尾瀬の郷



かたしな

平成 22 年(2010)

発行片品村役場

Oze-no-Sato Katashina



	禹王の碑 特集	$2 \sim 3$
今	ニュース(三山で山開き式開催 他)	4 ~ 6
月	我が家の自慢料理・方言	7
の紙	教育・生涯学習	8 ~ 9
耐	おしらせ(児童扶養手当の支給他)	10 ~ 15
hrt	いたずらわんぱく・窓口から	16

利根沼田消防ポンプ操法競技会

沼田公園グランドを会場に消防ポンプ競技会が行われました。片 品村からは小型ポンプの部に第4分団・自動車ポンプの部に第8分 団が参加しました。詳細は4ページ

(撮影:6月6日)

"小さくても輝く村"を目指して

人口と世帯(平成 22 年 7 月 1 日現在) 1,718 世帯 (+1) 男 2,563 人 (-1) 女 2,728 人 (+3) 計 5,291 人 (+2)

イタズラ・ワンパワ!!

平成 21 年 6 月 24 日生まれ

(父) 星野 孝則(母) 裕美(築地) のお子さん

■命名について

「夢」という字を名前に入れたかったの と、明るいイメージ・響きが気に入り「夢 来」と名づけました。

■将来は・・・

お兄ちゃん達に負けないぐらい、元気に たくましく育ってもらいたいです。 そして、幸せな人生を歩んでほしいと願っています。

平成21年7月9日生まれ

(父) 星野 智弘 (母) 恭恵 (須賀川) のお子さん

■命名について

助ける意味や強さのある「将」と、光が 広がるの「輝」を合わせて「将輝」と命

まずは健康。明るさと優しさの有る人に。 常に勉強する気持を忘れず、幅広い知識 や見識の有る人になってほしい。



休日の病院(緊急時)

17日(土)沼田脳神経外科 1日(日)沼田脳神経外科

24日(土)内田病院 8日(日)利根中央病院

道

フレッシュヤング

ちぎら

昭和61年3月31生まれ

1. 何処へお勤めですか ゴルフクラブ スカイリゾート

2. 趣味は何ですか アウトドア・旅 スノーボード

成 20 22 年 (

19日



3. 片品をどう思いますか

1度、片品を出ましたが緑に囲まれて水もおいしくて改めて 良い所だと思います。

4. 村内のおすすめスポットは 花咲の川 BBQ には最高です。

5. 好きな異性のタイプ アウトドア好きで良く笑う人

6. 目標があれば教えてください

村民の方へメッセージをお願いします

まだまだ何も分からず半人前の私ですがこれからもよろしく お願いします。

編集 / むらづくり観光課 〒378-0498 群馬県利根郡片品村大字鎌田 3967-3 電話0278-58-2112 FAX 0278-58-2110 ホームページ 検索 キーワード: 片品村役場 URL http://www.vill.katashina.gunma.jp/ 電子メール kanko@vill.katashina.gunma.jp

7月

25日(日)利根中央病院 14日(土)利根中央病院

納期は8月2日(月)です

96 歳

亡くなられた方

8月

3 1日(土) 国立沼田病院 15日(日) 沼田脳神経外科

■口座振替の方は事前に残高確認を!

貰ったものと言われておりま

この様に誉一郎さんが生死

の窮状を訴え懇願して揮毫して

先生を頼り、

会津迄出向き、

して、若い頃教えを受けた親章

う石碑があります。この碑は黄 片品村には「禹王の碑」とい

偉大な人物です い碑は大変価値があると 現在日本国内に十 数基しかな

で、 という書体で書かれているもの 特に片品村の碑は「篆書体」 大変貴重なものです。

住民が共同で碑を建てたとい あり、それを治めるために地元 片品村もその昔洪水の被害が

○片品村の

「史跡」として指定

『禹王の碑』

☆禹王の碑までのアクセス☆ 片品村鎌田の信号から国道 401 号線を進み、土出戸倉バイパス・ 旧 401 号線分岐を直進。古仲の 桐ノ木橋を渡ってすぐ左の河川 敷広場

大字土出

所にも禹王屛風が飾られている 最古の歴史書である「古事記」 の正史「史記」や教科書、 祭ったものです。禹王とは中国 克服し、治水利水の功績のあっ にも記載され、さらには京都御 た支那の禹王(約4千年前)を 河の洪水被害を長い奮闘の末に 日本

か

地すべり・土石流・急傾斜

洪水・高潮などの水害

地崩壊などの土砂災害から人間

の生命・財産・生活を防御する

地、湖沼などから水を引きその

河川や河川に伴う遊水

水を利用すること

わ

ために行う事業のこと

れています。

ゎ

20日。管理者は古仲組長。

財となったのは、平成2年2月 されている。片品村の指定文化

今年11月には神奈川県開成町

禹王

碑

『禹皇帝碑文 解読

夏ず る 冀き 冀 身 を 衣勞為勞 往 嶽ヶ宿 参 食を備え衣を制えて 麓 O洪流に 嶽 余 身 佐卿に輔さ 輔 制 の庭 ŋ 佐 神 平 麓 に宿 禋 流れ 庭 萬馬萬 諸州に與 と泰衡岳に 塞 を 明 營し形 塞 岳 明 營 玉 諸 発っ 其。 発 泰 して登る に昏 を 折 興趣を いたる 衡 寧 徒 折 登

弗き

弗

辰

忘

家

事

禹王碑の 曲 来

が、 が有志に図って建立したもの 教授親章先生が書いたもので で、 所の関守として働いていました ております。碑文は会津藩校の 事な篆書で七十 碑は明治七年に星野誉一郎さん 三米程の石碑があります。 敷広場の近くに、 の木橋を渡ってすぐ左側の河川 にも立派な石碑がありますの 発見され、 一躍有名になりました。片品村 禹王の原碑が昨年 誉一郎さんは、永く戸倉関 ご紹介致します。 碑文は原碑と殆ど同じく見 明治二年関所が廃止され勤 中国は勿論日本でも -七文字が刻まれ 台石共に高さ 中国衡山で この : の 桐

