで行われた授賞式

### 直筆サイン色紙をプレゼント!

小林愛花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!



## マイゲッド ぐんま

### 感性を育んだ群馬県庁

子どもの頃は、お正月になると親戚一同で31階のレストランで食事をして、32階の展望ホールからキラキラの夜景を楽しんでいました。あの時見ていた景色が、今の感性を育てているのかもしれない



群馬の自然や景色が、チョコレートのデザインにも活かされています

### 面白い人が集まる comm

前橋の街と人に大きな魅力を感じています。トップクリエイターが商店街を普通に歩き、気負わずにつながれる緩さが心地いいです。中でもシェアオフィス「comm」には、そんな前橋の面白い人たちが大集合しています



刺激的なクリエイターが集まる前橋のシェアオフィス「comm」  
※commでのチョコレート販売は行っていません

+ トレジャー

ぐんまちゃんと一緒に学ぶ

# キラッとぐんまの宝物

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



## エフエム群馬

暮らしに寄り添う放送で  
県民に確かな声を届ける

7年10月に開局40周年を迎えた、県内全域をカバーするFMラジオ局。朝のワイド番組や報道、投稿番組などで、ニュースや天気、交通、娯楽など幅広い情報を発信しています。FMラジオ局としては珍しく、高校野球やサッカーの中継も実施。オープンスタジオやイベントを通じてリスナーとの距離も近く、群馬出身アーティストとの番組制作や音楽フェスの取材など、地域に密着した放送を届けています。

案内人

エフエム群馬 アナウンサー  
くろかわ ももの  
**黒川 萌々乃さん**  
「ラジオを通して、暮らしに役立つ情報を発信しています。群馬で生活するリスナーの皆さんに、元気と前向きな気持ちを届けていきたいです」



観覧可能なオープンスタジオ「AKAGI」。ラジオ局の放送機材などに興味津々のぐんまちゃん

エフエム群馬の魅力を  
動画でチェック!



▲黒川アナが15秒の原稿読みに挑戦!

### ぐんまちゃんのこれ!知ってた!?



**ポイント①**  
地域に愛されて開局 40 周年  
開局40周年を記念し、パンマルシェや県庁での感謝イベントなどの企画を実施。また節目に合わせた特別番組も数多く放送しました



エフエム群馬前の広場「つどいわ」で開催されたパンマルシェ



大盛況だった感謝イベント(県庁)の公開生放送



**ポイント②**  
4つのスタジオ  
4年に本社を移転。生放送対応や収録用など4つのスタジオを備え、スタジオ名は群馬を象徴する上毛三山や谷川岳から名付けています



大人数のゲスト収録にも対応可能なスタジオ「MYOGI」



スタジオ「HARUNA」は、収録・生放送の両方に対応

### あかりんの取材メモ

ニュース専用のスタジオ  
地方ラジオ局としては珍しいニュース専用のスタジオ「TANIGAWA」。決まった時間に地元密着のニュースを届けています



### まとめ



### 災害時にも頼りになる 地域の情報メディア

地域に密着した放送で、平時はニュースや娯楽を届け、災害時には停電下でも正確な情報を迅速に発信するラジオ。地域をつなぎ、命を守る最後のとりでとして重要な役割を担っています。

### お知らせ

周波数は86.3Mhz。音楽やスポーツ、アニメやアイドルなど群馬にまつわる多彩な文化を多くの番組で発信。公開収録では、パーソナリティーとリスナーのやりとりが行われることも



エフエム群馬  
〒前橋市千代田町2-3-1  
☎027-234-8000

【読者プレゼント】  
オリジナルクリアファイルを「ぐんま広報」8Pのクロスワードパズル正解者の中から10人にプレゼント!

