

歩いて! 体操して!
滝道週末ウォーキング 公園でラジオ体操
まちやまウォーキング



スタンプ集めて! もらっちゃお!

緊急決定! 2大ゆるキャラと夢の共演! **1月4日** から交換スタート!

第20弾 数量限定 コラボ缶バッチ

プレミアムコラボ缶バッチ第20弾がスゴイ! 2020年最初の缶バッチにして、記念すべき第20弾をお祝いするため、なんと滋賀県彦根市のマスコットキャラクター「ひこにゃん」と、愛媛県今治市の人気キャラ「パリエさん」が駆け付けてくれました!
お正月に食べ過ぎたというゆずのクエストに応えて、みんなで挑戦したのは、東京オリンピックの新種目でもある「BMXフリースタイル」! 華麗(?)なトリックを決めて、新しい門出を盛り上げました。
ゆるキャラグランプリの歴代チャンピオンと夢の共演を果たしたプレミアムコラボ缶バッチは、なくなり次第終了です。交換はお早めに!

第20弾
「ひこにゃん」&
「パリエさん」&
「滝ノ道ゆるる」の
激レア缶バッチ



滝ノ道ゆるる缶バッチ スタンプ30個ごと

市立総合運動場の
ミスノスポーツ教室がおトクになる特典もあるよ! 眞面市立総合運動場 検索
ミスノスポーツ教室の参加費割引または教室体験無料!
スタンプ43個 10%OFF! スタンプ90個 20%OFF!
詳しくは市内各公共施設に設置のちらし、または市立総合運動場のホームページをご覧ください。

缶バッチへの交換の際は、必ずスタンプ帳をご持参ください。
スタンプ帳配布及び缶バッチ交換場所
●ラジオ体操実施場所(スタンプ帳配布のみ)
●市役所(医療保険・年金・介護窓口)
●総合保健福祉センター
●眞面公園管理事務所前のスタンプポイント
(滝道週末ウォーキング・まちやまウォーキング開催時)



滝道は最高のウォーキングコース!
1回の参加で **スタンプ2個** ゲット!
せっかく眞面市に住んでいるんだから、滝道を歩かなきゃもったいない!!

滝道週末ウォーキング

みなさんの身近にある滝道は、美しい自然の中で適度な距離を歩ける、最高のウォーキングコース。眞面市では、滝道を気軽に歩いていただけるよう、滝道週末ウォーキングを実施しています。

開催日 毎週土曜日 (事前申込不要 小学生以下は保護者同伴)
スタンプ押印時間 午前9時30分～午後4時
スタンプ押印場所 眞面公園管理事務所前のスタンプポイント (眞面公園昆虫館の横)

初めて参加されるかた
滝道を歩いて、眞面大滝前にある滝前ギャラリーの **1 キーワードポイント** で「今週のキーワード」をチェック!
帰りに、眞面公園管理事務所前の **2 スタンプポイント** でキーワードを伝え、「スタンプ帳」とスタンプ2個がゲットできます!
※2回目以降は、スタンプ帳をお持ちください。



第1日曜日 もスタンプ2個ゲットのチャンス!

毎月第1日曜日に「まちやまウォーキング」を開催! コース上に設けられた3つのクイズに答えると、スタンプポイントでスタンプ2個をプレゼント。ぜひ、ご参加ください!
※滝道週末ウォーキングと同じスタンプ帳をお持ちください。

「まちやまウォーキング」について詳しくは
圖メイプルハーツ眞面公園管理事務所 ☎721・3014 ☎721・3140

図保健スポーツ室 ☎727・9563 ☎727・3539

1回の参加で **スタンプ1個** ゲット!
たった3分間で行える全身運動
みんな一緒に集まって、楽しく朝の運動を!

公園でラジオ体操

ラジオ体操は、たった3分間で行える全身運動です。ラジオ体操を継続して行うことで、筋力アップや効率のよい有酸素運動ができ、シェイプアップにもつながります。
市内 **31カ所** で実施中!

