



体位は向上

体力は低下

神奈川県学校保健調査報告書から

性別 年次 平均値	昭和 14 年		昭和 25 年		昭和 40 年		昭和 47 年	
	身長 cm	体重 kg						
男	152.1	42.6	148.2	38.7	160.0	48.7	161.4	51.2
女	148.7	43.3	146.9	41.5	153.4	46.9	154.9	49.2

(注) 14歳の平均で、昭和14年は全国、それ以外は県の平均

大人たちも車の普及によって、必然的に歩くことが少くなり、機械化された職場では、人間は頭脳労働が主となって肉体的労働が減少し、ほとんどからだを動かすことなく仕事が進行していきます。また、家庭の電化は、主婦の労働を従来の家事に比べて、比較的短時間の軽作業にしてしまいました。

この結果は、身体活動によって保たれていたからだのバランスがくずれ、身体機能は低下し、一応医療の進歩などによって平均寿命は伸びたものの、ストレスの増加による不眠症、成人病や消化器疾

さと、スポーツ是最良の薬となることがいえそうですが、これまでもうことがいえそうですが、これまで選手中心のスポーツという傾向にあったようです。また、若いうちはスポーツをやつたという人も、年を重ねにしてみると、がってみるスポーツに変わっているくというのが一般的であったようでした。

しかし、最近では、このような過去のあり方の反省も含めて、日常生活に密着した体育・スポーツ活動が叫ばれています。

このことから、市の教育委員会で、このことから、市は教育委員会で、市民の体力づくり運動推進計画を立てて参加を呼びか

まず習慣づけ 積極的に 参加しよう

健康こそ真の財産

今之子供は、昔の子供に比べて、次の一表でもわかるとおり、非常に体位が向上しています。

たしかに子供たちの体位は、食生活の改善によって、外観を素晴らしい向上させました。しかししながら、短時間の朝裸でさえ、すぐに不快を訴える子供が出てくるなど、体位の向上とは逆に体力の低下が目立ちます。

このよな現象を示す例の一つとして、国民健康保険の受診率が昭和三十八年度に小田原の被保険者五、一二四人が医療機関へと增加了思はながれ非常に勢いが増加する事になりました。

こ 心臓にも悪影響を与えます。また老化は足からくるというところおり、老化現象は、足が弱り、せきついに裏状がでて腰が曲がるなどを結果としてみられます。したがって、スポーツを行なうといふことをやめなさい。

つて常に自分の健康状態を知
そして若い時代からスポーツ一
親しんでいくというのが理想

ここ 心臓にも悪影響を及ぼします。また老化は足からくるというところおり、老化現象は、足が弱り、せきついに裏状がでて腰が曲がるなどを結果としてみられます。したがって、スポーツを行なうといふことをやめなさい。

つて常に自分の健康状態を知
そして若い時代からスポーツ一
親しんでいくというのが理想

老化予防の

十四議案の議決など

一市議会九月定例会

市議会定例会は、九月十三日、市議場において開会され、まず、会期を十日間と定めたのち、軍人恩給等の改善に関する請願が上程され、文教民生委員会に付託し、開会中の継続審査としました。

次いで、継続費精算報告が行われたあと、昭和四十七年度小田原市道事業会計及び同病院事業会計決算の認定案が上程され、市長より提案理由の説明が行われたのち、十人の委員で構成する公営企業会計決算特別委員会を設置して、これに付託のうえ、開会中の継続審査としました。

続いて、昭和四十八年度小田原市一般会計補正予算案ほか三件の特別会計補正予算案及び条例案等十三議案が括上程され、市長の提案理由の説明及び財政課長の細部説明が行われたのち散会しました。