\*応募について詳しくは、ぐんま広報8Pをご覧ください



＋ スペシャル

# 魅力満載！暮らしを守る 関東の水がめ すごいぞ！群馬のダム

群馬県には「関東の水がめ」として私たちの暮らしを支えるダムが数多くあります。型式の違いや歴史的価値、希少な役割など、身近なのに意外と知られていない群馬のダムの魅力とそのすごさを分かりやすく紹介します。



利根川上流にある藤原ダム

## 群馬のダムの基本

### 首都圏に生活用水を供給する利根川水系のダム

利根川水系のダムから生活用水などを供給し、首都圏の暮らしを支えている群馬のダム。多くが洪水調節や水利用、発電など水資源の確保と防災の両面で複数の役割を担う多目的ダムで、重要な機能を果たしています。近年は、景観を生かした観光資源としても注目を集めています。



L字型に折れ曲がった独特の形状が特徴の下久保ダム(洪水調整、水利用、発電などの多目的ダム)

## 専門家が解説!! 知るほど面白い 群馬のダム最前線

数や形状、歴史的価値など、多種多様なダムがある群馬県。今回は、ダムに詳しい専門家に、知ると面白いお勧めのダムとその見どころを聞きました。

### 初心者から愛好家まで魅了 全国に誇るダムの宝庫・群馬

群馬県には、46基のダムがあります。数の多さに加え、堤高が全国4位の奈良俣ダムや、総貯水容量が関東1位の矢木沢ダムなど、著名なダムがそろっています。重力式コンクリートやアーチ式コンクリート、ロックフィル、全国でも6基しかないバットレス式など型式も多彩で、初心者はもちろんダム愛好家も楽しめる、ダムの聖地といえる地域です。

#### 取材協力

ダムマニア・ライター **宮島 咲** さん

インターネットサイト「ダムマニア」を運営。関東地方を中心に約700基のダムを訪問し、数多くのメディアに「ダムマニア」として登場している



### 個性派ダム 水質の改善を目的とした 国内でも希少な品木ダム

草津温泉から流れ出る強酸性の湯川を中和し、水質改善を図るために建設された国内でも珍しいダム。併設の「環境体験アミューズメント」では、水質改善や環境保全の役割を体験しながら学べます



図 吾妻郡中之条町入山

### ダムマニアを魅了するダムの見どころ

#### 01 野反ダム【中之条町】

県内で唯一、信濃川水系に属し日本海へと流れるダム。堤体の標高は1517mで全国2位。高所から岩石を落として締め固める「投石工法」で造られた、日本で初めて発電専用の目的で建設されたロックフィルダムです

##### ダムデータ

所在地……………吾妻郡中之条町入山  
河川名……………信濃川水系中津川  
型式……………ロックフィル



※写真:東京電力リニューアブルパワー

##### ここが見どころ

ダム湖周辺にはニッコウキスゲが咲き誇り、非日常を感じさせる景観が広がります



※写真:東京電力リニューアブルパワー

#### 02 四万川ダム【中之条町】

四万川の最上流部にあり、県が管理するダムの中で最も堤高が高い。石積み風の堤体と三角屋根を組み合わせた、西洋の城を思わせるデザインが特徴です。管理事務所に事前予約すれば、監査廊の見学もできます

##### ダムデータ

所在地……………吾妻郡中之条町四万  
河川名……………利根川水系四万川  
型式……………重力式コンクリート



##### ここが見どころ

城のようなダムと、四万ブルーとも称される湖とのコントラストが見事です



#### 03 園原ダム【沼田市】

カスリーン台風による治水対策、利水および発電のため建設されたダム。4門のクレストゲートを備え、洪水吐はスキージャンプ式。その水路がコンジットゲート機械室の屋根上を通っているという珍しい構造です

