

みのり市報

No.110

8月号

昭和43年8月1日発行

編集
秘書企画課
発行
岐阜県美濃加茂市
美濃加茂市太田町
☎05742)5-2111

人口の動き

7月1日現在

総人口 34,433人
男 16,936人
女 17,497人
(昨年同月33,837人)
世帯数 7,725戸
(昨年同月 7,567戸)
住民登録人口より



わぁー！ うれしいなー

◆ 加茂野小学校のプールが完成 ◆

(プール開きは7月22日に行なわれました)

8月

として保存しておいてください。また
お役にたつときがあると思います。

第1回臨時市議会

市道舗装に三百万円追加

「愛の鐘」の設備費も

市議会第一回臨時会
は、さる七月二十三日
に開かれ、四十三年度
一般会計補正予算（二
千二百五十一万一千円）な
ど十六案件を審議しま
した。このうち「市道
舗装の認定について」
は建設委員会に付託し
て、継続審議とし、あ
との十五案件をそれぞれ
原案どおり可決、承
認しました。

可決された一般会計
の補正予算は、市民福
祉に直結する重要事業
を中心として、きめ細
かく編成されており、
とくに、特長としては
東中ブール用地先行取
得利子補給、公害対策調査費、踏
切道改良付帯事業（高山線古井駅
から農協古井支所までの道路新
設工事費）、教育施設の充実など
できる限り多く取り上げた予算と
なっています。

（財源収入） 百四十万
（寄附金） 五万
（繰越金） 千八万六千
（諸収入） 四十四万六千
計 二千二百五十一万一千円
……となっています。

（財源収入） 百四十万
（寄附金） 五万
（繰越金） 千八万六千
（諸収入） 四十四万六千
計 二千二百五十一万一千円
……となっています。

（財源収入） 百四十万
（寄附金） 五万
（繰越金） 千八万六千
（諸収入） 四十四万六千
計 二千二百五十一万一千円
……となっています。

（財源収入） 百四十万
（寄附金） 五万
（繰越金） 千八万六千
（諸収入） 四十四万六千
計 二千二百五十一万一千円
……となっています。

（財源収入） 百四十万
（寄附金） 五万
（繰越金） 千八万六千
（諸収入） 四十四万六千
計 二千二百五十一万一千円
……となっています。

（財源収入） 百四十万
（寄附金） 五万
（繰越金） 千八万六千
（諸収入） 四十四万六千
計 二千二百五十一万一千円
……となっています。

（財源収入） 百四十万
（寄附金） 五万
（繰越金） 千八万六千
（諸収入） 四十四万六千
計 二千二百五十一万一千円
……となっています。

- (1) 分組金及び負担金 四百九十九万五千円
- (2) 使用料及び手数料 百七十五万三千円
- (3) 国庫支出金 百五十三万八千円
- (4) 県支出金 百六万三千円



本郷町（上古井）地内で始まった道路新設工事

改正されて補正されたものです
上水道費として十萬円（簡易水
道会計へ繰出金）がおもなもの
農林業費 百三十三万七千円
ニールカスル予防注射補助と
して十七万七千円、西部と下米田
稲益飼育所の動力噴霧器購入補助
として四萬円、山之上西洞タメ池
改良付帯工事の農道新設など耕地
改良工事費百十萬円がおもなもの
商工費 十五万五千円
商業観光会館補修費七萬円など
がおもなものです。

土木費 八百四十二万二千円
市道舗装工事費として三百萬円
排水路工事費二百萬円、踏切道改
良付帯事業（高山線古井からの道
路）二百五十萬円などがおもな
ものです。

8月の 広報メモ

八月は、暑い晴天の日がつつき
雨量も少ないものです。
しかし、八月から九月にかけて
は、台風シーズンでもあります。
これを、ひとつの重点と考え、万
一に備えよう。
さて、今月のこまめな……

1日 交通婦人委開式 午前十時
市役所、百二十三入
3日 青年文化講座、午後七時
市役所（保健衛生の講座）
5日 母子家庭の「一日おとうさ
んの会」 午前八時、市役所出発
明治村はかで行なわれます。
6日 広島原爆記念日（長崎九日）
7日 立秋、朝の最低気温がだん
だん下がります。暑の日
12日 身障者福祉大会、岐阜市民
会館、午前十時、出席される方は
会長まで、ご連絡ください。
15日 終戦記念日、全国戦没者追
悼式（日本武道館）、正午に一分
間の「もくとう」をしましょう。
17日 水稲空中防除が午前五時か
ら昼間、下米田地区が始まります
18日 加茂野、伊深、三和地区
19日 太田、古井、山之上地区
20日 所有権および耕作地調査の
提出期限です。ご協力ください。
21日 美濃加茂踊り始まる、午後
七時、ライオン公園。二十四・五日
は徹夜です。
24日 都市体育大会が高山市で開
催されます（二十五日まで）市か
らは九種目、百七人が参加します

