



## それぞれの 道に向かって

### 市浦中学校卒業式

3月12日市浦中学校において、平成14年度卒業式が行われ、3年生35人一人ひとりに卒業証書が授与されました。

式では、卒業生から「それぞれの道に向かってがんばって行く」と在校生に答辞が送られ、3年間の思い出が詰まった校舎を後にしました。

# しゅうら牛の銘柄復活を

## しゅうら和牛改良組合設立

### 全国和牛登録協会が認定

しゅうら和牛改良組合の設立総会が、三月十八日、コミュニティセンターで開かれ、関係者六十人が「しゅうら牛」銘柄復活に向けて決意を新たにしました。

同組合は、社団法人全国和牛登録協会が認定する青森県内では、第九番目の和牛改良組合となり、組合員十八人、飼養頭数百七十頭で発足しました。総会では、相沢治組合長が



▶設立総会には60人が出席

「一段レベルの高い改良を行い、産地間競争に打ち勝つことのできる和牛経営をめざそう」とあいさつしました。

設立総会終了後、全国和牛登録協会佐藤勝俊氏が講師となり「和牛改良と健康な優良子牛の生産について」をテーマに記念講演が行われました。

「しゅうら牛」は、昭和四十九年大阪食肉市場で、東北では初



▶記念講演が行われた

の特選肉にランクされ、翌五十年も特選肉にランクされていまます。昭和五十一年の東京芝浦市場においても、特選肉に格付けされるなど中央では高い評価を受けていたが、最近担い手不足や飼養農家の高齢化等により、低迷していた。同組合の発足により、「しゅうら牛」の銘柄復活に向けた取り組みが期待されます。

## 防火カレンダーを作成

### アトム保育園婦人防火クラブ・アトム保育園父母の会

アトム保育園婦人防火クラブ、アトム保育園父母の会（いずれも奈良綾子会長）が、共同で会員手作りの平成十五年度防火カレンダーを作成した。



▶手作り防火カレンダーを作成

三月十三日、市浦小学校総務委員会生徒三人が社会福祉協議会を訪れ、児童・生徒が学校に持ち寄って集めたプルタブと使用済切手を贈りました。今回贈ったプルタブは約十kg

## 社会貢献に一役プルタブを社協に贈る

### 市浦小学校総務委員会

で、児童・生徒が自分たちでできる範囲で社会貢献しようという一歩を踏み出したものです。

この日社協を訪れたのは、和田香葉絵さん、奈良洋美さん、武田美穂さんの三人。「みんなで一生涯懸命集めました」と佐藤哲也センター所長にプルタブと使用済切手を手渡ししました。市浦小学校では、プルタブや使用済切手のほか、書き損じハガキや割りばしもあつめてリサイクル活動を行っています。



▶使用済切手とプルタブを贈る

奈良会長は「園児みんなをかわいく見せたかったので、写真のくり抜きや配置に気を使った。少しでも防火意識の向上につながれば」と話していました。



# 子どもは地域の宝

## 150人が参加して生涯学習推進大会

二月二十三日(日)、「村民憲章の具現化を目指した生涯学習のまちづくりを推進しよう」と第六回市浦村生涯学習推進大会が村民約一五〇人が参加して開かれました。

開会セレモニーでは、参加者全員で村民憲章を唱和した後、平成十四年市浦村スポーツ賞の



授与が行われ、梶浦武也さん(十三)と村体育協会ボウリング部(新潟寿行部長)にはスポーツ賞、湊裕美さん(市浦分校二年)と湊由香里さん(市浦分校二年)、市浦分校バドミントン部にはスポーツ奨励賞が贈られ、賞状と記念品を手にしました。

このあと、木村教育長が主催者を代表してあいさつし、高松村長がお祝いの言葉を述べました。

続いて「子どもは地域の宝」心の教育の充実を目指して」というテーマのもと全体会が開かれ、はじめに、村元真美さん(市浦中三年)が「決意―十五歳からのスタート」と題して、弁