十七日、本会議を開催し、各議案に対する質疑が行われたのち、それぞれ所管の常任委員会に付託して散会し、翌十八日、十九日の一百回間休会とし、各常任委員会は

十三議案が括上程され、市長の提案理由の説明及び財政課長の細部説明が行われたのち散会しました。この間付託された議案の審査を行いました。

二十日、再び本会議を開き、まず、各常任委員会に付託した議案について、各委員会の審査の経過と結果について報告が行われ、昭和四十八年度小田原市一般会計補正予算について一部修正をし、その他の各議案についてはいずれも原案のとおり可決しました。

次いで、教育委員の任期満了に伴う後任に鶴田敦子氏を任命した

ことの同意案が上程され、これに

正予算についての一部修正をし、その他の各議案についてはいずれも原案のとおり可決されました。

引き続き、市営建設に関する事項について、市営建設特別委員長

の同意案が上程され、これに

正予算についての一般質問が行わ

ることになりました。

引き続き、市営建設に関する事

項について、市営建設特別委員長

の同意案が上程され、これに

正予算についての一般質問が行わ

ることになりました。

引き続き、市営建設に関する事

ぼくの学校 わたしの学校

③ 泉中学校

敷地面積
建物面積
児童級員
記写

18.815平方メートル
7.123平方メートル
1,213人
27学級
44人

3年 深沢 公文
3年 山内 郷子



深沢くん

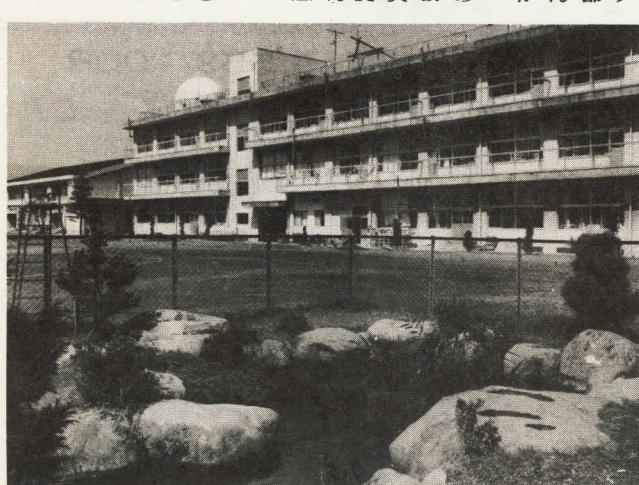
山田さん

ぼくたちの学校は、生徒数千人で、各学年とも九クラスとあります。それでも創立してからまだ七年しかたっていません。しかし、その発展は目ざましいものです。

ここ数年間に、体育館ができたことなどに環境が良くなっています。

この学校は、生徒数千人で、各学年とも九クラスとあります。それでも創立してからまだ七年しかたっていません。しかし、その発展は目ざましいものです。

ここ数年間に、体育館ができたことなどに環境が良くなっています。



校庭にはシンボルのいづみがある



市では、在宅障害者の福祉増進のため、十月一日から次の二つの事業を行います。

(1) 障害者介護員派遣事業
この事業は、障害者または保護者の一時的な疾病などで、日常生活に支障がおきた障害者の家庭へ、介護員を派遣してお話をすることです。

△派遣の対象
市内に居住し、次のいずれか

市では、在宅障害者の福祉増進のため、十月一日から次の二つの事業を行います。

(1) 障害者介護員派遣事業
この事業は、障害者または保護者の一時的な疾病などで、日常生活に支障がおきた障害者の家庭へ、介護員を派遣してお話をすることです。

加入率は五二・八%に

交通災害共済の 第二次加入促進

市では、七月十日から今年度の交通災害共済の新規申し込みについて、自治会等を通じ取りまとめをお願いしていましたが、八月三

十一日現在で五二・八%の加入をみることができました。

これは、四月末の五〇・七%を上回るもので、加入促進期間中の

加入者は、二、七三三人(うち自賛扱い、二、三四〇人)を数えました。このことは、共済制度に対する関心が深まったことと、各自治会のお骨折りによるものと感謝しています。