参議院選挙投票率

投票区	当有権者数	投票者数	投票率
太田	6,000	4,721	78.68
古井	6,813	5,510	80.87
山之上	1,421	1,260	88.67
蜂屋	2,117	1,708	80.68
加茂野	1,471	1,231	83.66
伊深	865	700	80.92
三和	625	563	90.08
下米田	2,321	1,967	84.75
計	21,633	17,660	81.63

市選挙管理委員会発表

81・63%の投票率
女性が好成績

七月七日執行された第八回参議院議員通常選挙は、県下十三都市のうち高山市につく投票率、八十一・六三%の好成績でした。

この日は、二・三日前から降り続いて雨があがり、朝から投票者の「出足好調」が伝えられ、前回の投票率を大幅に上り、

(二面につづき)
一般会計補正予算のほか、おもなものはとおりです。
▽専決処分について
四十三年度国民健康保険会計に三百三十三万五千円追加して、繰越金一千二百六十六万六千円となる専決処分の報告を認めました。
補正された額は、四十二年の国保会計に繰上充用金としてあてられました。
▽市非常勤消防団員に係る退職報償金の支給に関する条例の一部改正
この条例は、たとえば従来階級

が団長の方で十五年以上二十年未満であった人の退職報償金が、五万円であったものが、改正されて五万五千円になったというものです。
▽議員等公務災害補償条例の一部を改正する条例
この条例は、団員などが消火作業中、公務災害をおこした場合、その障害程度によって一級から七級まで定められています。
このうち、九級に該当する欄に二つの事項が加えられたため、条例の改正が行われたのです。
この事項をまとめると、最近、消防車などによる自動車事故

が発生しているため、表面的に出ている障害と異なり、交通後遺症など肉体的な障害も、この九級に該当する事項に加えようとするものです。
▽土地改良事業の施行について
市内太田町、若宮地区で、土地改良事業が行なわれることになりました。事業の概要は、受益面積が三十一・四、工種が「かんばい」で、規模は、プレハブ舗装が七百三十八メートル、構造物が橋りょうなど二十四カ所、事業費三百三十万円のものです。請願・陳情は調査させていただきます。

納税率99.88%、ご協力ありがとうございました

税金を納めることは、国民の義務とはいえ、みなさん(納税者)の立場からいえば「なみたいてい」ではありません。しかし、みなさんのご理解によって、42年度の税収は99.88%の好成績で終わることができました。ここに、心から感謝申し上げ、これからも市発展のため、よろしくご協力をお願いします。

昭和42年度町別納税額調

千円以下切捨

町名	市 民 税		固 定 資 産 税		軽自動車税		合 計 収 納 率
	収 納 額	収 納 率	収 納 額	収 納 率	収 納 額	収 納 率	
太 田	6903	99.64	11377	99.89	725	99.37	99.78
古 井	4412	99.66	9347	99.93	819	99.81	99.84
山之上	542	100	2527	100	568	100	100
蜂 屋	1318	100	3800	100	789	100	100
加茂野	1070	100	3051	100	659	100	100
伊 深	404	100	1403	100	284	100	100
三 和	265	100	1099	100	220	100	100
下米田	1413	100	3161	100	779	100	100
計	16327	99.75	35765	99.95	4843	99.87	99.88

市(県)民税
納税期日

第二期分 納期八月三十一日
第三期分 納期九月三十一日
第四期分 納期十月三十一日
固定資産税 納期十一月三十一日
第三期分 納期十二月二十日
第四期分 納期二月二十八日

水と調和した 明るい生活、豊かな都市 —美濃加茂市開発整備の基本構想— その①

昭和六十年を目標に

市では、十八後、昭和六十年の未来像を描くため、みなさんの協力によって、総合開発計画（マスタープラン）づくりを急いで進めましたが、このほど、その柱ともいべき基本構想（案）がまとまりました。

この構想案のメインテーマ（主軸となる題目）は「水と調和した明るい生活、豊かな都市」で、これは、中部圏の中核都市としての都市基盤と機能を持たせることに主眼をおきながらも、豊かな都市づくりを日ざした社会開発面の諸施策を、積極的に取り入れようとする姿勢がでてくるのが大きな特色で、こんど十八年間の市行政の理想像を描いたものです。

