

平成31年2月吉日

都道府県空手道連盟
理事長（専務理事）各位
事務局長 各位
連絡責任者 各位

埼玉県空手道連盟
理事長 吉形 道彦
〈公印省略〉

平成30年度 JOCジュニアオリンピックカップ
文部科学大臣旗争奪

彩の国杯第13回全国中学生空手道選抜大会 〈ご連絡〉

謹啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、標記大会まであと1ヶ月あまりとなり、大会準備を行っているところであります。

下記の点につきましてお知らせとお願いを申し上げますので、関係者へ周知徹底されるようお願い申し上げます。

敬具

「送付資料」

1. 大会連絡事項
2. 監督会議資料
3. 脳しんとうガイドライン
4. 埼玉県立武道館案内図及び諸連絡
5. 武道館周辺マップ
6. 水上公園駐車場マップ（所定の場所に駐車して下さい）
7. JR 上尾駅から武道館 運行バス時刻表
8. お弁当業者案内 2社
9. 2019年お出かけガイド

以上

平成 31 年 2 月吉日
(事務連絡)

都道府県空手道連盟
理事長各位
連絡責任者各位

埼玉県空手道連盟
理事長 吉形 道彦
(公印省略)

「彩の国杯第 13 回全国中学生空手道選抜大会」について〈連絡事項〉

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

また、平素より当連盟にご理解ご協力を賜りますこと厚く御礼申し上げます。平成 28 年度より埼玉県が主管となり、第 13 回大会が計画通り開催できますことに感謝申し上げますと共に、全国各地からのお越しを心よりお待ちしております。

さて標記大会につきまして、何分不慣れのことですから、ご来場のみなさまにご不便をおかけしないよう最善を尽くしますが、行き届かない点がありましたら、お許し願いたいと存じます。

大会まであと僅かとなりましたが、下記の点につきましてお知らせとお願いを申し上げますので、関係者へ周知徹底されるようお願い申し上げます。

1 参加選手ゼッケンについて

- (1) 参加者名簿をもとにクレーマージャパンより制作し、申込時の連絡責任者宛に送付いたしました。都道府県名、氏名等を確認の上、事前に参加選手に配布されますようお願いいたします。なお、氏名等は確認しましたが、万が一誤りがありましたら、至急、ご連絡ください。
- (2) 配布のゼッケンは、空手着上衣背部に縫いつけるようご指導ください。また、2種目出場の選手は、1枚の空手着に2枚のゼッケンをつけても構いません。その場合、上下に縫いつけてください。(上が形、下が組手)

2 競技進行について

- (1) 本大会に限り、形試合において試合毎の選手同士の始めの礼(「正面」「お互いこ」)は競技時間短縮のため、行わないことといたします。
- (2) 練習場所は、武道館2F第2道場及び隣接するスポーツ総合センターアリーナを使用して下さい。練習会場を地区割りしてあります。競技時間に余裕のある選手は、練習会場で時間までお過ごしください。
- (3) 選手招集時間は、競技開始時間の20分前までとします。

3 受付、ならびに審判会議会場について 【審判会議 13:00～ 埼玉県スポーツ総合センター講堂】

- (1) 審判員控え室は、武道館 1F 第 1・2 会議室となります。
- (2) 28日の昼食は用意してあります。
- (3) 審判会議は、武道館に隣接している埼玉県スポーツ総合センター講堂で行います。(13:00～13:40)

4 受付、ならびに監督会議会場について 【監督会議 14:00～ 埼玉県立武道館第一道場】

- (1) 受け付け場所は、大会会場玄関前ホールとします。受付時間は、28日(木)12:00～14:00とします。
- (2) 必ず、時間内に受付を済ませてください。(監督が代表して受付をお願いします。)
なお、航空機の関係等でやむを得ず受付に間に合わない県は事前にお知らせください。
- (3) 監督会議は、埼玉県立武道館第一道場で行います。(14:00～14:40)
- (4) 登録監督以外の方は、会議場内に入室することができません。

5 開会式について

【開会式 15:30～】

- (1) 大会会場は、28日(木)10:00開館とします。選手の集合時間は15:00といたします。(15:20整列完了予定)第1道場の県名プラカード誘導者前に2列で集合ください。
- (2) 服装は清潔な道着を着用し、腕まくりをしたり、タオル・拳サポーターなどを身につけたりしないでください。
- (3) 前回優勝都県は、県名プラカード後の先頭の選手が優勝旗を持ち入場してください。開会式のおりに、優勝旗返還、レプリカ授与のセレモニーがあります。
※前回優勝都道府県は、男子:大阪府 女子:東京都 となっております。

6 練習会場について

- (1) 会場と開放時間は、次の通りです。

| 練習会場 | 28日(木) | 29日(金) | 30日(土) |
|----------------|-------------|------------|------------|
| 県立武道館第2道場 | 10:00～14:30 | 9:00～16:00 | 9:00～14:00 |
| スポーツ総合センターアリーナ | 10:00～14:30 | 9:00～16:00 | 9:00～14:00 |

- (2) 練習にあたっては、会場・時間・立ち入り禁止区域等、定められたことを守って使用してください。特に、いずれの会場も敷地内はすべて禁煙となっておりますので、ご注意ください。
- (3) 練習会場内は、土足厳禁です。
- (4) 練習会場は荷物置場ではありません。荷物を置いたまま大会会場へ移動しないでください。
- (5) 練習会場の混雑緩和のため、都道府県を下記の通り割り当てます。指定された会場以外のご遠慮下さい。譲り合いながら使用してください。

※会場の割り当て

| 練習会場 | 都道府県名 |
|----------------|--|
| スポーツ総合センターアリーナ | 北海道地区 東北地区(青森・岩手・秋田・宮城・山形・福島) 関東地区(東京・山梨・神奈川・千葉・埼玉・栃木・群馬・茨城) 北信越地区(長野・新潟・富山・石川・福井) 東海地区(静岡・愛知・三重・岐阜) 近畿地区(京都・大阪・兵庫・奈良・滋賀・和歌山) |
| 埼玉県立武道館第二道場 | 中国地区(岡山・広島・山口・鳥取・島根) 四国地区(愛媛・香川・徳島・高知) 九州地区(福岡・佐賀・長崎・大分・宮崎・熊本・鹿児島・沖縄) |