ラジオ体操実施場所	所在地	日時
眞面東公園	粟生新家2丁目	毎日、午前6時30分
スギ薬局 眞面東店	粟生外院1丁目	土曜日、午前8時50分
外院の里北公園	粟生外院4丁目	土曜日、午前6時30分(1月4日は休止)
間谷西公園	粟生間谷東6丁目	月～金曜日、午前6時30分※
粟生南公園	粟生間谷西3丁目	毎日、午前6時30分
石丸朝市開催場所	石丸1丁目	水・金・日曜日、午前9時
布ヶ池西公園	稲5丁目	月～金曜日、午前6時30分※
稲ふれあいセンター	稲6丁目	月～土曜日、午前9時30分※
小野原南1号公園	小野原東3丁目	毎日、午前6時30分
仁鳥公園	小野原西6丁目	月～金曜日、午前6時30分※
おひさまルームかやの	萱野1丁目	月曜日、午前11時45分※
総合保健福祉センターアトリウム	萱野5丁目	月～金曜日、午前8時38分※
青松園2号公園	外院3丁目	月～金曜日、午前7時(11月～3月)※
桜南公園	桜5丁目	土・日曜日、午前6時30分
てりは包カフェ	桜井1丁目	月・火・木曜日、午前11時※
紅葉ヶ丘集会所ふれあい広場	新稲1丁目	水曜日、午後1時30分
眞面西公園	新稲3丁目	毎日、午前6時30分
やなぎぶち公園	西宿2丁目	土曜日、午前6時30分
山手公園	如意谷4丁目	毎日、午前6時30分
白鳥荘正面玄関前	白鳥3丁目	火・金・日曜日、午前8時45分
唐池公園	坊島1丁目	月～金曜日、午前6時30分
坊の島公園	坊島4丁目	月～金曜日、午前6時30分※
そんぼの家S眞面唐池公園駐車場	眞面4丁目	水・金曜日、午前6時30分
芦原公園	眞面5丁目	毎日、午前6時30分
おひさまルームみのお	眞面6丁目	月曜日、午前11時45分※
瀧安寺前広場	眞面公園2番地内	毎日、午前6時30分
新家児童遊園	粟生新家1丁目	休止中・3月から再開
総合保健福祉センター中庭	萱野5丁目	休止中・3月から再開
牧落八幡大神宮	牧落2丁目	休止中・4月から再開
ナギノ木公園	牧落3丁目	休止中・3月から再開
眞面西北公園	眞面8丁目	休止中・4月から再開

始めてくださるかたも募集中! **ラジオ体操 スタートセット**
公園などで週1回以上定期的にラジオ体操を行い、一般の参加者を受け入れていただけるかた(個人またはグループ)に、ラジオ体操スタートセットを進呈!
ラジオ体操を始めるに当たってのご相談は保健スポーツ室(☎727-9563)へ。ご連絡をお待ちしています。



【人の動き/2019.12.1現在】 世帯数 61,338 (53) 男66,063 (33) 女72,224 (13) 計138,287 (46) 編集/眞面FMまちやまで株式会社 発行/眞面市役所 〒562-0003 大阪府眞面市西小路4-6-1 ☎072-723-2121 市ホームページ: www.city.minoh.lg.jp ☎072-722-7655

「みのおポスト」では、もみじだよりの一部を英語、中国語、韓国語、朝鮮語で読むことができます。詳しくは国際交流協会(☎727-6912)へ。THE MINOH POST provides you information from "Momiji dayori" in English, etc. Please contact MAFGA(☎727-6912). 在眞面信息里, 可以看到「もみじだより」里的英语版, 中文版, 韩国, 朝鲜语版。详细请同国际交流协会联系(☎727-6912)。미노호포스트에서, 「もみじだより」의 일부를 영어 중국어 한국조선어판으로 보실 수 있습니다. 자세한 것은 국제교류협회로(☎727-6912). 国際交流協会(MAFGA) ホームページ mafga.or.jp