

し せ い
姿 斉
S H I S E I

世界中の自然派におくる
流れる雲のような
自由で心地よい
カラダとココロの
齊えかた

平成二十六年（2014）一甲午一五巻一27号
発行月 平成26年（2014）9月
発行所 シセイプラネット
郵便振替 01720-9-37425
発行人 片山賢

*【姿】三つのシン(身 Body・心 Mind・申 Spirit)の構えや様子
*【斉】三つのシン(身 Body・心 Mind・申 Spirit)を加減良くととのえること



◆「SHIZEN な SHISEI 姿斉」のマークの意味◆
緑色(塗り)の部分だけを読むと、ひらがなの「しせい」。緑色と橙色(斜線)の部分に合わせて「しぜん」と読みます。三つの波と三精(太陽・月・地球[星])は、一元三観(一つの事象を三と観る)を表しています。

SHISEI PROVERB

や ま い じ ょ う ず し に べ た
病上手に死下手

病弱な人ほど意外に長生きし、丈夫な人ほど思わぬ時にコロッと死ぬ。逸名

—目次—

姿形からの警告①①

姿斉メソッド△▼調動 21 中部背筋を中心とした調動

Jの気になる今月の世界の健康 医療トピック1・2・3 / ★講演会レポート

姿勢健康75 競輪の試合で落車して、めまいと浮揚感がとれない選手

新連載9 心思加減 / ころかげん

お知らせ ・ こよみ

姿勢*からの警告 ⑪

* 姿勢（しけい）：各人特有のみだれた姿勢のこと

腰や骨盤周りのつくり（構造）

今回は予習です。腰や骨盤の位置関係をしっかりと頭に入れて、次回からのお話に備えておきましょう。

さて、とつぜんですが「腰」は人体のどの部分にあるのでしょうか。そもそも腰の原義は「細くくびれたところ」——です。このことから、腰がどこにあるかはおよそ推測できるでしょう。

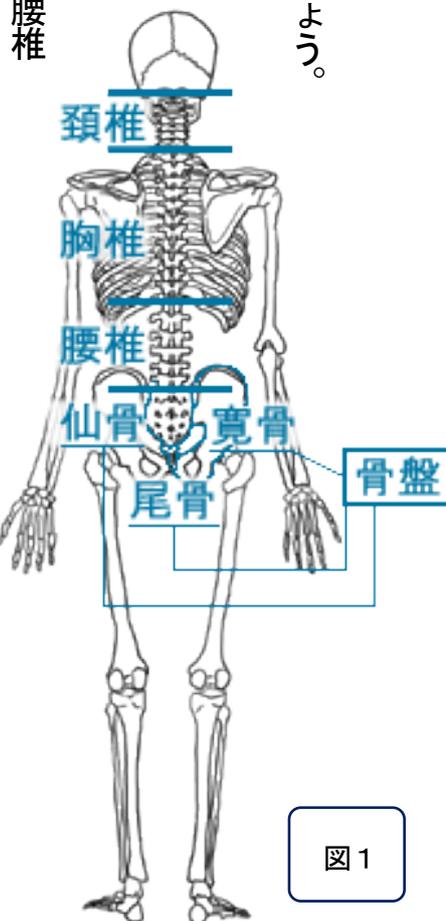


図 1

腰とは現代人のいうウエストです。そのウエスト部には、腰椎とよばれる比較的小さな骨が五つあります。

そしてその上下には、胸椎、頸椎、仙骨（椎）、尾骨（椎）などの骨が連なっており、これらの骨を合わせて脊柱といえます。

脊柱は二枚の寛骨にはさまれており、そのうち寛骨、仙骨、尾骨を合わせて骨盤といえます。（図 1）

左右の寛骨には、大腿骨の骨頭が納まる寛骨臼窩という凹状のくぼみがありますが、この寛骨臼窩と大腿骨骨頭とで股関節が形成されています。

本誌にたびたび登場する「主軸」、この主軸を構成する軸の一つである「一の軸」は、大腿骨骨頭中心を左右に結ぶ機能的仮想軸です。

ここで一の軸の探し方を覚えておきましょう。両かかとを合わせて直立位になり両手を体側にそえた時、手首のあたりにゴツゴツとした骨の突起があるでしょう。これが（大腿骨の）大転子とよばれる部分ですが、ここには、大・中・小の臀筋や、そのちよつと外後方には深層外旋六筋といわれる筋肉がついています。