7 その他

- (1) 会場玄関の開場時間は、29日30日ともに8:30といたします。選手優先でお願いします。観覧席は、地区ごとに割り振りさせて頂きました。ですからあまり早くから並ばないようにお願いします。
- (2) 駐車場所を指定しています。それ以外の場所や駐車禁止場所には駐車しないようお願いいたします。特に28日は他団体も使用しますので、必ず守って下さい。
- (3) 喫煙につきましては、所定の喫煙所で喫煙されますようお願いいたします。
- (4) 弁当は注文した団体に11:00～13:30の間、引換券または現金と引き換えに配布します。
<引換場所> 指定旅行者(JTB関東)…県立武道館1F JTBブース
- (5) 食べ終わった弁当ガラは、分別回収しますので、14:30までに弁当引換所まで必ずご持参ください。
- (6) ペットボトル・ジュース缶等は、飲み残したまま捨てずに中身を廃棄してから捨てて下さい。

〒336-0917 埼玉県さいたま市緑区芝原 3-37-6
埼玉県空手道連盟 事務局長 内田秀男
TEL 048-712-2899 Fax 048-712-2898

埼玉県立武道館・スポーツ総合センターからの注意事項

以下の部分は特に周知徹底されますようお願いいたします。

- (1) 県立武道館2階非常口より出入りしている人が多い。出入り禁止です。
- (2) 2階観覧席のゴミ、玄関の靴袋について、ゴミや袋の散乱が醜い。ゴミ箱等に仕分けして捨ててください。
- (3) 県立武道館内は土足禁止です。必要があれば各自で上履き、スリッパを用意してください。
- (4) 駐車場をご利用の場合は、泊駐車は禁止です。
- (5) スポーツ総合センターの開館時間は、9:00です。入館時刻に注意してください。
- (6) 前回大会時「武道館の席取りをするため、早朝4時頃開門できないか」との問い合わせがあった。常識の範囲外としてお断りした。
- (7) スポーツ総合センターの精算については個人、家族単位での精算ではなく、団体ごとにして下さい。

JOCジュニアオリンピックカップ
平成30年度 文部科学大臣旗争奪
彩の国杯 第13回全国中学生空手道選抜大会

監 督 会 議

大会審判長 秋山 聡
大会副審判長 三觜直子 斎藤一雄
大会事務局 内田秀男

日時 平成31年3月28日(木) 14時～

場所 埼玉県立武道館 第一道場

[監督会議確認事項]

<はじめに>

中学生の全国大会として、高いレベルの技術を競う大会となることを期待すると同時に、「礼」と「節」を重んじる伝統的行動を通して、道徳的精神を培う教育の場となることを願うものであります。そのために、この大会を通して正しく丁寧な礼を心がけることや正しい身なりで競技に臨むことなど、審判団は必要に応じて教育的指導を行います。※開会式の入場行進につきましては、元気よく入場行進していただきたい。挨拶も元気よくお願い致します。

■ 競技確認事項について

- ① (公財)全日本空手道連盟組手競技規定・形競技規定に従って行う
- ② トーナメント方式とし、3位決定戦は行わない。
- ③ コートは、A～Fコートとする。(6コート設営)
- ④ 競技出場の監督・選手以外は、競技場内への出入りを禁止する。
- ⑤ 登録された監督以外、当該競技に随行することができない。(IDカードをつけること)
- ⑥ 同じ競技者が連続して競技する場合には、競技時間と同じインターバルが与えられる。
※赤青色帯の交換等に必要となる時間は考慮されるが、選手はすみやかに行動する。
- ⑦ 組手競技・形競技とともに、メガネ、コンタクトレンズ(ハード)の使用は禁止とする。
※コンタクトレンズ(ソフト)の使用は、個人の責任において認める。
- ⑧ 会場内には競技に必要な防具等のほか、ウィンドブレーカー、タオル、飲料水の持ち込みを許可する。
※適度な大きさの袋に入れるなどして管理する。
- ⑨ 異議申し立ては選手の監督が行う事が出来るが、その場合監督は所定の手続きが必要となる。
- ⑩ 帯・空手着についての注意。(大会実施要項を参照・事前の服装チェックは選手待機所で副審判長が行う)
※埼玉県連選手招集係の担当者が選手管理をして、服装チェックの補助をする。
- ⑪ テーピングはドクターの許可(IDカード・メディカルカード記入)と主審の許可を必要とする。
- ⑫ 形競技のエントリー表は、選手収集場所で提出し、試合終了後勝者に戻される。
- ⑬ 大会指定医から競技出場不適切(ドクターストップ)と宣言された競技者は自動的に競技の終了となる。

■ 選手の服装と防具について

- ① 空手着は白地無地一色とし、落書きやふちどりのあるものを禁止する。
- ② 空手着の左胸に都道府県名(15cm×7cm程度)を標記した規格のものを縫い付ける。
- ③ 競技者は、大会実行委員会で作成したゼッケンを空手道衣背面に付けなければならない。
- ④ ウエストを帯で締めたとときの上衣の長さは、腰を覆うほどの長さとし、ももの中ほどまでの長さとする。
- ⑤ 上衣の袖の長さは、最長手首までとし、肘から手首の間の中ほどより短くしてはならない。上衣の袖をまくり上げてはならない。
- ⑥ ズボンの長さは踵にかからないこと。少なくとも脛の3分の2を覆うほどの長さとし、裾をまくり上げてはならない。
- ⑦ 女子の空手衣の下は、白無地のTシャツとする。ただし、ワンポイントおよびロゴについては認める。
- ⑧ 赤帯・青帯は(公財)全日本空手道連盟で検定された帯を各自必ず持参し、使用すること。
※氏名、所属等の表示を認める。所属の表示は、「全日本空手道連盟」または「都道府県空手道連盟」、「所属中学校名」とすることが望ましい。 ※帯止めは使用しない。
- ⑨ 競技者は、手足の爪を短くし、相手に傷を与えるような金属または他のものを身につけてはならない。
- ⑩ コート上での服装や防具が、不適切な場合には1分間ルールが適用される。
(マジックテープが弱いメンホー、拳サポーター等は、1分間ルールにより防具の取り換えを要求する)
- ⑪ 競技中に空手着の紐が切れた場合、その試合は続行する。破れた場合には安全の為、別の空手着に着替えなければならない。この場合、道着の胸マーク、ゼッケンは問わない。その場合には1分間ルールは適用しない。ただし、次の試合までには縫合する等の処置をすること。胸マーク、ゼッケンについても同様とする。

