デリジェイ
Deli-J
いつものぐんまにちょっとプラス
12月号
2024.11.25
Vol.282

冬こそ、ウオーキング
歩いて健康な身体づくり

ウェルビーイング
クリスマス
冬を楽しむ
冬ギフト

［群馬のおいしい贈り物］甘楽町
［地域おこし協力隊］芝洋二郎さん（みなかみ町）
［群馬の博物館美術館］みどり市大間々博物館（コノドント館）

-table of contents-

■表紙「ランチパック」
■巻頭特集「冬こそ、ウオーキング」
■群馬のおいしい贈り物「甘楽町」
■地域おこし協力隊「芝洋二郎さん（みなかみ町）」
■群馬の博物館美術館
「みどり市大間々博物館（コノドント館）」
■読者プレゼント

歩いて健康な身体づくり
冬こそ、ウオーキング

寒さが厳しくなると外に出るのもおっくうになりがち。
風邪から身体を守るためにも健康管理が大切な季節です。
この冬は外に出て意識的に歩いてみませんか。
気軽に運動不足が解消できるウオーキングを
楽しく効率よく進められるポイントやアイテムを紹介します。

いつでもどこでも一人でも ウオーキングで健康な身体づくり

健康維持のためには適度な運動が不可欠だが、何をやればよいかわからなかったり、時間や費用を工面したり、重い腰が上がらない人も多いのでは。特に寒い季節は外出せず家にいる時間が増えてしまいがちだ。健康管理が大切な冬こそ、意識的に体を動かそう。季節や年齢に関係なく、いつでもどこでも始められるウオーキングがおすすめだ。

厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、個人差等を踏まえ強度や量を調整し、可能なものから取り組むことを前提に、成人は歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上（1日約8000歩以上）行うことを推奨している。高齢者は1日40分以上（1日約6000歩以上）を目安に行うとよい。

ウオーキングを習慣的に行うことで、生活習慣の改善が期待できる。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを軽減させるほか、基礎代謝が高まりカロリーを消費しやすくなるため、ダイエット効果にもつながる。また、外に出て風景を眺めたり風を感じたりすることで、リフレッシュ効果も得られる。

冬は天気が良く暖かい日中のウオーキングがおすすめ。夜間に行うときは明るい色の服を選び、反射材、ライトなどを着用するなど、安全面にも十分配慮を。雨や雪でぬれた路面、階段はすべりやすいので注意。対策をしっかりして、楽しくウオーキングを始めよう。