この基本構想案は、各種団体代表者で構成されている審議会に諮問され、検討が加えられたのち構想案がまとめられる方針で、これ以後の基本計画、実施計画に有機的に結びつけられます。

この構想案がまとまるまでの経過は、昭和四十年十二月、岸市長が次のような理由で、秘書企画課に作成を命じました。

(1)美濃加茂市は、中部圏の交通の要衝にありながら、経済性の高い土地がじゅうぶん生かされていないため、土地の高度利用が必要である。

(2)中部圏の重要な位置にありながら、経済面は全国平均より下回するため、市民所得の向上をは

かり、地域格差をなくす。

(3)場当たり的な行政をなくすためと、木曽川右岸用水などの重大事業を市民福祉に結びつけるなど、一貫した行政を能率的に行ない、予算を効率的に使わねばならない。

(4)中部圏開発計画と県の総合計画を尊重し、一体となった総合開発計画、具体的なビジョン、理想の姿をいまからつくっておく必要がある。

（昭和四十年十二月から四十一年六月までは、資料収集、研究、進め方など、総合計画の基礎になるものが検討されてきました。）

市民の要望を取りいれて

この基本構想（案）は、当初から、みなさんのご意見・ご要望を総合的にとり入れ、市民不在の計画であってはならないと慎重に進められてきました。

昨年六月一日には、だいたい一世帯ひとり平均、七千八百人のみなさまを対象にした「市民意識調査」を行ないました。

この調査の集計したものは、昨年の市報九月号で概略をお知らせしましたように、質問についてはどのところも活気のある「市民意識」がうかがわれました。

とくに「市の発展は何を中心にして、三割近い人が「総合的なもの

●人口の推移

資料：秘書企画課 1人=5,000人



き、懇話論文第集（一般の部は油村重生さん、中学校の部は村井と見えさんが入選）などを行なってきました。

基本構想案は、以上書き上げました「市民意識調査」「プロック広聴会」「各種団体の意見」「論文（十五編）」と、各種統計資料から予測した数字と、からみ合わせでまとめたものです。

統計資料から予測された数字のうち、人口のうごきは、左のグラフを参照ください。

市合併前の人口は、大正九年で一万九千二百九十七人、ちょうど現在の太田町、吉井町の人口です。それが昭和十年には、二万三千五百余人になり、合併時の二十九年には三万一千余人、四十年には三万二千余人と着実に伸びてきています。十八年後の六十年には：

この広聴会には、市から市長以下各課長が参加し、市民のみなさんから、それぞれの貴重なご意見をうかがいました。

種別からご意見をおよせいただき

なぜ総合計画が必要か？

基本構想案に述べられている計画の目的は、本文に次のように解説されています。

「計画の目的」

結論から先に述べると「社会資本の拡充と所得の増大、それに市民意識の確立」を目的とする。

市行政の最終目的は「市民福祉の向上」のほか、なにもものもない。しかしながら、市民福祉といっても具体的にはどのようなものか判然としがたい。そこで表現を変えてみると、次のようなことになるのではなからうか。

市民福祉の向上とは「住みたくなる都市の建設」ということで、これは物質的な面もあれば、精神的な面も含んでのことである。物質的には生活をしてゆくうえで快適な施設、たとえば歩道のある道路、上・下水道、駐車場、公園、学校、図書館など数えあげればきりがなく、これらの社会資本が都立よく配置され、生活が快適に楽しく過ごせるように整っていないければならない。また、健康で働きやすい場所がなければならぬし、もちろん多くの所得が得られなければならない。

精神的には、一個人を含めて少数の人が、あるいは全市民が、社会から受けとれるところの苦悩のない環境をつくる必要がある。それとともに、市民が一体となった意識、いわゆる「市民意識」