■ 監督について

- ① 監督は、(公財)全日本空手道連盟会員であること。
- ② 監督の服装は、又は全空連指定ジャージ(上下)とする。(新旧問わず)
- ③ 会場内にパンフレットを持ち込んでいいが、監督席に着く場合には一切何も所持してはいけない。
- ④ 競技場では選手と同様に素足とする。
- ⑤ 監督の行動、言動等が空手道の名誉を汚すと判断された場合には退場もありえる。

■ 異議申し立てについて

審判員の判定・宣告に対して異議の申し立てはできない。

競技運営に関してのみは、登録監督が直接コート主任に異議の申し立てを行うことができる。この場合、次の試合が始まるまでに速やかに行うこととし、以後は一切受けつけない。

■ テーピングについて

- ① 大会指定医(大会ドクター)の許可(メディカルカードへの記載)を要する。
- ② 記載されたメディカルカードは各コートのコート主任に提出する。
- ③ 当該試合の主審のチェックと許可を必要とする。
- ④ 自己が有利になるようなテーピングは許可されない。
- ⑤ 装着不備により、競技をしばしば中断させる様なテーピングは許可されない。
- ⑥ サポーターおよびテーピングは、白および肌色の2色のみとし清潔なものであることとする。
※あくまでも選手の安全と再発防止のため、軽度の疾病者を対象にしたものであり、常識を逸脱するような内容のもの、および重傷の出場者を許可するものではない。

■ 競技中の負傷と事故について

競技者が同時に互いに負傷した場合、または両者が以前に受けた傷で大会指定医から競技の継続が不可能と宣告された場合、その時点で得点の多い競技者、同点の場合は「先取」を有する競技者を勝ちとし、「先取のない」同点の場合は判定を行う。

■ 形競技について (実施要項の確認と詳細)

【競技方法】

- ① フラッグ方式
(ア)1・2回戦は第1指定形(同一形可)
(イ)3・4回戦は第2指定形(同一形可)
(ウ)5回戦以降は1～4回戦で演武した形を除く指定形及び得意形(同一形可)
※第1、2指定形及び得意形は、空手道競技規定(JKF)の「付録7:指定形リスト」並びに「付録8:得意形リスト」から選択しなければならない(アーナンダイ等の記載のない形は使用不可)。
- ② 1～5回戦までは2名同時演武(入退場については下記の通り・組手競技のマット配置)
(ア)呼名後、双方の選手は演武開始目安(青色マット)に進み、正面に礼をして形名を告げる。
(イ)主審の短笛を合図に演武をする。(2名同時演武時のみ短笛を合図とする)
(ウ)演武終了後場外にさがり判定を待ち、判定後は、お互いに礼・正面に礼をして終了する。
- ③ 6回戦(準々決勝)からの演武は一人ずつ行う。(入退場については競技規定通り・形競技マット配置)

【注意事項】

- ① 形試合の反則となり得る場合について
(ア)異なる形を演武した場合、又は異なる形を告げた場合
(イ)形演武開始の礼、及び終了の礼をコート内でしなかった場合
(ウ)明らかに技が中断又は停止した場合
(エ)審判妨害(安全性のため審判員が動かざるを得なかった場合、審判員に接触した場合等)
※審判妨害については、二人同時演武では適用しない。
(オ)演武中に帯が落ちた場合・主審の指示に従わなかった場合・品行が悪かった場合等

※反則の場合は、主審が副審を集合させて確認する。(減点のための集合はしない)

(主審が気付かなかった場合には副審が主審に合図する)

(カ)足をならず、胸や腕又は空手着を叩く、無闇に息を吐きだす行為等は、大幅な減点行為となる

(キ)二人同時演武時の接触や中断は減点の対象としない。

(ク)記録席に申告した形がその競技で適切であるかどうかの確認は監督、選手が責任を持つ。

■ 組手競技について(実施要項の確認と詳細)

【競技方法】

- ① カデットルールにより競技する。(カデットルールの順守)
- ② 競技時間は1分30秒フルタイムとし、6ポイント差をもって競技終了とする。
※先取の無い同点、又は無得点の場合は、判定により勝敗を決する。
- ③ 安全具は、全空連検定品とする。(但し、高体連検定品は使用不可とする)
赤・青拳サポーター、ニューメンフォー(V~VII)、ボディプロテクター、
シンガード(白色のみ)・インステップガード(白色のみ)、ファールカップ(男子のみ)
※安全具は選手各自が用意する。(防具の劣化やマジックテープの不備等に注意する)

【注意事項】

- ① 同じ競技者が連続して競技する場合は、競技時間と同じインターバル(1分30秒)とする。
※防具の色を変える場合には、主審の判断でインターバルの追加時間を与える。
- ② ゼッケンの剥がれ・腰紐が切れ等は、その試合は続行するが次の試合までに直す。
※空手着が破れた場合は、試合を中断し取替となる。(1分間ルールは適用しない)
(一時的に着替えた空手着のゼッケン、胸マークは問わない)
- ③ 強いコンタクトにより選手の脳震盪が疑われる時は、主審はドクターに状況を適切に説明する。
※マドックテスト(別紙参照)等により脳震盪の有無をドクターが判断する。
- ④ 相手の反則(C1)により勝者となった選手は、大会ドクターの許可がない限り競技続行不可となる。
- ⑤ 競技者が同時に互いに負傷した場合、または両者が以前に受けた傷で大会指定医から競技の継続が不可能と宣告された場合、その時点で得点の多い競技者、同点の場合は「先取」を有する競技者を勝ちとし、「先取」のない同点の場合は判定となる。
- ⑥ 監督の服装とIDカードの携帯について。(実施要項を参照)

