



「プラス10分てくてく運動」は、わずか10分、今より多く意識して歩くことを実践してウォーキングの習慣を身につける運動です。「運動不足!」と思っているあなた! この機会にウォーキングを習慣化しましょう。

チャレンジ期間終了後、1,000ポイント以上獲得した人は「提出用紙」を提出してください。

お忘れなく!

- 提出期間: 12月1日(金) ~ 12月14日(木)  
(土・日曜日を除く 8:30 ~ 17:15)
- 提出場所: 申込場所と同じ

# 令和5年度 プラス10分 歩行記録簿



## わずか10分! わたしにもできる!!

「提出用紙」提出期間 12月1日から12月14日まで

ポイントを貯めると...  
健幸づくり商品券  
1,000円 ~ 3,000円  
合計650名に  
当たります!  
抽選でステキな賞品がもらえます!

● チャレンジ期間  
令和5年5月1日から11月30日

毎日つけよう 歩行記録

雨の日は部屋で...  
筋トレでもOK!

暑い日は木陰で...  
ラジオ体操でもOK!

プラス10分のウォーキング!

### 注意事項

- ① 医療機関等において受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。
- ② 参加者の個人情報は、本事業以外に使用することは一切ありません。ただし、事業成果等については公表することがあります。
- ③ 熱中症予防のために服装や水分補給に十分お気をつけください。

# 「プラス10分てくてく運動」



「プラス10分てくてく運動」にお申込みいただき、ありがとうございます。

現代の日本人は、よく身体を動かしていた頃と比べて、1日の歩数が平均して約1,000歩少ないといわれています。1,000歩を時間に直すと約10分です。

毎日、10分多く歩くことを心がけ、ぜひウォーキングを習慣化してください。

チャレンジ期間中、毎日プラス10分のウォーキングを達成するごとに10ポイントずつ加算していただき、さらに健康診査の受診やウォーキング講習会への参加等でポイントを加算して期間終了後、1,000ポイント以上獲得できていればステキな賞品が当たる抽選の対象となります。

四季折々の変化や人とのふれあいなど、ウォーキングならではの楽しみを見つけていただき、健やかで幸せな“健幸生活”の一助としてください。

**チャレンジ期間：5月1日（月）～11月30日（木）**

5月1日から11月30日までのチャレンジ期間中、毎日の生活の中で意識してプラス10分のウォーキングに取り組みましょう。プラス10分を達成できたら7ページ以降の月別歩行記録に記入しましょう。1日10ポイントとなります。

## 【目次】

- ポイントの獲得方法：2ページ  
「プラス10分てくてくポイント」「健幸生活ポイント」
- プラス10分のウォーキングができないときのポイントの獲得方法：3ページ
- 歩行記録の記入例：4ページ
- 歩行記録記入欄（5月～11月）：7～34ページ
- 歩行記録記入欄（チャレンジ期間終了後、12月～4月）：35～44ページ
- 提出用紙の書き方：45ページ

## ポイントの獲得方法

### プラス10分てくてくポイント

プラス10分のウォーキング実践で1日あたり10ポイントです。5ページ以降の月別歩行記録に記入しましょう。外を歩けない場合は、①ラジオ体操、②筋トレ（スクワットと50アップ）のいずれかを実施して10ポイント獲得できますこととします。（3ページをご覧ください。）

※注意：すでに1日平均8,000歩以上の方は、無理のない範囲でご参加ください。  
（＊現状維持で1日10ポイントとします。）

### 健幸生活ポイント

- ★ 健診を受けると
  - ＊特定健診・後期高齢者健診、各健康保険組合における健診：150ポイント
  - ＊がん検診：150ポイント（いずれかの項目を受診）
- ★ 健診の結果が改善した人… 50ポイント
- ★ 生活習慣が改善した人… 50ポイント
- ★ プラス10ウォーキング講習会へ参加… 50ポイント
- ★ ウォーキングイベントへ参加… 50ポイント（1回分のみ）
- ★ 事後アンケートに回答… 50ポイント

## 獲得ポイントに応じて、ステキな賞品が当たります！

個人参加	① 2,000ポイント以上	健幸づくり商品券（3,000円）：20名様
	② 1,500ポイント以上	健幸づくり商品券（2,000円）：80名様
	③ 1,000ポイント以上	健幸づくり商品券（1,000円）：450名様
団体参加	④ 5,000ポイント以上	健幸づくり商品券（6,000円）：20組 ※団体は5人1組での参加となります。

※①と②と④の抽選にもれた場合、③の抽選対象となります。

※「健幸づくり商品券」は、尾道季節の地魚の店、市内スポーツ用品店、障害者就労支援施設の中で、**チャレンジ応援店に加盟されたお店**で使えます。  
チャレンジ応援店一覧は、健幸づくり商品券当選者にお渡しします。

### ◎公開抽選会：12月22日（金）13:30～、長者原スポーツセンター

チャレンジ期間（5月1日～11月30日）終了後、「プラス10分てくてくポイント」と「健幸生活ポイント」の合計が**1,000ポイント以上**あれば、巻末の「提出用紙」を切り取り、必要事項を記入して提出してください。

【提出期間】 令和5年12月1日（金）から12月14日（木）  
※土・日曜日を除く、8:30～17:15

【提出先】 総合福祉センター（尾道市健康推進課、尾道市公衆衛生推進協議会）  
市役所（保険年金課）、因島総合支所（健康推進課）、御調保健福祉センター  
瀬戸田福祉保健センター、向島支所、浦崎支所、百島支所  
各公民館（浦崎・東生口・向島除く）

# プラス 10 分のウォーキングが できないときのポイント獲得方法

夏場の暑さや  
悪天候

あくまでも屋外を歩いていただく運動ですが、チャレンジ期間中、外を歩けない日もあると思います。そこで、外を歩けない日は、プラス 10 分のウォーキングのかわりに、① ラジオ体操、② スクワットと 50 アップ のいずれかを実施して 1 日 10 ポイント獲得できることとします。