しかしながら、市民の約半数は未加入者であり、特に四月からの交通事故による死者八人のうち五人は未加入のかたがたです。

万人に備え、また不幸にして事

に該当する低所得家庭で市長が必要と認めたかた。

ア、身体障害者手帳持者、またはそのかたの家庭。

イ、公的機関で判定を受けた重度精神薄弱者の家庭。

△介護員

該当する障害者家庭の近くに住むかたで、障害者福祉に理解と熱意のあるかたを、介護員として派遣します。

△派遣の対象

家庭に対して、緊急に介護人を派遣することを目的としていま

す。

(2) 在宅心身障害者介護人緊急派遣事業
この事業は、日常生活の介護を必要とする在宅心身障害者の保護者が、出産、疾病などで、時に介護困難となり、しかも、在宅による介護が適当な障害者家庭に対して、緊急に介護人を派遣することを目的としていま

す。

△介護人

地域の「家政婦看護婦紹介所」などから、介護人を派遣します。

障害者に介護制度 生活に支援の場合

市内に居住し、次のいずれかの項目に該当するかた
ア、精神薄弱者(児)
イ、身体障害者(児)
ウ、重症心身障害者(児)

△介護人
地域の「家政婦看護婦紹介所」などから、介護人を派遣します。

この二つの事業の相違点は、介護員派遣事業が半日単位であるのに対し、介護人派遣事業は、継続して(三十日以内)介護人を派遣するところにあります。

なお、詳しくは福祉事務所(二一一一一)にお問い合わせください。

先づ行われた衛生部の定期監査について監査委員から次のような報告がありました。

衛生部は皆さんの保健衛生や都市及び産業公害の調査等やその予防業務、更に、み、し尿等の清掃の仕事をしています。

一 物品の購入にあたり二つに分割しているものがあつたがまとめて購入すること

旅費の執行にあたり受けたがまとめて購入すること

落ちと思われるものが見受けられたので整理すること

二 旅費の執行にあたり受けたがまとめて購入すること

落ちと思われるものが見受けられたので整理すること

三 公衆便所の窓ガラス、雨

の破損などが見受けられたので整備すること

一 物品の購入にあたり二つに分割しているものがあつたがまとめて購入すること

旅費の執行にあたり受けたがまとめて購入すること

落ちと思われるものが見受けられたので整理すること

三 公衆便所の窓ガラス、雨

の破損などが見受けられたので整備すること

第20回市民文化祭

10月・11月初旬のご案内

市民文化祭は毎年秋に、小田原市・小田原市教育委員会・小田原市文化団体連絡協議会が主催し、市内の文化団体のご協力をえて、実施してまいりました。10月から11月初旬にかけての行事は次のとおりです。みなさんも参加してみませんか。

お問い合わせ先 市教育委員会 社会教育課
本町1-5-12 電話 23-3731(代)

行事名	団体名	期間(日)	時間	会場	備考
創立10周年記念少年少女合唱隊演奏会	主管 小田原少年少女合唱隊	10/6(土)	開場18:00 開演18:30	大ホール	入場無料
第20回小田原市民俳句大会	主管 小田原俳句協会	10/7(日)	13:00~17:00	第5会議室(和室)	"
第8回市民合唱祭	主管 小田原地区合唱連盟	10/14(日)	13:00~17:00	大ホール	"
第24回いけばな諸流展	主管 小田原華道協会	10/18(木)~10/21(日)	9:00~18:00	小ホール	"
第24回吹奏楽研究会演奏会	主催 小田原吹奏楽研究会	10/21(日)	開場14:00 開演14:30	大ホール	一般300円 学生200円
第38回西相美術展覧会	主管 西相美術協会	10/24(木)~10/28(日)	9:00~18:00	1階ロビー 展示室 小ホール	入場無料
第5回小田原三曲会演奏会	主管 小田原三曲会	10/27(土)	開場14:30 開演終演20:30	大ホール	"
第29回小田原フィルハーモニー交響楽団演奏会	主催 小田原フィルハーモニー交響楽団	10/28(日)	開場14:00 開演14:30	大ホール	300円
盆栽展	主催 小田原盆栽愛好会	10/3(土)~10/6(火)	9:00~17:00	常盤木門	入場無料
第23回菊花展	主催 小田原市(觀光課) 小田原市教育委員会 小田原清香会	10/3(土)~10/15(木)	"	天守閣広場	"
第6回吟詠剣舞道大会	主管 小田原吟詠剣舞道連盟	10/4(日)	10:00~16:30	大ホール	"
第3回琵琶大会	主管 小田原琵琶協会	10/4(日)	13:00~19:00	小ホール	"