【10セコンドルールの再確認について】

倒れたり、投げられたり、ノックダウンされ、10秒以内に立ち上がることができなかった競技者は大会期間中の全ての組手競技への出場が不可となる。

- ① ヤメをかけ、選手の状況を確認し、ドクターを呼ぶ。
※(主審がドクターを呼ばない場合、監査は笛を吹きコート主任に知らせる)
- ② 10秒の状況と判断したならば10カウントを開始する。
※ケース1:選手が立とうとする状況の場合はドクターを制してカウントを続ける。
※ケース2:重大な事故、緊急を要する場合には、カウントより先にドクターに状況(接触部位、接触の程度、倒れた際に頭を打ったかどうか等)を説明し、処置してもらいながらカウントをする。
- ③ 10秒が成立した場合は成立した旨のジェスチャーをし、立ち上がった場合(両足で立ち、膝等に手を置かない状態)はカウントを止める。その後、ドクターに正確な状況を説明し、ドクターの診断後続行の可否(ドクターストップ)の判断をドクターに聞く。
- ④ 成立した場合には次の3つを判断し処理する。
 - (1) 自身の責任による負傷(もつれる、無防備)→棄権 →※下記へ
※無防備C2を与えた後、棄権、相手選手の勝ちをコールする。
 - (2) 過激な接触技、危険な投げ技 →反則 →C1 反則により倒れた選手の勝ちをコールする。
 - (3) 負傷を装う→失格(必ず副審を集め、副審の意思を確認し失格により相手選手の勝ちをコールする)
※テンセコンドが成立して、続行可能(負傷なし)の診断をドクターが下した時には、負傷を装う(演技)とせずに、当該選手の棄権とする。(戦意喪失、その他)

全日本空手道連盟

JKF 脳しんとうガイドライン

大会ドクター、救護スタッフ用

頭部、顔面への打撃や転倒などにより審判が脳しんとうを疑った場合は、大会ドクターは直ちにコート外で診察を行う。診察の手順は別紙の通り行う。

- 1、 主審への事情聴取を行い、頭部打撲の状況を確認する。
- 2、 選手への問診により自覚症状を確認する。
- 3、 マドックテスト（改）の下記の質問をする。
「今いる大会会場はどこですか？」
「今は何回戦ですか？」
「今の相手は誰ですか？」
「今のスコアは何対何ですか？」（スコアを確認して答えても可）
「試合残り時間は何秒ですか？」（時計を見て確認して答えても可）

全ての質問に正しく答えられない場合は脳しんとうの可能性を強く疑う。

- 4、 日本脳神経外傷学会、日本臨床スポーツ医学会の推奨するバランステストを行う。
「利き足を前におき、そのかかとに反対の足のつま先を付けて立ちます。両手は腰において目を閉じ、20秒の間その姿勢を保って下さい。よろけて姿勢が乱れたら、目を開いて最初の姿勢に戻り、テストを続けて下さい。」

目を開ける、手が腰から離れる、よろける、倒れるなどのエラーが20秒間に6回以上ある場合や、開始の姿勢を5秒以上保持できない場合には、脳しんとうを疑う。

上記の診察により脳しんとうが疑われた場合はドクターストップを審判に伝え、審判は会場にその旨を宣言する。

以下の場合には脳しんとうが強く疑われるため、診察時の意識や症状に関わらず即刻ドクターストップとする。

- 1、 頭部、顔面への打撃によりスリップではない明らかなノックダウンがあった場合。
- 2、 頭部、顔面への打撃により一過性の意識消失で膝が落ちた事を審判が明らかに認めた場合。