##### ダムデータ

所在地……………沼田市利根町園原  
河川名……………利根川水系片品川  
型式……………重力式コンクリート

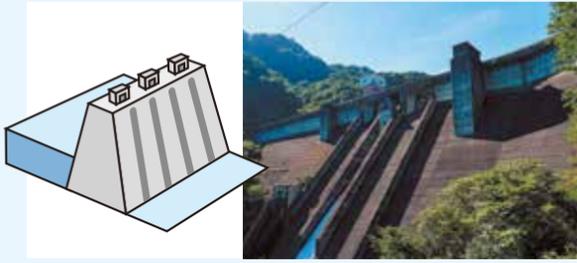


##### ここが見どころ

春の点検放流では、スキージャンプ式洪水吐から放流される水の迫力を間近で体感できます



## ☑️ ダムの型式をチェック



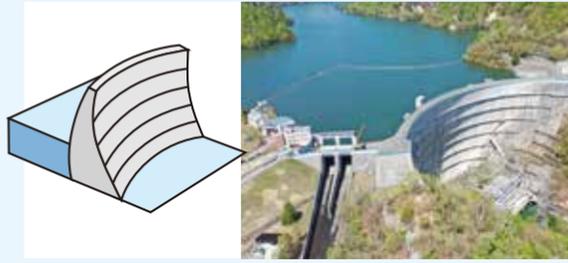
県施工第一号の霧積ダム

### ■重力式コンクリートダム

コンクリートの重さで水を止める全国で最も多いダムの構造

【代表的な県内のダム】

- 霧積ダム(安中市) ●草木ダム(みどり市)



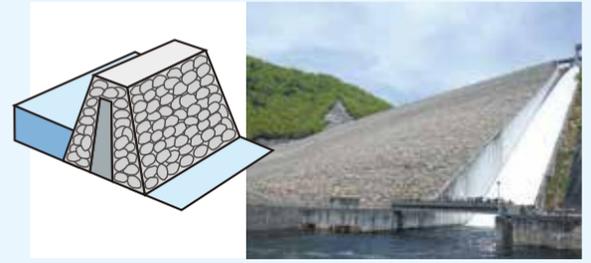
アーチ式が美しい造形の矢木沢ダム

### ■アーチ式コンクリートダム

水圧を両岸の岩盤に分散させる力強さと曲線美を併せ持つダムの構造

【代表的な県内のダム】

- 矢木沢ダム(みなかみ町) ●中之条ダム(中之条町)



石積み重ねる雄大な奈良俣ダム

### ■ロックフィルダム

石を積み重ねて水をせき止める岩石と土で築くダムの構造

【代表的な県内のダム】

- 奈良俣ダム(みなかみ町) ●玉原ダム(沼田市)

## 内部に潜入 ダムの管理や仕組みに迫る!

ダムの内部構造や管理の仕組みは、あまり知られていません。ダム見学ツアーを実施しているハッ場ダム内部に潜入して、その実態に迫ります。



調査ダム **ハッ場ダム** 群馬 吾妻郡長野原町



ダム内部にある洪水調節用の「コンジットゲート」



ダム内部の管理用通路で見ることができる急勾配の階段

### 地域活性化につながるダムのオープン化

洪水調節や都市用水の供給といったダムの役割を果たすため、堤体やゲート、放流設備の保守・点検、整備を日々実施して適切に管理しています。また堤体内部の見学ツアーを企画し、ダムを生かした地域活性化にもつなげています

## ダム内部見学ツアー



3月～12月の月1回、普段は入ることができないダム内部の見学ツアーを開催。キャットウォークから迫力の景色を見たり、ダムの役割を体感したりできます。詳細はホームページから

☎ 0279-82-5895 (つなぐカンパニーながのほら)

🌐 <https://tsunacom.or.jp>

🎫 3千円(保険料込み)

集める 味わう 体験する

## 知ればハマるダムの世界!

ダムは見るだけではもったいない。ダムカードを手に入れたり、ダムカレーを食べたり、特別な体験を楽しんでみましょう。

### ダムカード

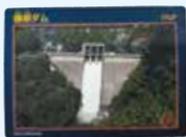
ダムの基本データや写真を載せた公式カード。現地のダム管理事務所などで配布され、集めながらダムの役割や特徴を楽しく学べます



◀ダムカード配布場所はここでチェック



目指せ! 県内ダムカードのコンプリート



ハッ場ダムの御城印は、川原湯温泉駅横にある、らからからステーションで販売しています



### ダムカレー

ごはんを堤体、ルーを貯水池に見立てるなど、ダムの型式に応じて、地元食材で特徴を表現したカレー

パットレス式の形状をワッフルを使って再現



**丸沼ダム(片品村)**  
全国で6基しか現存しない、パットレス式ダム。国の重要文化財にも指定されています

### 丸沼ダムカレー

丸沼をカレー、放流バルブをウインナーで表現するなど、細部までこだわったダムカレー(平日は前日までに要予約)

