

令和6年（2024年）11月1日

よんちゅう

が っ ご う

# 四中だより

# 11月号

よんちゅうさんくん れいせつ こっ き おも  
四中三訓「礼節・克己・思いやり」

よんちゅう ホームページアドレス <http://www.city.minoh.lg.jp/jfour/index.html>

よんちゅう ブログアドレス <https://blog.goo.ne.jp/jfour>

## 呼吸法 ～「吸うこと」よりも「吐くこと」が大事～

今年は秋がないのではないか、と思うほどいつまでも暑い日が続いていましたが、10月も下旬になると、下校時刻には肌寒さを感じるようになりました。日が暮れるのも日に日に早くなり、部活動を終わるころには薄暗くなっています。子どもたちには、事故のないように気を付けて帰宅してもらいたいと思います。

多くの行事があり、3つの学期の中で一番長い2学期ですが、文化祭、中間テスト、体育祭を終え、残すところ2か月弱となりました。

10月19日には第51回の体育祭を執り行いました。ご多用の中、ご来賓の方々、たくさんの方のみなさまに子どもたちの頑張りを参観いただき、感謝申し上げます。

当日は午後から雨の予報で、また予備日の23日（水）も雨だろうということで、短縮プログラムで実施しました。それでも最後の1200メートルリレーの時には雨脚が強くなり、ずぶぬれになりながらの競技となりました。

来賓の方からは「記憶に残る体育祭になりましたね。」と言われましたが、びしょ濡れになりながらの生徒たちの笑顔は私の記憶にしっかりと残っています。

学年練習や、体育祭準備の時間を通して、一つのことをみんなで作り上げることのすばらしさを感じてくれたからその笑顔だったのだと思います。個人競技で頑張ろうと思っていた子どもたちには残念ですが、次の楽しみにとおきましょう。

私事ですが、先日、「呼吸法」のレッスンを受ける機会がありました。レッスンの初めにインストラクターからこう言われました。「呼吸において、大事なことは『吐くこと』です。吐くことで深く吸い込むことができるので、まずは吐くことを意識して取り組みましょう。吐くことは副交感神経を刺激するのでリラックスできます。吸うことは交感神経を刺激するので、緊張状態になります。なので、呼吸をするときは、しっかり吸い込んだ後、ゆっくりと長く吐ききってください。」30分ほどのレッスンでしたが、ゆっくり吐くことを心が

け、終わるころには心も体もリラックスしているのを感じました。

私たちは日頃の忙しさの中で余裕がなく、つい呼吸も浅くなりがちです。呼吸が浅くなると、脳に取り込める酸素の量が不足し、さらに自律神経を乱すことになるそうです。みなさんも深い呼吸（3～4秒間かけて鼻から息を吸い、6～8秒間かけて口からゆっくりと吐き出す）を一日の終わりに1、2分試してみませんか。

子どもを育てるといっても貴重な役割を担っている我々教職員や保護者のみなさまにとって、余裕を持って子どもに接することはとても大事なことです。忙しい毎日ではありますが、心に余裕を持てるように心がけていきたいですね。

こうちょう あらい なおと  
校長 荒井 直人

## よんちゅうせい かつやく 《四 中 生 の 活 躍》

### じょし ぶ ○女子バスケットボール部

みの おし ちゅうがっこうきょうぎかい ゆうしゅうせんしゅ かなや みずき  
箕面市中学校競技会 優秀選手 金谷 瑞希

### だんし ぶ ○男子テニス部

きたおおさかちゅうがっこうしゅうき たいかい  
北大阪中学校秋季テニス大会

だんし だんたいせん だい い  
男子団体戦 第3位

だんし じゅんゆうしょう えびはら けんすけ わたなべ かんた  
男子ダブルス 準優勝 海老原 健介 渡邊 寛太

### だんし ぶ ○男子バレーボール部

とよの ちくしゅうきたいかい だんし ぶ だい い  
豊能地区秋季大会 バレーボール男子の部 第3位

いけだし みの おし とよのぐんちゅうがっこうそうごうたいいくたいかい だい い  
池田市・箕面市・豊能郡中学校総合体育大会 第3位

おおさかちゅうがくせい ゆうしゅうせんしゅ せんぱつ せきかわ しゅんせい  
大阪中学生バレーボール 優秀選手 選抜チーム 關川 瞬生  
つ magari ゆうご  
津曲 優吾