碑冬期間の様子

瀆 舞

行がれ

亨ぉ

永

奔

瀆

衍

亨

る事

に

禹王碑顕彰会会長 宮田 勝

旧古仲城跡で二十一日間断食を とか救おうと一大決心をして、 大きな被害を受けている村を何 めが終わったので、毎年の様に

> をかけて取り組んだのは、 されたもの思料されます。 郷土愛に燃えた義侠心から発想 という公職に就いていた知性と 六十八歳でありました。 時に 関守

> > 化遺産を大切に保存すると共

先人が残してくれた立派な文

に、村の発展の為に大いに活用 し文化に観光に寄与することを

帝

願っています。

の皇帝になったと史記に記されり、舜帝より禅譲され、夏の国 ております。 国の安定繁栄に努めた功績によ に帰らずあらゆる困難を克服 開拓を命ぜられ、 前舜帝より黄河の治水と農地の さて禹王は今から四千 遂に大事業を成し遂げ、 十三年間も家 中

す 年元明天皇の命令で、 に禹王の肖像画が飾られていま 都御所の天皇の居間であった所 禹王の事が記され、現在でも京 の)安麻呂が完成した古事記に また日本では七一二年和銅五 太 (おお

『説

明

・ 豫 ょ 州

竄舞の. 竄

ち帰った七三五年より以前の事(げんぼう) が唐から史記を持 であります。 備真備(きびのまきび)や玄昉 七一二年というと遣唐使の吉

華岳泰衡

山(陜西省) 泰山(山東省) 衡山 (湖南省)

共に五山の一つ

明めいはつ

早朝 夜明けのこと

各州の長官 九卿と云った 梁州・雍州の九州に分かれていた。

冀州は今の河北省

害をうけた各地に石碑が建てら の初めから日本中に知られ、 れています この様に禹王の事は天平時代 全国で十一ヶ所あると言わ 水

開成町長(右)来村の際の村長 定

川鼠が舞う様子

南の大きな流水

天の神を祭り祈る

もとの流水

用いられている古代文字の

現在でも印象などに

にて「第1回全国禹王文化まつ

り」(禹王サミット)が開催さ

れます

Ξ

の安全を願う催しが行われまし 産業の発展と登山者及び関係者 の登山口で行われ、地元の観光 山(2578m)上州武尊山(2 至仏山(2228m)日光白根 58m)の山開きがそれぞれ 日本百名山に数えられている



ご祝辞をいただきました。 ご参加いただき、市長からは、 はじめとした関係者にも初めて めている日光市から斉藤市長を 武尊山山開きには、 交流を深

前にしっかりとした計画を立 時に村民の皆様も登山の際は事 大勢のお客様の安全を願うと同 シーズンを迎えますが、 今年もいよいよ本格的な夏山 訪れる

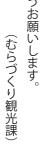
> すようお願いします。 安全で楽しい登山をされま

> > 6月6日(日)沼田公園グラ

した。また、激励にお越しいた

消防団員の機械

平成22年度利根沼田消防ポンプ操法競技会





両分団ともに第七位

自動車ポンプの部

(第八分団)

3番員 2番員

金 星



武尊山山開きで初演奏を行った 花咲アルプホルンクラブ

素晴らしい繰法を披露してくれ 晩練習を重ね大会に臨みまし 第八分団が出場、4月下旬から を目的に開催されました。 器具の取扱いと操作技術の向上 でおしくも入賞を逃しましたが 東消防署の指導を受けながら毎 第四分団、 ンドにおいて、 結果は、 今年度は、

自動車ポンプの部に

指揮者

1番員

徳 雄 亮 幸

型ポンプの部

第四分団

小型ポンプの部に

ん長期にわたり大変お疲れ様で

出場分団の選手・役員の皆さ

5月28日(金)から30日(日)

です。

地域の伝統や文化をステー

国内最大級の「観光総合見本市」 始まり、今年で16回目を迎える 旅フェアは、 1995年から

> ます り、来場者と、

湧水などが当たる無料抽選会が 3回にわたって行われ、 また、 3日目には、片品村の



群馬県ブースで片品村をPR

盛り上げました。



星 星

第八分団



援、本当にありがとうございま だきました皆様の心強いご声

第四分団

武尊・丸沼の現在の様子を紹介 の3日間、千葉県にある幕張 えている尾瀬のミズバショウや メッセで開催された「旅フェア してきました。 0」に参加し、 見頃を迎

4番員 3番員 2番員 1番員 指揮者

左 佐

> 安 澄 公 武

介彦山宏志

観光の魅力を全国に発信してい 団体・企業が一体となって国内 で披露するプログラムなどによ 地域・観光関連

会場を



企の時期に触れるたくさんの ゲツツジも満開で見ごろを 開花の遅れが心配されたレ

満開のレンゲツツジ

雪に大喜びでした。

迎え、ご来場いただいた方々 ご来場いただいた皆さん、 武尊

も記念撮影などしながら、

くりご観賞いただきました。 一日天候にも恵まれ、

場三合平を会場に行われまし

0mフェスティバルが武尊牧

関係者の皆さん、

大変ご苦労

第 56

回村民ゴル

フ 大

会兼第16回区対抗ゴル

フ

★村民ゴルフ

牧場は大賑わいでした。

6月20日(日)武尊150

開催されました。 大会当日は晴天に恵まれ、

ソリ乗りゲレンデでパンくい競争

名が参加し、選手は和気あいあ を繰り広げました。 いの中にも真剣なプレーで熱戦 各区選手をはじめ総勢1

結果は以下のとおりでした

よるダンスの披露などが行わ

恒例になった巨大な雪山で

や沼田フォ

ークダンス協会に

ザ・オカリナ』、『フォ 『尾瀬高校吹奏楽部』、

ークソ 4

ープKMC』の演奏

に行われます。

会場では『尾瀬太鼓愛好会』

ツツジが見ごろを迎える時期

お祭りは、

武尊牧場のレンゲ

今年で第24回を迎えたこの

けました。

瀬に於いて、標記ゴルフ大会が 6月9日(水)サエラCC尾

好のコンディションとなりまし

大変お疲れ様でした。

各区選手役員の皆さん、

終日

共同募金から 車イ ス対応車両を配分

0

0 m フ

ル開催

ソリ乗りゲレンデを作りパン

食い競争などが行われました。

会場に集まった皆さんは、

福祉車両購入時の約8割が助成 同募金」特別配分として行われ、 県共同募金会より、軽自動車の ご協力頂いている「赤い羽根共 車イス対応車両の特別配分を受 この事業は毎年村民の皆様に 片品村社会福祉協議会に群馬