脳しんとう疑いでドクターストップとなった選手はその後大会期間中の競技参加は認めない。

症状が重篤と判断した場合は即時救急搬送する。

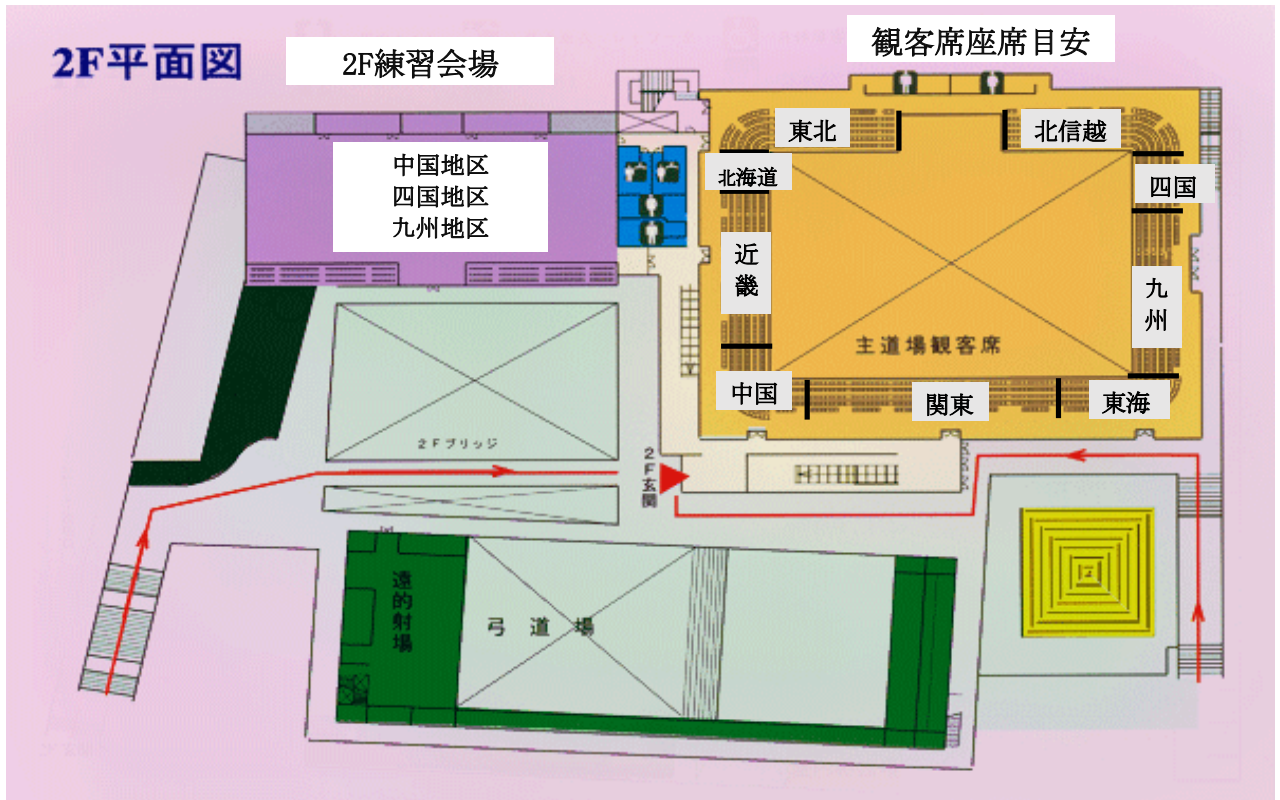
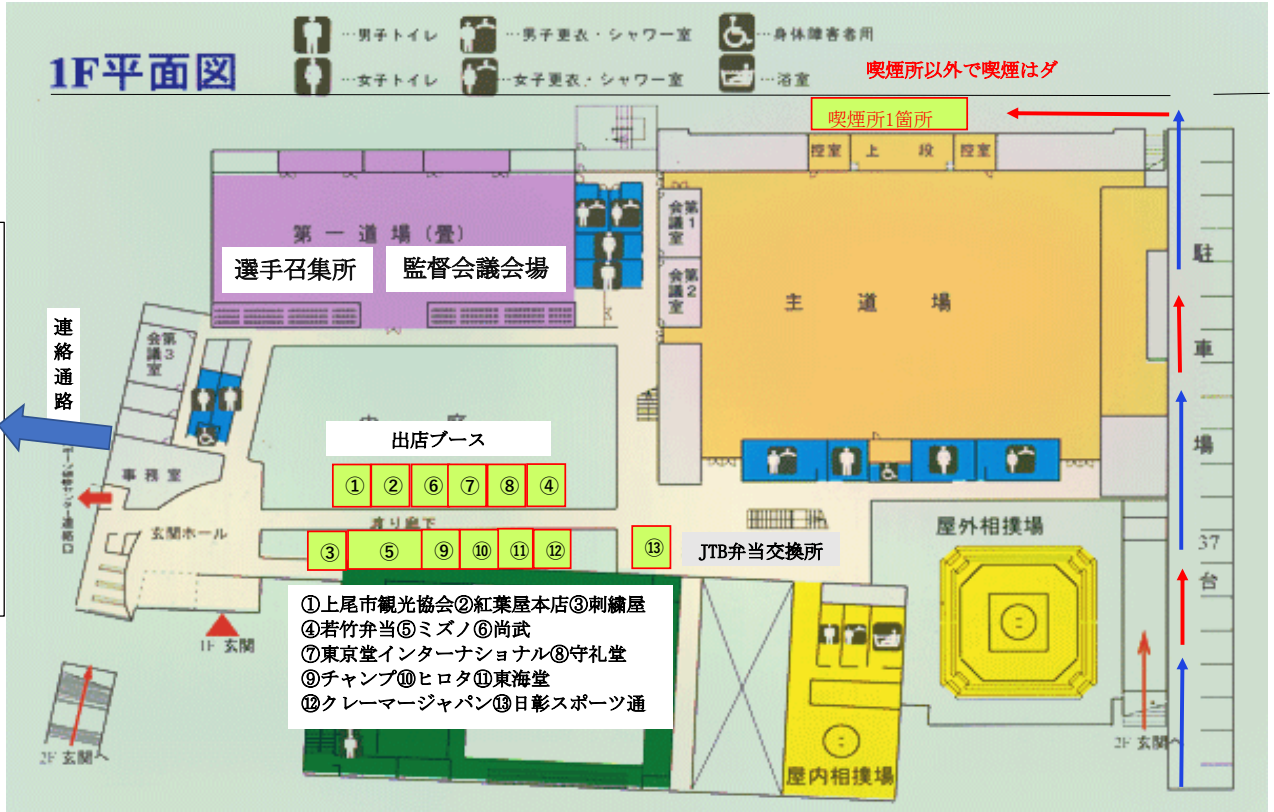
軽度の場合でも選手を一人にせず、必ず誰かを付き添わせて経過観察する。