ぜんこくとうふけんたいこうちゅうがく たいかい  
JOCジュニアオリンピックカップ全国都道府県対抗中学バレーボール大会  
おおさかきたせんぱつだんし せんぱつせんしゅ せきかわ しゅんせい  
大阪北選抜男子 選抜選手 關川 瞬生

○サッカー部

北河内サマーリーグ

Bブロック 第3位

箕面市立第三中学校 第四中学校

スケアード・ストレートによる自転車安全教室を実施しました。

プロのスタントマンが交通事故の再現を行うスケアード・ストレート教育技法を用いた自転車安全教室が、10月29日（火）に本校で実施されました。スタントマンによる事故の再現を実際に見学し、事故の原因や事故にならないための行動についての説明を聞くことにより、交通ルールやマナーについて学習することができました。



2年生職場体験

11月12日(火)13日(水)14日(木)に、職場体験を実施します。幼稚園や

小学校をはじめとして、公立施設、飲食店、物品販売など80を超える事業所にご

協力いただき、貴重な体験をさせていただきます。ありがとうございます。

「四中職場体験実施中」の貼り紙をしている事業所もありますので、見かけられたら  
お声掛けしていただけると、生徒の励みにもなり、ありがたいです。よろしくお願ひ  
します。

| 令和6年度(2024年度) |   | 11月   |     | 行事予定 |     | 箕面市立第四中学校 |    | 校内行事予定 |    | 校外行事予定 |      | SC               |                                        |        |         |    |           |  |  |
|---------------|---|-------|-----|------|-----|-----------|----|--------|----|--------|------|------------------|----------------------------------------|--------|---------|----|-----------|--|--|
| 日             | 曜 | 校時予定表 |     |      |     |           |    |        |    |        |      | 校内行事予定           |                                        | 校外行事予定 |         | SC |           |  |  |
|               |   | 学年    | 短学活 | 1限   | 2限  | 3限        | 4限 | 5限     | 6限 | 放課後    | 給食   | 終礼               |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 1             | 金 | 1年    | 読書  | 金1   | 金2  | 金3        | 金4 | 金5     | 学活 | 生徒相談   | 1220 | 1500             | B校時(45*6)、2年:職場体験直前講演(6限、体育館)、生徒相談④    |        |         |    |           |  |  |
| 2             | 土 | 2年    | 読書  | 金1   | 金2  | 金3        | 金4 | 金5     | 学活 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 3             | 日 | 3年    | 英語  | 金1   | 金2  | 金3        | 金4 | 金5     | 学活 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 4             | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      | 文化の日<br>振替休日     |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 5             | 火 | 1年    | 読書  | 月1   | 月2  | 月3        | 月4 | 月5     | 月6 | 生徒相談   | 1220 | 1500             | B校時(45*6)、生徒相談⑤                        |        |         |    | ICT       |  |  |
| 6             | 水 | 2年    | 国語  | 月1   | 月2  | 月3        | 月4 | 月5     | 月6 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 7             | 木 | 3年    | 国語  | 月1   | 月2  | 月3        | 月4 | 月5     | 月6 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 8             | 金 | 1年    | 読書  | 総合   | 水1  | 水2        | 水3 | 水4     | 水5 | 生徒議会   | 1240 | 1530             | 1年:授業参観(6限)、2年:秋田由利本荘市生徒交流(2~4限)、生徒議会  |        |         |    |           |  |  |
| 9             | 土 | 2年    | 社会  | 総合   | 水1  | 水2        | 水3 | 水4     | 水5 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 10            | 日 | 3年    | 社会  | 総合   | 水1  | 水2        | 水3 | 水4     | 水5 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 11            | 月 | 1年    | 読書  | 木1   | 木2  | 木3        | 木4 | 木5     | 金1 |        | 1240 | 1530             | 2年:授業参観(6限)                            |        |         |    | SC        |  |  |
| 12            | 火 | 2年    | 読書  | 木1   | 木2  | 木3        | 木4 | 木5     | 金1 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 13            | 水 | 3年    | 数学  | 木1   | 木2  | 木3        | 木4 | 木5     | 金1 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 14            | 木 | 1年    | 読書  | 金1   | 金2  | 金3        | 金4 | 金5     | 総合 |        | 1240 | 1530             | 生徒総会(前期まとめ・後期)、営繕講習会(後期)               |        | 愛の一声運動  |    |           |  |  |
| 15            | 金 | 2年    | 読書  | 金1   | 金2  | 金3        | 金4 | 金5     | 総合 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 16            | 土 | 3年    | 理科  | 金1   | 金2  | 金3        | 金4 | 金5     | 総合 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 17            | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      | ミニ多民族フェスタ(7月~8月) |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 18            | 月 | 1年    | 読書  | 月1   | 月2  | 月3        | 月4 | 月5     | 月6 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 19            | 火 | 2年    | 読書  | 月1   | 月2  | 月3        | 月4 | 月5     | 月6 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 20            | 水 | 3年    | 英語  | 月1   | 月2  | 月3        | 月4 | 月5     | 月6 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 21            | 木 | 1年    | 読書  | 道徳   | 火2  | 火3        | 火4 | 火5     | 火6 |        | 1240 | 1530             | 2年:職場体験学習①                             |        |         |    |           |  |  |
| 22            | 金 | 2年    | 読書  | 道徳   | 火2  | 火3        | 火4 | 火5     | 火6 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 23            | 土 | 3年    | 国語  | 道徳   | 火2  | 火3        | 火4 | 火5     | 火6 |        | 1240 | 1530             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 24            | 日 | 1年    | 読書  | 水1   | 水2  | 水3        | 水4 | 水5     | 総合 |        | 1220 | 1255             | B校時(45*6)、2年:職場体験学習②、3年:午前中授業、進路保障委員会① |        |         |    |           |  |  |
| 25            | 月 | 2年    | 読書  | 水1   | 水2  | 水3        | 水4 | 水5     | 総合 |        | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 26            | 火 | 3年    | 社会  | 水1   | 水2  | 水3        | 水4 | 水5     | 総合 |        | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 27            | 水 | 1年    | 読書  | 木1   | 木2  | 木3        | 木4 | 木5     | 金3 |        | 1220 | 1500             | B校時(45*6)、2年:職場体験学習③、3年:午前中授業、進路保障委員会② |        |         |    | ICT<br>SC |  |  |
| 28            | 木 | 2年    | 読書  | 木1   | 木2  | 木3        | 木4 | 木5     | 金3 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 29            | 金 | 3年    | 数学  | 木1   | 木2  | 木3        | 木4 | 木5     | 金3 |        | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 30            | 土 | 1年    | 読書  | 金5   | 金4  | 金3        | 金2 | 金1     | 学活 |        | 1220 | 1500             | B校時(45*6)、3年:午前中授業、進路保障委員会③            |        |         |    |           |  |  |