論発表を行いました。これは、金木地区防犯弁論大会で最優秀賞に選ばれたもので、自分うち勝ち、病氣と向いあつていく勇氣に、会場の参加者から大きな拍手が起こるほど、すばらしい発表でした。



▶スポーツ賞受賞者。前列左から三浦さん、古川さん、湊由加理さん、湊裕美さん。後列は体協ボウリング部(棟方さん(右)と相川さん)



弁論発表者 村元真美さん

次に、廣島信二金木警察署刑事生活安全課長が「管内の青少年事件簿」と題して話題提供を行いました。身近な青少年を巻き込んだ犯罪などに関心も高くビデオやスライドを通して、あらためて今の子どもたちの様子を知るとともに、事件を未然に防ぐ決意をしました。



実践発表者 松谷和美さん

このあと、実践発表というところで四人の方が発表を行いました。松谷和美さん(市浦分校三年)は、全校生徒一丸となって取り組んでいるボランティアの事例を紹介しながら、引き続き「ボランティアと言えば市浦分校」といわれるような活動を続

けていくと約束。森山和康市浦小教頭は、郷土料理づくりなど様々な体験活動を行っている学校の総合学習の時間を通して、「学校、地域の連携が今後ますます必要になってくる」などと発表を行いました。また、奈良睦英さん(太田公民館運営審議委員)は、「太田小学校が独立校になってから、地域の活動は学校を拠点に行ってきた。以来、子どもたちも地域の人と接する機会が多く、運動会や振興祭など地域ぐるみで取り組んできた」などと紹介。教育委員会生涯学習係からは学校週五日制になり、小学生を対象に「しづら子ども未来塾」を開塾、土曜日を利用した体験・奉仕活動を展開し、今後も、地域の指導者を活用すること、地域全体で子どもを育てる意識が持てれば、などとそれぞれ発表を行いました。



実践発表者 森山和康さん

最後に、木下靖英西北教育事務所社会教育主事が「このようなテーマのもと、たくさんの人が推進大会に足を運ぶことは大変有意義なこと。子どもを地域の力として、子育てを官民一体



実践発表者 奈良睦英さん

となつて取り組んでほしい。マチ全体が学校になることで村民憲章が具現化され、村の長期目標である『明るく心ゆたかに学べる村づくり』への第一歩になるはず」と講評を行いました。

### 平成十四年市浦村スポーツ賞

#### ▼スポーツ賞

●梶浦武也(十三) 県民体育大会陸上競技一〇〇m優勝

●市浦村体育協会ボウリング部「新潟寿行、棟方由美、浜田隆樹、相川幸彦(以上十三)」 県民体育大会ボウリング競技部の部団体戦優勝

#### ▼スポーツ奨励賞

●湊裕美(市浦分校二年) 市浦分校陸上部員として、全国高校定通制陸上大会に二〇〇m、四〇〇mの選手として出場

●湊由加理(市浦分校二年) 右に同じ。八〇〇mの選手として出場

●市浦分校バドミントン部「古川絵里香、三浦修子(以上市浦分校一年)」 県高校定通制体育大会バドミントン競技の部団体戦第二位

# 市浦村の埋蔵文化財⑫

## 十三鉄砲台の埋蔵銭について

今回は、昭和三十三年に発見された十三鉄砲台の埋蔵銭について、ご紹介します。

設置する場所が設置されたのでした。

### 埋蔵銭発見の経緯について

昭和三十三年十一月二十六日、「鉄砲台」の跡地から、埋蔵銭

が偶然に発見されました。それは、砂丘上の土砂採取が行われた跡から発見されました。元々あった砂丘の高さから推測して、地下一・三m程のところで見つかっています。埋蔵銭は丸木を