脳しんとうの手引きを選手に渡し、当日の安静を指示する。

選手の監督や家族に、専門家の診察を受ける様に指示する。

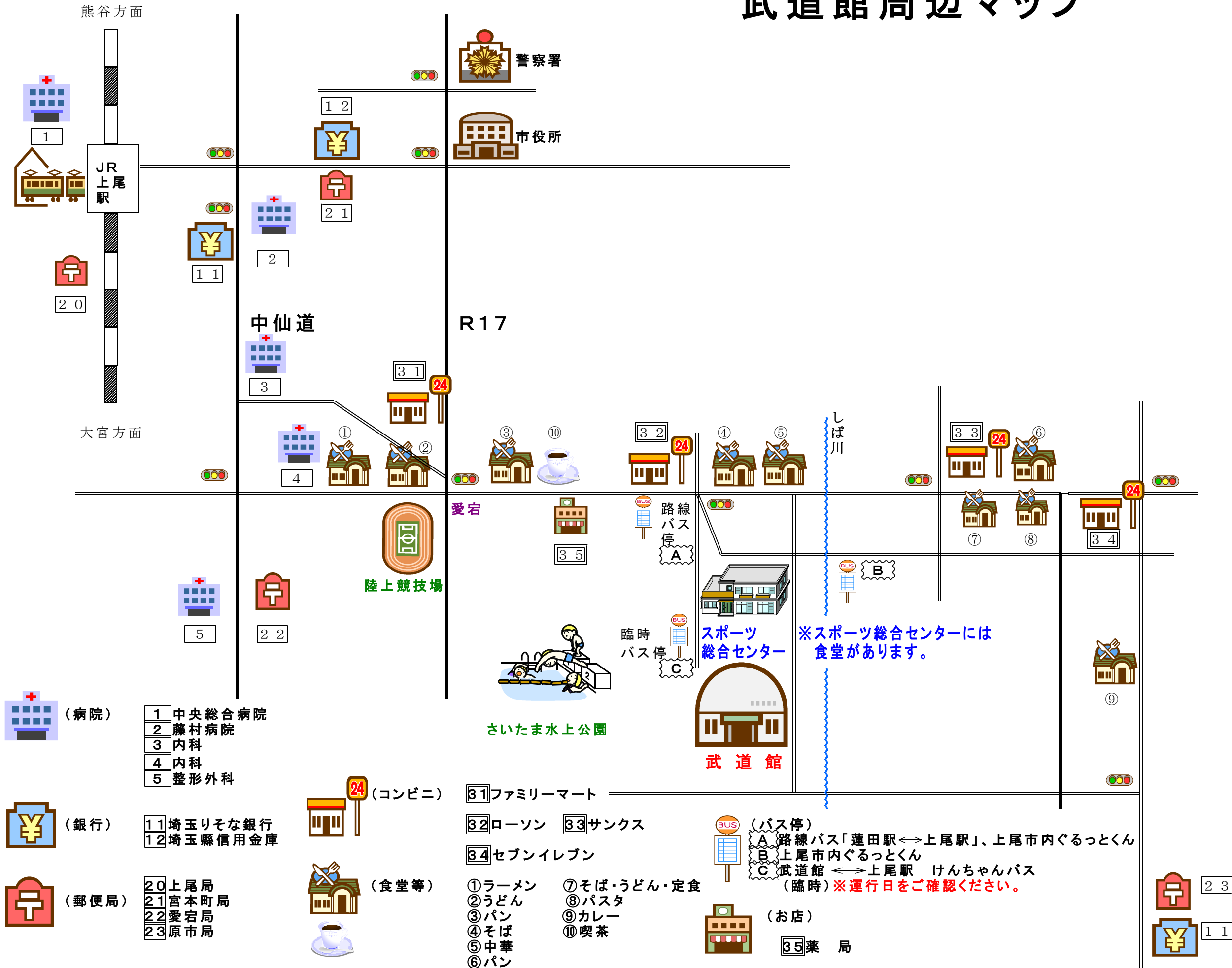
選手の練習参加は専門医の指示に従うよう指示する。

埼玉県立武道館案内図及び諸連絡

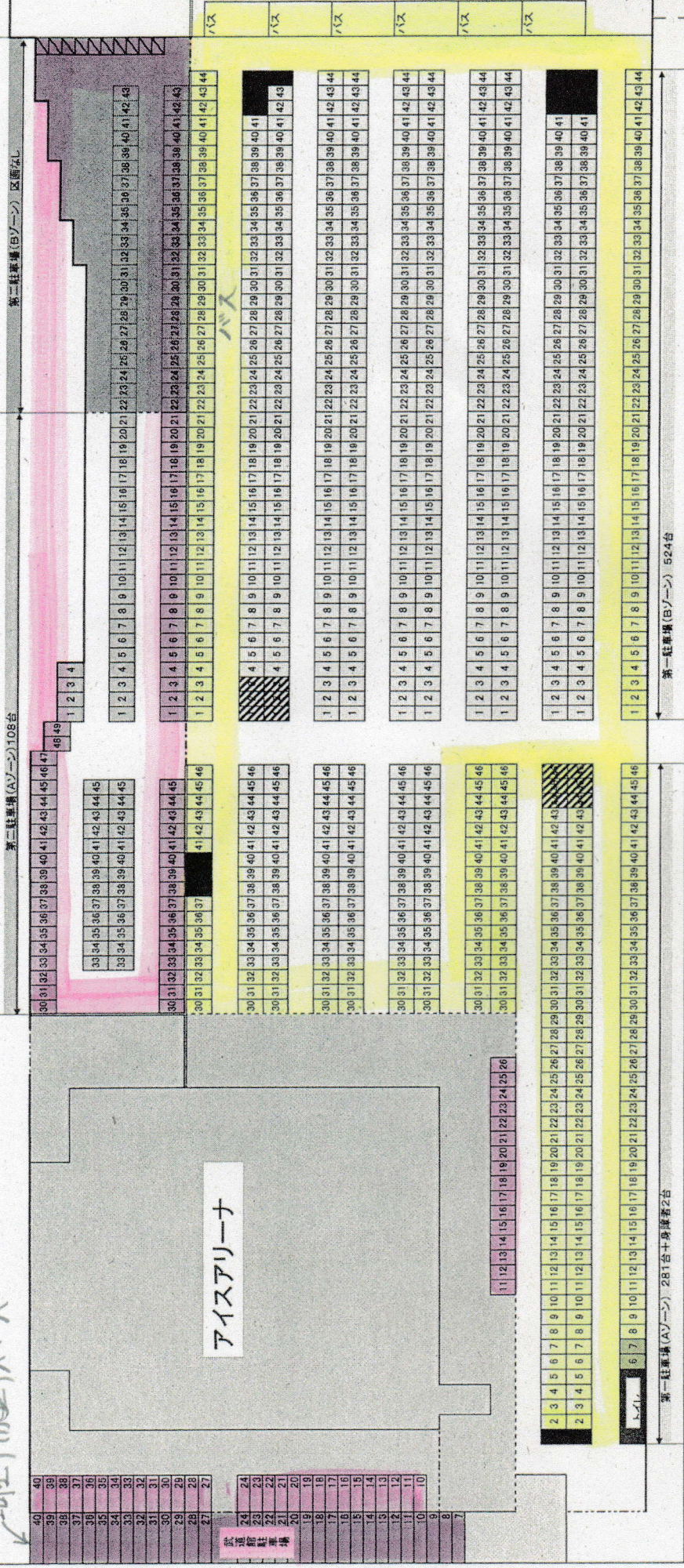


- ※ 練習会場の立入について混乱を避ける為に選手・IDを持っている監督コーチのみとします。
- ※ 2F入口について、入場は選手優先でお願いします。
- ※ 観客席を地区割りしてありますが、座席に限りがありますのでゆずり合いをお願いします。
- ※ 練習会場を地区割りしてあります。選手同士でゆずり合いをお願いします。
- ※ 大会期間中の貴重品管理は各自で責任をお持ち下さい。
- ※ 喫煙所は武道館の外に設置してあります。(喫煙所は1箇所のみ)
- ※ 2F非常口を開けて喫煙はしないでください。マナーよくお願いします。