かたしな食堂(道の駅尾瀬かたしな内)  
☎ 利根郡片品村鎌田3967の1

## 春の風物詩として親しまれる みなかみ3ダム 春の点検大放流



5月16日(土) 藤原ダム・奈良俣ダム

5月17日(日) 矢木沢ダム

みなかみ町奥利根地域の3つのダムでは、年に一度、放流設備の安全を確認する「点検大放流」を開催。堤体内見学や施設公開、地元グルメが集まるみなかみマルシェなど見どころが満載です

☎ みなかみ町観光協会 ☎ 0278-62-0401

🌐 <https://www.enjoy-minakami.jp/3dam2026>



▲藤原ダムの点検大放流は水量が多く、見応えも抜群



▲5月16日(土)は奈良俣ダムの夜の堤体散策と星を楽しむツアーを開催(要予約・左下URLから)



▲県公式YouTubeチャンネルtsulunOS 迫力ある点検大放流の映像はこちらをチェック



年に1回だけの迫力のある水しぶきを体感しよう

▲総貯水容量約2億トンを誇る矢木沢ダムの大放流は水濡れ必至!

+ ワーク

# ザ・バックステージ

魅力の裏舞台

## 「飼育員」

### 安全性を第一に動物を支え管理する

広大な敷地内で、約100種千頭羽の動物を本来の生態系に近い姿で見ることができる群馬サファリパーク。多種多様な動物を飼育・管理しながら、来園者と動物双方の安全を最優先に、ゾーンや動物ごとに飼育員を配置しています。中でも日本最大級の飼育頭数を誇り、パーク内で人気のホワイトタイガーの飼育員の仕事を紹介します。



園内で生まれた双子のホワイトタイガー、エリオス(上)とウラヌス(下)



群馬サファリパーク 飼育部 やまもと つよし 山本 剛 さん

「子どもの頃から動物番組を見るのが好きで、動物系専門学校を卒業後、同園に入社しました。現在は入社18年目で、トラ・ライオンゾーンの飼育を14年担当しています」

### 仕事

トラ・ライオンゾーンの動物は、閉園後に獣舎へ戻して飼育しています。朝は獣舎の清掃、餌の食べ残しや排泄物などの健康チェックをして、その日にサファリエリアで過ごす動物を管理します



獣舎の掃除は飼育員の大切な仕事



吊り金具を引くと獣舎の扉が開きパドック(動物の待機・調整エリア)に出られます

現在、トラとライオン計35頭を7人のスタッフで管理しています。ホワイトタイガーはスタッフが事前にパドックで相性や体調、行動の様子を観察し、毎日2頭ずつサファリエリアで過ごしています

### 道具

#### 専用車とトランシーバー

日中は、1つのセクションに窓を金網で覆った安全仕様の専用車を配置し、スタッフ2人が乗車して動物の様子を見守っています。状況を他のスタッフへ迅速に伝えるため、トランシーバーは欠かせません



専用車内から動物をチェック



トランシーバー

+ 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



### 7年度の年間大賞決定!

今年度、俳句部に寄せられた俳句は355作品。これまで選ばれた特選8作品から9月号の田代さんの作品を「年間大賞」に決定しました。おめでとうございます。詳細は県ホームページをご覧ください!

お手本

## 猪鍋や山男らの高笑ひ

木暮陶句郎

【解】太古から人は、狩猟を生きる糧としてきました。今では、ジビエ料理としてレストランなどで味わえますが、猟師が仕留めたイノシシを自分たちでさばき、猪鍋にして食べるという原始時代から続く営みも忘れてはならないでしょう。

【選評】

「食」という身近なテーマに「花見」「受験」「初詣」など冬や春の季節感をうまく取り入れた俳句がたくさん寄せられました。一方で、季語が付け足しのように扱われており、季語の効果が十分でない作品がありました。テーマに沿うことはもちろんですが、俳句は季語を詠む詩であることを忘れないでください。