### 「鉄砲台」とは？

市浦村十三集落の南西端、前潟に面した小高い砂丘上は、通称「二軒町」、古くは「鉄砲台」とも呼ばれていました。ちなみに「鉄砲台」とは江戸時代の文化年間（一八〇四～一八一七）にロシアが樺太・エトロフを襲撃して以降、江戸幕府の命令により、弘前藩が異国船防備のために台場を設置した場所に由来しています。

ご存知のように、江戸時代の十三町は、青森・鯉ヶ沢・深浦とともに弘前藩の「四浦」として奉行所が置かれ、岩木川を介して、津軽平野の米や中山山地の木材の積出港として重要な役割を果たしていました。そのため、ロシアに攻められた場合に備えて、十三町に台場（大砲を



▲十三鉄砲台出土の埋蔵銭

削り抜いた中に、数量にして二万三千枚余りが発見されました。重量にすると、二十二貫三百五十匁（八三・八匁）となっていました。周囲には不整形な石が五、六個置かれていたようです。成田末五郎という青森県の研究者によって、埋蔵銭の調査が行われました。調査の結果は、「市浦村十三出土古銭調査」『東奥文化』第二十一号（一九六二年）に報告されています。

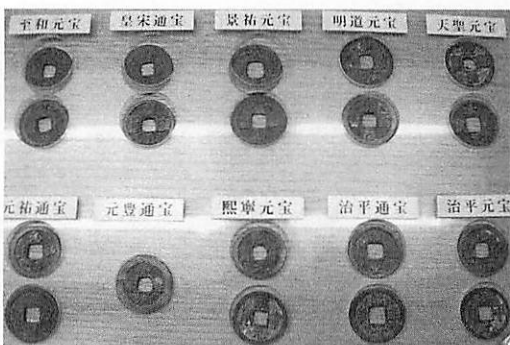
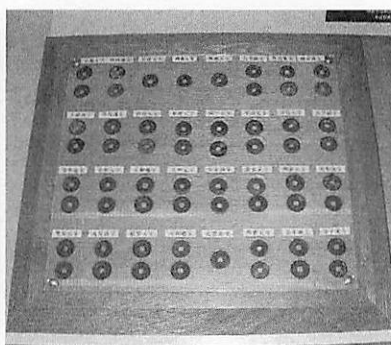
調査の結果、鉄砲台の出土銭貨は永楽通宝（一四〇八年）の明銭（中国の明代のお金）が最新銭であり、さらに銭貨全体の中で明銭の占める割合が二〇%弱と非常に高いことが判明しました。（ちなみに、中世の日本では、国内の銭貨を鑄造しておりませんので、すべて中国や朝鮮から銭貨を輸入して、使用していました。十三湊が中世に繁栄した背景には、こうした大量の輸入銭によって、国内に貨幣経済が浸透したからだと言われています。）

さて、現在の銭貨研究では、鉄砲台に埋蔵された時期は、十五世紀中頃と考えられています。これは十三湊を支配した安藤氏が糠部南部氏との抗争によって、北海道へ退去した頃、つまり中世十三湊が衰退した時期に埋め

られたものと考えられています。一体、誰が何の目的で、二万三千枚余りも大量の銭貨を地中に埋めたのでしょうか？皆さんも想像してみてください。

（文責 市浦村教育委員会 学芸員 榊原滋高）

### 永楽通宝のほか出土した古銭



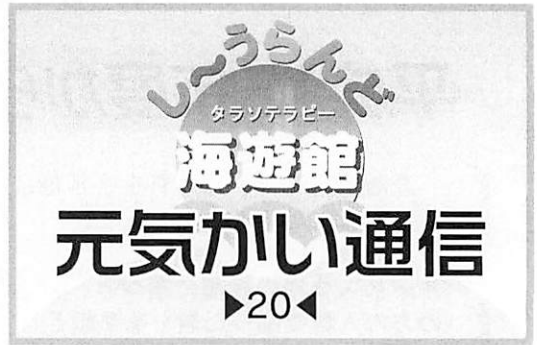
▶市浦村歴史民俗資料館所蔵

パッシブ（受け身）、ストレッチ（筋肉を伸ばす）。完全にセラピストに身を委ね全身の筋肉をストレッチしていきます。全身の疲労回復から腰痛、肩こりなどの改善に効果があります。