## ① ラジオ体操 (第 1 と第 2)

NHK ラジオ体操放送時間

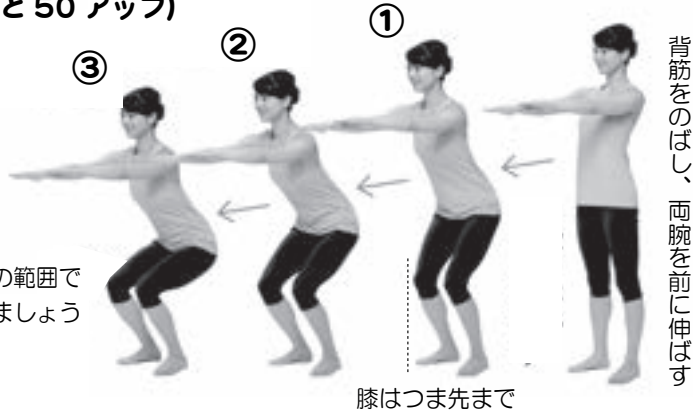
ラジオ第 1	ラジオ第 2 (再)	ラジオ第 2	ラジオ第 2 (再)
6:30~6:40	8:40~8:50	12:00~12:10	15:00~15:10
毎日	日曜日を除く		

## ② 筋トレ (スクワットと 50 アップ)

### 【スクワット】

1 秒でしゃがみ  
1 秒で立つ  
×10 回

しゃがむ深さは①~③の範囲で  
無理のない程度で行いましょう



### 【50 アップ】

太ももが床と平行になるぐらい、  
足を上げます。  
1 分間に 50 回の速さで、その場  
で足の上げ下ろしをしましょう。



## 記入例

メモ欄にはその日の歩数やウォーキングでの  
気づきなどの記入欄としてお使いください

## 5 月の歩行記録

※プラス 10 分のウォーキングもしくは、体操・筋トレの  
いずれか 1 つのみに〇をつけてください。

日 (曜日)	実施したら〇 プラス10 筋トレ	メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
1 日 (月)	○	7283 歩、五月晴れ 鯉のぼりが元氣よく泳ぐ	
2 日 (火)	○	鯉のぼりを見ながら子どもたちの健 やかな成長を祈る。6925 歩	
3 日 (水)		息子夫婦が帰省。久しぶりに孫と遊ぶ 子守のためウォーキング休止。歩くよりも よく体を動かしたが記録なしとする。	
4 日 (木)	○	息子と孫とでびんご運動公園へ行っ た。よく歩いた。9973 歩	
5 日 (金)		今日で孫ともしばしの別れ。つぎに合 うまでに体重 70 ㎏ をきっておきたい。	
22 日 (月)	○	鯉のぼりがなくなってきた。 6227 歩、午前中に歩いた	
23 日 (火)	○	水が張られた田んぼに陽光が反射してき らめく。季節感を感じることでウォーキン グのモチベーションがあがる。	
24 日 (水)		雨天でウォーキング休止 筋トレも実施せず。	
25 日 (木)	○	雨が続く。外を歩けないので室内で筋 トレ。50 アップは思ったよりしんどい。	
26 日 (金)	○	朝歩いて糞子を発見。5978 歩 秋の七草だけが春から咲く。	
27 日 (土)	○	雨でウォーキング中止 筋トレに挑戦した。スクワット	
28 日 (日)	○	畑で好物のひきを収穫。カボチンが 豊富であると聞く。6639 歩	
29 日 (月)	○	久しぶりに体重をはかる。71.5 キロ 少し減ったがまだまだ多め。7034 歩	
30 日 (火)	○	歩行速度を測った。悪くて毎秒 1 メー トル必要とされるが毎秒 1.3~1.4 メー トルぐらい。低下しないように維持したい。	
31 日 (水)			

プラス 10 分のウォーキングを達成できなかったら達成欄に〇印をつけましょう

雨天等で屋外を歩けなかった場合は、  
ラジオ体操が筋トレ実施で〇に

行事予定欄にはプラス 10 分てくてく運動関係の予定や健診の申込締め切り日を記載しています

実行日数 **24** 日、獲得ポイント **240** ポイント

※獲得ポイントは  
実行日数 × 10

〇の数を書きます

達成日 × 10 が獲得ポイントです

# フレイルにご用心! ウォーキングがおすすめ!

## フレイルとは...

年齢とともに、心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながり等）や栄養状態が低下し、生活機能に支障をきたした状態。後に要支援・要介護の状態になる可能性があります。



外出機会  
活動量

食欲・栄養  
バランス



筋力・体力

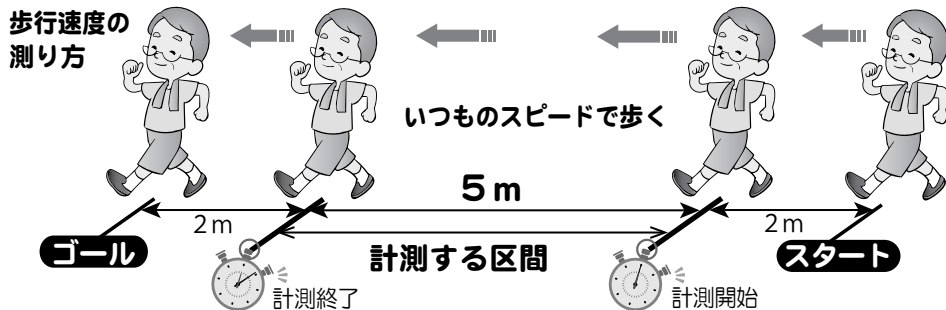
1日わずか10分でも、歩くために出かけると、だんだん食欲もでてきます。食欲が増えて体力がつくと毎日の外出が楽しみになってきます。

## ウォーキングの効果

<b>筋力強化</b>	<b>肥満解消</b>
<b>高血圧予防</b>	<b>脂質異常改善</b> サラサラ
<b>糖尿病予防</b>	<b>気分転換</b>
<b>骨の強化</b>	<b>認知症予防</b>

## チェック 歩く速さを測ってみよう

歩行速度 3.6km/hを維持しよう 1メートルを1秒以内



### 5メートルを...

5秒で歩けば時速3.6km → 維持してほしい水準

4秒で歩けば時速4.5km → ほぼ日本人の平均的な歩行速度

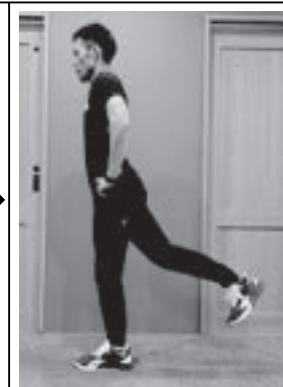
3秒で歩けば時速6km → 健脚です! \*このスピードで10分以上歩けますか?

