

# 歩いて貯めて、自分に合ったポイント制度に参加しよう

運動健康ポイント制度に参加し、健康づくりと合わせて自分が設定した目標歩数を達成すると、ポイントが貯まります。貯まったポイントは市内の小中学校等や地域コミュニティ組織への寄付、施設利用券(運動施設や温泉施設)、図書カードと交換できます。コロナ禍だからこそ運動不足解消と気分転換のために、人との距離を空け、感染症対策に配慮しながらウォーキングを始めませんか。

《問合せ》健康増進課 ☎ 21-9095

## 対象

市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生を除く)

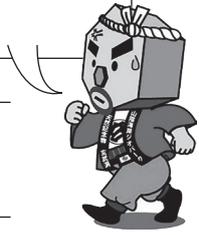
## 参加方法

- 所定の用紙に記入する「運動健康ポイントシート」かスマートフォンアプリ「とよおか歩子」からおか歩子から選べます。
- ポイントシートは、広報とよおか6月号(5月25日発行)と同時配布しています。また、一部の地区コミュニティセンターでポイントシートの受付も行っています。

## 注意事項

- 「ポイントシート」と「とよおか歩子」の併用はできません。
- 「とよおか歩子」は施設利用券や図書カードへの交換はできません。

寄付先に、各地域コミュニティ組織も新たに加わったぞ！一部の地区コミュニティセンターではシートの提出も受け付けてもらえて、手軽に参加できるようになったのう。がんばって歩いた分のポイントが、コミュニティでも役立つとはうれしいなあ！



ポイントシートが提出できる地区コミュニティセンター  
八条、新田、神美、城崎、中竹野、国府、日高、西気、三方、弘道、菅谷、小坂、資母、合橋、高橋

※コミュニティセンターに提出する際はのりづけしないでください。



廣島真治さん(梶原)

**3年前からウォーキングを続けています**  
1日7,000歩を目標にして会社の昼休みや休日を中心に歩いています。  
おかげで体重は約10キロ減りました。  
毎日歩いて貯めたポイントは子どもが在学する学校に寄付しています。  
今後も自分のため学校のために暑さにもめげず続けていきます!!

## 《ポイントシートとアプリの比較》

名称	運動健康ポイントシート	スマートフォンアプリ「とよおか歩子」
ポイント	1ポイント5円	1ポイント2.5円
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動をがんばった記録をコツコツつけたい!</li> <li>○施設利用券、図書カードと交換、または市内学校園や地域コミュニティへの寄付ができます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スマホ1つで登録・申請・ポイント交換したい!</li> <li>○市内学校園等への寄付のみができます。</li> <li>○グループをつくって仲間と共有できます。</li> </ul>
参加方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康増進課・各振興局・各コミュニティセンターに設置しています。右の二次元コードから開く市のホームページからもダウンロードできます。</li> <li>○記入後に郵送またはシートが提出できる地区コミュニティセンターに提出。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スマートフォンで、App store (iPhone) または Google Play (Android) からアプリをインストールし、設定してください。</li> <li>○一部対象外の機種があります。「とよおか歩子」の稼働には、ヘルスケアApp (iPhone) または Google Fit (Android) との連携設定が必要です。</li> <li>○アプリダウンロードは右の二次元コードからアクセスしてください。</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>○寄付や施設利用券等の交換は最短3カ月から可能です。また、6カ月間継続できた方には賞品が当たる抽選を実施します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○お楽しみ抽選はありません。</li> <li>○6月からより高い目標歩数を設定し、達成すればポイントが付与される仕組みになりました。</li> </ul>

※掲載している情報は編集時点(6月16日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

皆さん、そろって投票しましょう

## 7月18日は兵庫県知事選挙

7月18日は兵庫県知事選挙の投票日です。  
皆さん、そろって投票しましょう。  
投票日当日の都合が悪い方や、新型コロナウイルス感染対策のために期日前投票を利用することができます。  
投票の際は、マスクの着用をお願いします。

### 期日前投票

○本庁舎 7月2日(金)～7月17日(土)  
○各振興局庁舎 7月10日(土)～7月17日(土)  
○時間は午前8時30分～午後8時  
※市役所本庁舎および各振興局庁舎のどこでも投票できます。  
※投票入場整理券がない場合も投票は可能です。

### 投票日

7月18日(日)  
午前7時～午後8時

※一部閉鎖時刻を繰り上げる投票所あり

### 開票

○日時 7月18日(日)午後9時15分～  
○場所 総合体育館(大磯町)

《問合せ》選挙管理委員会 ☎23-5454

## 日本・モンゴル民族博物館第83回企画展

### つむぐ<sup>たの</sup>愉しみ・織る喜び ～空と草原の布～

羊はモンゴルの代表的な「五つの家畜」の一種。  
羊の毛をつむいで織る鳥飼二美子さんのさまざまな作品を展示します。また、かつて「但馬ちりめん」の産地として栄えた但東町の織物工業の歴史を伝える資料も紹介します。  
シリーズ「つなぐ シーズン2」の第二弾です。

### 会期

7月11日(日)～10月24日(日)

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(入館は午後4時30分まで)

休館日 水曜日(祝日と重なる場合は翌日)

#### ▶場所

日本・モンゴル民族博物館 企画展示室

#### ▶入館料

一般500円、高大生300円、小中生250円

※ココロカード提示で無料、障害者手帳をお持ちの方は半額



### ワークショップ

羊の毛で糸をつむごう &

つむいだ糸の手織り体験

【つむぐ】7月31日(土) 午前11時～午後2時

【織る】7月22日(木) 午前10時～午後2時

8月7日(土) 午前10時～午後2時

▶参加費 高校生以上800円、小中生500円  
(材料費を含む)

※いずれも事前申込みが必要(先着10人程度)

《問合せ》日本・モンゴル民族博物館 ☎56-1000

※掲載している情報は編集時点(6月16日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。  
広報とよおか 2021年7月号