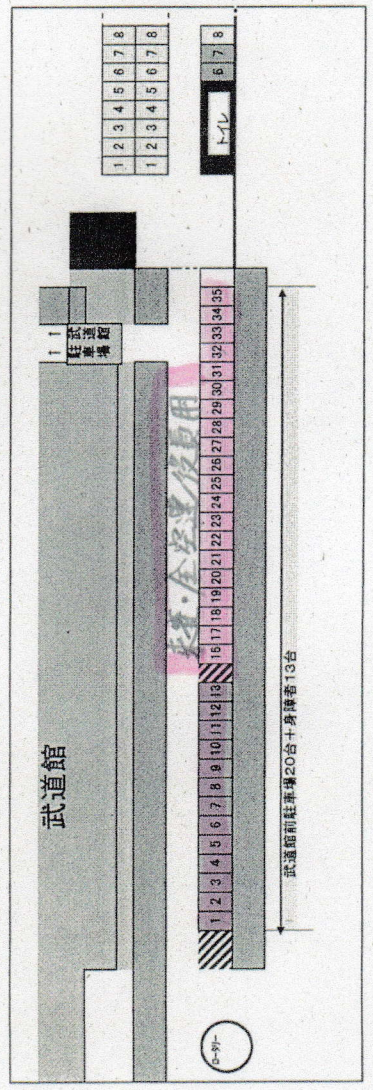
武道館周辺マップ



航空専用バス



| | |
|---------|-------|
| 第一駐車場 A | 281 台 |
| 第一駐車場 B | 524 台 |
| 第二駐車場 A | 20 台 |
| 第二駐車場 B | 108 台 |
| 合計 | 977 台 |
| 身障者 | 15 台 |
| | 992 |



(大会専用路線バス) 上尾駅東口 ⇔ 県立武道館

上尾駅より臨時ダイヤにてご参加の皆様にご利用いただける大会専用路線バスを設定いたしました。【バス会社：丸建自動車】
 ご希望の方につきましては、下記の時間、乗車場所より路線バスをご利用くださいませ。
 当日は、混雑・交通状況によって時間が多少ずれることもございます。
 余裕をもってお越しくださいませ。ご理解のほどよろしくお願いたします。

| 上尾駅東口発 | | 武道館発 | | 上尾駅東口発 | | 武道館発 | | 上尾駅東口発 | | 武道館発 | |
|-------------|------|------|-------|-------------|------------|------|------------|-------------|------------|------|------------|
| 日程：3月28日(木) | | | | 日程：3月29日(金) | | | | 日程：3月30日(土) | | | |
| 時間 | | 時間 | | 時間 | | 時間 | | 時間 | | 時間 | |
| 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | |
| 7 | | 7 | | 7 | 0 15 30 45 | 7 | | 7 | 0 15 30 45 | 7 | |
| 8 | | 8 | | 8 | 0 15 30 45 | 8 | | 8 | 0 15 30 45 | 8 | |
| 9 | | 9 | | 9 | 0 15 30 45 | 9 | | 9 | 0 15 30 45 | 9 | |
| 10 | | 10 | | 10 | 0 15 30 45 | 10 | | 10 | 0 15 30 45 | 10 | |
| 11 | 0 30 | 11 | | 11 | 0 15 30 45 | 11 | | 11 | 0 15 30 45 | 11 | |
| 12 | 0 30 | 12 | | 12 | 0 30 | 12 | 15 45 | 12 | 0 30 | 12 | 15 45 |
| 13 | 0 30 | 13 | 45 | 13 | 0 30 | 13 | 15 45 | 13 | 0 30 | 13 | 15 45 |
| 14 | 0 30 | 14 | 15 45 | 14 | 0 30 | 14 | 0 15 30 45 | 14 | 0 30 | 14 | 0 15 30 45 |
| 15 | 0 30 | 15 | 15 45 | 15 | 0 | 15 | 0 15 30 45 | 15 | 0 | 15 | 0 15 30 45 |
| 16 | | 16 | 15 45 | 16 | | 16 | 0 15 30 45 | 16 | | 16 | 0 15 30 45 |
| 17 | | 17 | | 17 | | 17 | 0 15 30 45 | 17 | | 17 | |
| 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | |

■運賃(片道)について
 大人 200円
 小人 100円
 ※未就学は無料となります。

■バス乗り場について



宅配メニュー

【電話】070-6453-7134
【ご注文受付時間】8:00~20:00



手作り弁当

●●お弁当は1個でも配達料無料。その他は1,000円以上で配達OK! ●●

■日替り弁当



一例) 目玉焼きハンバーグ弁当 450円

■特製からあげ弁当



500円

■豚のしょうが焼弁当



500円

■ふわふわオムレツ弁当



500円

■豚肉入り野菜炒め弁当



500円

■MIXコンボ弁当



からあげ・ソーセージ ミニハンバーグ 550円

■ハンバーグ弁当



600円

■さばの塩焼き弁当



600円

■ぶりの照り焼き弁当



600円

- ・ごはん大盛り +50円
- ・おかず大盛り+150円
- ・おかずのみ -50円
- ・プチ(ごはん少なめ)-50円
- ・メガ(ごはん&おかず大盛り) +200円

焼き物&サイドメニュー

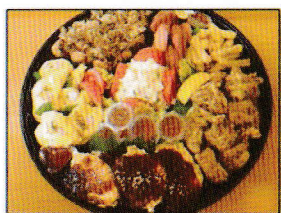
昔ながらの大阪の味です♪

- | | | |
|---------------------|---|---------------------------------|
| ■お好み焼き(豚玉) 600円 | ■焼きうどん(ソースorしょうゆ) 600円 | ■高菜チャーハン 600円 |
| ■お好み焼き(タコ玉) 700円 | ■たこ焼き(ソースorしょうゆ) 6個 350円, 8個 450円, 10個 550円 | ■キムチチャーハン 600円 |
| ■お好み焼き(イカ玉) 700円 | ■ネギ焼き(ソースorしょうゆ) 650円 | ■マスター特製♪ソースメシ 650円 |
| ■お好み焼き(エビ玉) 750円 | ■とんぺい焼き(ソースorしょうゆ) 450円 | ■特製からあげ(6個) 550円 |
| ■モダン焼き 850円 | ■そばメシ 550円 | ■フィッシュ&チップス レギュラー 850円, ハーフ550円 |
| ■焼きそば(ソースorしお) 600円 | ■焼きメシ 550円 | |

