



今年1月号の表紙

笑顔の

笑顔の写真を大募集!

あなたの撮った 写真 が 広報きほうの表紙になります!

広報きほうでは、毎年ご好評いただいている「笑顔の写真大募集」を今年も行い、新年を飾る令和8年1月号の表紙を、みなさんの「笑顔」の写真でいっぱい埋め尽くしたいと思います。

お持ちのスマホ・携帯電話のカメラ機能を使って、笑顔の写真をご投稿ください。ご投稿いただいた写真は、できる限り全員、広報きほう（1月号）に掲載します。

抽選で素敵なプレゼントも当たりますので、たくさんのご投稿お待ちしております。

作品例



募集要項

- 応募締切
11月28日（金）
- 応募条件
被写体の方が、紀宝町内に在住の方
- 応募作品（テーマ）
笑顔
- ファイルサイズ
特に制限はありませんが、メール添付で送れるサイズ以内（5MB程度）で送付してください。
- 入賞賞品
ご応募いただいた中から、抽選で素敵な賞品（1,000円相当）を25名にプレゼントします。
- 注意点
 - ① 被写体の方のご了承を得たうえで、ご応募ください。
 - ② 写真は、縦で撮ってください。

- ③ 写真1枚につき、被写体は1人でお願いします。
- ④ 作品例のように、アップで撮影してください。
- ⑤ 画像加工（特殊効果や文字の挿入）した作品は掲載できませんのでご遠慮ください。
- ⑥ お1人様何点でもご応募できますが、掲載は、被写体1人につき1点限りとしていただきます。
- ⑦ 1通に何点でも写真を添付いただいても構いませんが、それぞれ被写体の名前がわかりやすいように記載してください。
- ⑧ 掲載に不適切であると思われる写真に関しては、掲載しない場合がありますのでご了承ください。
- ⑨ 投稿者が多数の場合、表紙ではなく、他のページになる可能性がありますので、ご了承ください。

- ⑩ スマホ・携帯電話をお持ちでない方は、作品例のように写真を撮り、そのプリントもしくはデータを役場企画調整課までご持参ください。

● 応募方法

撮影した写真と、投稿者の氏名、住所、電話番号、被写体の氏名と町や「広報きほう」についてのひと言を書いて、右の二次元コードから投稿していただくか、次のメールアドレス宛にお送りください。



koho@town.kiho.lg.jp

▶ 詳しくは、役場企画調整課広報係（☎ 33-0334）までお問い合わせください。

ひまわりや

日ごろの運動不足を痛感!!

先日、きほう健康づくり主催の「男の筋トレ教室」に参加しました。全4回のうちの1回に参加したのですが、この日のメニューはなかなかハード。6種類のエクササイズを各30秒行い、1つ終わるたびに30秒の休憩をはさむメニューを3セット行いました。最初は軽い気持ちで参加しましたが、終わるころには汗がびっしょり。トレーニング中はインストラクターの方やほかの参加者の声に励まされながら、何とか最後までやり切ることができました。

ふだん使わない筋肉を使ったので、翌日に筋肉痛が来るのかなと思っていたら、翌日には来ず、翌々日に全身が筋肉痛になりました（笑）。階段を下りるたびに「つ」と声が出て、自分の衰えを実感した「男の筋トレ教室」でした。

（1週間全身が痛かった 田中 健太郎）

リベンジ成功!?

7月号のひとりごとで、運動会の撮影が難しく、リベンジしたいとお話ししました。あれから約4か月が経ち、秋の運動会シーズンが始まり、ついにリベンジのときがやってきました。



広報担当 田中 健太郎

実際に撮影してみると、「やっぱり難しいな」とさっそく感じました。それでも、競技の合間に写真を確認すると、春のときよりもぶれている写真が少なくないような気がしました。その後は、「この角度はきれいに撮れた」「この向きはよくなかった」と春の運動会を思い出しながら撮影を続けました。撮影後に写真を見直すと、個人的には少し成長したように思います。とはいえ、動いている人やものを撮るのはやはり難しく、次の機会にまたリベンジしたいです。

（選手並みに動いた 曾越 大成）



広報担当 田中 健太郎