を確立して、緊密化がなされなければならない。

このように「住みたくなる都市」の建設ということは、われわれが楽しく生活ができるような社会資本が整い、所得は拡大しやすく、市民意識が確立されるということである。

「計画の必要性」

美濃加茂市における総合計画の必要性は、いろいろのことが考慮されるが、だいたい次のようなことに要約されると思う。

(1) 計画の定義というようなものに

ならうが、現在および将来の経済力をどのように使っていくか——という選択の問題であらう。

計画は、資源の組み替えといわれるとおり、たとえば、美濃加茂市においては、経済性のある土地をいかに高度に利用するかというようなことである。

(2) 美濃加茂市は東海道メガロポリスの軸線上にありながら、経済面において全国平均と格差が生じており、これをいかに縮小し、あるいは上回るかという課題がある。

この課題を解決するためには、長期にわたる総合的な計画のもとに、うねり折る必要からである。早期に達し、上回る必要からである。

(3) 経済力の発展に伴い、市民は生活水準意欲を高めつつある。

これらの要求に答えて、社会資本を財政運営上から整備、拡充していくためには、経済的、社会的な機構をいかに整備したうえで、

各行政分野が、相互の関連を配慮して一貫性のある行政をいかに効果的に執行していく必要性からである。

(4) 市民があるいは市が、将来の状態に対応するべく機軸と心構えを与えることである。

つまり「将来はこうなる」あるいは「こうしたい」……だけではなく、市民および市が、いままらそれをどのように受けとめ、利用し、便益を得るかという準備と示唆を与えることである。

(5) 市行政の一貫性と合わせて、市民の何れのものエネルギーをもつ市民の活動要素を、経済と社会の効率化のため誘導するためである。

このことは、さらに経済面ばかりでなく、意識の面においても、個人主義を排除し、市民としての一体性、つまり「市民意識」を確立することである。

(6) 上位計画（中部圏開発振興計画、岐阜県総合計画）を、いかに高度に活用し、利用するかということである。

(7) 本館川右岸用水、名瀬バイパスなど市の性格を定めたことである。これらの重大事業を、市民福祉に直結させる企画性と、総合性の必要からである。

美濃加茂市における総合計画の必要性は、このほかにもいろいろのことが考慮されるが、行政は人であり、人である限り、自然界と

は異なり選択の可能性をもっている。

過去は、ひとつしかないけれども、将来はいくつもの方向が考慮される。その多数の方向のなかで市民福祉につながることは、何かというところを探究し、市民生活を改善し、市民の要求を着実に果たしてゆくための、最短距離を結ぶのが総合計画の必要性であらう。

以上をまとめてみると

(1) 資源の有効利用
(2) 国平均の所得に近づき、上回るため（現在18%下回っている）
(3) 一貫した行政を効果的に活用
(4) 将来に対する心構えを備える
(5) 市民のエネルギー（住宅建設など）を誘導するため

(6) 上位計画の高度利用

(7) 右岸用水など大規模な市民福祉に結びつけるためということになります。来月は「方法」など、メガロポリス・アメリカの東岸ボストンからニューヨークを経てワシントンに至る、約5000の都市は、たくさんある都市の郊外が相互に結合して都市、農村の区別のつきにくい、ひと続きの巨大な都市地帯に成長している。

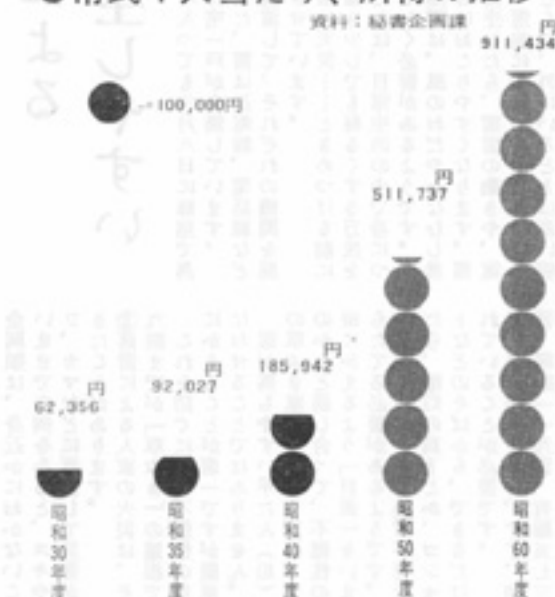
このような都市地帯に対して、ゴトマン（経営学者）は、アメリカン・メガロポリスと名づけた。

これは、メガロポリス（巨大都市）よりさらに大きな超巨大都市のことであり、これを巨帯都市ともいわれている。日本では、東京、大阪が米国の例に近いといえる。あるので、これを東海道メガロポリスと呼ぶようになった。