| 31            | 日 | 2年    | 読書  | 金5   | 金4  | 金3        | 金2 | 金1     | 学活 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 32            | 月 | 3年    | 理科  | 金5   | 金4  | 金3        | 金2 | 金1     | 学活 |        | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 33            | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      | 菅野東地域運動会(7月~8月)  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 34            | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 35            | 木 | 1年    | 読書  | 月1   | 月2  | 月3        | 月4 | 月5     | 月6 | 部活動停止  | 1220 | 1500             | B校時(45*6)、3年:午後進路懇談会①、期末テスト一週間前(部活動停止) |        |         |    |           |  |  |
| 36            | 金 | 2年    | 読書  | 月1   | 月2  | 月3        | 月4 | 月5     | 月6 | 部活動停止  | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 37            | 土 | 3年    | 英語  | 月1   | 月2  | 月3        | 月4 | 月5     | 月6 | 部活動停止  | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 38            | 日 | 1年    | 読書  | 火6   | 火5  | 火4        | 火3 | 火2     | 道徳 | 部活動停止  | 1220 | 1500             | B校時(45*6)、3年:午後進路懇談会②                  |        |         |    |           |  |  |
| 39            | 月 | 2年    | 読書  | 火6   | 火5  | 火4        | 火3 | 火2     | 道徳 | 部活動停止  | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 40            | 火 | 3年    | 国語  | 火6   | 火5  | 火4        | 火3 | 火2     | 道徳 | 部活動停止  | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 41            | 水 | 1年    | 読書  | 水5   | 水4  | 水3        | 水2 | 水1     | 総合 | 部活動停止  | 1220 | 1500             | B校時(45*6)、3年:午後進路懇談会③                  |        |         |    |           |  |  |
| 42            | 木 | 2年    | 読書  | 水5   | 水4  | 水3        | 水2 | 水1     | 総合 | 部活動停止  | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 43            | 金 | 3年    | 社会  | 水5   | 水4  | 水3        | 水2 | 水1     | 総合 | 部活動停止  | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 44            | 土 | 1年    | 読書  | 木5   | 木4  | 木3        | 木2 | 木1     | 総合 | 部活動停止  | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 45            | 日 | 2年    | 読書  | 木5   | 木4  | 木3        | 木2 | 木1     | 総合 | 部活動停止  | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 46            | 月 | 3年    | 数学  | 木5   | 木4  | 木3        | 木2 | 木1     | 総合 | 部活動停止  | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    | SC        |  |  |
| 47            | 火 | 1年    | 読書  | 金1   | 金2  | 金5        | 木5 | 火6     | 学活 | 部活動停止  | 1220 | 1500             | B校時(45*6)、3年:午後進路懇談会④                  |        |         |    |           |  |  |
| 48            | 水 | 2年    | 読書  | 金1   | 金2  | 金5        | 木5 | 火6     | 学活 | 部活動停止  | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 49            | 木 | 3年    | 理科  | 金1   | 金2  | 金5        | 木5 | 火6     | 学活 | 部活動停止  | 1220 | 1255             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 50            | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      | 勤労感謝の日           |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 51            | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 52            | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 53            | 月 | 1年    | 短学活 | 数学テ  | 社会テ |           |    |        |    | 部活動停止  | なし   | 1050             | 期末テスト①                                 |        |         |    |           |  |  |
| 54            | 火 | 2年    | 短学活 | 英語テ  | 理科テ |           |    |        |    | 部活動停止  | なし   | 1050             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 55            | 水 | 3年    | 短学活 | 英語テ  | 英語テ | 音楽テ       |    |        |    | 部活動停止  | なし   | 1150             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 56            | 木 | 1年    | 短学活 | 国語テ  | 英語テ | 音楽テ       |    |        |    |        | 1150 | 1225             | 期末テスト②、小学生体験授業                         |        |         |    | ICT       |  |  |
| 57            | 金 | 2年    | 短学活 | 社会テ  | 国語テ | 数学テ       |    |        |    |        | 1150 | 1225             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 58            | 土 | 3年    | 短学活 | 数学テ  | 社会テ | 国語テ       |    |        |    |        | 1150 | 1225             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 59            | 日 | 1年    | 読書  | 水1   | 水2  | 水3        | 水4 | 水5     | 総合 |        | 1220 | 1500             | B校時(45*6)、3年:アパルム・受験用写真撮影              |        | 諸費口座振替日 |    |           |  |  |
| 60            | 月 | 2年    | 読書  | 水1   | 水2  | 水3        | 水4 | 水5     | 総合 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 61            | 火 | 3年    | 英語  | 水1   | 水2  | 水3        | 水4 | 水5     | 総合 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 62            | 水 | 1年    | 読書  | 火2   | 火3  | 火4        | 火5 | 火6     | 月5 |        | 1220 | 1500             | B校時(45*6)                              |        |         |    | SC        |  |  |
| 63            | 木 | 2年    | 読書  | 火2   | 火3  | 火4        | 火5 | 火6     | 月5 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 64            | 金 | 3年    | 国語  | 火2   | 火3  | 火4        | 火5 | 火6     | 月5 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 65            | 土 | 1年    | 読書  | 金1   | 金2  | 金3        | 金4 | 金5     | 学活 |        | 1220 | 1500             | B校時(45*6)                              |        |         |    |           |  |  |