片	早	大	国	下	前	曾	下	上	田	下	豊	桜	富	足	久	荻	網酒	一	色	山王
府																				
浦	川	窪	津	中	羽	我	我	中	島	中	川	井	水	柄	野	窪				
片浦農協内	早川農協内	国府津農協内	下中支店	前支店	曾我支店	我支店	中支店	島支店	中支店	川支店	井支店	水支店	柄支店	野支店	窪支店	市農協本店内	市農協本店内	市農協本店内	市農協本店内	担当地区
田	福	秋	天	福	岩	大	柏	曾	児	村	高	横	渡	木	石	府	剣			
中	島	山	野	本	川	沼	我	玉	玉	山	野	山	辺	村	川	持				
定	義	文	芳	一	利	曾	我	俊	直	高	横	利	弥	富	良	愛				
雄	雄	実	武	夫	務	弘	道	賢	三	野	山	雄	太郎	夫	雄	明	勝			



広報写真コンクールの作品募集

(白黒・カラー写真)

このコンクールは、写真を通して市政のいろいろな面を知っていただくため毎年行われるもので、今度で13回目となります。

作品は、市の行事や施策に関するもの、産業や文化、変わりゆくまちの姿、美しい自然などが対象となります。

ふるってご応募ください。

- ◆主催 小田原市
- ◆募集時期 12月21日~49年1月21日
- ◆応募資格 市内に在住、在学、在勤のかた
- ◆作品 ①ことし撮影したもので未発表のもの ②応募枚数に制限はありません ③入賞作品の版権は主催者に属します ④入賞作品以外はお返しします
- ◆サイズ 白黒・カラーともカビネ
- ◆賞 白黒写真の部 推薦1点、特選2点、入選3点(以上のかたに賞状と賞品を贈ります) 佳作10点(記念品を贈ります)
- ◆問い合わせと応募先 カラー写真の部 推荐1点、特選2点、入選5点(以上のかたに賞状と賞金並びに副賞を贈ります) 佳作10点(記念品を贈ります)
- ◆問い合わせと応募先 市役所広報課 電話 22-1111 (城内3-22 〒250)



この制度は、中小企業で働く人たちの福祉の向上と雇用の安定を図るため、国の援助を受け、中小企業退職金共済事業団が行う事業で、中小企業でも有利な退職金が確実に支給できるなど、次のような特色があります。

(一) 毎月わずかな掛金で将来多額の退職金が用意でき、そのうえ掛金は必要経費として全額免税になります。

(二) 退職金には国庫補助金がつき长期勤続者により多額の退職金が支払われるしくみになって

制度で雇用の安定を

いますので、従業員の定着を図るために役立ちます。

また、この外退職金共済事業について、小田原商工会議所が行っている特定退職金共済制度もあ

っています。

申込みは近くの金融機関で取扱

ります。

○新玉地区自治会連合会(会長 吉

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○第十六区自治会(会長杉山米

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○千鳥子供会(会長北村徳治)

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○村上金蔵

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○吉

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○新玉地区自治会連合会(会長 吉

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○千鳥子供会(会長北村徳治)

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○村上金蔵

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○吉

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○新玉地区自治会連合会(会長 吉

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○千鳥子供会(会長北村徳治)