きるようになっています。通常 プにより、車イスのまま乗車で 今回配分された車両はスロ

載した時には定員3名になりま は4名乗車ですが、車イスを積

での配分となりました。 両の必要性が求められていた中 等の需要が増え、車イス対応車 近年高齢化が進むと共に通院

り、村民の方へ貸し出しをする この車両は申請書の提出によ

(社会福祉協議会)

絶 ベストグロス ★区対抗ゴルフ 第 3 位 準優勝 優 準優勝 優 第3位 須藤 昭弘(4区) 勝 勝 第 5 区 第 6 区 小 林 梅澤 第 1 区 萩原裕文(72) 吉朗 清 (6<u>区</u>) (8区)

広報かたしな H22.07

6 月

議

会

が

開

さ

れ

7日間

6月定例議会が開催さ

去る6月8日から14日までの

れました。

22年度補正予算ほか

されました。

の重要な議案が審議され、

議決

我が家の自慢料理

星野 作成者 東小川 さん 広美

○パイシート 1 枚分の栄養価 エネルギー: 579Kcal たんぱく質: 27.2 g 脂 質: 21.7g 食塩: 3.8g

材料 パイシート2枚分

パイシート(冷凍)・2枚 · · · 少々 ドライパセリ 塗り用卵黄 ・・・・少々

【ミートソース】

にんにく ・・・・1/2 片 牛豚合挽肉 • • • 175 q 玉ねぎ · · · · · · · 少々 デミグラスソース(缶) ・150 g トマトケチャッフ・・大さじ1~2 ・・・・大さじ 1/2

・・・・・小さじ 1/2

Λ゛-‡ンク゛ル° ウタ゛-••少々 粉チーズ・・・大さじ 1/2 ナツメグ・少々(あれば)

作り方

①オーブンを200℃で予熱しておく。

②じゃがいもは皮をむいて、 $3 \sim 5$ mm厚さの半月切り又はいちょう切りにし、軟らかく 茹で、水気をきっておく。

③にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。フライパンにサラダ油少々を 入れ、にんにくを入れて炒め、香りを出す。玉ねぎのみじん切りを加えて、しんなり するまで炒め、ひき肉を加えてよく炒める。

④③にデミグラスソースを加え、少し煮込む。

⑤4にAの調味料を加え、味を馴染ませる。

⑥⑤のミートソースに②のじゃがいもを入れ、 ざっくりと混ぜる。

⑦パイシートにフォークで穴を開け、⑥を平らにのせ、パセリを振る。もう1枚のパイシー トをのせ、フォークで周りを押さえてとじ、溶いた卵黄を八ケで塗り、220℃のオー ブンで15~18分くらいこんがり焼く。

●ワンポイント

お酒のおつまみ用には少し辛くしたり、オリーブをきざんで加えて、また、野菜 嫌いのお子さんは、野菜を細かく切ってミートソースの中に入れたりすると よいです。

●じゃがいもの効能

ことでしょう。

が悪いですね。

判をする」と解釈できますがい

また「おちょくる」もほぼ同意で「本意も無く調子を合わせる」という

かがでしょうか。

それにしても、「おちょくる」「おちゃ

らかす」は

質

(たち)」

やかすの「かす」)

これ

をまとめて「おちゃ

らかす」

は「いい加減な事を言いながら時々批

の「ちゃら」。「かす」は「叱りことば・こごと」の意です。

(脅かす・おび

の「ちゃら」と同意の「でたらめ・でまかせ・うそをつく人になぞらえていう」

豊富なカリウムが血圧を安定させ、高血圧を予防します。





おちょくる・ 人々が真剣になにやら話し合いを おちゃらがす している所へ横槍を入れるように、

ちょくる」「おちゃらかす」といいます。「からかう」や「軽蔑」と同義です。 ながらも、話し合いを進めていく。この、そばで聞いていた人の行為を「お ばで聞いていた人が馬鹿にしているような事を話し出す。 「おちゃらかす」の語源は、「お」は接頭語。「ちゃら」は「ちゃらんぽらん」 真剣に話し合いをしている人たちには問題外のことなので呆気に取られ そ

とりつがち とりつくう

うことです。要するに奪い合い(争奪戦)に勝ったのです。 「とりっかち」とはある物の奪い合いをして勝った者の所有物となるとい

のでしょう。「徒競走」のことを「とびっくら」。「大食い・早食い」のことを「食 という短略詞は少なくありません。 いっくら」ほかに「飲みっくら」 「とりっくら」は「とりっかち」と良く似ていますが、「とりっくら」の「くら」 「とりっかち」と「とりっくら」の違いは「勝ち」と「較べ」の違い 奪い合った物の質量を競い「較べる」が短略され など、片品ことばには「較べる」を 「くら」になったも 「くら」 ځ

うことになります。このことは強い者が勝者になることに通じます 強い者は弱者を守り抜いてこそ強者です。日本文化でも「弱いなります。このことは強い者が勝者になることに通じます。然し とされて来ました。 片品村文化財調査委員 これからもそうです ね 将彦

者いじめは人間の恥」

真の勝者、

ま

算が議決されました 既定の予算総額に、750万 一般会計 (第1号) 地方交付税、 繰入

総務費で庁用自動車購入費、 4千円を追加して総額を32億 歳入では、 諸収入が増え、歳出では、 50万4千円にしました。

傘

等が増額されました。 育費で小中学校のバス借り上げ 観光施設事業特別会計 諸支出で公営企業補助金 (第 1

収支に変更するための振替、 行区分を収益的収支から資本的 ぞれ280万円増額して880 よび修繕費用と補助金額をそれ 助金として計上していました 万円を収益的収入の一般会計補 する必要が生じたため、 に老朽化した尾瀬ロッ て工事内容を配管工事まで拡大 当初予算において収益的支出 ―修繕費用600万円を計上 融雪後の現地再調査によっ その財源として同額600 , ジのボイ 予算執 ◎一般質問 委員長が互選により決定しまし

