

便  
秘

毎日便が出ない。便秘でおなかが張る、食欲がない  
便秘という言葉は日常会話でよく使われるくらい多くの人が経験していると思います。  
便秘とは、長い間腸の中  
気軽に便秘と言いますが、どんな状態を言うのでしょうか。  
(排便を我慢する・腹筋が弱  
い・食事量が少ない・自律神

に便が停滞して水分が吸収され  
て硬くなり、便が出にくくなつた状態を言います。ですから、3日に1回の排便でも、やわらかければ正常だと言えます。

便秘の原因は①常習性便秘  
(排便を我慢する・腹筋が弱  
い・食事量が少ない・自律神

季節です。家庭における水道管の凍結防止対策は万全でしょうか。  
屋外、特に北側に面した風当たりの強い所にある水道管には、しっかりと防寒処理をしておかないと水道の水が凍つたり、水道管の破裂事故につながります。布、ビニールなどでしっかりと防寒の手当をしておきましょう。また、凍結防止には水抜き栓を取り付けることが最も良い方法です。

蛇口の栓を開き、凍った部分にタオルか布を巻きつけ、その上からゆづくりとぬる湯を水が出てくるまでかけて

### 横越村指定水道工事店

山田水道工事店	新設工業所	南佐藤工業	小木工業	神田設備工業	風間建設工業	株伊藤工業
横越村大字横越二丁目九番地	横越村大字横越三丁目九番地	京ヶ瀬村大字瀬川原二四三番地	亀田町元町3丁目五番四三号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六一四
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一

### 横越村指定水道工事店

山田水道工事店	新設工業所	南佐藤工業	小木工業	神田設備工業	風間建設工業	株伊藤工業
横越村大字横越二丁目九番地	横越村大字横越三丁目九番地	京ヶ瀬村大字瀬川原二四三番地	亀田町元町3丁目五番四三号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六一四
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一

### 横越村指定水道工事店

山田水道工事店	新設工業所	南佐藤工業	小木工業	神田設備工業	風間建設工業	株伊藤工業
横越村大字横越二丁目九番地	横越村大字横越三丁目九番地	京ヶ瀬村大字瀬川原二四三番地	亀田町元町3丁目五番四三号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六一四
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一

### 横越村指定水道工事店

山田水道工事店	新設工業所	南佐藤工業	小木工業	神田設備工業	風間建設工業	株伊藤工業
横越村大字横越二丁目九番地	横越村大字横越三丁目九番地	京ヶ瀬村大字瀬川原二四三番地	亀田町元町3丁目五番四三号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六一四
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一

### 横越村指定水道工事店

山田水道工事店	新設工業所	南佐藤工業	小木工業	神田設備工業	風間建設工業	株伊藤工業
横越村大字横越二丁目九番地	横越村大字横越三丁目九番地	京ヶ瀬村大字瀬川原二四三番地	亀田町元町3丁目五番四三号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六一四
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一

### 横越村指定水道工事店

山田水道工事店	新設工業所	南佐藤工業	小木工業	神田設備工業	風間建設工業	株伊藤工業
横越村大字横越二丁目九番地	横越村大字横越三丁目九番地	京ヶ瀬村大字瀬川原二四三番地	亀田町元町3丁目五番四三号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六一四
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一

### 横越村指定水道工事店

山田水道工事店	新設工業所	南佐藤工業	小木工業	神田設備工業	風間建設工業	株伊藤工業
横越村大字横越二丁目九番地	横越村大字横越三丁目九番地	京ヶ瀬村大字瀬川原二四三番地	亀田町元町3丁目五番四三号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六一四
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一

### 横越村指定水道工事店

山田水道工事店	新設工業所	南佐藤工業	小木工業	神田設備工業	風間建設工業	株伊藤工業
横越村大字横越二丁目九番地	横越村大字横越三丁目九番地	京ヶ瀬村大字瀬川原二四三番地	亀田町元町3丁目五番四三号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六一四
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一	三八一四六九一

### 横越村指定水道工事店

山田水道工事店	新設工業所	南佐藤工業	小木工業	神田設備工業	風間建設工業	株伊藤工業
横越村大字横越二丁目九番地	横越村大字横越三丁目九番地	京ヶ瀬村大字瀬川原二四三番地	亀田町元町3丁目五番四三号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号	亀田町稻葉二丁目九番一号
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六三三	三八一四六一四
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七	三八一四六七〇七
○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	○(裏)二六二六	三八一四六九一	三八一四六九一</		