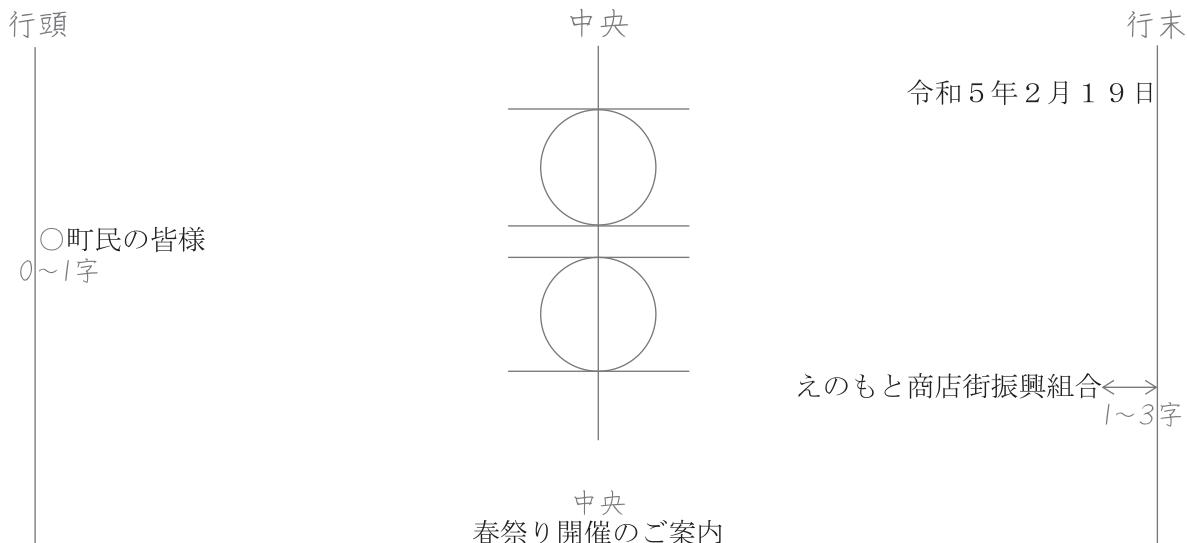


第134回(令和5年2月) 日本語ワープロ検定試験 4級問題(速度一模範解答)

おにぎりはどんな形	ですかと聞かれると、	現在では多くの人が三	角形を思い浮かべるで	40
10 しょう。しかし、今か から40年ほど前までは、地域によってその形	20 です。←	30 はさまざまだったよう		80
50	60	70		84
94 まず関西では円柱状のものが主流でした。	104 内弁当を食べる習慣がありました。そのため、弁当箱に収まりやす	114 やすい形になったといわれています。また、ご飯を焼きのりで包む	124 関東に対して、この地	164
134 域では黒ゴマをまぶす	144 ことが多かったそうです。一方で東北や北陸	154 では、みそなどを塗つ	204 他にも、手のひらで転	244
174 て焼きおにぎりにするため、真ん中を平らに	184 した形が主流でした。	194	がすように丸くにぎった形は九州でよく見られたそうです。←	284
214	224	234		312
254 その後、1980年代にコンビニが普及する	304 的に広まっていきます。なぜこの形が採用され	342 たかったからというの	352 が大きな理由だといい	392
294 りするときに安定しやすく、ラベルの向きも	332 ます。また、三角形だ	372 そろえやすいそうです。	412 と運搬したり陳列した	432
442	452	462		463

第1 3 4回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 4級問題(文書作成-模範解答)



中央
春祭り開催のご案内

拝啓○余寒の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

- 一字空白
- さて、このたび当組合では、商店街のにぎわい創出と活性化を目的とした春祭りを開催いたします。花苗販売会や大道芸ショーなど、楽しい催しを多数ご用意しております。
 - つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご来場くださいま
 - すようお願い申し上げます。
 - なお、お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

1~4字	均等割付	1~3字
1.	開催期間	3月24日（金）から26日（日）まで
2.	時 間	9時から18時まで
3.	開催場所	えのもと商店街
4.	詳 細	別紙参照

以○上○
0~2字 1~2字

第134回(令和5年2月) 日本語ワープロ検定試験 3級問題(速度一模範解答)