副委員長 委員長 委員長 副委員長 副委員長

観光産業常任委員会 星 髙橋正治 長命

に関係する条例の改正です

平成22年度の各会計の補正予

りました。

算書が報告されました。

律の一部改正に伴い、 片品村職員の勤務時間、

関連する 休暇等

公務員の育児休業等に関する法 関する法律の一部改正及び地方 家族介護を行う労働者の福祉に 等に関する条例の一部改正

片品村職員の勤務時間、

休暇

育児休業、

介護休業等育児又は

する条例の改正です

る片品村職員の育児休業等に関

法律の一部改正に伴い

関連す

方公務員の育児休業等に関する に関する法律の一部改正及び地 は家族介護を行う労働者の福祉

뮹

4名の議員から一般質問があ

物件売買契約の締結 予定価格700万円以上の物

契約 (8, 977, 500円) 防小型動力ポンプ付積載車購入 とされています。 件の取得には議会の議決が必要 今回、第1分団に配置する消

公約の実現について

する条例の一部改正

介護休業等育児又

片品村職員の育児休業等に関

出されま. つの常任委員会の委員長及び副 また、 新しい副議長に吉野勲氏が選 議会構成の変更 議会運営委員会及び二 した。

議会運営委員会 委員長 星野完治

総務文教常任委員会 星野侃三 飯塚美明 笠原耕作

について議決されました。

報告事項 ぞの他

消事業、 整備事業の17事業の財源等の計 テム開発事業、片品保育所外部 除雪車格納庫整備事業、 内通路整備事業、村道整備事業、 センター修繕事業、 ター屋根整備事業、 所落雪防止事業、 フェンス取替事業、 ブル敷設事業、 車場整備事業、 庁舎屋根整備事業、 土出・戸倉地区光ケー 住民センター 防災情報通信設備整 村民テニスコー 議事堂音響整備事 子ども手当シス 地デジ難視聴解 健康管理セン 花の谷公園 片品南保育 寄居山温泉 等ト 役場駐

り組みについて ・三つの予防ワクチン接種の取

むらづくり振興策について (萩原日郎議員)

病院の誘致について 片品村内で人工透析ができる (笠原耕作議員)

長命議員)

全

備事業、 水洗化事業、 繰越した、 平成21年度から22年度に明許

名

議があり可決されました する特別委員会設置について発 議員定数及び議員報酬を検討

ぜひ傍聴してください。 要事項を審議します。皆さんも 村議会は村の将来に関する重 (飯塚美明議員) ・片品村公平委員会委員の選任

須藤照義氏を片品村公平委員会 委員に選任することが同意され 人権擁護委員候補者の推薦

推薦することに決まりました。 山倫太郎氏を人権擁護委員に

村スキー コース整備に関する請願(片品 場連絡協議会長ほか1

(趣旨採択)

の誘致並びにクロスカントリ 校体育大会冬季大会スキ 日本中学校体育連盟全国中 大会

H22.07

お

教育委員会 8月の諸行事

☆生涯学習・社会体育関係

1日(日) ・子ども会球技大会 2日(月)~ 区対抗野球

ウ*ァイオリン・レッスン・コンサート 11日(水) ・かたしな子どもキャンプ 19日(木)・20日(金)

・村民ソフトテニス大会 29日(日)

☆学校関係

· 村内小学校泳力記録会 2日(月)

・行事をもたない週 (家庭の日)

11日(水)~17日(火) ・第2学期始業式 25日(水)

◇片小

27日(金) ・PTA 役員会議②

いよいよ夏休みとなります。学校から配布され ました「夏休みのたより」などをもとに、交通事 故や水の事故、不審者には特に気をつけて、規則 正しい生活が送れることを願っております。

◇北小

・PTA 本部役員会④

北地区合同運動会会議 26日(木) 27日(金) 校内水泳記録会

校内水泳記録会では、子どもたちが練習の成果 をカー杯発揮しますので、ご声援をよろしくお願 いします。

◇南小

・南小・3区運動会合同会議 24日(火) ・プール納め 26日(木)

夏季休業中は、決まった仕事を親子で話し合っ て決め、続けさせてほしいと思います。家族の一 員としての自覚、将来の社会生活へ順応のために 大切だと思います。

◇武尊根小

・武尊根ナイトフェスティバル 7日(土) 19日(木) · 運動会役員合同会議 26日(木)

· 校内水泳記録会

12 回目となるナイトフェスティバルは、PTA 主催で健全育成を目的として行われます。様々な 昔の遊びやキャンプファイヤー、バーベキューな どが用意され、子どもたちは大変楽しみにしてい ます。今回は、15 年前に卒業生が埋めたタイム カプセルも掘り起こされます。

◇片中

郡市少年の主張大会 26日(木) 2学期も様々な行事があります。引き続き、地 域の方々のご協力をお願いいたします。

※ 予定が変更される場合もありますので、 あらかじめご了承ください。

ブライアン通信

The Best of July

Hello, everyone. Summer has arrived and I am sweating constantly! I already wish it was cooler. As soon as we enter a new season, I tend to instantly miss the



previous one. Oh well, it's okay. There are many things I love about the month of July, so I think I can get by.

First of all, I am very excited for Independence Day. In the United States, Independence Day is celebrated on July 4th. Many people watch fireworks and have barbeques, parades, and parties. Everyone likes to be outside while enjoying the sun and participating activities.

In addition, I am very excited for the day after Independence Day. Why? Because it is my birthday! I can' t believe I will be turning 25 years old! Have a wonderful month.

7月のベスト

皆さん、こんにちは。夏がやってきて、絶えず汗をかいています! もっと涼しくなるといいと既に思っています。私は新しい季節に 入ると、その瞬間に,その前の季節が懐かしくなりがちです。まあ、 大丈夫です。7月の中には、好きなことが沢山あるので、耐えら れるだろうと思います。

最初に、独立記念日を楽しみにしています。アメリカでは7月 4日に独立記念日が祝われます。花火を見たり、バーベキューや パーティを行ったりする人は多いです。みんなは外に出て色々活 動し、太陽を楽しみます。

それに、独立記念日の次の日にとてもわくわくしています。な ぜかというと、それは私の誕生日だからです。でも、25歳にな るなんて信じられません!皆さん、楽しい7月を。

書室だ

読んでみませんか?