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



今回のお題 「ぐんまの食(食べ物)」

## 特選 春兆すおっ切り込みの具だくさん

井野口彰子さん(館林市・60代)

【評】 各家庭の味があるおっ切り込み。春になれば山菜などを加えて、彩りも豊かになるでしょう。ぐつぐつと煮立つおっ切り込みの色彩に、春の兆しを感じた作者。季語の「春兆す」が秀逸でした。

## 特選 花の下何はなくとも焼きまんじゅう

無名子(高崎市・70代)

【評】 群馬の花見には「焼きまんじゅう」が欠かせません。口の周りを汚して食べる花見の焼きまんじゅうは格別です。時折散つてくる花びらが味噌にくっついいたりすれば、花見気分も高まります。

3月号の入選作品と年間大賞は県ホームページで! 3月号の入選作品、そして年間大賞の発表は県ホームページでご覧いただけます。過去の特選作品や選評も参考に、これからも俳句で群馬の魅力を発信してください! <https://www.pref.gunma.jp/site/gunmakouhou/743737.html>



3月号には95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.4 「粘りすぎ? ヤマトイモ」

古来より滋養強壮に優れた食材として知られ、その高い栄養価から贈答用にも喜ばれているヤマトイモ。ナガイモと同じヤマノイモ科に分類され、より強い粘りがあるのが特徴です。

### 利根川の恵みで育む

※農林水産省 作物統計調査 作況調査(野菜)確報  
令和5年産野菜生産出荷統計

群馬県は、\*全国2位(令和5年)のヤマトイモ出荷量を誇ります。中でも太田市尾島地区では、利根川がもたらす肥沃な水はけの良い土壌を生かし、粘りと風味に優れた良質なヤマトイモが栽培されています。

### 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



今回の調査員  
:ヨココ



動画では  
私がやりすぎ料理の  
秘密に迫ります



まつざわ よしたか  
店主の松澤 好剛さん

### 多彩な食べ方

粘りの強いヤマトイモは、すりおろしてとろろにし、ご飯や山かけで味わうのが定番。他にも焼く、煮る、揚げる、刻むなどの調理法があり、食感や風味の変化を楽しめる

## 麦とろ山かけ定食

だし汁を加えたとろろご飯にマグロの山かけ、磯辺揚げなど、ヤマトイモを使ったメニューを思う存分味わえる定食。(みそ汁、小鉢、香の物が付く)



細切りにしたヤマトイモのシャキシャキ感が魅力のメニューも

## 「すりおろして実感する」 際立つ強い粘り



山かけ 磯辺揚げ とろ

### 御食事処 よしくら

産地直送と地産地消にこだわり、地元産のヤマトイモを使ったバラエティー豊かなメニューを中心に提供している



〒太田市出塚町492の1 ☎0276-52-1990

+ ネチャー

# 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

## 日本で守られ愛される 愛くるしい動物園の人気者

レッサーパンダは、森林伐採などで数が減り、IUCN(国際自然保護連合)のレッドリストで絶滅危惧種に分類されています。日本は世界でもレッサーパンダの飼育・繁殖数が多く、国際的な保全ネットワークの中で重要な役割を担っています。県内では「未来へはばたけ 山田製作所桐生が岡動物園」が、動物園同士で動物を貸し借りする制度でレッサーパンダを受け入れ、希少動物の存続につながる計画的な繁殖に取り組んでいます。



伸び伸びと暮らすレッサーパンダ。現在4頭を飼育しています

## ..... レッサーパンダ (シセンレッサーパンダ)

### 【特徴】

中国やミャンマー周辺の高地の森林などに生息するレッサーパンダ科の動物。体長は約60センチで長い尾と鋭いかぎ爪を持ち、木登りが得意です。種類は2つに分かれますが、国内で多く飼育されるのは、体が大きく色の濃いシセンレッサーパンダです



### 桐生市の市制100周年事業

#### 園の新たなシンボルとなる動物に

桐生市では、市制100周年記念事業として市民アンケートを実施し、新たに迎える動物を検討しました。多くの支持を集めたレッサーパンダを新たなシンボルに選定し、レッサーパンダ舎を新設して迎えました