一の軸は、これより数センチ上方（自分の手指の幅2〜3本分ほど上）にある、大腿骨骨頭の中央を通過しています。ただし、実際に外側から触れることはできません。（図2）

ちなみに古人方は、この一の軸の中間点辺りを、丹田（たんでん）と称しました。

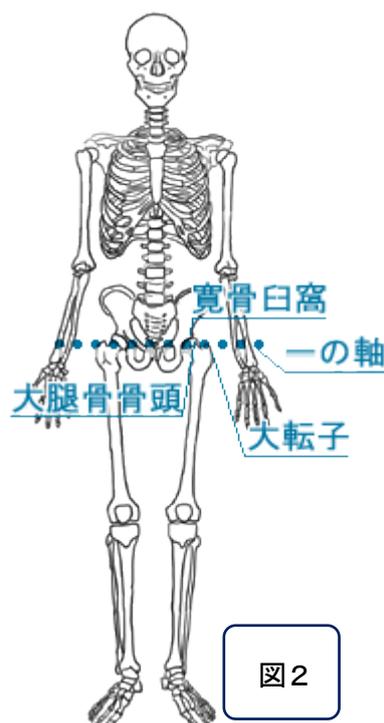


図2



図3

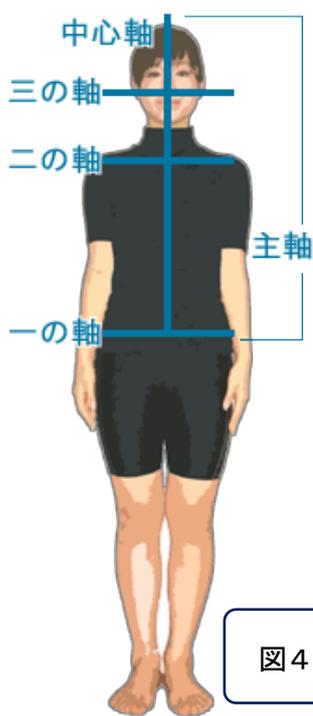


図4

丹田とは、赤い田んぼ（血液が集まるところ）という意味ですが、この部分が直立二足位時における人体の重心点にあたります。

厳密にいうと、丹田には、上丹田（印堂）、中丹田（中脘）、下丹田（気海）とがあり、重心点は下丹田にあたります。（図3）

さて本稿において、これまでは主軸の中の三の軸（環椎後頭関節部にあたる機能的仮想軸）と二の軸（左右の上腕骨頭部中央点を結ぶ機能的仮想軸）周辺の姿勢の観方を学んできたわけですが、今回ようやく一の軸が登場したところで、一、二、三の全ての軸が出そろったことになります。なお、この三本の機能的仮想軸の中央部を垂直につらぬいて、三本の軸をつないでいるのが中心軸です（医学用語では正中線とよばれています）。

中心軸とよぶ垂直線と三本の水平線を合わせると、ちょうど漢字の「主」という文字になることから、SHIZENなSHISEIでは、これを「主軸」とよび習わしています。（図4）

といったところで、この先何回かにわたって、腰や骨盤周辺（一の軸周辺）の姿勢の観方について話を進めていきます。・・・つづく

* 今月の『姿勢からの警告⑪』は、腰や骨盤周辺のつくり（構造）について解説しましたので、直接的な実技はありません。

そこで今回の姿勢メソッドは、直立二足歩行する人類に共通に生じる姿勢のみだれの斉え方の中から、調動# 21（写真2・3）をお届けします。

この調動は、重力場において特に負担を受けやすい中部胸椎部を中心とした姿勢を斉えるための姿勢体操です。

デスクワーク、農作業、家事などで、背中が丸くなって疲れたなと感じた時に、すぐに行うと効果的です。

座る場所さえあれば、いつでもどこでも行えますのでお試しください。ただし、この調動# 21を単独で行うのではなく、かならず写真4の調動をセットとして実践してください。