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○村上金蔵

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

路の清掃、不法占用物件の排除な

どを協力して行ったことが認めら

れました。

○吉

8月の「道路をまもる月間」で

本市の次の自治会と子供会が県知

事から表彰されました。これは道

多くの身体を動かし、スポーツの樂
精神薄弱者(児)とその家族に気
楽に参加していただき少しでも

・主催 小田原市心障害者福祉
団体連絡協議会

第1回身心障害者スポーツ大会

バレーボール教室

この大会は、身体障害者(児)
少いかなに、だれでも楽しめる
スポーツ、バレーボールで汗を流す
ことができます。

・日時 十月二十一日(日)

午前九時三十分~午後四時

・後援 小田原市
・協力 小田原ロータリークラブ
小田原インタークラブ
ラブ 小田原ロータリークラブ
クラブ 日本ボイスカウト小田原地区協議会

この大会は、身体障害者(児)
のため、青少年の健体育養をはかるた
め、第五回少年サッカー大会を開
きます。

この大会は、楽しくサッカーを行
なが親睦をはかるとともに

に、寒さに負けないじょうぶなか
らだをつくるために元氣いっぱい
からだを伸ばし、おもいきり走り
回ることが目的です。

みなさんの仲間で、サッカーチー
ームをつくり、ぜひ参加してください
うとするものです。

第2回

教育委員会では、スポーツを通じて青少年の健体育養をはかるため、第五回少年サッカー大会を開きます。

教育委員会では、スポーツを通じて青少年の健体育養をはかるため、第五回少年サッカー大会を開きます。

これは、各人が自分の体力に応じた速さで歩き所要時間(歩行力)を測定し、日常生活の基本となる体力を確かめていただ

くことを目的です。みんなの仲間で、サッカーチームをつくり、ぜひ参加してください

うとするものです。

参加しよう

少年サッカー大会に

家族ぐるみでどうぞ.....

~第4回体力づくり

歩行測定会~



◇申込み場所 本町一丁目十
二 教育委員会体
育課 住所、氏名、年齢等を記入して
います。
◇対象 老若男女だれでも
家族ぐるみや、グループの参加を歓迎
します。

「しだ類」を採集する会

探求しよう

午前八時三十分
◇集合場所 天守閣広場
◇対象 老若男女だれでも
家族ぐるみや、グループの参加を歓迎
します。

◇申込み場所 本町一丁目十
二 教育委員会体
育課 住所、氏名、年齢等を記入して
います。
◇対象 老若男女だれでも
家族ぐるみや、グループの参加を歓迎
します。

午前八時三十分
◇集合場所 天守閣広場
◇対象 老若男女だれでも
家族ぐるみや、グループの参加を歓迎
します。

スポーツのご案内

月 日	行 事 名	時 間	会 場
10月 7日	テニスを楽しむ会	午前10時から	城山庭球場
"	秋の婦人バレーボール大会	午前 9時から	城内野球場
"	小田原地区秋季ソフトボール選手権大会	"	鴨宮運動広場
10月 10日	第4回男子シングルス研究軟式庭球大会	"	城山庭球場
"	第21回一般女子軟式庭球大会	"	城山庭球場
10月 14日	第2回八幡杯争奪シングルス硬式庭球大会	"	城山庭球場
"	第1回小田原市ママさん卓球大会	"	市体育館
10月 16日	第6回小田原市小学校体育大会	"	城山陸上競技場
10月 21日	第2回八幡杯争奪シングルス硬式庭球大会	"	城山庭球場
10月 28日	西湘地区軟式庭球学年別大会	"	城山庭球場
"	西湘地区高校陸上競技記録会	"	城山競技場