仕事などで、初めて会った人と話をするのは緊張するものです。	それはお互いに相手のがよいでしょう。まず	40
10 ことを知らないからです。そういうときは、雑談から始めてみるの	がよいでしょう。まず	80
50 は天気やその日のニュースなどを話題にしてみて、相手の話すペー	スや間の取り方などを	120
90 観察しながら、次のテーマを探していくのがポイントです。↓		148
130 話し掛けられて、相づちを打つだけだと会話が途切れてしまいま	す。例えば、今日はと	188
158 ても暑いですねと言われたときには、相手の言ったことを肯定した	うえで、エアコンの温	228
198 度を少し下げましょうかなどと聞き返すと話が続いていきます。会	話が止まって沈黙が生	268
238 まれると、気まずくなってしまうので、もし自分の話したことに相	手が興味を示していな	308
278 いようであれば、別の話題に切り替えましょう。その一方で、少し	会話が続くと楽しくな	348
318 り、ずっと自分の話をする人がいますが、これは雑談とはいえない	でしよう。初対面の人	388
358 との会話で重要なのは、わたしはあなたに関心があると示すことで	す。あくまで自分は聞	428
398 き役になり、相手の発言を引き出すことに気を配りましょう。話す	のがうまいといわれて	468
438 いる人は、聞き上手が多いものです。↓		486
478 雜談は何げない言葉のキャッチボールで相手との距離を縮めたり	、場を和ませたりする	526
496 のが目的なので、落ちや結論は要りません。内容よりも、あの人と	話して楽しかったとい	566
536 う印象を残すことができれば、それで目的は果たしたといえるでし	よう。	599
576		

第134回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 3級問題(文書作成-模範解答)

行頭	中央	行末
階段状 ○株式会社グローバルフラワー		令和5年2月19日
0~1字 代表取締役○野田 みか○様 ~2字 ~2字		階段状 あまの園芸組合 組合長○長野 えみ ~3字
中央・網かけ 日帰り研修旅行のご案内		

拝啓○梅花の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。
 一
 字
 空
 白

○さて、このたび当組合では、日ごろのご支援に感謝し、組合員の皆様の親交を深めるための日帰り研修旅行を下記のとおり企画いたしました。

○つきましては、ご多用とは存じますが、この機会にぜひご参加くださいようご案内申し上げます。

敬○具○
0~2字 |~2字

中央
記

~4字	均等割付	~3字
1. 開 催 日	* ~3字	3月30日(木)
2. 集 合 時 間		8時
3. 集 合 場 所		光駅バスターミナル
4. 申 込 方 法		同封の冊子をご参照ください。
5. スケジュール		上の見出しへ、中央揃え。

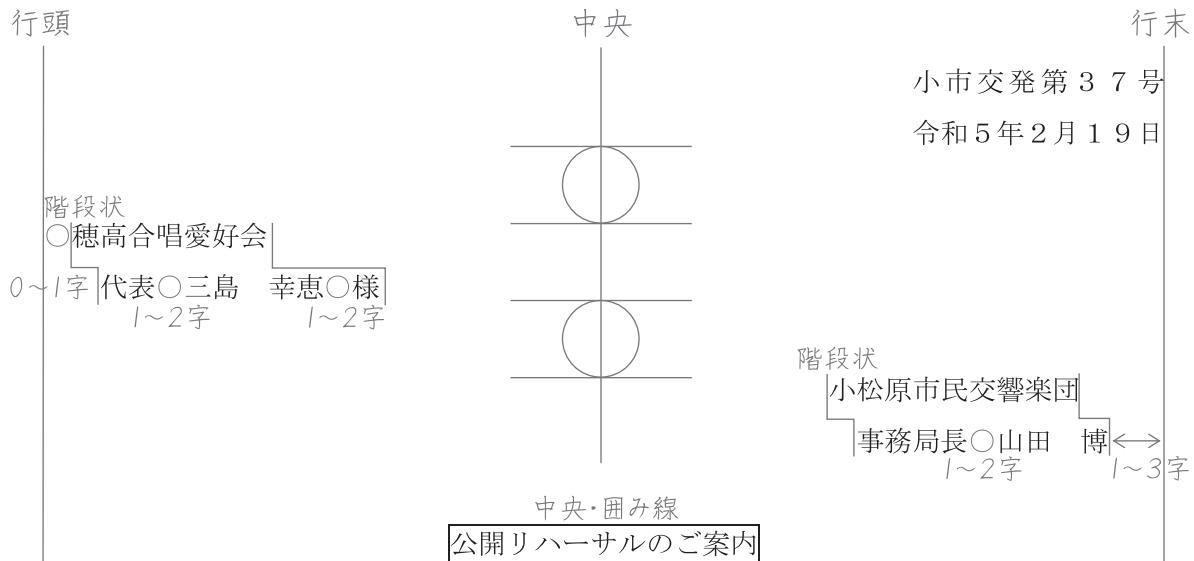
時 間	内 容	場 所
9時~12時	ひびきガーデン視察	園内各所
12時~13時	浜焼き食べ放題ランチ	あさひ屋
13時~15時	イチゴ狩り	ふれあい農園