宮本常一集 全43巻

火水木金土 3 4 5 6

図書室カレンダー 8月

宫本常 忘れられた日本人 集 10

9 10 11 12 13 14 **15** 16 17 18 19 20 **21** 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

> *午後1時30分~5時30分開室 *土日、祝日はお休みです。

『むしろ日本の民族というものは単純ではなく、伝承せられ る民俗もその祖形においても単純ではなかった・・・』民俗 学者、宮本常一集全43巻を鎌田、星野幸市さんより寄贈し ていただきました。





の日」 らです。 片品村では、 が実施され 年五回 ます。

にお弁当作

よう 当の

)か?それ

興味

・関心をもって欲し 子どもたち 「お弁当 今 ④「ありがとうコース」 をつめるなど、 らうけれど、 にお弁当作りをするコー らうけれど、お弁当箱におほとんど家族の人に作っ 家族の人に全て作ってもらう 家族の人と一

えです

関心を高め、

態に応じた無理のないお弁当作 は全くありませ けれど、「ありがとうござい 持ちを伝えるコースです。 をして欲しいと思って この四つのコー の言葉は大きく、 ہ えに良 各家庭の実 感謝 います。 () 悪い の気 ŧ

たちから、「おにぎりにぎっ よ。」「おばあちゃ 「お弁当の日」 を終えて子ども んと一緒に作

-スでお弁当5 -レンジコ 小学校では、 実施され 兀 ゔお つ 作 弁当の日_ に ま 取り した。 兀 帯 そ な表情を見ると私 してくれました。 「お弁当の日」 と同時に、 の皆 ご協 様に感謝 ガ $\overline{}$ その嬉しそう も嬉しくなり

起き. ることは大切です。そのた家族への感謝の気持ち 食事を作ることの大変さや、 ことは大切です。 と思います。 をこれからも持ち続け \int_{Γ} お弁当を それと同様に、 作ってくれ $\overline{}$ 欲し を 。 感 じ 早 いち

「お弁当の日」が「食」への興味 ションを深める日になって 家族とのコミュ 沢 若花

は三日

0

きア

似た私

鎌

田

萩原

四 横降り つ埋 語 \mathcal{O} \mathcal{O} の苗田老婦菅の笠 埋めて真白に山人参 東小川 千明ヒニ 語るむかしや花あやめの雨に耐えけり白牡丹 の雨に耐えけり白牡丹

夏座敷碁

考友と過ごし家路か2影のなか夏近く

かな

 \blacksquare

時不順伶害の年思い.はやぶさの還る大空.

大空梅

雨近

千

政

面を考えて作っ 良く作ったりできるようになる 朝の忙 たり、 を通して、 いただ の バランス だいたご じい時間 ちたご 山旬 オ山 人桑 大生の学 神碑 若 葉己が 道の

やうに一

松井亜作

万緑映

湖

念願の片目だるまや春遠尾瀬芽吹若葉が匂う日の

ます。

た

人の 生きて

)時間、

思いが入って くためには、

食

そ と書き

料理を作

る

のに費

10

た。

る

す。

ま

という文字は

【人を良く

片品

片品小学校

彩香

そ は た た 月 一

に 日

目

の

報

俳

成

ることはとても重要なことで

お弁当作りの全てを自分です

に感じて欲

しいと思って

います。

基本的には自分で作るが、

して感謝の気持ちを多くの

②「がんばるコース」 るコースです。

食べることの大切さ、喜び

現在、

「お弁当の日」

族の人にも少

し手伝っ

てもらう

に広がって

ます。

なぜ が全国各

お

旦

が広がって

いるの

③「なかよしコ コースです。

つても

おかず

件の供前 華追 かに意 浄し ば川 らに朴若 葉

花

んぽぽ

0

絮どこまでも夢を追

千明

治光

百

若葉匂

いけ

須賀

谷静摺 のか な り青葉菟 木村 き大御堂 佳江

鯛

0

自

夏の星野

夏草や猫 変りた 行 風ゆ 8 るや 、かな衣替

なや 星野 ぬ け 康

'流る子守 唄 カツ 鯛吊草触れば揺れる湧水も新茶も旨しる 鎌 田 寺岡 つまで、 なる 貞子

0 11

は甘

ゆき

り出下

かた校里

たの子光子

0

鎌

田

丸 好

旬

H22.7

分から午後5時まで(電話申込・

最寄りの消防署で午前8時30

農林建設課下水道係

問い合わせ先

8月2日~8月3日

○問い合わせ先 い合わせ下さい

農林建設課下水道係

分から受付開始)

午前9時から正午まで

(8時

○受検申込の受付

修了証が交付されます。)

○受検申込書の配布

8月2日~8月3日

で未受講の方がいた場合はお問

○免状番号が2851

番より前

9月24日(金)

○受験料

8

(高崎市上並榎町1300番地)

○受講日

8月27日 (金) 又は

高崎経済大学

午前9時~正午 10月17日 (日)

○申込期間

7月1日(木)~7月30日(金)

費用は無料(受講者には講習

お しらせ

の支給が始まります父子家庭などへの児童扶養手

の父にも拡大されました。 者に加え、 支給対象が、 児童扶養手当法が改正され、 新たに父子家庭など 母子家庭又は養育

○母が次のいずれかの状況にあ ※障害児の場合は20歳未満 3月31日までの間にある ○18歳に達する日以後の最初の いる父子家庭などの父 次の両方に該当する児童を監 かつ、生計を同じくして

離婚

重度の障害者 死亡又は生死不明

※所得、 給されない場合があります 年金受給などにより支

月30日までに申請した場合

給要件に該当した人…要件に該・8月1日~11月30日までに支

◆申請及び手当の支給

当している人…8月分から 7月31日までに支給要件に該

当した日の翌月分から

額支給の場合) (月額) 4万1, 7 2 0 円

▼申請受付開始日

7月1日~

◆申請方法

所定の申請用紙

い合わせ先 ◆申請用紙配布場所・申請・問 保健福祉課

8 (58) 21

大きく変わりました。 め、本年6月18日に貸金業法が 借り過ぎ・貸し過ぎを防ぐた

◎借入の際、 基本的に「年収を

◎法律上の上限金利が29: 証明する書類」が必要になりま した。

2 %

貸金業法が大きく変わりました

した。 新規の借入れができなくなりま ◎年収の3分の1を超える額の [改正のポイント]

翌月分からの支給になります ※11月30日を過ぎると、申請の

全

●群馬県消費生活センター **2** 7 (223) 300

所得税の予定納税について

認下さい。 の納期は、 は前日までに口座の残高をご確 振替納税を利用している方 平成22年8月2日で

に引き下げられました。 から借入金額に応じて15~20% ヤミ金融からは絶対借りない

お早めに相談を! 借金の返済は1 人で悩まず、

平 日 8時30分~12時 13時~16時30分

平日9時~17時

土日9時~12時・13時~17時 **2**027 (226) 2266 (電話のみ)

※法律の詳しい内容は金融庁H

(むらづくり観光課)

Pでご確認ください

所得税の予定納税 (第一期分)