手話講習会のごあんない

言葉の不自由なうあ者は、身ぶり、表情、手の運動を素材として、手話という表現の方法があります。

そこで、市民の皆さんにうあへの理解を高めていただき、さらに手話奉仕者の育成を目的として講習会を開催しますので、ふるってご参加下さい。

日 時	11月 8. 15. 22. 29日 12月 6. 13日	各木曜日 午後6時~8時
会 場	県立青少年会館	
受講定員	30名	
受講料	無料	
申込み方法	市社会課内社会福祉協議会に10月15日までに申込んで下さい。TEL.(22) 1111番 内線 社会課1番	
参 加 者	手話を学びたい一般市民の方	
主 催 者	小田原市社会福祉協議会	

手話の例



議委員さまる
郷土文化館協
議委員を次のかたに委嘱しました。
石井章之助 久保田政雄 杉崎博
関詠一 田代道弥 離波明
野瀬徳治 長谷川美 松浦正郎
敬称略 五十音順

電気の知識…(1)
<電気をムダのない
ように使いましょう>
電気のムダはみんなの生活の中で
チョットとした配慮によって改善され
ることがあります。
◎冷蔵庫は日の当らない風通しのよ
い所に置いてありますか
△日の当るところ、煮炊台の近くや
風通しの悪い所はさけましょう。
これは、冷蔵庫の放熱効果が悪く
なり、ムダな電力を消費します。
△冷蔵庫の裏側を壁などにピッタリ
つけて使うと放熱効果が悪くなり
ます。
△設置場所による1カ月間の電力量
および使用料金の比較は