以○上○
0~2字 |~2字

第134回(令和5年2月) 日本語ワープロ検定試験 準2級問題(速度一模範解答)

すし屋でにぎりずし 10 ら、切りがいいとか、 50 はどうしてこの数なの 90	を注文すると、1人前 20 ちょうどおなかがいっぱいになるという理由 60 でしょう。←	が10個であることが 30 多いようです。どうや 70	40
戦後、日本は大変な 106 制度が続いており、外 146 施設以外では、飲食の 186 こで困ったのはすし屋 226 しまいます。このとき 266 めて知恵を絞り、国民 306 ら、それを使ってにぎ 346 なく加工した料金をも 386	食糧難となった時期がありました。当時はま 116 に援助を頼んでいました。状況はますます 156 営業をしてはいけないという緊急措置が発令 196 立ち上がったのが東京のすし屋の店主です。 236 に配給されている1合の米に目をつけました。 276 ってはどうかと思い付いたのです。委託加工 316 らうという新しい発想です。←	だ、食べ物などの配給 126 悪化し、ついに特定の 166 職人の技術も途絶えて 206 彼は同業の組合員を集 246 めで飲食の営業が駄目な 326 業として、売るのでは 366	136 176 216 256 296 336 376 400
この案を持って都知 410 るため、すし屋にまで 450 やかんぴょう、しいた 490 正式に営業を認めさせ 530 となり、それが現在で 570 芯にしたかつば巻きが 610 とがなかったので売れ 650 好きな定番のネタとな 690	事に交渉しましたが、まだ問題がありました。 420 460 400 440 480 520 560 600 640 680 696	魚も配給に影響が出 430 470 510 550 590 630 670	
	回せないというのです。ここで店主たちは再 け、それに配給から外れた貝やエビを使うこ たのです。そして、1合の米で出せる数が1 も採用されているというわけです。ちなみに、 初めて提供されました。当時は、生野菜をす るか心配されていましたが、出してみると大 好評で、今では子供も	びアイデアを出し、卵 とを提案して、ついに 0個だったためこの数 、このときキュウリを しの具材として使うこ 好評で、今では子供も	

第1 3 4回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 準2級問題(文書作成-模範解答)



一字空白

拝啓○梅花の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当楽団では、毎年ご好評をいただいております「公開リハーサル」を開催いたします。普段着で演奏する様子や指揮者と楽団員のやりとりなど、本番では見ることのできない貴重な姿をお楽しみください。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご観覧くださいますようお願い申し上げます。

なお、演奏終了後は、指揮者によるトークショーを開催いたします。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

1. 開 催 期 間	均等割付 3月14日（火）～17日（金）
2. 開 催 場 所	川辺芸術文化会館
3. 定 員	各日80名
4. 申 込 方 法	同封のパンフレットをごらんください。
5. 問い合わせ先	電話番号 050-5768-1649 担当：林
6. 内 容	上の見出しが、中央揃え。

日にち	時 間	指揮者	場 所
14日	9時～11時	小川 隆	
15日	13時～15時	田辺 まりこ	吹雪ホール
16日	9時～11時	水野 優花	
17日	15時～17時	小宮 良雄	月光ホール