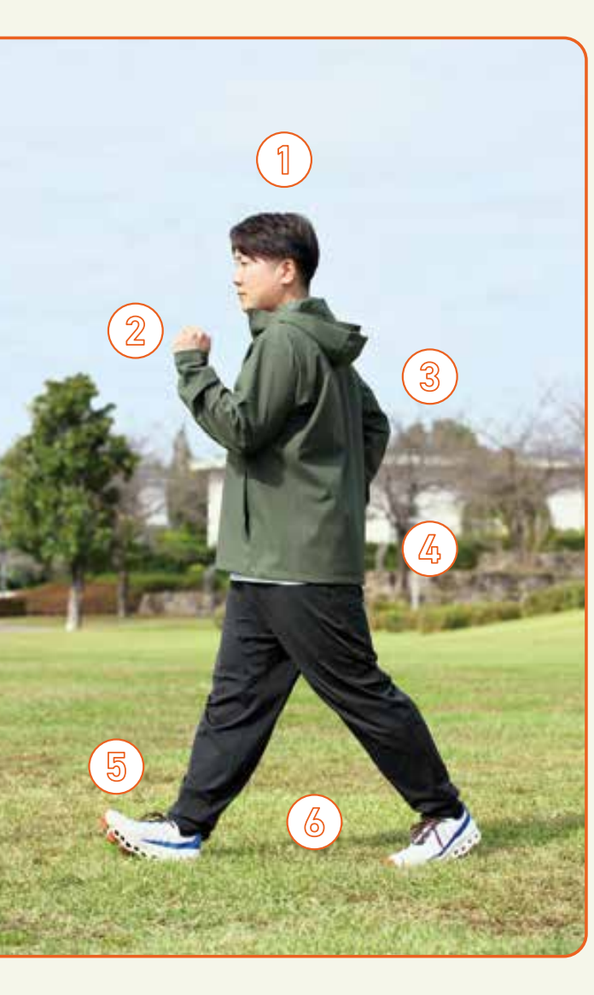
健康づくり実践のヒント ノートに記録しよう

群馬県が発行する「健康づくりノート」は、日常生活で楽しく身体を動かすための目標の立て方や記録ページ、身体活動や運動などの資料を掲載。健康づくりに役立てよう。「群馬県　健康づくりノート」で検索を。

詳細はQRから

正しい歩き方のポイント

ウオーキングはただ歩くのではなく、正しい歩き方で行うことが大切。歩き方を意識することで効果に差が出る。



1 頭・目	顎を引く うつむかず、目はやや遠くを見る
2 肩・腕	肩の力を抜き軽くひじを曲げる 前後に大きく、身体の脇を通るようにリズミカルに振る
3 背筋	一本の芯が通っているようなイメージで歩く
4 腰	上から引っ張られているような感覚で、 高めの位置を意識する
5 足	着地はかかとから地面を足の裏でしっかりととらえる 親指の裏で勢いよくキックする
6 歩幅	身長（cm）－100cmが目安 例：身長160cmの場合、歩幅の目安は60cm

そのほかのポイント

有酸素運動効果を高めるために、腹式呼吸を意識すること。鼻からしっかり吸い、口からゆっくり吐き切ろう。また、冬でもしっかりと水分を補給をしてウオーキングを始めよう（目安は15～25分に1回）。スポーツドリンクやミネラルウォーターなどが適している。

歩かずにはいられない?! アプリで楽しく健康管理

ジーウォークプラス G-WALK+

健康づくりをサポートする群馬県公式アプリで、インストール数は約68,000人。さまざまな健康管理ができ、スマホを持ち歩くだけで歩数を自動で記録してくれる。また、健康づくりの取り組みでポイントがたまり、抽選で特典と交換できる楽しみもある。

G-WALK+ ジーウォークプラス 群馬県公式アプリ

G-WALK+のここがすごい！

- スマホを持ち歩くだけで歩数を自動記録
- 歩数がランキングで表示されるのでやる気アップ。仲間や企業単位でグループ作成可
- 家の中や近所を歩いても旅行気分が味わえる「バーチャルウォーキング」機能
- 食事や間食を写真で記録。自分が食べたものを客観的に振り返り、食生活改善のきっかけに
- 自宅で取り組めるエクササイズ動画を配信。気軽に身体を動かせる
- 歩数と体重で自分の目標設定ができ、達成度を把握できる
- 健康づくりの取り組みがグラフで表示されるので変化を確認しやすい
- 利用でポイントが貯まり、健康関連商品や体験型クーポンなどが抽選で当たる
- 利用料無料（通信料は別途）

アプリダウンロード

iPhone版　Android版

各アプリストアにて「ジーウォークプラス」で検索してダウンロードすることも可能

問い合わせ

0570-077-122（カラダライブコールセンター）
平日9：00～18：00（年末年始を除く）
事業主体：群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課

市町村がおすすめする コースに沿って歩こう

ウオーキングマップ

県内にはウオーキングマップを発行する市町村が多数ある。その土地ならではの自然や風景、歴史や文化などに触れながら、楽しく歩いて健康づくりに役立ててみては。いつものコースに飽きたら、ちょっと足を延ばして普段とは違うウオーキングをしてみよう。