\*時速3.6km/hの歩行速度は、横断歩道を青信号で渡り切るために必要な速さといわれています。

# ウォーキング効果を高める豆知識

令和3年度  
ウォーキング講習会より

歩幅を広げ、歩行スピードを上げるとウォーキングによる運動効果は高まります。歩行スピードを上げるためには筋力トレーニングが有効です。昨年のウォーキング講習会で取り上げた筋力トレーニングを紹介しますので、ご家庭で実践してみてください。



## お尻のトレーニング キックバック

立位の状態から片足でバランスを取りながら、息を吐きながらお尻から後ろに脚を上げていきます。腰が反らない所まで上がったらゆっくり下ろしましょう。

回数 15~20回  
セット 2~3セット  
休憩 30~60秒



## お尻ストレッチ

椅子に座り脚を組みます。姿勢を正して股関節から上体を倒し、お尻を伸ばします。

伸ばす時間 30秒程度

## 腿裏ストレッチ

立位の状態から片足を伸ばし、息を吐きながら股関節から上体を倒して腿裏を伸ばしましょう。

伸ばす時間 30秒程度



写真は、「プラス10分てくてく運動」ウォーキング講習会で講師を務めていただいているパーソナルトレーニングジムLiFT（福山市千田町三丁目）代表トレーナー 大賀悠平氏

# 5月の歩行記録

※雨天等で外を歩かなかった場合、3ページに記載の体操・筋トレ実施でもかまいません。

## 5月 さつき 皐月

・立夏：陽気が増し、夏の兆しが見え始める頃

### 早苗を植える月

・小満：万物が次第に成長し、天地に満ち始める頃

尾道市の日出（5月1日） 午前5時17分

日没（5月1日） 午後6時51分

#### 5月といえば

八十八夜、ゴールデンウィーク、端午の節句、鯉のぼり、潮干狩り、母の日  
立夏、田植え、運動会など

#### 旬の食材

鯉、たけのこ、イチゴ、さくらんぼ、さやえんどう、アスパラガス、新茶など

#### 季節の花

カーネーション、アマリリス、アヤメ、キンセンカ、シャクヤクなど

風薫る5月、気持ちいい新緑や色とりどりに咲く花など、自然の美しさや生命力を感じられる季節です。

ウォーキングはすぐれた健康効果があります。緑の中を歩くと気分爽快です。

薄暑：暑くもなく寒くもなく、過ごしやすい季節です。やや汗ばむぐらいの暑さを感じる日もあり、そんな暑さを薄暑といえます。



この時期に気をつけたいのが熱中症です。

熱中症といえば猛暑の頃と思われがちですが、まだ体が暑さになれていないこの時期は、うまく体温調節ができないため、熱中症にかかることがあります。

ウォーキングの際も、こまめな水分補給や休憩を心がけてください。

※プラス10分のウォーキングもしくは、体操・筋トレのいずれか1つのみに○をつけてください。

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
1日(月)				チャレンジスタート (5/1～11/30)
2日(火) 八十八夜				
3日(水) 憲法記念日				
4日(木) みどりの日				
5日(金) こどもの日				
立夏 6日(土)				
7日(日)				
8日(月)				
9日(火)				
10日(水)				●集団健診申込み締切日 6月16日・17日、総合福祉センター

日 (曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
11日 (木)				
12日 (金)				
13日 (土)				
14日 (日) 母の日				
15日 (月)				
16日 (火)				
17日 (水)				
18日 (木)				
19日 (金)				
20日 (土)				
21日 (日) 小満				

日 (曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
22日 (月)				
23日 (火)				
24日 (水)				
25日 (木)				
26日 (金)				
27日 (土)				
28日 (日)				
29日 (月)				
30日 (火)				
31日 (水) 世界禁煙デー				

実行日数  日、獲得ポイント  ポイント

※獲得ポイントは  
実行日数 × 10

# 6月の歩行記録

※雨天等で外を歩かなかった場合、3ページに記載の体操・筋トレ実施でもかまいません。

## 6月 みなづき 水無月

・芒種：米や麦など穂の出る穀物の種をまく時期

### 田に水を引く月

・夏至：1年度最も昼の時間が長い日

尾道市の日出（6月1日） 午前4時56分  
 日没（6月1日） 午後7時13分

#### 6月といえば

入梅、ホタル、父の日、夏至、青梅、山開き、衣替え、ジューンブライドなど

#### 旬の食材

アオリイカ、トビウオ、アジ、サクラambo、びわ、らっきょうなど

#### 季節の花

アジサイ、桔梗、花菖蒲、バラ、ラベンダー、ユリ、露草など

6月は、春と夏の境目で初夏となる月。梅雨の時期に入り、降水量が多くなります。また、最も昼が長い夏至を迎えるのも6月です。

降水量の多い6月は、水にちなんだ生き物を連想させる月でもあります。カエルやカタツムリ、ホタルなどです。ホタルは、尾道市内でも藤井川とその支流、御調川とその支流、門田川の上流などで観賞することができます。ゲンジボタルの幼虫は、桜の花が咲く頃、水中から川土手に上陸してさなぎになります。

6月上旬～中旬まで、羽化した成虫が幻想的な光を放ちながら闇夜を乱舞します。



※プラス10分のウォーキングもしくは、体操・筋トレのいずれか1つのみに○をつけてください。

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
1日(木)				
2日(金)				
3日(土)				
4日(日)				
5日(月) 世界環境デー				
芒種 6日(火)				
7日(水)				
8日(木)				●集団健診申込み締切日 7月19日、ベイトウン尾道
9日(金)				
10日(土)				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
11日(日) 入梅				
12日(月)				
13日(火)				
14日(水)				
15日(木)				
16日(金)				●集団健診申込み締切日 7月25日・26日 総合福祉センター
17日(土)				
18日(日) 父の日				
19日(月)				
20日(火)				●集団健診申込み締切日 7月27日・28日 みつぎいこい会館
夏至 21日(水)				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
22日(木)				
23日(金)				●集団健診申込み締切日 8月3日、三庄公民館 8月4日、因島総合福祉保健センター(旧田熊中学校)
24日(土)				
25日(日)				
26日(月)				
27日(火)				
28日(水)				
29日(木) ひろしま 防災の日				
30日(金)				