電力量(KWH)	日陰で煮炊台から離れたよ い場所	日が当り煮 炊台通しのそ ばで風通しの 悪い場所	差
54	70	16	
約550円	約710円	約160円	

資料…東京電力(株)小田原営業所



12日	労音「五木ひろしりサイタ	17時
13日	小田原市消防団家族歓楽会	18時30分
14日	第8回市民合唱祭	13時
15日	▲大ホール▼	18時30分
16日	スキー映画の夕	18時30分
17日	ビファイヤ発売記念招待歌	21時
18日	労音「岩崎洋次エロリサイタル」	18時30分
19日	横浜一の字会「東京歌舞伎」	18時30分
20日	横浜一の字会「東京歌舞伎」	18時30分
21日	第5回小田原三曲会演奏会	10時30分
22日	河村勝講演会	15時
23日	第4回吟詠剣舞道大会	10時
24日	神奈川県統計大会	13時
25日	すしまつり浪曲大会	12時
26日	40分	16時・17時・21時
27日	第3回琴糸大会	13時
28日	ガス展	9時30分
29日	17時	18時
30日	10時	14時
31日	11日	さかなまつり
32日	12時	17時
33日	13時	18時
34日	14時	19時
35日	15時	20時
36日	16時	21時
37日	17時	22時
38日	18時	23時
39日	19時	24時
40日	20時	25時
41日	21時	26時
42日	22時	27時
43日	23時	28時
44日	24時	29時
45日	25時	30時
46日	26時	31時
47日	27時	32時
48日	28時	33時
49日	29時	34時
50日	30時	35時
51日	31時	36時
52日	32時	37時
53日	33時	38時
54日	34時	39時
55日	35時	40時
56日	36時	41時
57日	37時	42時
58日	38時	43時
59日	39時	44時
60日	40時	45時
61日	41時	46時
62日	42時	47時
63日	43時	48時
64日	44時	49時
65日	45時	50時
66日	46時	51時
67日	47時	52時
68日	48時	53時
69日	49時	54時
70日	50時	55時
71日	51時	56時
72日	52時	57時
73日	53時	58時
74日	54時	59時
75日	55時	60時
76日	56時	61時
77日	57時	62時
78日	58時	63時
79日	59時	64時
80日	60時	65時
81日	61時	66時
82日	62時	67時
83日	63時	68時
84日	64時	69時
85日	65時	70時
86日	66時	71時
87日	67時	72時
88日	68時	73時
89日	69時	74時
90日	70時	75時
91日	71時	76時
92日	72時	77時
93日	73時	78時
94日	74時	79時
95日	75時	80時
96日	76時	81時
97日	77時	82時
98日	78時	83時
99日	79時	84時
100日	80時	85時
101日	81時	86時
102日	82時	87時
103日	83時	88時
104日	84時	89時
105日	85時	90時
106日	86時	91時
107日	87時	92時
108日	88時	93時
109日	89時	94時
110日	90時	95時
111日	91時	96時
112日	92時	97時
113日	93時	98時
114日	94時	99時
115日	95時	100時
116日	96時	101時
117日	97時	102時
118日	98時	103時
119日	99時	104時
120日	100時	105時
121日	101時	106時
122日	102時	107時
123日	103時	108時
124日	104時	109時
125日	105時	110時
126日	106時	111時
127日	107時	112時
128日	108時	113時
129日	109時	114時
130日	110時	115時
131日	111時	116時
132日	112時	117時
133日	113時	118時
134日	114時	119時
135日	115時	120時
136日	116時	121時
137日	117時	122時
138日	118時	123時
139日	119時	124時
140日	120時	125時
141日	121時	126時
142日	122時	127時
143日	123時	128時
144日	124時	129時
145日	125時	130時
146日	126時	131時
147日	127時	132時
148日	128時	133時
149日	129時	134時
150日	130時	135時
151日	131時	136時
152日	132時	137時
153日	133時	138時
154日	134時	139時
155日	135時	140時
156日	136時	141時
157日	137時	142時
158日	138時	143時
159日	139時	144時
160日	140時	145時
161日	141時	146時
162日	142時	147時
163日	143時	148時
164日	144時	149時
165日	145時	150時
166日	146時	151時
167日	147時	152時
168日	148時	153時
169日	149時	154時
170日	150時	155時
171日	151時	156時
172日	152時	157時
173日	153時	158時
174日	154時	159時
175日	155時	160時
176日	156時	161時
177日	157時	162時
178日	158時	163時
179日	159時	164時
180日	160時	165時
181日	161時	166時
182日	162時	167時
183日	163時	168時
184日	164時	169時
185日	165時	170時
186日	166時	171時
187日	167時	172時
188日	168時	173時
189日	169時	174時
190日	170時	175時
191日	171時	176時
192日	172時	177時
193日	173時	178時
194日	174時	179時
195日	175時	180時
196日	176時	181時
197日	177時	182時
198日	178時	183時
199日	179時	184時
200日	180時	185時
201日	181時	186時
202日	182時	187時
203日	183時	188時
204日	184時	189時
205日	185時	190時
206日	186時	191時
207日	187時	192時
208日	188時	193時
209日	189時	194時
210日	190時	195時
211日	191時	196時
212日	192時	197時
213日	193時	198時
214日	194時	199時
215日	195時	200時
216日	196時	201時
217日	197時	202時
218日	198時	203時
219日	199時	204時
220日	200時	205時
221日	201時	206時
222日	202時	207時
223日	203時	208時
224日	204時	209時
225日	205時	210時
226日	206時	211時
227日	207時	212時
228日	208時	213時
229日	209時	214時
230日	210時	215時
231日	211時	216時
232日	212時	217時
233日	213時	218時
234日	214時	219時
235日	215時	220時
236日	216時	221時
237日	217時	222時
238日	218時	223時
239日	219時	224時
240日	220時	225時
241日	221時	226時
242日	222時	227時
243日	223時	228時
244日	224時	229時
245日	225時	230時
246日	226時	231時
247日	227時	232時
248日	228時	233時
249日	229時	234時
250日	230時	235時
251日	231時	236時
252日	232時	237時
253日	233時	238時
254日	234時	239時
255日	235時	240時
256日	236時	241時
257日	237時	242時
258日	238時	243時
259日	239時	244時
260日	240時	245時
261日	241時	246時
262日	242時	247時
263日	243時	248時
264日	244時	249時
265日	245時	250時
266日	246時	251時
267日	247時	252時
268日	248時	253時
269日	249時	254時
270日	250時	25