おおいずみまち ウオーキングマップ

町の歴史や文化、民俗、風物、施設、産業に触れる5つのコース。大きな地図と詳しい名所解説がうれしい。

まえばし23地区別 ウオーキングマップ

市内23地区ごとに、食生活改善推進員おすすめの約10分コースと、保健推進員おすすめの約30分コースを掲載。

高山かるた ウオーキングマップ

高山かるたの読み札に掲載のポイントを巡る。スタンプラリーも楽しめて、全コース制覇でプレゼントがある。

いせさき ウオーキングマップ

「い・せ・さ・き・し」の5つのエリアに分割し、それぞれ2～3コースを紹介。短距離、長距離コースもある。

※詳細はQRから確認を。ほかの市町村が発行するウオーキングマップも探してみよう

正しいウオーキングには 自分に合った機能シューズを

ウオーキングで最も重要なアイテムといえば、やはりシューズ。
ウオーキング向けに作られたシューズは足や腰への負担が少なく、長時間歩いても疲れにくい。
各メーカーの優れた商品を取りそろえる靴専門店で、おすすめ商品や選ぶ時のポイントを聞きました。

シューズ選びのポイント

- 必ず両足で試着をし、できれば店内を少し歩いてみる。つま先に1cm程度の余裕があり、適度な幅で足にフィットするものを選ぼう。
- かかとを上げたときに、シューズそのものがしっかりと曲がる屈曲性の高いものが良い。かかとの安定感も重要なポイント。
- 履くたびに調整ができるひも靴がおすすめ。ファスナー付きのひも靴の場合は、2週間から1カ月に一回ひもを締めなおせばOK。
- 迷ったら店舗スタッフに相談を。知識豊富なシューフィッターのアドバイスや、靴選びのための計測などで自分に合う靴を探そう。

メンズ
アシックス
KNEESUP M011
14,300円

産・学・医で共同開発のクッションを靴底内側に配置し、O脚などひざ関節の内反に伴うひざへの負担を軽減する。O脚、膝が痛いストレート脚の人向けで、X脚は使用不可。デイリーユースにも最適な、ニット調メッシュ素材のスポーティーなデザイン。カラーは写真の2展開になっている。

メンズ
ヨネックス
パワークッション MC30W
16,500円

人工皮革のストレッチ素材でフィットする履き心地。ソールのグリップ力に優れ、歩きやすく疲れにくい4.5Eのワイドタイプ。ファスナー付きなので脱ぎ履きも楽。カラーバリエーションは、ビジネスシーンにも使いやすいブラック、おしゃれなネイビー、落ち着いたダークブラウンの3色。

ウィメンズ
アシックス
ハダシウォーカー 725
12,100円

足なりに屈曲しやすいソールは薄く、裸足感覚の履き心地を追求したシリーズ。クッション性と反発性を併せもつミッドソール、衝撃緩衝材を搭載したかかと部分も優れたクッション性を発揮する。外側にファスナーを配置し、脱ぎ履きも簡単。ブラックは仕事の現場でも取り入れやすい。

ウィメンズ
ニューバランス
Fresh Foam Walking 880
（WW880）
13,200円

長く快適に歩くために卓越したクッション性のフレッシュフォームミッドソールを採用。防滑性、耐久性、屈曲性に優れたアウトソールが自然な歩行をアシストし、かかとを固定するCRカウンターが安定性を確保。本革スエードとメッシュの組み合わせで、デザインのファッション性も高い。

※表記の価格は、2024年11月現在のシューマート販売価格です。

取材協力

シューマート　伊勢崎宮子店
伊勢崎市宮子町3408
TEL.0270-20-6170
ホームページ（オンラインストア）
https://www.shoemart.co.jp/

歩くときはここもチェック

シューズのひもにねじれがないことを確認し、履くときはかかとを地につけつま先を上げた状態でひもを結ぶこと。全面を地につけた状態でひもを結んで履くと、歩いたときに靴の中で足がずれる原因になります。シューズの中は湿気がたまりやすいので、履いた後は1日休ませると良いでしょう。アウトソールが削れたら買い替えの時期です。（シューマート群馬地区エリアマネージャー 直井勝之さん）