実行日数  日、獲得ポイント  ポイント

※獲得ポイントは  
実行日数×10



# 7月の歩行記録

※雨天等で外を歩かなかった場合、3ページに記載の体操・筋トレ実施でもかまいません。

※プラス10分のウォーキングもしくは、体操・筋トレのいずれか1つのみに○をつけてください。

## 7月 文月

・小暑：だんだん暑さが増していく頃  
**稲の穂が実る月**  
 ・大暑：暑さが最も厳しくなる頃

尾道市の日出（7月1日） 午前4時58分  
 日没（7月1日） 午後7時23分

### 7月といえば

七夕、朝顔、梅雨明け、虹、海水浴・海開き、花火、土用の丑、夏バテなど

### 旬の食材

アユ、アナゴ、アワビ、スズキ、枝豆、オクラ、キュウリ、桃、スイカなど

### 季節の花

ハイビスカス、サルスベリ、ひまわり、朝顔、月下美人、サルビアなど

7月7日は七夕。

織姫と彦星が1年に1度だけ、会うことができるのが七夕の日です。

この伝説は、織女（しょくじょ）・牽牛（けんぎゅう）の星伝説や中国古来の風習が日本古来の「棚機女（たなばたつめ）」の伝説と結びついて生まれたそうです。

七夕祭りでは、笹竹に願いごとを書いた短冊や飾りを吊し、各地で開かれます。



また、7月は梅雨が明けて夏休みが始まる季節です。海開きを迎える時期でもあり、多くの海水浴場が7月1日に海開きを行うようです。

海開きは、海水浴場がレジャーの場として提供され始める日で、事故が起きないように山の安全を祈る「山開き」にならって始められたといわれています。

日（曜日）	実施したら○		メモ欄 （歩数、体重、血圧、気づきなど）	行事予定
	プラス10	筋トレ		
1日（土）				
2日（日） 半夏生				
3日（月）				
4日（火）				
5日（水）				
6日（木）				●集団健診申込み締切日 8月22日・23日・24日、 市民センターむかいしま
小暑 7日（金） 七夕				
8日（土）				
9日（日）				
10日（月）				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
11日(火)				
12日(水)				●集団健診申込み締切日 9月1日・2日、総合福祉センター
13日(木)				
14日(金)				
15日(土)				
16日(日)				
17日(月) 海の日				
18日(火)				
19日(水)				
20日(木) 夏土用入り				
21日(金)				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
22日(土)				
大暑 23日(日)				
24日(月)				
25日(火)				
26日(水)				
27日(木)				
28日(金)				
29日(土)				
30日(日)				
31日(月)				

実行日数  日、獲得ポイント  ポイント

※獲得ポイントは  
実行日数×10

# 8月の歩行記録

※雨天等で外を歩かなかった場合、3ページに記載の体操・筋トレ実施でもかまいません。

## 8月 はづき 葉月

・立秋：暦の上では秋に入り、少しずつ涼しくなって秋の気配が漂う頃

### 木々の葉が落ちる月

・処暑：「処」は止まるという意味。暑さがおさまる頃

尾道市の日出（8月1日） 午前5時17分

日没（8月1日） 午後7時09分

#### 8月といえば

お盆、夏祭り、花火、海水浴、風鈴、かき氷、浴衣、簾、籐枕、夕凧、晩夏など

#### 旬の食材

スイカ、とうもろこし、いちじく、ズッキーニ、アワビ、昆布、冬瓜など

#### 季節の花

ひまわり、ダリア、ペチュニア、スイレン、ハイビスカス、ムクゲなど

8月といえばお盆を思い浮かべる人が多いと思います。

お盆に先祖の霊が迷うことなく家に戻れるように灯すのが「迎え火」で、玄関先でオガラを焚いたり、縁側などに盆提灯を吊します。

先祖の霊が無事にあの世に帰れるよう帰り道を照らすのが「送り火」です。大文字焼きや精霊流しも送り火の一つです。

盆踊りは、子孫の様子をみるためにお盆に帰ってきた祖霊に、送り返すまでの間、できるだけ楽しい思いをしてもらい、最後に一緒に踊って帰ってもらおうと始まったといわれています。コロナ禍で中止を余儀なくされた地域が多いですが、今年度は再開できるといいですね。



※プラス10分のウォーキングもしくは、体操・筋トレのいずれか1つのみに○をつけてください。

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
1日(火)				
2日(水)				
3日(木)				
4日(金)				
5日(土)				
6日(日) 広島平和記念日				
7日(月)				
立秋 8日(火)				
9日(水) 長崎原爆の日				
10日(木)				●集団健診申込み締切日 9月14日、中庄公民館(因島) 9月15日、農村環境改善センター

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
11日(金) 山の日				
12日(土)				
13日(日)				
14日(月)				
15日(火) 終戦記念日				
16日(水)				
17日(木)				●集団健診申込み締切日 9月26日・27日、 瀬戸田福祉保健センター
18日(金)				
19日(土)				
20日(日)				
21日(月)				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
22日(火)				
処暑 23日(水)				
24日(木)				●集団健診申込み締切日 10月3日、土生公民館(因島) 10月4日、因島総合福祉保健 センター(旧田熊中学校)
25日(金)				
26日(土)				
27日(日)				
28日(月)				
29日(火)				
30日(水)				
31日(木)				●集団健診申込み締切日 10月12日・13日、 サンボル尾道(向東)