セル内の上下の文字位置は、
中央にあること。

以○上○
0~2字 1~2字

網
か
け

わたし	が病院と聞い	たときに連想するもの	の一つに、注射があり	ます。これは、目的や	40
注入するもの	によって	さまざまなもの	があり、医療の現場では、無	くてはならないものと	80
なっています。	注射器	の原型は19世紀中	ごろにヨーロッパで作ら	れました。日本には、	120
幕末の長崎にオランダ	人医師が持ち込んだの	が最初だそうです。初	めは、金属の容器でし	160	
たが、その後ガラスに	なり、アメリカで使い	捨て可能なプラスチック	製のものが開発され	200	
ました。←					205
ところで、子供のと	きに嫌いだった注射が、大人になると平気に		なっていたという経験		245
はありませんか。なぜ	そのように感じるのでしょうか。わたしたち		の皮膚には、痛点とい		285
う小さな感覚点が分布	しています。けがなどによって体が刺激を受		けると、その信号が背		325
骨の中を通っている神	経から脳に伝わり、痛いと感じるといいます		。年齢によってその感		365
じ方が異なるのは、子	供は大人よりも体が小さく単位面積当たりの		痛点の数が多いからだ		405
うです。←					411
ちなみに新生児は、	さまざまな機能が未発達であるため、痛みを		感じにくいのではない		451
かといわれてきました。	ところが、約40年前に報告された研究結		果でその考えは一変し		491
ます。赤ちゃんは、逆	に痛みを抑制する部分も十分に発達していな		いため、大人よりも強		531
く感じてしまうという	いです。一説によると、幼児の方が約10倍		も痛みに敏感だといわ		571
れています。←					578
一度、それは痛いも	のだと認識してしまうと、その恐怖心から病		院に行きたくなくなっ		618
たり、診察室に入った	だけで泣いてしまったりする子供も少なくあ		りません。そのため小		658
児科などでは、痛点を	よけて痛みを感じにくくするために、従来の		注射針より細いものを		698
採用する場合があるよ	うです。他に、意識をそらして治療をスムー		ズに行うという工夫も		738
行わされており、最近では、ゴーグルを装着させ、仮想現実を見せる			という試みを取り入れ		778
ている施設もあります。					789

第134回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 2級問題(文書作成-模範解答)

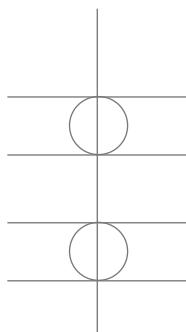
行頭

中央

行末

階段状

○エトワール絵画クラブ
0~1字 代表○小岩井 隆光〇様
1~2字 1~2字



み現美発第46号
令和5年2月19日

階段状

みやかわ現代美術館
館長〇大島 里佳子
1~2字 1~3字

中央・一重下線
ボランティア募集のご案内

一字
空白

拝啓〇向春の候、貴クラブますますご発展のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当館では、運営補助活動にご協力いただけるボランティアを募集いたします。来館者とともに、美術を鑑賞する楽しみ、喜びを分かち合っていただけます。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴クラブの皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

○なお、事前に研修を行います。

敬〇具〇
0~2字 1~2字

中央
記

1~4字 均等割付 1~3字

- | | |
|---------|------------------|
| 1. 応募資格 | 18歳以上の方 |
| 2. 活動期間 | 4月1日(土)~9月30日(土) |
| 3. 募集内容 | 上の見出しが、中央揃え。 |

セル内の上下の文字位置は、
中央にあること。

主な活動	活動時間	人数	場所
資料整理	14時~16時	3名	広報室
事務作業		5名	事務室
ワークショップ補助	10時~17時	8名	館内各所
作品解説・団体対応		10名	

※詳細は同封のチラシをご参照ください。 ← 表の左右を越えないこと。

- | | |
|-----------|--|
| 4. 応募方法 | 3月9日(木)までに、下記の応募用紙に必要事項をご記入いただき、当館までお送りください。 |
| 5. 問い合わせ先 | TEL 050-4028-7359 |

以〇上〇
0~2字 1~2字

中央、文字のあきを同じにする。

きりとり線

中央・網かけ

応募用紙

線の長さをそろえる。

名前

住所〒

TEL

希望活動

料理が得意な人を見	ていると、共通の特徴	があるように思います。	。それは段取りが良い	40
10 といふことです。例え	ば、作業の手順が頭に入っていないと作るの	に時間がかかったり、		80
50 途中で材料を切らして	いることが分かって慌てたりすることがある	でしょう。しかし、段		120
90 取りができるいると、	一品目を作りながら次の料理の準備などをし	て、時間を上手に使え		160
130 ます。完成品から逆算	して、時間配分ができるようになると、効率	的に作業ができるだけ		200
170 でなく、出来たてのおいしい状態で提供する	ことも可能になります。料理は、もたついて			240
210 いると火が通り過ぎて煮詰まつたり硬くなつたり、味や食感にも大き	く影響してしまうの			280
250 です。 ↩				284
では、段取り良く進	めるためにはどうすればよいのでしょうか。基	本は優先順位を付けて		324
294 作業を進めることです。まずは、スペースに	余裕があれば、使用す	る材料と調味料類を全		364
334 部出します。そして、ゆでる作業がある場合	は湯を沸かしますが、	沸騰するまでには時間		404
374 がかかるので、この間に下準備をします。野	菜や肉、魚などを切つ	たり塩やしょうゆなど		444
414 で下味を付けたりしておきます。包丁を使い慣れていない人は、湯	を沸かす前に下準備を			484
454 してもよいでしょう。沸騰したら、野菜は硬いものから順にゆでま	す。 ↩			517
494 料理をする順番は、基本的に生のまま食するものや冷たいものから	先に進め、冷蔵庫で冷			557
527 やしておき、その後に冷めても問題のない献立、最後に焼いたり揚	げたりする主となるお			597
567 かずに取り掛かるとスマーズです。煮込むのに時間を要するもの	場合、その間に他の作			637
607 業ができるため、最初に進めるとよいでしょう。また、加熱調理の	際にはコンロだけでな			677
647 く、電子レンジやグリルなどを活用すれば、同時に進行が可能となります。 ↩				711
687 一つの献立にかかる時間が頭に入っていると、そこから逆算して作業内容を決めるこ				751
721 ができるようになります。レストランで食事をしていると、自分の食べる速さに合わせて				791
761 出来たての料理が提供されたという経験はありませんか。これは、客を見ながら調整して				831
801 作っているからです。こんなことができるるのは、作業工程や所要時間が頭に入っているか				871
841 らこそでしょう。				879