「現代用語の基礎知識」から

●市民1人当たり、所得の推移

資料：総務企画課



★ トピックス ☆



水村通樹

7月15日、上古井の水道山まつりといっしょに行なわれた、上古井商工発展会主催の「だし物コンクール」は、趣向をこらした作品が20点、各商店の店頭をにぎわしました。作品は、「ゲゲゲの鬼太郎」「ケロヨン」など、子どもたちに人気があるものをはじめ明治百年にちなんだものも多く、買い物客の目をひきつけていました。入賞者は25日、古井駅前広場での盆踊り会場で表彰されました。市長賞「明治大帝」本町、商工会長賞「伊藤博文」丸義商店、議長賞「西郷南州」細野百貨店、若宮書店、東部新聞店、以下略

「蜂屋の歴史」ができました

市内蜂屋小学校の神保朝郎先生(44)は、5年かかって集めた郷土史の資料をまとめ、自分でが版を切って、蜂屋の歴史第一部と史料編を自費で出版されました。この蜂屋の歴史は、太古から関が原合戦までについて104ページにわたって調べられています。

また、史料編は44ページからなっており、美濃加茂市と蜂屋のあらまし、原始時代の蜂屋、古代の蜂屋、中世の蜂屋、瑞林寺の創建と蜂屋林、室町時代の戦いなど小学生が理解できる内容のものとなっています。

八月は落雷による 火災が発生しやすい

梅雨が明けて、本格的な夏を迎えると、日本付近の気圧配置が安定して、毎日強い太陽が照りつけるようになりやすくなります。

このため八月に入ると内陸部では入道雲ができて、雷が発生する数が増え、熱雷のシーズンともいわれています。

強い雷が発生すると、この地方では「必ず」といっていい程、被害が繰り出します。

市内で落雷による被害をみると、消防署が調査したものだけでも、昨年だけ、人家に二件、井住家一件、その他二件と多く、こと

しに入っても六月八日に蜂屋で落雷住宅一戸が全焼しています。

また、雷は送電線、電話線などに落雷して、それぞれの機関を混乱させています。

雷は天災……とあきらめつける前に、災害を少しでも軽くする方法を私たちが、日常生活の中で身につけておく必要があるようです。

①熱雷は、風のおだやかなむし暑い日におこりやすくなります。雷が発生したら、雷雲の動きや、電

光・雷鳴に注意してください。雷が近よらないようにすること、

金銀類は、身近におかなくないこと

いままでの例をみると、スキやクワ、カマなどに落雷して災難がおきたことがあります。

②落雷による人家の火災は、その九割までが「草ぶき」の屋根です。これを防ぐには、不燃性の屋根にかえることが第一ですが簡単に

なおせることではありません。雷が落ちやすい平たん(垣)地の草ぶき家屋にみえる方は、家族のかたと話し合って、不燃性の屋根にかえるよう「計画」をいまからたてる必要があるようです。

③室内にいたときに熱雷が発生したら、電灯の真下とか、コンセントなどのそばから、できるだけ離れていることが必要です。

④災害が発生したら、すぐ、消防署、電話一八九番、有線五七三三へ通報しましょう。

◆「日赤募金」ご協力ありがとうございました

自治会を通じて、ご協力を願っていました、四十三年度日赤募金集は、みなさまの深いご理解によって、本市の目標額を二万五千五百円超える六十万八千五百三十円となりました。みなさまのご理解、ご協力を厚くお礼申し上げます。

◆市有物件入札のお知らせ

市有物件の入札を次のとおり行ないます。詳細は、市事務課管理係でおたずねください。

○日時 八月二十日 午後一時
○場所 市役所
○入札物件

(1)住宅(下古井田官舎) 木瓦平

◆航空自衛隊岐阜病院で看護婦を募集

航空自衛隊岐阜病院で、たたい看護婦を募集しています。資格は、看護婦が三十五歳以下、准看護婦が二十五歳以下となつて

◆「美濃加茂おどり」ことは24・25日が徹夜

夏の風物詩、恒例の「美濃加茂おどり」は、八月二十四、五日の二日間、ライオン公園において徹夜で行なわれます。(昨年度まで二十時までは新町名で)

◆住居表示実施後の新しい事業所の住所は新町名で

七月一日から、第一次の住居表示が実施された地域の事業所のみなさんは、それぞれの関係機関へ新町名の住所を届け出て下さい。届け出る場合は、市民課が発行

◆お盆の精霊は、川に流さないでください

慣例で行なわれている「お盆の精霊流し」は、ことしからご遠慮ください。東海農政局が管理して

いる大山ダムは、みなさんが流される精霊流しによって、取水操作が大変危険な状態になっています



つながつている年金制度 加入期間は必ず記憶を

国民年金の知識について、今月は「つながつている制度」のあらましをお知らせします。

現在の年金制度では、老齢年金を受けるためには、だいたい二十年から二十五年以上の期間にわたって、保険料を納めることが必要とされています。

したがって、厚生年金に十年、公務員の共済組合に十年、そして国民年金に五年といったように、こまぎれに年金制度に加入している人は、どの制度からも老齢年金が受けられません。