実行日数  日、獲得ポイント  ポイント

※獲得ポイントは  
実行日数×10

# 9月の歩行記録

※雨天等で外を歩かなかった場合、3ページに記載の体操・筋トレ実施でもかまいません。

## 9月 ながつき 長月

・白露：露が降り、白く輝くように見える頃

### 夜長の月

・秋分：太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日

尾道市の日出（9月1日） 午前5時40分

日没（9月1日） 午後6時34分

#### 9月といえば

秋分、十五夜、中秋の名月、防災、台風、虫の音、シルバーウィークなど

#### 旬の食材

新米、なす、太刀魚、戻り鰹、ぶどう、なし、アケビ、ザクロ、里芋など

#### 季節の花

彼岸花、ダリア、コスモス、キキョウ、デイゴ、エンゼルトランペットなど

旧暦の8月15日は中秋の名月で、今年の新暦で9月29日です。

この時期は、1年のなかでも空気が澄んでいて月がきれいに見えることから、月見の習慣があります。秋の夜長といいますが、秋分を過ぎると昼よりも夜の方が長くなり、夜の長さを感じることから9月が夜長月から「長月」になったとするのが一般的です。



また、9月は秋の虫が楽しい鳴き声を奏でてくれる時期でもあり、平安時代には野山で虫の音色を楽しむ「虫聞き」が行われていました。

秋の虫をいくつかご存じですか？

すすむし、くつわむし、こおろぎ/キリギリス、まつむし、うまおい…

ちなみに、西洋では虫の音が雑音にしか聞こえないそうです。自然の音や虫の音を言語のように左脳でとらえる日本語と、音楽や雑音のように右脳で捕らえる欧米言語の違いだといわれています。音に言葉のような意味をもたせ想像を広げていく豊かさは日本語の恩恵だといわれています。

※プラス10分のウォーキングもしくは、体操・筋トレのいずれか1つのみに○をつけてください。

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
1日(金) 二百十日 防災の日				
2日(土)				
3日(日)				
4日(月)				
5日(火)				
6日(水)				
7日(木)				
白露 8日(金)				
9日(土)				
10日(日)				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
11日(月)				
12日(火)				
13日(水)				
14日(木)				●集団健診申込み締切日 10月26日・27日・28日、 総合福祉センター
15日(金)				
16日(土)				
17日(日)				
18日(月) 敬老の日				
19日(火)				
20日(水) 彼岸の入り				
21日(木)				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
22日(金)				
秋分 23日(土) 秋分の日				
24日(日)				
25日(月)				
26日(火) 彼岸明け				
27日(水)				<b>ウォーキング講習会</b> 芸予文化情報センター ・12:30～14:00 ・14:30～16:00
28日(木)				●集団健診申込み締切日 11月2日、因島総合福祉保健 センター(旧田熊中学校)
29日(金)				
30日(土)				
※ウォーキング講習会は事前申し込みが必要です。				

実行日数  日、獲得ポイント  ポイント

※獲得ポイントは  
実行日数×10

# 10月の歩行記録

※雨天等で外を歩かなかった場合、3ページに記載の体操・筋トレ実施でもかまいません。

## 10月 かなづき 神無月

・寒露：草木に冷たい露が降りる時期

全国の神々が出雲大社に集まり各地の神々が留守になる月

・霜降：霜が降りる頃

尾道市の日出（10月1日） 午前6時01分  
 日没（10月1日） 午後5時52分

### 10月といえば

運動会、秋祭り、紅葉狩り、ハロウィン、新蕎麦、新米、栗ご飯など

### 旬の食材

鮭、いくら、しめじ、椎茸、ぎんなん、ママカリ、栗、かぼちゃなど

### 季節の花

フジバカマ、リンドウ、キンモクセイ、シュウメイギクなど

八百万の神々が出雲大社に集まり、ほかの地では神がいなくなるため、「神無月」であるといわれています。

ほかに、新穀で酒を醸す「醸成月（かみなしづき）」、雷のない「雷無月（かみなしづき）」ともいわれています。

また、おいしい新米が出回る時期です。米以外にも蕎麦や栗、キノコ類など、実り豊かな季節となります。

### “旅する蝶”「アサギマダラ」 ～春に沖縄から本州・北海道へ北上し、秋には逆ルートで南下する渡り蝶～

アサギマダラは翅の模様が鮮やかなやや大きめの蝶で、一度舞い上がると羽ばたかず、上手に風に乗ることで長い距離の移動を可能にし、その移動距離は2,000kmを超えるといわれています。

尾道近郊には秋に南下する際に、10月頃に花を咲かすフジバカマに群がるのが知られています。フジバカマは秋の七草の一つで、御調地域今津野地区では、フジバカマを植栽してアサギマダラを呼び寄せる取り組みが実を結び、10月には数十頭のアサギマダラが飛来しています。



※プラス10分のウォーキングもしくは、体操・筋トレのいずれか1つのみに○をつけてください。

日（曜日）	実施したら○		メモ欄 （歩数、体重、血圧、気づきなど）	行事予定
	プラス10	筋トレ		
1日（日）				
2日（月）				
3日（火）				●集団健診申込み締切日 11月14日 瀬戸田福祉保健センター
4日（水）				
5日（木）				
6日（金）				
7日（土）				ウォーキング講習会 13:30～ 長者原スポーツセンター
寒露 8日（日）				
9日（月） スポーツの日				
10日（火）				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
11日(水)				●集団健診申込み締切日 11月19日・20日・21日 総合福祉センター
12日(木)				
13日(金)				ウォーキング講習会 ・12:30～14:00 ・14:30～16:00 長者原スポーツセンター
14日(土)				
15日(日)				
16日(月)				
17日(火)				
18日(水)				
19日(木) ひろしま 食育の日				●集団健診申込み締切日 12月1日、浦崎公民館 12月3日、因島総合福祉保健センター
20日(金)				
21日(土)				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
22日(日)				
23日(月)				
霜降 24日(火)				
25日(水)				
26日(木)				●集団健診申込み締切日 12月6日・7日・8日 市民センターむかいしま
27日(金)				
28日(土)				
29日(日)				
30日(月)				
31日(火) ハロウィン				

