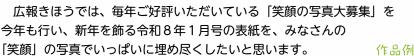
株式会社アイブワーン

あなたの撮った 広報きほうの表紙になりま



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 投稿お待ちしています。







今年1月号の表紙







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)

# ◉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。

- 被写体の方のご了承を得たうえで、ご応 募ください。
- 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点限りとさせ ていただきます。
- 71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。

ンジ成功!?

運動会の

撮

ま

日に全身が筋肉痛になりました が来るのかなと思っていたら、

(笑)。

階段を下りる

翌日には来ず、

翌日に筋

ふだん使わない筋肉を使ったので、

)筋トレ教室]

でした。

1週間全身が痛かった

「うっ」

と声が出て、

自分の衰えを実感した

男

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。



▶詳しくは、役場企画調整課広報係(☎

# koho@town.kiho.lg.jp

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

何とか最後までやり切ることができました。

ーューを3セット行いました。最初は軽い気持ちで参加

1つ終えるたびに30秒の休憩をはさむメ

6種類のエクササイズ

終わるころには汗がびっしょり。

33-0334) までお問い合わせく ださい。

を各30秒行い、

の日のメニューはなかなかハード。

加しました。全4回のうちの1回に参加したのですが、こ

# 動会シーズンが始まり、 な気がしました。 そく感じました。 てきました。 7月号のひとりごとで、 あれから約4か月が経ち、 リベンジしたいとお話しし

ついにリベンジのときがやっ

秋の

れた」「この向きはよくなかった」と春の運動会を思 出しながら撮影を続けました。 実際に撮影してみると、「やっぱり難しい 個人的には少し成長したように思います。 動いている人やものを撮るのはやはり難 春のときよりもぶれている写真が少ないよう それでも、 その後は、 競技の合間に写真を確認 「この角度はきれいに撮 撮影後に写真を見直 な

選手並みに動いた 曽越 次の機会にまたリベンジしたいです。





# 日ごろの運動不足を痛感

先日、きほう健康ぷらざ主催の

「男の筋トレ教室」