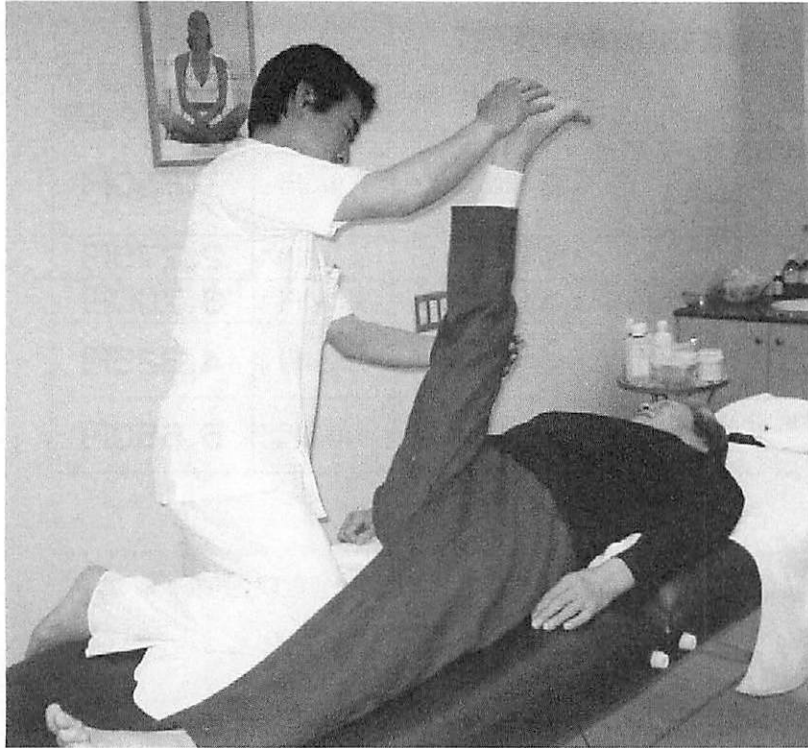
★奈良キナさん（会員）の声  
《PST歴》

いつばい受けて忘れちゃった!!

膝が悪くて海遊館に来るまでは七年間家に閉じこもりがちでした。最初はお友達に肩を借りてやっとの思いで海遊館まで通っていました。PSTを受けるのも最初は恐る恐るでしたが、受けてみると終わった後は体が軽くて気持ち良く、今では痛み付きで肩のこりや膝の痛みも良くなって快適ですよ。ここまで元