実行日数  日、獲得ポイント  ポイント

※獲得ポイントは  
実行日数×10



# 11月の歩行記録

※雨天等で外を歩かなかった場合、3ページに記載の体操・筋トレ実施でもかまいません。

※プラス10分のウォーキングもしくは、体操・筋トレのいずれか1つのみに○をつけてください。

## 11月 霜月

しもつき

・立冬：空気がぐっと冷たくなり、冬の兆しが見え始める頃

### 霜が降りる月

・小雪：山などに雪が見られ、わずかな雪が降る頃

尾道市の日出（11月1日） 午前6時26分  
 日没（11月1日） 午後5時14分

#### 11月といえば

七五三、千歳飴、ポジョレーヌーボー、文化祭・学園祭、木枯らしなど

#### 旬の食材

フグ、鮭、ニシン、ほうれん草、柿、にんじん、ごぼうなど

#### 季節の花

サザンカ、皇帝ダリア、エリカ、コスモス、マリーゴールド、リンドウなど

11月といえば「七五三」。数え年で3歳の男女児、5歳の男児、7歳の女児を祝う行事で、11月15日頃行います。

平安時代は「七つ前は神のうち」とされ、現世では命が定まっていなかった者として扱われていました。

その頃は、子どもの死亡率が高かったため7歳まで無事に成長させるのが大変だったといわれています。

3歳・5歳・7歳の節目で感謝の意を表し、子どもが健やかに成長するよう祈ったのが始まりだといわれています。

11月30日で「プラス10分てくてく運動」のチャレンジ期間は終了です。歩く習慣が身に付いたでしょうか。せっかく身に付いた習慣を止めてしまうのはもったいないことです。

寒い時期を迎えますが、健康に留意され、ウォーキングを継続しましょう。



日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
1日(水)				
2日(木)				
3日(金)				
文化の日				
4日(土)				
5日(日)				
6日(月)				
7日(火)				
立冬 8日(水)				
いい歯の日				
9日(木)				
10日(金)				

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トシ		
11日(土) 介護の日				
12日(日)				
13日(月)				
14日(火)				
15日(水) 七五三				
16日(木)				●集団健診申込み締切日 12月20日、ペイタウン尾道
17日(金)				
18日(土)				
19日(日)				
20日(月)				
21日(火)				●集団健診申込み締切日 令和6年1月18日・19日・21日 総合福祉センター

日(曜日)	実施したら○		メモ欄 (歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トシ		
小雪 22日(水)				
23日(木) 勤労感謝の日				
24日(金)				
25日(土)				
26日(日)				
27日(月)				
28日(火)				
29日(水)				
30日(木)				●集団健診申込み締切日 令和6年1月24日 市民センターむかいしま <b>=チャレンジ期間終了=</b>
<p>●11月30日でチャレンジ期間終了です。巻末の提出用紙でポイントを集計し、1,000ポイント以上あれば提出してください。</p> <p>●次ページ以降は、チャレンジ期間終了後の日々の歩行記録にお使いください。</p>				

実行日数  日、獲得ポイント  ポイント

※獲得ポイントは  
実行日数×10

# 12月(師走)の歩行記録

※チャレンジ期間終了後もウォーキングの記録にお使いください。

日(曜日)	実施したら〇 プラス10 筋トレ	メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
1日(金)			提出用紙提出受付 ~ 12/14
2日(土)			
3日(日)			
4日(月)			
5日(火)			
6日(水)			
大雪 7日(木)			
8日(金)			
9日(土)			
10日(日)			
11日(月)			
12日(火)			
13日(水) 煤払い			
14日(木)			●集団健診申込み締切日 2月1日・2日、総合福祉センター 2月7日・8日、因島総合福祉保健センター 2月9日、瀬戸田福祉保健センター
15日(金)			
16日(土)			

「提出用紙」提出締切

- ◆12月といえば… 冬至、クリスマス、イルミネーション、大晦日、除夜の鐘
- ◆旬の食材：ガザミ、牡蠣、ブリ、あんこう、フグ、白菜、大根、焼きいもなど

日(曜日)	実施したら〇 プラス10 筋トレ	メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
17日(日)			
18日(月)			
19日(火)			
20日(水)			
21日(木)			
冬至 22日(金)			ウォーキング講習会・公開抽選会 13:30~、長者原スポーツセンター <b>要申込</b>
23日(土)			
24日(日)			
25日(月)			
26日(火)			
27日(水)			
28日(木)			
29日(金)			
30日(土)			
31日(日)			

実行日数  日、獲得ポイント  ポイント

※獲得ポイントは  
実行日数 × 10

# 1月(睦月)の歩行記録

※チャレンジ期間終了後もウォーキングの記録にお使いください。

日(曜日)	実施したら〇 プラス10筋トレ	メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
1日(月) 元日			明けましておめでとうございます
2日(火)			
3日(水)			
4日(木)			
5日(金)			
小寒 6日(土)			
7日(日)			
8日(月) 成人の日			
9日(火)			
10日(水)			
11日(木)			
12日(金)			
13日(土)			
14日(日)			
15日(月)			
16日(火)			

- ◆1月といえば… お正月(元旦)、初詣、おみくじ、お年玉、成人式、歌会始など
- ◆旬の食材：白菜、大根、ほうれん草、れんこん、サワラ、鱈など

日(曜日)	実施したら〇 プラス10筋トレ	メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
17日(水) 土用			
18日(木)			
19日(金)			
大寒 20日(土)			
21日(日)			
22日(月)			
23日(火)			
24日(水)			
25日(木)			
26日(金)			
27日(土)			
28日(日)			
29日(月)			
30日(火)			
31日(水)			

実行日数  日

# 2月(如月)の歩行記録

※チャレンジ期間終了後もウォーキングの記録にお使いください。

日(曜日)	実施したら○ プラス10 筋トレ	メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
1日(木)			
2日(金)			
3日(土) 節分			
立春 4日(日)			
5日(月)			
6日(火)			
7日(水)			
8日(木)			
9日(金)			
10日(土)			
11日(日) 建国記念の日			
12日(月) 振替休日			
13日(火)			
14日(水) バレンタインデー			
15日(木)			

- ◆2月といえば… 節分、豆まき、恵方巻き、バレンタインデー、うるう年など
- ◆旬の食材：小松菜、水菜、芽キャベツ、ハッサク、デコボン、ヤリイカなど

日(曜日)	実施したら○ プラス10 筋トレ	メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
16日(金)			
17日(土)			
18日(日)			
雨水 19日(月)			
20日(火)			
21日(水)			
22日(木)			
23日(金) 天皇誕生日			
24日(土)			
25日(日)			
26日(月)			
27日(火)			
28日(水)			
29日(木)			