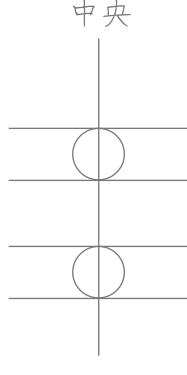
第134回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 準1級問題(文書作成-模範解答)

行頭

中央

行末

階段状
○株式会社大和田製薬
0~1字 代表取締役○村上 修○様
1~2字 1~2字



飯總研發第50号
令和5年2月19日

階段状
飯山総合研究所
所長○佐竹 あや
1~2字 1~3字

中央・網かけ

リスクマネジメント講座のご案内

一字
空白

拝啓○梅花の候、貴社ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当研究所では、中堅社員の方を対象としたリスクマネジメント講座を開催いたします。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、社員教育の一環としてご活用くださいますようお願い申し上げます。

○なお、2日目の講座終了後には、懇親会を開催いたします。

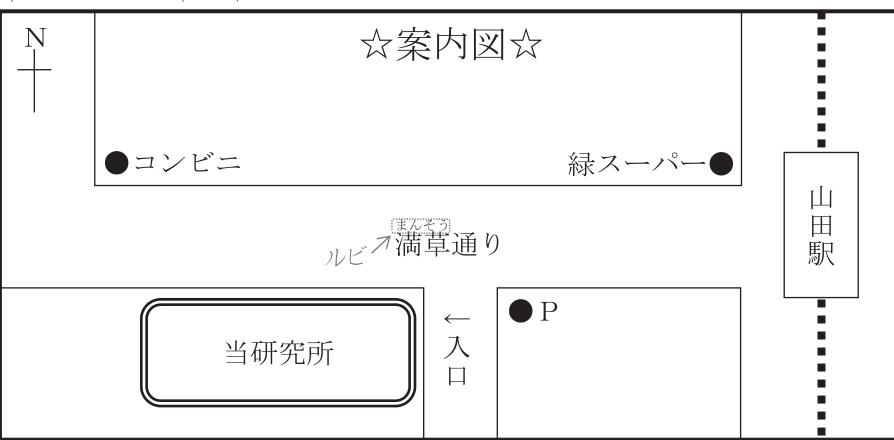
敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

1. 開 催 日	均等割付	3月22日（水）・23日（木）
2. 定 員		15名
3. 受 講 料		5,000円 ※2日間・教材代込み
4. スケジュール		上の見出しへ、中央揃え。

セル内の上下の文字位置は、
中央にあること。

日 に ち	時 間	内 容	講 師	
22日	10時～12時	リスクマネジメントとは	毛利 登志男	
	13時～15時	予測と評価		
23日	9時～12時	組織的なリスク管理	落合 桜	
	13時～15時	不祥事の参考事例		
5. 申込方法	3月13日（月）までに、別紙申込書に必要事項をご記入のう え、ご送付ください。 一重下線			
6. 問い合わせ先	TEL 050-6285-3471			
7. 開催会場	飯山総合研究所 古畑市水辺町3-2			

網
かけ

以○上○
0~2字 1~2字

・文字の縦書き・横書きは変えない。
・けい線のみ、それぞれ図形ごとに一ミスとする。
・線種は問題のどおりとする。ただし、太さは
問わない。道の幅は問わない。

第134回(令和5年2月) 日本語ワープロ検定試験 1級問題(速度一模範解答)