しらら  
セラピスト  
海遊館  
元気かい通信  
20



パッシブストレッチ(P.S.T.)を紹介しします

気になって本当に感謝しています。お友達の皆さんにも勧めたいですが、私が出来なくなるのはちよつと困ります。

サービスマン案内

◎ポイントカード

ご好評頂いているポイントカード、特典のポリウムアップをして新しくなりました。

旧カード（青色）をお持ちの方はそのままご利用いただけます。終了次第新カードと交換いたします。

◎ご存知ですか会員特典

海遊館で実施しているオプショントリートメントは全て20%OFFです。年齢、男女問わずストレスが溜まった時や疲れた時など受けてみませんか？

スタッフ紹介

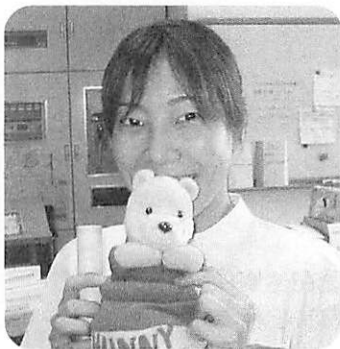
◆チーフセラピスト

平野 竜也



● 身：千葉県松戸市  
● 生年月日：S 49・10・21  
● 趣 味：サーフィン、飲酒、地吹雪体験、おばあちゃんの笑顔で癒されること  
三月一日から海遊館でお世話になっております。市浦に来てから素晴らしい自然とそのもとで暮らす皆様の温かい人情に心うたれる毎日です。そんな皆様の健康で明るい生活の一助となるよう頑張ります。両親共に鹿児島出身なので南国の血統ですが、寒さにめげず皆様と楽しく海遊館を盛り上げて行きたいと思っております。

成田 陽子



● 身：市浦村相内  
● 生年月日：S 50・6・16  
● 趣 味：シヨッピング、ドライブ、カラオケ、プーさん  
昨年二月に入社して早いもの

で一年が経ちました。高校を卒業して弘前で四年、青森で四年生活し、地元市浦に戻ってきました。やっぱり地元はいいですね（しみじみ）。コンビニが無いのが残念ですが…。こちらに帰ってきたから本当に健康になりました!!。以前は保険証を常備していたぐらいひ弱な私でしたが、最近では保険証の出番はめっきり少なくなりました。入社当初の一番の心配事は「体力がもつかなあ」だったのが、なんと欠勤なしです。今では運動しないと物足りない身体になってしまいました。



# 平成15年度から介護保険料が変わります

介護保険では、保険料を3年毎に見直しされることになっておりますが、平成15年度がその改定の年に当たります。

市浦村における介護保険料については、平成15年度から17年度までの3年間に提供される介護サービス費用の総額に基づき、保険給付に要する費用の約18%を市浦村にお住まいで、65歳以上の方の人数で割った額を基準額として決定されます。

なお、介護保険料は年金の額に応じて決められるものではなく、給料や事業収入等といったすべての収入をもとに決められています。

## ◆平成14年度と平成15年から平成17年度までの保険料の比較

段 階	対 象 者	算 定 基 準	平成14年度 (月 額)	平成15年度から 平成17年度(月額)
第1段階	①住民税世帯全員非課税で老齢福祉年金受給者の場合等 ②生活保護受給者	基準額×0.5	1,675円	1,850円
第2段階	住民税世帯全員非課税の場合等	基準額×0.75	2,500円	2,775円
第3段階	住民税世帯課税で本人は住民税非課税の場合等	基準額×1.0	3,350円	3,700円
第4段階	本人住民税課税で前年の合計所得金額が250万未満の場合等	基準額×1.25	4,184円	4,625円
第5段階	本人住民税課税で前年の合計所得金額が250万以上	基準額×1.5	5,025円	5,550円

## 65歳以上の保険料の納め方

介護保険料の納め方には年金からの天引き(特別徴収)と、納付書による納付(普通徴収)があります。

### 特別徴収(年金からの天引き)

- 老齢年金・退職年金が年額18万円(月額1万5千円)以上の方。  
(恩給・遺族年金・障害年金・老齢福祉年金等は対象外)
- 2ヶ月ごとに支払われる年金から、支払いごとに2ヶ月分の保険料が天引きされます。

【注】上記の条件を満たしていても必ずしも特別徴収になるとは限りません。

### 普通徴収(納付書で納める)

- 年金の受給金額が年18万円未満の方。
- 年度の途中で65歳になった方、他の市町村から転入してきた方(この場合で特別徴収の条件を満たしている場合は、翌年10月から特別徴収になることもあります。)

## 保険料はきちんと納めましょう

介護保険料の納付は、市浦村にお住まいの40歳以上の方が対象となっており、国民健康保険同様全ての方に保険料を納めていただくことにより成り立っている制度です。そのため保険料を滞納すると次のような厳しい措置がとられます。