着心地と機能性を兼ね備えた 快適ウェアを選ぼう

冬のウオーキングに適した服装として、保温性や防寒性が高いことも大切だが、汗をかいたら途中で脱ぎやすいものがおすすめ。
手頃な価格で機能性に優れ、老若男女に似合うユニクロの商品から、快適なウオーキングが楽しめるウェアを紹介します。

メンズ
パフテックパーカ
品番 470118
6,990円

ウィメンズ
パフテックパーカ
品番 469871
6,990円

軽くて暖かい高機能中綿を使用。2枚の生地を織り合わせた特殊素材は針穴がなく、雨や風が侵入しにくい。小雨程度の水をはじく撥水加工。手洗いできるのでお手入れが簡単。

メンズ
ヒートテック ライニンググローブ／ストレッチ
品番 470026
1,990円

ストレッチ性のある薄手の素材を使用した、スマートなデザイン。手の甲部分は吸湿発熱機能を持った「ヒートテック」のフリースを使用しているので肌当たりがよく、暖かい。

メンズ
ウィンドプルーフ スタンドブルゾン
品番 475038
5,990円

いろいろな天候に対応する高機能アウター。ラミネートを貼り付け防風性がありながら、裏地はメッシュで着心地快適。小雨程度の水をはじく撥水加工も。フードは襟に収納可能。

メンズ
シームレスダウンパーカ
品番 470077
14,900円

フィルパワー750以上のプレミアムダウンを使用した防風、耐久撥水の高機能ダウン。袖付、脇、フード以外は冷気の侵入を防ぐため縫い目がなく、フロントは止水ファスナーを使用。

ウィメンズ
シームレスダウンパーカ
品番 469896
12,900円

フィルパワー750以上のプレミアムダウンで暖かい。今期はクッション襟を付けたので首まわりの防寒性がアップ。小雨程度の水をはじき、フロントは止水ファスナーを使用。

メンズ
ポケッタブルUVカットパーカ／NANODESIGN
品番 470041
3,990円

小雨程度の水をはじく撥水加工が施され、紫外線を防ぐUVカット機能付き。収納袋に入れて持ち運べるので、ウオーキング中の脱ぎ着もしやすい。内側に収納袋を取り付けられる。

ウィメンズ
ヒートテック イージーパンツ
品番 469903
4,990円

表地は2WAYストレッチ機能素材で動きやすく、内ひもで調整できるのできれいにはける。裏フリースが吸湿発熱、保温機能を持つ「ヒートテック」素材。小雨程度の水をはじく。

男女兼用
ヒートテックファーリーフリース ネックウォーマー
品番 470019
1,500円

肌面は吸湿発熱機能を持った「ヒートテック」のフリースを使用し、肌当たりがよく暖かい。表地裏側には防風フィルム加工を施し冷たい風を通しにくい。フィット感の調整可。

ウィメンズ
ベリーショートソックス スポーツ／3足組
品番 469798
990円

汗が乾きやすいドライ機能で消臭機能付き。シューズの中で脱げにくく、つま先がごろつかない。スニーカーから見えにくく足底はパイル仕様、甲部分はメッシュで快適に歩ける。

取材協力

ユニクロ
ホームページ（オンラインショップ）
https://www.uniqlo.com

群馬のおいしい贈り物 vol.9

あの人に、食べてほしい。
甘楽じまんの手みやげ

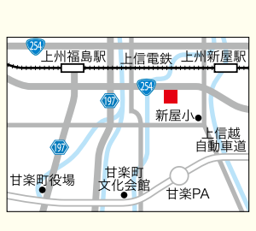
甘楽菓子工房　こまつや
レモンケーキ　5個入 1,320円

レモンの香り爽やかに 懐かしの黄色いケーキ

コロンとした愛らしいフォルム、口の中に広がるやさしい甘さと程よい酸味、贈る人ももらう人も笑顔になる幸せの黄色いケーキ。

織田宗家ゆかりの城下町甘楽の地で、明治36年に創業以来、地域に愛され続ける老舗菓子店。看板商品のレモンケーキは年間に約15万個を売り上げる。元は和菓子のみだったが、昭和40年代に洋菓子を3代目店主が作り始めた。当時、レモン型の焼き型を開発した会社がパッケージメーカーと組んで、包装紙や箱、ポスターを型とセットで販売したところ評判に。日本中でレモンケーキがブームとなり、同店もその波に乗った。