※マヨネーズが苦手な方はご注文時にお知らせ下さい。

特注弁当&オードブル

特別な日のお弁当やオードブルも承っております。イベント・会議・敬老会・スポーツ大会など様々なシーンでご利用頂いております。ご指定の場所へお届けすることも可能です。ご予算やボリューム・栄養面などお気軽にご相談下さい。



ごはん屋さん のこだわりとお知らせ

- お米は国産米100%です。ごはんの美味しさには自信があります!
- 加工食品を使わず、お母さんが作るような優しいお弁当を徹底しています。
- 日替り弁当は毎日メニューが変わるので飽きずにお召し上がり頂けます。一食で25~30品目の食材を使用。約500~600kcalに調整しています。
- 手作り弁当の副菜は日替りを変えています。
- 下記エリアはお弁当1個でも配達料無料、お弁当以外のご注文は1,000円以上で配達料無料です。
【宮本町・仲町・本町・上町・愛宕・緑ヶ丘・二ツ宮・柏座・谷津】
その他のエリアはご注文の合計が1,500円以上で配達OKです。
- 完売の際はご容赦下さい。
- 表示価格は全てバック代及び消費税込みです。
(店頭販売価格と異なる商品もございます。)
- 店頭でのお受け取りも可能です。お電話にてご注文頂ければ、お待たせせずにお渡しします。
- 定食・焼き物等は店内でもお召し上がり頂けます。お子様連れのお客様も大歓迎です♪(お弁当は宅配及びテイクアウト専用商品です。)





ごはん屋さん

【住所】上尾市宮本町13-9
【電話】070-6453-7134 【定休日】不定休
【ご注文受付時間】8:00~20:00
【ホームページ】http://gohanyasan.info
【E-mail】mail@gohanyasan.info



昼食や夕食時にお召し上がり頂けるように毎日決まった時間にお届けすることも可能です。会社様やお年寄りの方に大変喜ばれております。

第3回「彩の国杯」全国中学生空手道選抜大会 「ご予約弁当」のご案内

| | |
|---|---|
| <p>(1) ひれかつ弁当</p>  <p>豚ひれかつ 筑前煮 味付たまご 銀鮭塩焼き</p> <p style="text-align: center;">800(本体741)</p> | <p>(2) 中華弁当</p>  <p>中華春巻 エビチリ シュウマイ 春雨サラダ</p> <p style="text-align: center;">600(本体556)</p> |
| <p>(3) 洋風弁当</p>  <p>ハンバーグ スパイシーポテト ツナサラダ 帆立クリーム</p> <p style="text-align: center;">600(本体556)</p> | <p>(4) 和風弁当</p>  <p>若鶏唐揚げ イカフライ 銀鮭塩焼き 牛肉旨煮</p> <p style="text-align: center;">600(本体556)</p> |

※付け合せ等、一部写真とは異なることがあります。ご了承下さい。

お申し込み用紙

お申し込みは3/23(土) 13時までにFAXでお送り下さい。当店より3/25(月)までに、受付完了の連絡を致します。当店より連絡がない場合、受信エラーの可能性がございます。お手数ですが電話にてご連絡頂きます様お願い申し上げます。

| | |
|-------|-------|
| 団体名 | |
| ご担当者名 | |
| 携帯番号 | |
| 領収証 | 不要・必要 |

領収証が必要な場合は、団体名で発行いたします。違う場合は、その旨をお知らせ下さい。

| 品名 | 価格 | 3/28 | 3/29 | 3/30 |
|------------|-----|------|------|------|
| | | 数量 | 数量 | 数量 |
| 1 ひれかつ弁当 | 800 | | | |
| 2 中華弁当 | 600 | | | |
| 3 ハンバーグ弁当 | 600 | | | |
| 4 幕の内弁当 | 600 | | | |
| 5 緑茶 500ml | 100 | | | |

お引き渡しは、埼玉県立武道館中庭の出店ブース④で11時頃を予定。代金引換でお渡し致します。引渡しの準備が整いましたら、記入いただいた携帯にご連絡致します。確認のため、この用紙をご持参下さい。道路事情などにより、時間が多少前後致しますことをご了承下さい。

.....
 連絡先 (有) 若竹 TEL048-941-3411 FAX048-943-8877

平成31年2月吉日

参加団体ご担当者各位

埼玉県草加市草加 3-3-35
有限会社 若竹
TEL 048-941-3411
FAX 048-943-8877

「彩の国杯」全国中学生空手道選抜大会
飲食販売ブースへ出店のお知らせ

拝啓 梅花の候、皆様には、益々ご隆盛の事とお慶び申し上げます。
さて、3回目を迎えます「彩の国杯」に、一昨年、昨年に引き続き、お弁当類の販売を
当店が担当させて頂く事になりました。つきましては、取り扱い予定商品をご案内致します。
応援に来られる方々のお役に立てて頂ければ幸いです。

敬具

記

期 間 3月28日(木)・29日(金)・30日(土)
各日 午前10時頃～13時頃
(完売次第終了)

場 所 埼玉県立武道館 中庭の特設テント
(大会パンフレットをご参照下さい)

以上

取り扱い予定商品

| | | | | | |
|---------|------|----------|------|-----------|------|
| 和風弁当 | 600- | 牛 井 | 500- | たこ焼 | 200- |
| 洋風弁当 | 600- | 炭火焼鳥井 | 500- | チキンナゲット | 200- |
| 中華弁当 | 600- | やきそば | 250- | ホットドック | 200- |
| 温玉牛井 | 600- | じゃがバター | 200- | サーターアンダギー | 100- |
| 温玉鶏そぼろ井 | 600- | 唐揚トルティーヤ | 300- | おにぎり | 150- |
| 温玉豚キムチ井 | 600- | サンドイッチ | 200- | 緑茶 500ml | 100- |

開催二日目のお弁当は、過去2回とも12時前に完売しています。

以前のデータを基に用意しますが、特に3/29(金)は、ご予約をお薦めします。

別紙「ご予約弁当」のご案内をご参照下さい。