### 現在サービスを利用している方

- \* 1年以上滞納すると、サービスの費用をいったん全額支払っていただくことになります。
- \* 1年6ヶ月以上滞納すると、介護保険の給付が受けられなくなる場合があります。

### 現在サービスを利用していない方が利用することになったとき

- \* 滞納していた期間に応じて、利用者負担の割合が1割から3割に引き上げられたり、一定の負担額を超えた場合の払い戻し(高額介護サービス費の支給)が受けられなくなる場合があります。

介護保険制度について不明な点がございましたら、役場住民福祉課までお問い合わせ下さい。 ☎62-2111

# 下水道供用開始のお知らせ

平成12年度より工事を進めてきました相内地区特定環境保全公共下水道がこのほど完成し、平成15年3月31日から供用を開始する運びとなりました。

下水道の使用にあたっては村指定業者の工事が必要となりますので、下記にご留意下さい。

1. 排水設備(トイレの水洗化及び公共汚水桝までの排水管接続工事等)の整備が必要です。
2. 工事にあたっては、使用開始届まで各種届出が必要です。
3. 村では排水設備工事にあたり、排水設備業者を指定しておりますので、村指定業者の中から選んで工事をして下さい。※各種届出は、指定業者が行います。※無断で工事を実施したときは過料を取られます。
4. 市浦村指定業者は次のとおりです。(平成15年3月17日現在)

村内	指定業者名	電話番号	指定業者名	電話番号
	(有)村元水道工業	62-2092	越野水道	62-3115
	佐藤水道	62-3159	丸葉水道工業所	62-2054
小泊村	指定業者名	電話番号		
	(有)大西水道	64-2423		
車力村	指定業者名	電話番号	指定業者名	電話番号
	(株)工藤電気建設	56-2042	(株)長尾商店	56-3008
木造町	指定業者名	電話番号	指定業者名	電話番号
	葛西設備	42-1569	(株)伝法谷設備	46-2176
稲垣村	指定業者名	電話番号		
	(有)田中建設	46-3867		
五所川原市	指定業者名	電話番号	指定業者名	電話番号
	(有)サンセイ住設	34-3901	(株)大丸古川	35-2777
	(株)山口水道建設	35-2996	(株)丸英でんき	35-0101
	(株)小枝設備工業	34-8230		
浪岡町	指定業者名	電話番号		
	(有)林住宅設備工業	0172-62-4628		

5. 下水道使用料(月額)は、次のとおりです。

## 1 水道水のみを使用している場合

◎水道水の使用水量により 基本料金 1,500円 (10<sup>m</sup>まで)  
 超過料金 150円 (10<sup>m</sup>を越えた1<sup>m</sup>当り)

【計算例】 水道使用水量20<sup>m</sup>の場合 基本料金 1,500円 (10<sup>m</sup>まで)  
 超過料金 1,500円 (150円/m<sup>3</sup>×10<sup>m</sup>)

**合計 3,000円** (1,500円+1,500円)

## 2 水道水以外の水(井戸水等)のみを使用している場合

◎基本料金(世帯割額) 1,500円 ◎世帯員割額 500円(世帯員1人に付き)

【計算例】 5人世帯の場合  
 ○基本料金(世帯割額) 1,500円 ○世帯員割額 2,500円 (500円×5人) **合計 4,000円**

## 3 水道水と水道水以外の水を併用している場合

1の使用料と2の使用料の半額の合計額

【計算例】 水道水使用水量10<sup>m</sup>で、5人世帯の場合  
 ○3,000円 {1の計算例により} ○4,000円 {2の計算例により}  
 3,000円+(4,000円÷2)=3,000円+2,000円 **合計 5,000円**

以上となりますので皆様のご協力、よろしくお願ひします。

▶お問い合わせ 役場建設課 ☎62-2111

下水道に加入して清潔で  
住み良い環境の村に!!