4代目が当時の製法を引き継ぎ、今も変わらぬ懐かしい味わいを守り続ける。しっとり焼き上げたレモン果汁入りのパウンド生地の上にバタークリームを塗り、仕上げにレモンチョコでコーティング。そのまま食べれば口溶けがよく、冷やせばチョコのパリッとした食感が楽しめる。



住 甘楽郡甘楽町金井90-3
電 0274-74-3008
営 8:30～19:00（土日祝～18:30）
休 火曜
HP https://komatsuya.shop/

包み紙をキャンディー状にねじって箱に詰める。50年前の販売以来、ほぼ変わらないレトロポップなパッケージ

※手みやげは読者から寄せられた情報をもとに、デリジェイで選定しています。情報提供は、読者プレゼント応募はがき、またはメール（tr@j-tr.jp）にてお送りください。

新しい力で群馬に活気を
地域おこし協力隊［第9回］

芝 洋二郎さん（53）奈良県奈良市出身
道の駅 みなかみ水紀行館

淡水魚では珍しいトンネル水槽。現在は休館日に清掃を行うが「将来は開館日にダイバーとして水槽に入り、潜水清掃の様子を観覧できるようにしたい」と話す芝さん

豊富な知識と経験生かし より魅力的な施設づくりを

水上温泉の玄関口、道の駅「みなかみ水紀行館」にある「水産学習館」では利根川水系の淡水魚など約30種を展示する。ジオラマの渓流水槽、悠々と泳ぐ魚を下から眺められるトンネル水槽など、規模は小さいが見応えがある。今年6月、同施設に着任した芝洋二郎さんは、より魅力ある施設にすべく日々奮闘する。

北陸地方の大学と大学院で生物学や生態学などを研究し、茨城県の大規模水族館に就職。ショーやダイバー、飼育や調教のほか、講習会や自然教室の講師、生物の調査研究、漁船で生物収集なども行った。管理職になると現場へ出る機会が減り、寂しさを感じていた。移住を考え都内の相談センターに足を運んだ際、候補にはなかった群馬県の移住フェアで現在の仕事に出会い「学生時代から30年以上培ってきた知見が生かせる」と転職を決断した。

着任してすぐ、夏休みの企画を任された。人気の深海生物「オオグソクムシ」に触れる体験、水族館の裏側探検などが大成功。今後もイベントや自然教室を企画し、「こんな所でこんな生物が見られるんだ」と驚かれる施設を目指す。「やりたいことがありすぎて一日があっという間」といい、みなかみでの生活は「楽しくて仕方がない」と少年のような笑顔を見せる。生涯、生き物と関わり研究を重ねる芝さんの第2ステージが始まった。

1.日本最大のダンゴムシの仲間「オオグソクムシ」は夏休み後も継続して展示　2.普段見られない部分を見学する特別イベント「裏側探検ツアー」

このまちのココが好き！

みなかみ町の自然

ポテンシャルの高さに感動する毎日

専門学校の実習生と町内で生物調査をしました。まだ調べ始めたばかりですが、豊かな自然に感動！以前住んでいた場所では車で1時間かけ源流域まで足を延ばさないと見られなかった「ミヤマカワトンボ」が、今は歩いて5分でお目にかかれます。赤谷川河畔で採取した「アマガエル」と「シュレーゲルアオガエル」は、水産学習館に展示中です。

道の駅みなかみ水紀行館
みなかみ町湯原1681-1
TEL.0278-72-1425

みなかみ町
企画課地域創生係
TEL.0278-25-5032

【群馬県地域おこし協力隊の最新情報】
ツナグンマ
群馬県地域創生部地域創生課
地域支援・過疎係
TEL.027-897-2776

大正ロマン漂う洋風建築
大間々の自然・歴史・民俗を
総合的に展示

生糸や繭を保管していた土蔵を生かした民俗展示室。懐かしい民具の数々が所狭しと並ぶ

行ってみよう！群馬の
博物館美術館
Let's Go!