実行日数  日

「健幸づくり商品券」が当たった人へ！  
「健幸づくり商品券」の使用期限は、2月末日までとなっています。  
まだ使っていない人はお早めに。

# 3月(弥生)の歩行記録

※チャレンジ期間終了後もウォーキングの記録にお使ください。

日(曜日)	実施したら〇 プラス10筋トレ	メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
1日(金)			
2日(土)			
3日(日) ひな祭り			
4日(月)			
啓蟄 5日(火)			
6日(水)			
7日(木)			
8日(金)			
9日(土)			
10日(日)			
11日(月)			
12日(火)			
13日(水)			
14日(木) ホワイトデー			
15日(金)			
16日(土)			

- ◆3月といえば… 上巳の節句(桃の節句)、ひな人形、お彼岸、卒業式、春雷など
- ◆旬の食材：せり、わらび、タラの芽、デコポン、しらうお、桜鯛、あさりなど

日(曜日)	実施したら〇 プラス10筋トレ	メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
17日(日) 彼岸の入り			
18日(月)			
19日(火)			
春分 20日(水) 春分の日			
21日(木)			
22日(金)			
23日(土) 彼岸明け			
24日(日)			
25日(月)			
26日(火)			
27日(水)			
28日(木)			
29日(金)			
30日(土)			
31日(日)			

実行日数  日

# 4月(卯月)の歩行記録

※チャレンジ期間終了後もウォーキングの記録にお使いください。

日(曜日)	実施したら○		メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
1日(月) エイプリルフール				
2日(火)				
3日(水)				
清明 4日(木)				
5日(金)				
6日(土)				
7日(日) 世界保健デー				
8日(月)				
9日(火)				
10日(水)				
11日(木)				
12日(金)				
13日(土)				
14日(日)				
15日(月)				

- ◆4月といえば… 入学式、入社式、人事異動、サクラ、花見、チューリップなど
- ◆旬の食材：タケノコ、ツクシ、チシャ、鰯、かつおなど

日(曜日)	実施したら○		メモ欄(歩数、体重、血圧、気づきなど)	行事予定
	プラス10	筋トレ		
16日(火) 春土用入り				
17日(水)				
18日(木)				
穀雨 19日(金)				
20日(土)				
21日(日)				
22日(月)				
23日(火)				
24日(水)				
25日(木)				
26日(金)				
27日(土)				
28日(日)				
29日(月) 昭和の日				
30日(火)				

実行日数  日

# お忘れなく！ 提出すると ステキな賞品が当たります

右記QRコードかも  
結果を提出すること  
ができます。

スマートフォン用



必ずご記入ください。

## 「プラス 10分てくてく運動」提出用紙 令和5年度

氏名：..... 年齢：..... 歳 (生年月日：大正・昭和・平成.....年 月 日生)

住所：..... 電話番号：.....

個人参加 ・ 団体参加 (→グループ名：.....)

↑ いずれかの○をつけてください。団体参加の方は必ずグループ名を記入してください。

てくてくポイント	
1日プラス10分歩いたら10ポイント	
実践月	ポイント数(歩いた日数×10)
(記入例)	16日×10= 160 P
5月	.....日×10=.....P
6月	.....日×10=.....P
7月	.....日×10=.....P
8月	.....日×10=.....P
9月	.....日×10=.....P
10月	.....日×10=.....P
11月	.....日×10=.....P
① 合計	.....ポイント

健幸生活ポイント (加算ポイント)	
項目	内容及びポイント数
(記入例)	・ 特定健診 (受診日 令和5/9/2) <b>150</b>
健診受診	受診した日と、がん検診の種類をご記入ください。
	・ 特定健診 (受診日.....年 月.....日)
	・ 後期高齢者健診 (受診日.....年 月.....日)
	・ 各種健康保険組合における健診 (受診日.....年 月.....日) <b>150</b>
プラス10ウォーキング講習会	→ 参加したプラス10ウォーキング講習会 開催日：.....月 日..... <b>50</b>
	ウォーキングイベント 開催日：.....月 日..... <b>50</b>
	事後アンケート (裏面) 回答したら... <b>50</b>
② 合計	.....ポイント

獲得ポイント計 (①+②) **.....** ポイント

獲得ポイントに応じて抽選	該当に○
個人の部	① 2000ポイント以上
	② 1500ポイント以上
	③ 1000ポイント以上
団体の部	④ 5人の合計が
5人1組	5000ポイント以上

- ①.. 健幸づくり商品券 3,000円 ※①と②と④の抽選に
- ②.. 健幸づくり商品券 2,000円 選ばれた場合、③の抽
- ③.. 健幸づくり商品券 1,000円 選に参加できます。
- ④.. 健幸づくり商品券 5,000円

- 提出期限 令和5年12月14日(木)
- 抽選日 令和5年12月22日(金) 13:30～、長者原スポーツセンター
- 提出先 総合福祉センター (尾道市健康推進課、尾道市公衆衛生推進協議会) 市役所 (保険年金課)、因島総合支所 (健康推進課)、御調保健福祉センター 瀬戸田福祉保健センター、向島支所、浦崎支所、百島支所、各公民館

\*5人グループで参加の場合は、5人全員の提出用紙をまとめて提出してください。

期間中、プラス10分を達成した日を月ごとに集計してください。1日あたり10ポイントです。

てくてくポイントと健幸生活ポイントの合計が獲得ポイントとなります。

獲得ポイントに応じて該当する箇所に○印をつけてください。

健康診査の受診、ウォーキング講習会への参加、ウォーキングイベントへの参加があれば加算ポイントとなります。裏面のアンケートに記入して提出しても50ポイントになります。

- ・ 提出期限、提出場所をご確認ください。
- ・ 郵送で提出する場合は、〒722-0017 尾道市門田町22番5号、尾道市公衆衛生推進協議会へ郵送してください。
- ・ 提出期限は、令和5年12月14日(木)です。お忘れなく！



# 「プラス 10 分てくてく運動」提出用紙

令和5年度

ふりがな  
氏名： \_\_\_\_\_ 年齢： \_\_\_\_\_ 歳 (生年月日：大正・昭和・平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生)

住所： \_\_\_\_\_ 電話番号： \_\_\_\_\_

・個人参加 ・団体参加 (→グループ名： \_\_\_\_\_ )