は、送付したバ 書でコンビニエンスストアから ーコード

して電子納税をご利用いただけ 詳しくは e-Tax ホー

成長できる地域づくりを進めよ

子どもたちが安全で健やかに

でご確認下さい ー ジ(www.e-tax.nta.go.jp)

の正しい利用の仕方を家族で話

○携帯電話やインタ

ネッ

し合おう。

○地域の力で心豊かな子ども

(教育委員会)

「予定納税額の減額申請書」 合は、平成22年7月15日までに りも少なくなると見込まれる場 知された「予定納税基準額」よ の現況で、 理由により、平成22年6月30日 税務署に提出して下さい。 納税見積額」が、税務署から通 平成22年分の「申告

ジ(www.nta.go.jp)をご覧 詳しくは、国税庁ホ ムペ い を

「1」を選択してください ただくか、電話相談センター ご利用下さい 自動音声の案内に従って番号 **2** (2 2) 2 1 3 1

は金融機関または沼田税務署で 振替納税を利用していない方

●実施期間

平成22年7月15日~平成22年

『夏の青少年健全育成運動』平成22年

納付することができます。 納付税額が30万円以下の場合 また、インター ネットを利用 -付納付

> ●推進目標 8 月 31 日

廃業や業況不振、災害などの

▽スローガン ▽期間 7月12日~21日 を育てよう。

施されますの県民交通安全運動が

▽運動の重点 群馬の道からわが身から』

『無くす事故

飲酒運転の根絶 高齢者の事故防止

全ての座席のシー トベルト

・ト着用の徹底

とともに、 ない、事故に遭わないよう気を 立つ物を身につけ事故を起こさ チャイルドシー 運転者は安全運転を励行する 歩行者は反射材等目

つけましょう。

平成22年度自衛官等採用試験のお知らせ

が適切に応急手当できるよう、

試

験

○対象者

免状番号2851

\\ 4 \\ 3 \\ 5 \\ 0

等にご注意下さい。

の責任技術者の資格更新の状況

失効となりますので村内の指定

た。講習を受講しないと資格が の講習の受講が必要となりまし は、改正に伴う経過措置として 前に資格を取得した責任技術者 5年と定められ、平成19年度以

工事店におかれましては、

AEDを取り入れた個人向け普

時間に、その場に居合わせた人 急車が到着するまでのわずかな 利根沼田広域消防本部では、

通救命講習会の参加者を一般募

貢任技術者資格認定共通試験下水道排水設備工事

番及び前年度対象者で未受講の

方(対象者へは自宅に書類が郵

☆実施時期・場所

〇日時

利根沼田広域「中央消防署」 平成22年8月22日 (日) 役立ちます。

救

北消防署 西消防署 東消防署

5(72) 4349

の人の生命を救うために大きく

あなたが行う応急手当がそ

合わせください

詳細については消防署へ問い

中央消防署☎(24)

出血が止まらない!こんなと が止まった!脈拍が触れない! 急な病気や突然のけがで、呼吸

ので動きやすい服装でお願いし

講習は実技を中心に行います

改正により、資格の有効期限が 備工事責任技術者」資格の制度

あなたの身のまわり起こる、

「応急手当を身につけよう」

通救命講習会参加者募集

定員になり次第締め切ります。

平成20年度の「下水道排水設

平成22年8月20日 (金) 又は

集

●締め切り

工事指定店へ

、のお願い

土・日・祝日も受付)

*防衛省では、平成22年度各種自衛官等の採用試験を次のとおり行っています。									
	種目	区分	資 格	受付期間	一次試験日	試験会場			
	自衛官候補生	男子	18歳以上27歳未満	8月1日 (日)	受付時にお知らせ します。	新町駐屯地又は 相馬原駐屯地			
		女子	18歳以上27歳未満	~	9月26日(日)	相馬原駐屯地			
	一般曹候補生	男女	18歳以上27歳未満	9月10日(金)	9月18日 (土)	沼田市中央公民館			
	航空学生	男女	高卒(見込含)21歳未満		9月23日 (木)	勢多会館			

募集説明会を平成22年7月28日(水)午後13:00~15:00に役場内で実施します。

※ 詳しいことは、自衛隊沼田地域事務所 ☎(23)4111まで問い合わせてください。

第3回尾瀬の日記念

参期高齢者医療制度公聴会開催のお知らせ —

後期高齢者医療制度については廃止することとしてお り、現在、政府において、廃止後の新たな制度の検討を 進めています。検討に当たり、国民の皆様のご意見を幅 広く反映できるよう、各 地で公聴会を開催致します。 皆様のお越しをお待ちしております。

【主催】厚生労働省 【プログラム】

- 新たな高齢者医療制度案の概要説明
- ○参加者との意見交換

【時 間】 いずれも 13 時から 15 時 30 分まで (開場 12 時)

【参加費】無料

(会場までの交通費は各自ご負担ください。)

8月2日(月) アクロス福岡イベントホール (福岡市中央区天神1丁目1番1号)

宮城県 8月4日(水) 太白区文化センター楽楽楽ホール (仙台市太白区長町5丁目3番2号)

大阪府 8月10日(火) 大阪市中央公会堂大集会室 (大阪市北区中之島1丁目1番27号)

愛知県 10月1日(金) ウィルあいちウィルホール (名古屋市東区上竪杉町1番)

広島県 10月2日(土) 中国新聞ビル中国新聞ホール (広島市中区土橋町7番1号)

東京都 10月5日(火) 新宿文化センター大ホール (新宿区新宿6丁目14番1号)

【参加申込方法】

くお問合せ>

厚生労働省保険局高齢者医療課

☎03(5253)1111 (内線)3198,3192

- 「後期高齢者医療被保険者証の更新について」

8月1日に「後期高齢者医療保険の保険証」を一斉更新し ます。

「後期高齢者医療被保険者証」は、村内に住所を有する 75歳以上の人(75歳未満でも、65歳以上の一定の障害者 を含む。)に交付されます。

保険証には、被保険者番号や氏名等のほか、一部負担金 の割合(1割又は3割)が記載されますが、この割合は、前 年の課税所得と収入によって決められます。新しい保険証 の有効期間は、本年8月1日から平成23年7月31日ま での1年間です。新しい保険証の色は、緑色です。8月1日 以降受診時には医療機関窓口に提示してください。保険証 の交付は、全戸に配布する後期高齢者医療被保険者証交付 日程表をご覧の上、手続きをしてください。