### 動物の豆知識

#### 立ち上がるのには理由があった

レッサーパンダは、かわいらしい見た目とは対照的に警戒心が強く、気性の激しい一面を持ちます。縄張り意識が強いので、威嚇するときや他のレッサーパンダへのアピール、餌の竹に手を伸ばす際に二足で立つ習性があります



+ 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 ロック画面の調整方法
- 2 時限目 プッシュ通知の設定方法



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、スマホの活用に役立てましょう



### 1時限目

## ロック画面の調整方法

便利で使いやすい画面にアレンジ

スマホのロック画面は、壁紙やレイアウトを気軽に変えられます。時計の色や文字の形を自分好みに変え、より見やすいロック画面にしてみましょう。さらに、よく使うアプリをウィジェット(ショートカット機能)に追加すれば、操作がより便利になります。

はじめの  
一歩



### ロック画面の壁紙を変更してみよう

ロック画面の画像は、好みの画像に変更できます。ロック画面に使用したい画像があれば、あらかじめスマホ本体内の写真フォルダに入れておきましょう。

Androidの場合



1 ホーム画面の空いているスペースを長押しして、壁紙とスタイルをタップ

2 フォトから写真を選ぶ

3 保存をタップ

4 設定を選ぶ

iPhoneの場合 設定→壁紙→新しい壁紙を追加→写真→写真を選択すると壁紙を変えられます  
※一部機種は異なります

### ■ロック画面を使いこなそう！簡単カスタマイズ実践編

時計の字体や色、文字の大きさの変更の仕方、ウィジェットの追加方法など実用的で便利に使えるカスタマイズを紹介します。

【Androidの場合】

- まずはここから！
- ①設定をタップ
- ②壁紙とカスタマイズをタップ



1 時計をタップ  
2 ショートカットをタップ



1 字体や色、大きな時計表示などを設定できます



2 よく使う機能をショートカットに設定できます

【iPhoneの場合】

- まずはここから！
- ①ロック画面を長押し
- ②カスタマイズをタップ



時計をタップ



字体や色を変更できます



便利な機能

ウィジェットを追加

キャッシュレス決済アプリをウィジェットに登録しておけば、ロック画面からスムーズにアプリが起動できて便利です



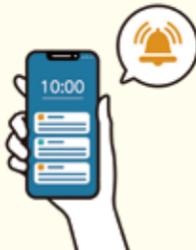
枠を下にスクロールすると時計を大きくできるよ！

### 2時限目

## プッシュ通知の設定方法

音と文章でお知らせ  
見逃しを防ぐスマホの機能

スマホのプッシュ通知とは、アプリからの新着情報や重要なお知らせが自動で画面に表示される機能です。天気や災害情報、予定の通知などを、アプリを開かなくてもすぐ確認でき、見逃し防止に役立ちます。

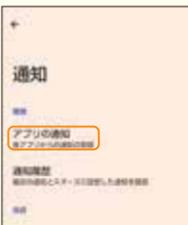
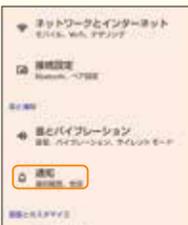


通知はアプリごとにオン・オフが切り替えられるよ

### ■プッシュ通知の設定方法

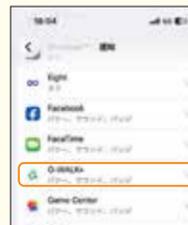
【Androidの場合】

- ①設定をタップ
- ②通知をタップ
- ③アプリの通知をタップ
- ④設定したいアプリを選び、表示や音などの詳細を設定する



【iPhoneの場合】

- ①設定をタップ
- ②通知をタップ
- ③設定したいアプリを選んでタップ
- ④通知を許可する
- ⑤表示や音などの詳細を設定する



### 押さえておきたいポイント

[メリット]..... アプリを起動せずに新着情報を確認できて、見逃しが減ります  
[デメリット]..... 通知が多いとわずらわしく感じ、集中の妨げになることがあります