| 66            | 日 | 2年    | 読書  | 金1   | 金2  | 金3        | 金4 | 金5     | 学活 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 67            | 月 | 3年    | 社会  | 金1   | 金2  | 金3        | 金4 | 金5     | 学活 |        | 1220 | 1500             |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 68            | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 69            | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 70            | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 71            | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 72            | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 73            | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 74            | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 75            | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 76            | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 77            | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 78            | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 79            | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 80            | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 81            | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 82            | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 83            | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 84            | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 85            | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 86            | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 87            | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 88            | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 89            | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 90            | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 91            | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 92            | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 93            | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 94            | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 95            | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 96            | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 97            | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 98            | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 99            | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 100           | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 101           | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 102           | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 103           | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 104           | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 105           | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 106           | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 107           | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 108           | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 109           | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 110           | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 111           | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 112           | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 113           | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 114           | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 115           | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 116           | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 117           | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 118           | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 119           | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 120           | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 121           | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 122           | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 123           | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 124           | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 125           | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 126           | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 127           | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 128           | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 129           | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 130           | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 131           | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 132           | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 133           | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 134           | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 135           | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 136           | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 137           | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 138           | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 139           | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 140           | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 141           | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 142           | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 143           | 日 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 144           | 月 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 145           | 火 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 146           | 水 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 147           | 木 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 148           | 金 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 149           | 土 |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |
| 15            |   |       |     |      |     |           |    |        |    |        |      |                  |                                        |        |         |    |           |  |  |