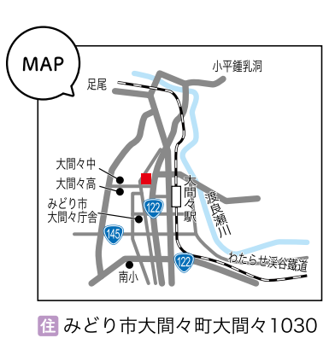
vol.9 みどり市大間々博物館（コノドント館）

「コノドント館」の愛称で親しまれている同館は、大間々地域の資料を展示する総合博物館として、1988年4月に開館した。コノドントとは、大きさが1ミリメートルにも満たない微化石の名前。ウナギの姿に似た背骨を持たない生物の、消化器官の一部と考えられている。市内の研究者が日本で最初にコノドント化石を発見したことに由来して、その呼び名が付けられた。

展示室は、1921年に建築された旧大間々銀行の営業所本館と土蔵を改修したもの。赤茶色のレンガ風タイルと白い御影石で仕上げたモダンな建物が、大正期の洋風建築として県内でも有数の貴重な近代化遺産であることから、市の重要文化財に指定されている。その風情ある外観も見どころだ。

1階の展示は化石や動物などを中心に、赤城山東南麓の豊かな自然環境を紹介する。土蔵造りの部屋を生かした中2階は民俗展示。農村や商家の日常生活を伝える懐かしい民具が並ぶ。2階は縄文時代から近現代まで、大間々の歩みを学べる歴史展示のほか、恐竜が登場する立体映像も上映。また年に数回入れ替わる多彩な企画展も好評だ。子どもから大人まで気軽に楽しみながら、地域の歴史に触れられる。

1.銀行時代の重厚な扉が付いた金庫室を、そのまま展示室として活用している
2.微少な化石コノドントを顕微鏡や拡大模型を使ってわかりやすく展示



住 みどり市大間々町大間々1030　TEL 0277-73-4123
営 9:00～17:00（入場は16:30まで）　¥ 200円、小中学生50円
休 月曜（祝日の場合は翌日）、12月28日～1月4日

大間々町の醸造～醤油・清酒のあゆみ～

会期中～12月15日（日）

江戸時代、繭・生糸を始め物資の交易が盛んな市場町として、また銅山（あかがね）街道沿いの宿場町として栄えた大間々町。その後、地元有力者のほか、近江や越後から進出した醸造業者が増え、醤油と清酒の製造が盛んになった。本展では古文書や近現代の看板、引き札、道具など、醸造元や販売店に関わる資料を展示し、町の醸造業のあゆみを紹介する。

引き札「恵比寿大黒の鯛釣り」（旧奥村酒造）

インフォメーション＆プレゼント　2024.12月号

Present プレゼント

1 ぐんまWAKUWAKUフェスティバル遊具エリア入場券　10組40名様

1月3～5日にGメッセ群馬で開催する「ぐんまWAKUWAKUフェスティバルinGメッセ群馬2025」入場券。4・5日は「ニューイヤードッグフェスティバル」も同時開催。