# 国民年金コーナー

## 国民年金保険料納付書が送付されます

四月上旬に社会保険事務所から平成十五年度国民年金保険料納付案内書が送付されます。

納付案内書には毎月分の納付書の他に、口座振替申出書と前納用の納付書も同封されています。保険料は、お近くの金融機関や郵便局で納付することができます。

毎月金融機関などに出向くのが大変という方や保険料を納め忘れがちの方は口座振替や前納制度が便利です。

口座振替は通帳、印鑑、納付書をもって金融機関や郵便局の窓口で手続きできます。また、前納制度をご利用になると保険料が割引されるため、とってもお得です。

なお、四月中旬になっても納付案内書が送付されないときは、お手数でも最寄りの社会保険事務所までお問い合わせください。

## 学生納付特例の申請を忘れずに

国民年金では、学生の皆さんに納付特例制度を設けています。学生からの申請によって、保険料を後払いでき、しかも、特

例期間中に病気やケガで障害が残ったときには障害年金が受けられます。

学生本人の前年の所得が六十八万円以下の場合に承認されますので、殆どの学生が対象になります。希望される学生の方は、役場へ申請してください。

既に二十歳以上の学生の方は、五月末までに申請すると四月分から来年三月分までの保険料が対象になります。これから二十

歳になる学生の方は、二十歳の誕生日を迎えたらすみやかに申請してください。

申請が遅れると承認されない期間が発生しますのでご注意ください。

また、この特例制度によって保険料納付が猶予された期間については、年金額に反映されません。十年以内であれば納めることができますので満額の老齢基礎年金を受けるためにも保険料の追納をおすすめします。

学生の皆さんは、この特例制度と追納制度を是非ご活用ください。

## 善意に感謝します

### \*十三あけぼの会

### \*十三婦人会

### \*十三の砂山保存会

このたび、十三あけぼの会(中島スミエ会長)、十三婦人会、十三の砂山保存会(いづれも小山あぐり会長)から村のために

役立ててと、寄付がありました。いづれも役場村長室を訪れ高松村長に寄付金を手渡しました。ありがとうございます。

○十三あけぼの会 三百万円

○十三婦人会 十万円

○十三の砂山保存会 十万円

※三百万円の多額の寄付があった、十三あけぼの会には村から感謝状が贈られました。



# 消防・ネットワーク

火事と救急・救助は一一九番

## 春の火災予防運動

わが国では毎年およそ六万件の火災が発生し、二千人の死者と七千人の負傷者が生じています。

火災のない明るい村を目指し、消防職員一同、火災予防に一層頑張ってください。よろしくお祈りします。

空気が乾燥し火災が発生しやすい時期になりました。

日ごろから「火災予防」を心がけている住民の皆様は、より一層の「火災予防思想」の普及を図り火災の発生を防止し、死傷事故や財産の損失を未然に防ぐことを目的に、今年も春の火災予防運動が行われます。