↑ いずれかに○をつけてください。団体参加の方は必ずグループ名を記入してください。

てくてくポイント 1日プラス10分歩いたら10ポイント	
実践月	ポイント数(歩いた日数×10)
(記入例)	16日×10=160 P
5月	_____日×10=_____ P
6月	_____日×10=_____ P
7月	_____日×10=_____ P
8月	_____日×10=_____ P
9月	_____日×10=_____ P
10月	_____日×10=_____ P
11月	_____日×10=_____ P
<b>① 合計</b>	<b>_____ポイント</b>

**獲得ポイント計 (①+②)**  
\_\_\_\_\_ **ポイント**

獲得ポイントに応じて抽選		該当に○
個人の部	① 2000ポイント以上	
	② 1500ポイント以上	
	③ 1000ポイント以上	
団体の部 5人1組	④ 5人の合計が 5000ポイント以上	

健幸生活ポイント (加算ポイント)			
項目	内容及びポイント数		
(記入例)	・特定健診 (受診日 令和5/9/2) <b>150</b>		
健診受診	受診した日と、がん検診の種類をご記入ください。 ・特定健診 (受診日 _____ 年 _____ 月 _____ 日) ・後期高齢者健診 (受診日 _____ 年 _____ 月 _____ 日) ・各種健康保険組合における健診 (受診日 _____ 年 _____ 月 _____ 日)	<b>150</b>	
	・がん検診 (受診した項目に○印をつけてください) 胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸部		<b>150</b>
	・健診の結果が改善した (あてはまるものに○) 体重・血圧・脂質・血糖・肝機能・その他		<b>50</b>
	・生活習慣が改善した (あてはまるものに○) 減塩・野菜摂取・たばこ・飲酒		<b>50</b>
プラス10ウォーキング講習会	→ 参加したプラス10ウォーキング講習会 開催日： _____ 月 _____ 日	<b>50</b>	
ウォーキングイベント	→ 参加した市内のウォーキングイベント 開催日： _____ 月 _____ 日	<b>50</b>	
事後アンケート (裏面)	回答したら...	<b>50</b>	
<b>② 合計</b>	<b>_____ポイント</b>		

①… 健幸づくり商品券 3,000円 ※①と②と④の抽選に  
②… 健幸づくり商品券 2,000円 もれた場合、③の抽  
③… 健幸づくり商品券 1,000円 選に参加できます。  
④… 健幸づくり商品券 6,000円

# プラス10分てくてく運動 事後 いきいき度アンケート

ご協力をお願いします。提出されると「健幸生活ポイント」50ポイント加算です。

★質問事項を読んで、あてはまる番号に○をつけてください。

主観的健康観	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか？ ① よい ② まあよい ③ ふつう ④ あまりよくない ⑤ よくない
痛み	2	肩・腰・膝などの痛みはありますか？ ① ない ② ある→(どこ？ 肩・腰・膝・その他 _____)
気持ち	3	現在、運動不足だと思いますか？ ① 思わない ② あまり思わない ③ 少し思う ④ 思う
	4	ストレスを感じたとき、気分転換をすることができますか？ ① できる ② 少しできる ③ できない ④ まったくできない
歩く習慣	5	現在、歩く習慣がありますか？ ① はい (週1日程度・週2~3日程度・週4~5日程度・ほぼ毎日) ② いいえ
	6	今後も、「プラス10分てくてく運動」を続けますか？ ① はい ② いいえ
筋トレ	7	現在、筋肉トレーニングを実施する習慣がありますか？ ① はい ② いいえ 「はい」の人 → (週1日程度・週2~3日・週4~5日・ほぼ毎日) ↳ どの筋トレですか？ ( _____ )
	8	「プラス10分てくてく運動」以外に、外出することは増えましたか？ ① 増えた ② かわらない ③ 減った
生活などの変化	9	「プラス10分てくてく運動」に参加して、生活に変化がありましたか？(複数回答可) ① 階段を使うようになった ⑤ 痛みがなくなった ② 買い物など歩くようになった ⑥ 充実感を感じるようになった ③ 体力がついた ⑦ 活動範囲が広がった ④ 楽に動けるようになった ⑧ その他 ( _____ )
	10	(1) 1日の平均歩数はどのくらいか、わかれば記入してください。( _____ 歩) *10分歩くとおよそ1,000歩になります。 (2) 1日で意識して歩く時間はどのくらいですか？ ( _____ 分)

●提出期限 令和5年12月14日(木)  
●抽選日 令和5年12月22日(金) 13:30~、長者原スポーツセンター  
●提出先 総合福祉センター(尾道市健康推進課、尾道市公衆衛生推進協議会)  
市役所(保険年金課)、因島総合支所(健康推進課)、御調保健福祉センター  
瀬戸田福祉保健センター、向島支所、浦崎支所、百島支所  
各公民館(浦崎・東生口・向島除く)

※5人グループで参加の場合は、5人全員の提出用紙をまとめて提出してください。

# ウォーキングを習慣化しよう 続けるヒント

ウォーキングを継続するために…

**ウォーキングならではの楽しみ方を見つけましょう！**

「プラス10分てくてく運動」では、主に自宅まわりのウォーキングを推奨していますが、ウォーキングを習慣化するには、複数のウォーキングコースを歩くなど、選択肢を増やし、歩くコースに変化をつけることも有効です。選択肢の一つに少し離れた場所を歩くことを加えてみてはいかがでしょうか。



尾道は日本遺産のまちでもあり、見どころがいっぱいです。

詳しくは、「日本遺産尾道公式アプリ“尾道てくてく”」で紹介されています。

スマートフォンをお持ちの方は、ぜひご活用ください。

公式アプリ「尾道てくてく」には、日本遺産ストーリーや19の構成文化財の紹介、尾道のお祭りやイベント情報、地元おすすめのスポット、日本遺産周遊のモデルコースなどが掲載され、地図や写真と連動して楽しい尾道の町歩きをサポートします。



また、Wifi アクセスポイントやトイレ、駐車場の位置情報やグルメスポット、宿泊施設情報など、役立つ情報が満載です。

ぜひ、ご利用ください。

**Download! ダウンロードはこちらから!**

公式WEBサイトからもダウンロードできます。

iPhone



Android



「尾道てくてく公式アプリ」についての問い合わせ先  
→ 尾道市文化振興課 ☎ 0848-20-7425