日本では、さまざま	なところにコンビニが	あります。商品の陳	列はどこもほとんど同	40
じように見えます。	これは、人の行動や心理	が研究され、どこに何	を配置すると効率よく	80
購買につながるかが考	え抜かれているのです。	例えば、弁当や飲み	物などよく売れるもの	120
は、出入り口から一番	離れた場所に置かれてい	ます。これは、客に	店内をなるべくたくさん	160
ん歩いてもらうためで	こうすることで、たくさん	の商品が目に	入って購入してくれる	200
可能性が高くなります。	また、弁当と飲み物の間に	サラダやデザートを配	置するの	240
いでもう一品購入して	もらいたいからです。←			262
さらに、レジと出入	り口は正面で向き合わ	ないように配置される	ことが多いですが、こ	302
れは来店時に店員と目	が合うことで、入りにく	い雰囲気にならない	ための工夫だといいま	342
す。また店内の中央に	並ぶ陳列棚の両端は、	特に客の目に触れやす	いため、衝動買いを期	382
待できる場所だそうで	す。そのため、ここには	キャンペーンの告知	や売りたい主力商品を	422
並べてアピールしてい	ます。そして、いわゆ	る売れ筋の商品がよく	見えるように視線の高	462
さに合わせ、床から1	35センチメートルほ	どの位置に並べていま	す。その右側には、新	502
商品やお薦め商品を置	くことが多いようです。	これも人の視線が左	から右へ移動するとい	542
う習性を利用したもの	です。←	522	532	556
最近になり、コンビ	ニの商品陳列が少し変	わったことに気付いた	人もいるでしょう。雑	596
誌コーナーが縮小し、	その代わりに冷凍食品	の売り場が増えています。	調理済みの食材を	636
持ち帰って自宅や職場	で食べる中食需要が高	まったことで、総菜や	揚げ物など、すぐに食	676
卓に並べられるものが	売れ筋となっているよ	うです。中でも冷凍食	品は、この10年間で	716
約5倍の売り上げにな	ったそうです。雑誌が	並ぶ棚は、道路側に面	しており外からよく見	756
えるため、立ち読み客	を利用して、人がいて	入りやすい雰囲気を作	り、犯罪防止にも役立	796
つの利点があり、採用	されてきましたが、これ	も変わりつつあるよう	です。←	833
また、容器を購入し、専用の機械を使って自分で入れるコーヒー	は、手軽に本格的なも			873
のが楽しめるとして、今や無くてはならない人気商品だといいます。	他にも、高齢者向け			913
の宅配サービスを提供	しているところや、保育所一体型の店舗も誕生しています。今後も			953
その時代ごとに、客のニーズに合わせてさまざまな変化を遂げるでしょう。				987

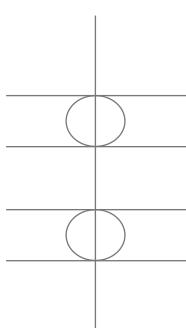
第134回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 1級問題(文書作成-模範解答)

行頭

中央

行末

階段状
○株式会社天達物産
0~1字 総務部長○外畠 義男○様
1~2字 1~2字



佐人広発第68号
令和5年2月19日

階段状
佐原人材開発株式会社
広報部長○小谷 里佳子
1~2字 1~3字

中央・囲み線
新入社員研修会のご案内

一字空白

拝啓○向春の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、深くお礼申し上げます。

○さて、このたび当社では、新入社員の方を対象とした研修会を開催することとなりました。本研修会は、ビジネスマナーや基本スキルを身に付け、社会人としての自覚を持っていただくことを目的としております。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ぜひご検討くださいますようお願い申し上げます。

敬○具○
0~2字 1~2字

1~4字	均等割付	1~3字
1. 開 催 日	3月23日 (木) • 24日 (金)	
2. 参 加 費	5, 500円 (教材代込み)	
3. 定 員	30名	上の見出しへ、中央揃え。
4. スケジュール		

中央
記

日 時	テ マ	講 師
23日	13時~15時 社会人に求められる行動	奥原
	15時~17時 ビジネスマナーの基本	
24日	9時~12時 主体的な仕事への取り組み方	長谷部
	13時~16時 行動改革のための課題設定	

※詳細は別紙参照 ← 表の左右を越えないこと。

- | | |
|------------|--------------------------------------|
| 5. 申込方法 | 3月15日(水)までに、同封の申込書またはメールにてお申し込みください。 |
| 6. メールアドレス | sahara@goukaku.ne.jp ← 半角で入力すること。 |
| 7. 会場 | 原町商業会館
今川市朝比奈町3-7 |