「更新の際に必要になるもの]

-旧後期高齢者医療被保険者証・印鑑

後期高齢者医療制度 限度額適用・標準負担額減額認定 証の更新について

限度額適用・標準負担額減額認定証は、村民税非課税 の世帯の場合、入院の際に医療機関の窓口に提示していた だくと、入院時の自己負担上限額と食事代等の負担額が軽 減されます。 現在、交付されている減額認定証の有効期 限は平成 22 年 7 月 31 日までとなっており、引き続き交 付を受けるためには、申請が必要となりますので、保険証 交付時及び保健福祉課窓口で手続きをして下さい。

「申請の際に必要になるもの] 後期高齢者医療被保険者証・印鑑

短期被保険者証の交付について

通常、被保険者証の更新期間は1年間ですが、保険料の 滞納状況により通常より有効期間の短い被保険者証(平成 23年1月31日期限)を交付する場合があります。

さらに、特別な理由がないのに納付状況が改善しないと きは、医療費がいったん全額負担になる「資格証明書」を交 付することがあります。

お問い合わせ先

片品村役場保健福祉課 ☎0278(58)2115 群馬県後期高齢者医療広域連合 ☎027(256)7171

片品村・利根町駐車場位置



とぞ、 け することもありますが、 混雑時にはご迷惑をお た ご理解、 この ます)駐車場 ご協力をお願 %は27台分 何 か

使わない時

OF申!

☆ 型 際関東電気保安協会

 かに駐車券を返却してくだ た車のフロントガラスの また、 利用 取り、 駐

ください。 車 ちらで 見やすい所に掲示 ます の で、 で駐車券を受けるので、利用される る方はこ 後は速

様の 券が必要です。 ですが、 片品村と利根町の住民の皆 ための上毛高原駅駐車場 利用する際には駐車

駐車券が必要です

・ 片品村・利根 ・

駅町駐

詳しくは

ご覧ください

駐車券は役場総務課に しておいて あり

> 半世紀で100万社が利用! 安心と信頼の国の退職金制度 小企業 🕹 ┗ 済制度 職金 🥒

- 国から掛金の助成を受けられます。
- 掛金は全額非課税で、手数料はかかりません
- 外部積立型だから管理も簡単。
- 適格退職年金制度から移行できます。

■機業 http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/ マ 105-8077 東京都港区芝公園1-7-6 TEL (03)3436-0151 (代表) FAX(03)3436-040 独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部

に 分かれ、 格 に かれ、 容 緒に自然観察をしながら歩きま からいくつかのコース



ださい

づくり観光課に電話

C

申込み

8月6日

金)

までに、

むら

込

B □ | 午 前 7 C A | | <u> 17</u> 定 費 集 高校生以下 成 22 用 合 50名程度 鳩 待 文化センタ 2, 待 待 至仏 ア ヤ 宮 0 0 Ō 0 Õ

年 月 28 日 $\widehat{\pm}$ Õ Ш メーチ n n

間を提供

たり、

お越 会場で

(1 は

ただい

ミ二尾瀬を設置

7

レット

等を配布

し片品村を知

ただいて

1)

ます。

7

, 月 3 日

 \Box

けるようハイキングを尾瀬の自然に触れ学々と定めました。

んくでの

いた だ だ

いただ

イキングを開催

然をい ر 8

うく

月 30 日

1を片品:

村

尾

瀬

の日

期

日

を守り後世に伝え、

しみ感謝する日としに伝え、恵まれた自

護者

(觜と一緒に参加してくださ小学生以上 (小学生は必ず保)

タワー

. Ľ

ーで片品村の観光P

合会の共催で開催.

してい

ます。

Rを観光協会・民宿旅館組合連

の自 尾瀬

然を、将来にわたりこれ

の郷片品村は、

貴重な尾

対

象

間 月 ホテル椿山荘 $\bar{\exists}$ (木 31 日 の空 東京3階 $\widehat{\pm}$



フェアと題-に関する様々な企画を行って てい ます して、

とし 高原野菜・ の4日間は尾瀬の 他にも椿山 ま 『平成の名水』 郷土品の展示販売も [荘ではぐ 尾瀬の郷片品 山 「々の贈り の試飲 んま尾瀬 40

り、観光パンフいた方に癒しの空 放送大学10月入学生募集

さらに

10

日

 $\widehat{\pm}$

11

日

 $\widehat{\exists}$

放送大学はテレビなどの放送により授業を行 う通信制の大学です。働きながら学んで大学を 卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的 で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま平成 22 年 10 月入学生を募集して います。詳しい資料を無料で送付致しますので、 お気軽にお問合せください。

○募集学生の種類

- 教養学部 -

科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修) 選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修) 全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修) 修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修) ○出願期

平成 22 年 6 月 1 日~平成 22 年 8 月 31 日 (インターネット出願は6月1日より受付開始)

○資料請求(無料)

○お問合わせ先

〒371-0032 放送大学群馬学習センター **2027(230)1085**

放送大学ホームページ http://www.ouj.ac.jp

「多言語生活情報」をご活用下さい

- ○財団法人自治体国際化協会のホームページでは、外国人の 方々が日本で生活するための情報 を 13 の言語で提供して います。
- ○内容は、「住まい」、「教育」、「医療」、「緊急・災害時」など、17 項目にわたり、フローチャートなどを使ってわかりやすく 説明しています。
- ○全国の地方公共団体や地域国際化協会などで広く利用され ています。 ぜひ、ご活用下さい。

対応言語;英語、ドイツ語、中国語、韓国朝鮮語、フランス語、 スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、インドネ

<13 言語: 日本で生活する外国人の94%以上をカバー>

シア語、タイ語、ロシア語、日本語(ふりがな付き)

ホームページアドレス

http://www.clair.or.jp/tagengo/ または、「多言語生活」で検索してください。

財団法人 自治体国際化協会

8月は経済産業省主唱の

電気使用安全月間です!