これでは、国民皆年金といわれる時代に、不合理な話です。

そこで、このように二つ以上の制度を移り変った人のため、年金制度では「通算制度」という仕組みがとられています。これは、どの年金制度にいたときの「かけ金」もかけ捨てにならないで、全部通算され、それぞれの公的年金から年金が支給されるということです。しかし、これも本人から申し出がない限り、年金を受けることができません。

このため、国民年金に加入して

市総合体育大会

水泳の部に参加ください

八月十八日に、古井小プールにおいて、美濃加茂市総合体育大会

事故は訴える 夏の交通事故防止運動始まる

暑さにまけず正しい通行

八月一日から、三十一日までの一カ月間は、夏の交通事故防止運動月間です。

この運動は、八月に入ると肉体的に過労になりがちで、いねむり運転など、大きな事故が発生しやすくなるため行なわれるもので、県民運動のひとつにもあげられています。

県および市の交通安全対策協議会では、この運動のローガーに「暑さにまけず、正しい通行」を掲げています。

(1) ハンドルをにぎる人は、よく目線をはき、次のような実施目標をたてています。

市民のみならず、じゅうぶんに注意して、事故のない明るい国づくり、まちづくりに協力ください。

過労運転の防止

(1) ハンドルをにぎる人は、よく目線をはき、夜道びなど疲労のもととなることを慎み、じゅうぶんに休息をとること。

(2) 病気、その他で疲労している

ときは、運転しないようにする

(3) 運転中疲労を感じたり、ねむ気がでたりした場合は、必ず運転をとりやめ、休んでから運転を再開する。

無謀運転の防止

(1) 無免許運転は絶対しない。また、させないようにする。

(2) 運転者は、交通ルールを守り、かみなり運転、シグザグ運転、無理な追越しなど危険な運転をしないようにする。

子どもの安全の確保

(1) 保護者は、子どもの遊んでい

ることを、絶えず監督し、交通上危険な行動をとらないよう注意する。また、危険と思われる場合は、その場でだれでも注意するように心がけましょう。

いて、都合で会社や工場、官公署など年金制度のあるところへ就職された方は、将来遺族老齢年金を請求するときに、前の公的年金の加入期間を記憶しておいてください。また、その反対に会社などを中途でやめられた方は、必ず国民年金に加入して、前の公的年金の期間を記憶しておくこともたいせつなことです。将来のため、前の公的年金加入期間を必ず記憶しておきましょう。

「水泳の部」を行ないます。

この大会は、アマチュアスポーツの振興と、市民の健康増進が主目的で開催されるもので、九月に予定されている「県体育大会」の予選もかねています。

市民のみならず、一度水泳大会に参加してみようと思われ方は、次により参加申し込みをしてください。

参加資格

美濃加茂市内、在住・在職の方で、年齢は問わない。

競技種目(一般・青年・女子)

自由形、平泳、背泳は、いずれも五十および百メートル。

申込先

市教育委員会社会教育課か、もよりの連絡所、または、西中学校日比野定孝先生。

申込期日

八月十七日

くわしくは、市教育委員会へおたずねください。

健康メス

▼八月七日は鼻の日です

鼻の病気は、治療が長びきがちで、子どもさんの勉強にも大きな影響が出ています。

夏休みのうちに、専門医にかかり徹底的におしよせましょう。

▼冷たい水を飲みましょう

朝起きて、すぐ冷たい水をコップに一杯飲むと、健康にいいことだといわれています。

これは、休んでいた胃に刺激を与え、消化力をよくするからだそうです。

しかし、あまりたくさん飲むと、かえって逆効果になってしまいます。

▼夜ふかしは、体に毒です

小学校低学年の児童さえ知っている「夜ふかしは体に毒」は、案外、どこのご家庭でも忘れられているようです。

八月は、暑さが胃腸を弱り食欲もとろえがちな時期。このうに、夜ふかしをしては体にいい訳がありません。

といってもそれぞれの仕事があつて、なかなか思うようにいれないものですが、健康であつてこそ人生ですから思いきって休養をとって、じゅうぶんに眠るよう心がけましょう。

また、暑さにまけないため栄養のある食事も同時に工夫してください。