セル内の上下の文字位置は、
中央にあること。

線種は問題どおり、太さは問わない。ただし、
道路の太さは既定値より太くする。
文字の縦書き・横書きは変えない。
けい線のみ、それぞれ图形ごとに一ミスとする。

以○上○
0~2字 1~2字



自由に商品を売買で 10 を作り、自社の商品を 50 者にとって、購入する 90 ものを選択してもらう 130 より優位に立とうとす 210 のである。←	きるわたしたちの社会 10 を繰り返している。実 50 買ってもらおうと競い 90 際に選択肢があること 130 ために、品質や機能を 170 する。つまり、各社の競 210 である。←	では、多くの企業が他 20 際に店に行くと、複数 60 合っていることが見て 100 を意味する。メーカー 140 向上させたり、価格を 180 220 230	社より安くて良いもの 30 のメーカーの商品が並 70 取れる。これは、消費 110 は、その中から自社の 150 安くしたりなど、他社 190 消費者が利益を得ている 230	40 80 120 160 200 240 246
この競争は、生産者 256 工程の合理化により経 296 争力が強化され、良い 336 売ることが可能になり、企業としての成長につながる。このよ 376 業で生じると国全体の 416	側にもメリットをもたらす。商品が売れて利益が生まれる他、生産 266 費を削減できたり、新技術の開発などに継続的に取り組むことで競 306 争力をより安く生産できたりする。こうして、さらに多くの商品を 346 流れが、さまざまな産 386 業成長をもたらすのである。←	276 316 356 396	286 326 366 406 431	416
ところが、中にはこ 441 競合する会社同士が示 481 決めてしまう。そのため競争はなくなり、もっと安く買ったはずの 521 ことになる。また、新商品で参入するライバル会社を締め出すため、販売店にこれを扱わ 561 ないよう依頼し、見返りを渡したという事例もある。競合相手を追い出して市場を独占し 601 てしまうと、創意工夫による良質で廉価な製品やサービスは生まれなくなり選択肢は限定 641 される。市場で自由に、そして公正に競い合うことがなければ、現状に満足して消費者の 681 ニーズに耳を傾けなくなってしまうだろう。←	451 491 531 571 611 651 691 731	461 501 541 581 621 661 701	471 511 551 591 631 671 711 732	721
このように公正ではない取引や特定の企業 742 利益を被ることのないよう、国は企業が守るべきルールを定め、自由で公正な競争を妨げ 782 る行為を規制している。それが独占禁止法という法律で、日本では1947年に制定され 822 た。これを運用して自由な経済活動が公正に行われるよう、企業の違反行為を監視してい 862 るのが、公正取引委員会という国の組織である。違反の疑いがあれば調査を行い、それが 902 認定された場合は、違反行為をやめるように命令を下す。このようにして自由な事業活動 942 が促進され、消費者の利益が保護されているのである。	752 792 832 872 912 952 992	762 802 842 882 922 962	772 812 852 892 932 972 997	982

第134回(令和5年2月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成I-模範解答)

行頭

階段状
○松尾運動用具株式会社
0~1字 代表取締役○東野 章雄○様
1~2字 1~2字

中央

階段状
陽川マラソン大会実行委員会
実行委員長○小岩井 由里子
1~2字 1~3字

行末

陽マ実発第10号
令和5年2月19日

中央・二重下線
陽川マラソン大会のご案内

拝啓○梅花の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当実行委員会では、陽川マラソン大会を開催することとなりました。今回は、大会ゲストにタレントの山川花さんをお迎えいたします。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