コーエィ
前橋市五代町1103-4
TEL.027-289-0128

2 FAT DAY 食事券1000円分　3名様

うま味たっぷりのパティ、手作りソース、新鮮野菜、老舗パン店のバンズなど、全体のバランスにこだわるグルメバーガーは絶品。出来たてのおいしさを頬張ろう。

FAT DAY
高崎市緑町2-1-8
TEL.027-386-2577

3 中村都夢作品集 2025年カレンダー　5名様

自然の中で遊ぶ小人たちの世界をイメージし、メルヘンフォトを作り上げた写真家・中村都夢。開くとA3サイズの壁掛けになる。予定を書き込める余白も用意。

とむワールド
https://tomuworld.com
※問い合わせはメールtomu@tomuworld.comにて

4 ブレンディ® マイボトルスティック2種　10名様

スティックタイプで手軽に作れるマイボトル専用のパウダードリンク。心地よい甘酸っぱさが特徴のアセロラ、華やかな香りが特徴のジャスミンティー各6本入りをセットで。

味の素AGF株式会社（お客様相談室）
TEL.0120-17-8651
https://agf.ajinomoto.co.jp

5 「わたしのかあさん―天使の詩―」上映会招待券　8名様

障がいがある母と健常者の娘の家族愛をテーマにした、寺島しのぶ主演の新作映画。1月13日上映会の招待券で、①10：30②14：00のどちらか好きな回を観賞できる。

現代ぷろだくしょん
https://www.gendaipro.jp/mymom/
会場：ナルセグループ伊勢崎市民プラザ

郵便はがきに、住所（郵便番号）・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・ご希望のプレゼント番号とアンケートの回答をご記入の上、下記までお送りください。

〒371-0843 前橋市新前橋町17-17
月刊「デリジェイ」12月号プレゼント係

アンケート
Q1.本誌で良かったページはどこですか？
Q2.本誌でつまらなかったページはどこですか？
Q3.玉村町、渋川市でおすすめの手土産をご存じでしたら、店名と商品名を教えてください。

※当選者の発表は、デリジェイまたはメーカーより賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいた個人情報は、プレゼント賞品または目録発送のため、もしくは本誌編集の分析資料にのみ利用させていただきます。

ホームページからもご応募できます
▶▶▶ https://deli-j.j-tr.jp

〆切：12月20日（金）当日消印有効

ランチパック　今月の表紙

ウオーキング前の食事は、エネルギー源になり食べやすいおにぎりがおすすめ。約70種類のメニューがそろう「和み家」の「ランチパック」は、直接市場から仕入れる良質な国産材料の贅を尽くした大きなおにぎり2個に地鶏の唐揚げ、だし巻きたまご、煮物などの詰め合わせでみそ汁付き。お米マイスターが厳選した特A級品コシヒカリに、関東で唯一仕入れを許された九州産高級天然一番のりが香る。惜しみなく使った具材も評判で、「鮭いくら」（780円）は風味豊かな焼き鮭に大粒のいくらがあふれる。「北海道産こんぶ」（310円）は丁寧に炊いた昆布の佃煮が食欲をかき立てる。種類が選べ、単価420円以下2個ならセットで1,000円、超える場合は差額をプラスする。メニューにない具材を中心とした「お楽しみランチパック」も要予約。

［取材協力］
おにぎり専門店 和み家
太田市新井町377-2
TEL.0276-49-5123

発行人 岡部道雄
営業統括 齋藤紀雄
編集長 久本進
副編集長 山田伊津子
編集委員 田村聖志
広告 荻原裕　林秀樹　石井智也　今井智規　長田るみ子　井上祐樹　又吉航平　齋田昌紀　小池美波留　富永麻美　堀越愛菜　上條恵子　都筑千春　小暮未緒　宮原喜美代
協力 上毛新聞アドシステム㈱
写真 ㈱創美社
配布 上毛新聞取扱販売店
印刷 ㈱JOETSU
発行・編集 ㈱上毛新聞TR
〒371-0843
前橋市新前橋町17-17
027-252-4151㈹

Deli-J 2024. 12月号

本誌掲載の記事・写真・地図等のデータについて無断転載・複製を禁じます。
掲載の店舗や施設等の情報は、都合により変更となる場合があります。事前にご確認の上、ご利用ください。
広告掲載のお問い合わせは、月刊デリジェイ 027-280-5015（FAX027-212-3412）まで。