期間は四月十四日(月)から二十日(日)までの七日間です。

期間中は次のことを重点目標として推進してまいりますのでご理解とご協力をお願いします。

### ○住宅防火

住宅火災で亡くなられた方の、半数以上がお年寄りです。

①寝タバコは絶対にやめる。

②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

この三点を習慣づけ、地域みんなの力を合わせて火災からお年寄りを守りましょう。

### ○放火火災予防

建物の周りは常に、明るくしておくとともに整理整頓し、不審車の侵入を防ぐため物置・車庫等には必ず施錠をしてください。

### ○消火器事故防止

消火器の寿命は約八年です。古くなった物や、錆び、腐食のある消火器は、破裂の危険がありますので専門業者に処分してもらいましょう。

### ○林野火災予防

林野周辺や住宅付近の火入れは極力避けてくださるようお願いいたします。また、火入れの際は消防署に届出が必要です。

### 統一標語

「消す心

置いていっただけよ

火のそばに





# 健康への道

No.159

## 「おしっこ」に関する病気をいこう

す。  
排尿の回数は通常、昼は五、七回、夜は〇、二回。それ以上の回数の排尿がある場合は排尿障害が疑われる。

### 排尿障害について

①尿失禁→我慢できずに漏れる  
切迫性尿失禁と、咳やくしゃみをしたときに漏れる腹圧性尿失禁などがある。

### 排尿障害を疑われる病

①腹圧性尿失禁  
女性に多く、出産などで尿道を閉める筋肉が弱くなるために起こる。対処としては、「骨盤

②排尿困難→尿が出にくい状態。  
③頻尿→一般的に「おしっこが近い」と呼ばれる状態。これは、年齢が高くなるにつれてなりやすい。

底筋訓練(図一)、薬物療法などがある。

### ②前立腺肥大症

前立腺は男性だけにある臓器で(図二)、症状としては尿の出が悪くなる、頻尿、残尿感、排尿に時間がかかるなどがある。薬物療法や手術療法が行われる。

### ③前立腺がん

三十年前と比べると罹る人が七倍にも増えている病気で今後増加が予測されます。また、高齢者に多く、症状は尿が出にくくなる、頻尿などがあるが、ほとんどは初期の段階では症状は出にくい。五十歳以上の男性で緑黄色野菜が不足している人、肉などの高脂肪、高蛋白の食事、お酒が好きな人に多い傾向がある。治療法としては、ホルモン剤を内服してコントロールする内服療法と前立腺を摘出するなどの手術療法がある。



いま、男性に急増中の前立腺がんの早期発見、早期治療のため、平成十五年度から村では、前立腺がん検診を一日ドックで実施します。対象は五十歳以上の男性の希望者で、料金は二千円となります。検査方法は採決をするだけです。前立腺がん検診だけでも受診することは可能です。

おしっこに関する病気は、男性も女性も泌尿器科などの専門の病院に行くのは抵抗があり、なかなか受診するまでに時間がかかるようですが、少しでも普段と違う症状があるようであれば、すぐに受診したり、定期的な検診を受けて管理していくことが大切です。

### お詫びと訂正

広報しさら二月号で誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

- 六ページ「元気がい通信」  
① 支配人 高橋 三千尋
- ② 支配人 高梨 三千尋

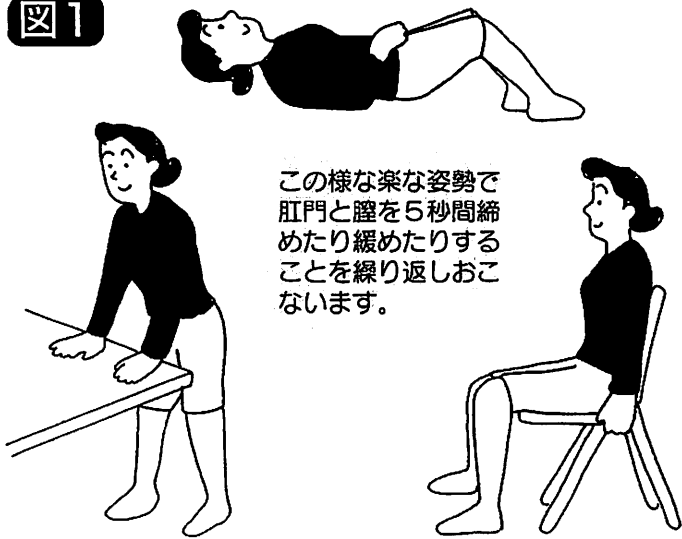
### あ と が き

四月一日付の人事異動で、広報担当を降板することになりました。▼四年間、つたない記事と誤字、誤植にお付き合い下さりまして、ありがとうございます。また、心よく取材にに応じて下さいました村民のみなさんの協力と惜しめない情報提供に深く感謝いたします。

(三不)

## 骨盤底筋訓練

図1



この様な楽な姿勢で肛門と膣を5秒間締めたり緩めたりすることを繰り返しておこないます。

図2