○なお、コースや表彰などの詳細は、同封の大会要項をご参照ください。

セル内にあること。
セル内の上下の文字位置は、
中央にあること。

中央 記

均等割付 1~3字

1. 開 催 日 3月25日(土)
2. 定 員 各2,000名(定員になり次第締め切り)
3. 内 容 上の見出しが、中央揃え。

種 目 **制限時間** **参加料** **開始時刻**

フル	男子 女子	6時間30分	3,500円	8時30分
ハーフ	一般 小・中学生	3時間00分	1,500円 500円	9時00分

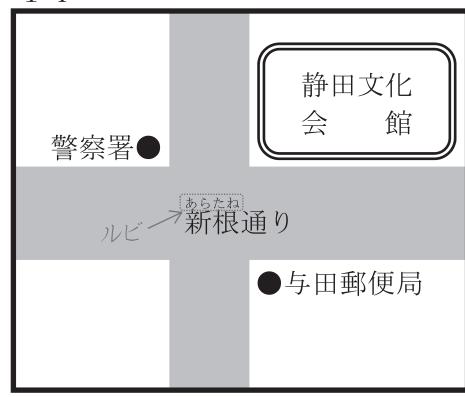
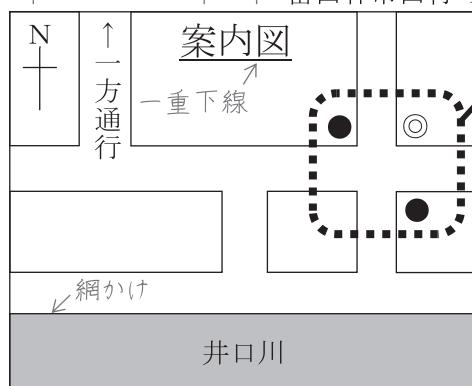
※18歳未満の方は、保護者の承諾が必要となります。表の左右を越えないこと。

4. 申込方法 特設サイトより申込用紙をダウンロードしていただき、当実行委員会までお送りください。

5. 特設サイト <https://you.goukaku.ne.jp/> ← 半角で入力すること。

6. 問い合わせ先 電話番号 0721-85-7963 担当:三上

7. 受付会場 静田文化会館
富田林市田村町2-14



以〇上〇
0~2字 1~2字

文字の縦書き・横書きは変えない。
道ただし、太さは問わないとする。
幅は問わない。
線のみ、それ图形ごとに
ミスとする。

気になる腸内環境

最近、腸活という言葉をよく耳にするようになりました。これは、バランスの良い食生活や適度な運動、良質な睡眠等によって、腸内環境を整えて健康な体づくりを目指すことをいいます。この活動をすることで便秘改善や免疫力向上、肌トラブルの改善や自律神経が整うといった効果が期待できます。

腸は、人間にとって不可欠な栄養素を吸収し、有害な物質を排出するとしても重要な器官です。そこには細菌が約1000種類生息し、数は100兆個以上ともいわれ、その状態はお花畠に例えられ腸内フローラと呼ばれています。これらの細菌は大きく3種類に分類され、このバランスによって腸内環境は変化するのです。

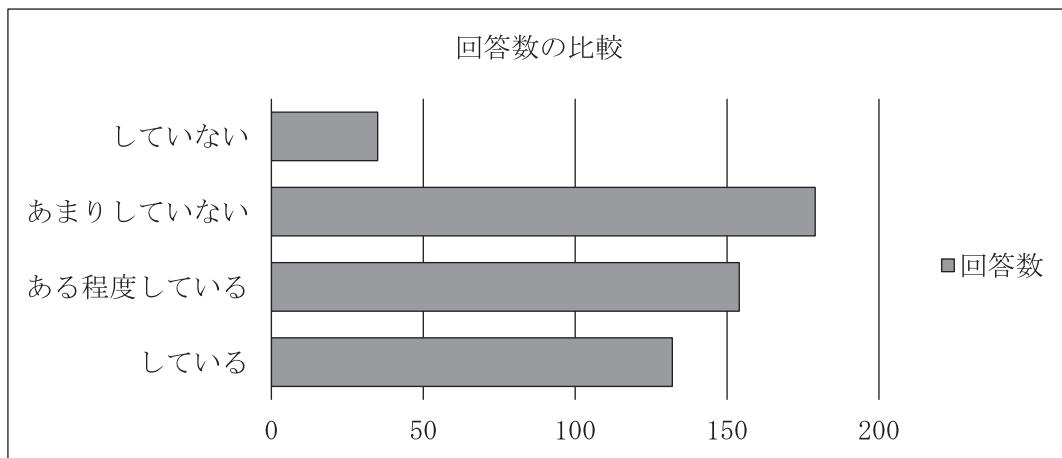
3種類の菌と理想のバランス



意識調査結果

腸内環境を意識していますか？

項目	回答数	割合
している	132	26%
ある程度している	154	31%
あまりしていない	179	36%
していない	35	7%
合 計	500	—



日々気をつけたいこと

◎注意すること◎

生活習慣が関係しているといわれています。適度な運動をしながらしっかりと睡眠を取り、ストレスはため込まないように上手に発散させましょう。

◎取り入れたいこと◎

豆類や海藻類などに豊富に含まれている食物繊維、みそやキムチなどの発酵食品が腸を整えるといわれています。これらを積極的に取り入れましょう。