, MZ

国民年金保険料免除の申請は、 盒 尳

原則として毎年必要です

国民年金には、所得が少なく、

また、30歳末満のようでなが免除される制度があります。一合に、一定の基準により保険料 付猶予制度があります。 料の納付が猶予される若年者納 保険料を納めることが困難な場

をすると、 されます。 れると所得に応じて保険料の全を基準に審査が行われ、承認さ 主は除かれます)の前年の所得帯主(若年者納付猶予では世帯 付猶予では全額の納付が猶予) 部または一部が免除(若年者納 すると、本人・配偶者及び世免除や若年者納付猶予の申請

たきめ細やかな免除の申請が出の3納付)があり、所得に応じ額納付)、4分の1免除(4分 来ます (4分の1納付)、 一部免除には、 半額免除 4分の3免除

を納めないと未納と同じ扱いにされた場合には、残りの保険料免除または4分の1免除が承認ただし、4分の3免除、半額 なります

必要です。 翌年度以降分もあらかじめ申請 付猶予の申請は原則として毎年保険料の免除または若年者納 び若年者納付猶予については、 ただし、 全額免除及

の承認を受けていた方は、 申請をしていない方、 (失業等による理由を除く)。 (失業等による理由を除く)。

問い合わせ先 請の手続きをしてください 申請が必要です。 き続き免除を希望する場合には で承認期限が切れています。 付猶予の承認を受けており継続 今まで全額免除または若年者納 村役場住民課の国民年金係 国民年金保険料免除に関する 忘れずに片品 一部免除 6 月 へ申 引

半

国民年金係

[8月1日に 高齢受給者証が更 9

されますが、この割合は、割合「1割または3割」が の所得によって決められます。 号や氏名のほか、 氏名のほか、一部負担金の 前年

ずに医療機関の窓口に提示して保険者証と高齢受給者証を忘れ8月以降受診時は、国民健康

度額及び食事代が減額になりまと、一ヶ月当たりの自己負担限 該当する方が入院される場合対象者で、住民税非課税世帯に 認定証」の申請をしていただく 認定証の申請について] 「限度額適用・標準負担額減額 (象者で、住民税非課税世帯に)国民健康保険高齢受給者証の

します。 ださい。申請後に認定証を交付保健福祉課窓口で申請をしてく この制度を受けるには、 役場

_限度額適用・標準負担額減額 [認定証の有効期限] 平成23年7月31日 平成21年8月1日

被保険者証・印鑑

70歳未満の人は入院前に申請

口での支払が限度額までとなりに提示することで、入院時の窓限度額適用認定証を医療機関 してください

保健福祉課国保係▼問い合わせ先 ます

100%

90%

80%

70%

60%

50%

40%

30%

20%

10%

0%

須

賀 座

川入沼

5 (5 8)

1 5

で、毎回20名前後の会員が集ま るには最適だと話す冨沢さん。 散になり気分をリフレッシュす っているそうです。 グランドゴルフはストレス発

鎌田寿会のみなさん(鎌田

立てているそうです。

奉仕作業として、

4月から10

行い、年間の行事や作業計画を

成され、年8回の役員会などを

います



かり、

大変な時もあるそうです。

行で行っていることもあり、 作業など行っています。

参

加者が少ないときには時間もか

タリー周辺の草むしりや花植え

センター・消防詰所・鎌田口

月末までの間、

笠科神社・住民

グランドゴルフ練習の様子

会員の皆さんに喜んでもらっ していただけるように計画してです。これも、多くの方に参加 秋に研修旅行も行って 他にも寿会では年2回、 いるそう 春 $\overline{}$

満ち溢れていて、 合会員の皆さんは元気で活気に ています』。 鎌田寿会をはじめ、 まさに 村内の 輝 61 連

長もされています

村内13地区の老人クラブ連合会

冨澤会長は鎌田寿会の会長:

兼

現在、

村内でも盛んなグラン

いるそうです。

澤さん』にご協力いただきま 今回の取材にあたり会長の『冨 さんをご紹介

します。

月号では、

鎌田寿会のみ

な

草むしり・花植え作業の様子

2期目で事務局や役員を含める

と10年以上活躍しています

鎌田寿会は会員131名で構

参加できるようにして

いるの

す

練習日を多く設定し、

自由に

ただきましたが、

寿会の会長は

午後に練習をして

いるそうで

社の境内で毎週、月・水・金の

ている方は50名ほどで、

笠科神

ドゴルフ競技活動に参加登録

今年から連合会長になって

活躍されることを願 皆さんが健康で、 ますますご つ $\overline{\zeta}$ (1 ま

納税率調 軽自動車税第1期・固定資産税第1期

治 久 平 渕 谷 屋 保

■ 固定資産税

村全体軽自

村全体固定

ります。

①涼しい環境に避難 風通しの良い日陰、 ク

や扇

③水分・塩分の補給本ももの付け根等冷やす等風機で扇ぐ・氷で首や脇の下や風機で扇ぐ・氷で首や脇の下や

保

ょ

り

熱中症について

を崩した状態。 熱中症とは 暑さによって 身体がバランス

確認して、

冷たい水やスポ

意識がはっ

きりしている事

ツを

④医療機関へ運ぶ

リンクを与える

砂地の上にいる時・入浴中・体湿度が高い時・アスファルトやくなった時・気温は高くないが梅雨明け時期・気温が急に高

同時進行で救急車の手配を行水分が飲めたしまえて

水分が飲めない場合は①②と

う・それ以外の場合も医療機

なりやす

育館で運動中等

で輸液等受け

る

しい労働や運動中の人気等で体力が弱っている人・高齢者・乳幼児・肥満者・ くいる人・ 激病

①体調管理

体調を整えておきましょう水症という状態にならないよう寝不足で体力低下、下痢で脱

②水分補給

体調を整えておきま

けいれん等吐き気・嘔吐・だるい・意識障害・ 汗をかかず身体の中に熱をためこむら返り・大量の発汗・全く ることもある・頭痛・気分不快・ いれん等 めまい・立ちくらみ・筋肉 め の

様々ですが、 熱中症は軽症から重症ま 死に至ることもあ Ċ

②脱衣と冷却 が効いている室内等 ラー

が含まれているスポーツドリン吸収が良くないので塩分や水分に補給しましょう。水だけではましょう。水だけではましょう。特に暑い日はこまめのどが渇く前に水分を補給し クが最適

しょう。帽子や日傘も使いましを吸収しにくい色合いを選びま服装は通気性の良い素材、熱 よう ③服装・日よけ

しま熱

④暑い時期のスポ ŵ

の工夫をする
休憩や水分補給を頻繁にする等をしない、涼しい時間帯にする、 この時期は急激な激しい運動

平成22年度 (税額)

崎生山川井沢川田屋村而

閑

里井仲町野倉

鎌 鎌 鎌 鎌 鎌 村 田 田 田 田 田 全 1 2 3 4 5 体

H22.7