また、終了後に腰部に重さを感じるようなことがある場合には、跪座位『骨盤の前後屈を中心とした斉動』（写真5）を加えてください。

姿斉メソッド△▼調動#21

《中部背筋を中心とした*1調動》

調動とは、地球重力場において直立二足歩行で生活を営む人間の多くに共通する姿勢のひずみを、意識的に改善・維持していくための姿斉体操

*1「~を中心とした」身体が指の先から頭の先まで運動していることを、はっきりと意識しながら動くための表現。

I はじめの姿勢・・・跪座位

【写真1】



【写真1】

II 実際

①両手を頭の後ろで組み、胸を前外上へ広げる。【写真2】

①-2 柔軟性の高い人は両腕を天井へ伸ばし、上下に伸びる。【写真3】

* 可能であれば、①および①-2を連続して行ってもよい。

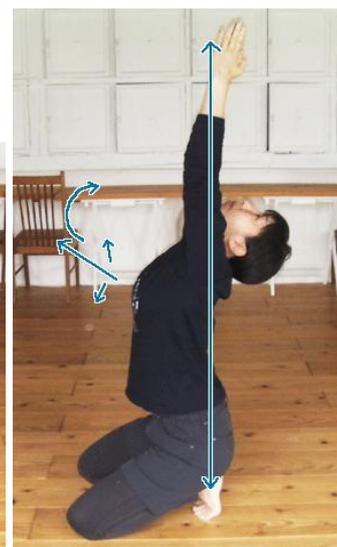
②正面を向き、両手を頭頂部に近いところで組み肘を閉じる。【写真4】

③両手を下腹にあて、恥骨が顔へ向くように腰を丸める。【写真5】

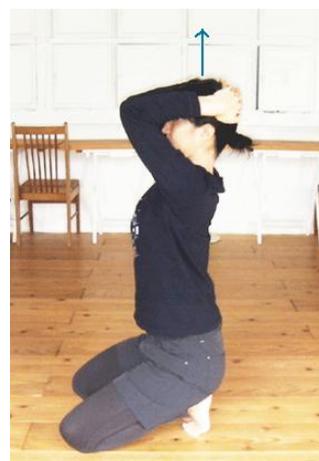
①～③を適度に繰り返す。



【写真2】



【写真3】



【写真4】



【写真5】

●気をつけよう

- ✓腰で反らないように気をつける。
- ✓両腕を天井へ伸ばす際、首を後ろへ倒し過ぎず、胸の広がりをもって体全体で上下に伸びる。
- ✓①や①-2の後は、②・③を行い首や腰の負担を軽減する。
- ✓動作中、呼吸を止めないように注意する。

☆医療トピック1・2・3☆

📖 📖 📖 講演会レポート 📖 📖 📖

断薬を主軸とした医師で、自称「ヤクザ医者」「キチガイ医」こと、内海 聡氏（東京DDクリニック院長・NPO法人薬害研究センター理事長）の講演会に参加しました。スライドを多用し、多岐に渡る2時間以上の内容はとても綴りきれませんが、個人的に気になった部分についてお伝えできればと思います。主な著書には、「医学不要論」「精神科医は今日もやりたい放題」、「医者とおかんの“社会毒”研究」あらゆる現代病の原因はあなたにある」、「血液の闇」輸血は受けてはいけない」、「児童相談所の怖い話」あなたの子供を狩りに来る」等、近年多数出版されているようです。

・ワクチンを受けた子供と受けない子供を比較すると、受けない子供のほうが緊急医療や病院外来に行くことが極端に少ないという医学論文がある。

※生後2ヶ月〜2歳迄の子供約32万人、2004年〜4年間追跡調査の結果

・子供の様々なワクチン接種券を包括する母子手帳は「奴隷手帳」である。

※明治・森永・雪印の3社が母子手帳を世に送出した。

A W A K E R

若杉順子



・アイロニーで「聖水」と呼ぶのは、抗がん剤・ワクチン・向精神薬。全て有害で、大金が動くわりに効果無し。これらが「医原病死」の原因。

・麻薬MDMAと抗うつ剤、サリンとアルツハイマー型認知症の薬アリセプト、双方の機序はほぼ同じ。これはほんの一例で、麻薬と向精神薬はパッケージが異なるだけで科学的な構造はほぼ同じである。

・マンモグラフィは誤診込みで乳ガンを増やし、「ピンクリボン活動」大切な女性を乳ガンに導く。ピンクリボン」は善意運動の罠。

・日本で年間約120万人が受けている輸血は、輸血産業という巨大利権が絡んだ進行形の「社会毒」であり、輸血についても申すのは現時点では医療業界最大のタブー。他者からの輸血（同種血輸血）は、肝炎やエイズ等の感染症、アレルギー反応、重篤な合併症、ガンの助長を根底で支え続けており、病人は激増の一途。また、採血された血液は※放射線照射を行っていることもあまり知られていない。

※輸血後に受血者の体内で供血者のリンパ球が増殖し、組織を攻撃するPTTG
VHD（輸血後移植片対宿主病）予防のため、15〜50Gyの放射線照射で
供血者のリンパ球を根絶後に輸血を行っている。



・すでに欧米では、「代替輸血」「無輸血医療」を実践する病院が増えてきており、生理食塩水と似た成分を点滴することで人体へのリスクを減らしている。

※「カントンの犬の実験」が有名。約100年以上前、フランス人生理学者ルネ・カントンが行った実験で、愛犬の血液を海水と入れ換えて注入したところ、一時的に体温は下がりぐったりとしたが、注入完了後に体温は上がり生理作用は回復、数日後には体内でつくられた血液が再び巡りだし血色は戻り、5日後には以前よりも元気を取り戻した。

・以下は、子育てをしている親による「虐待」や「医療ネグレクト」と見做され始めている！く母乳のみによる育児・ワクチン接種の拒否・フッ素塗布の拒否・常識的に判断して不要かと思われる手術や入院の拒否・子供の成長が標準より遅い・子供の身体に転んでできた痣の跡がある・等く

・上記のようなことは、各医療現場から児童相談所へ報告が入り、統制・監視目的で一時保護と称し、子供を親元から数ヶ月く数年間も引き離す事態を生み出している。その間、親は子供に一切会う事が出来ない。保護という名の「拉致」であり、児童福祉法を盾に、弁護士も介入出来ないほど、児童相談所の権限が強化されており、今のところ個人では防ぎようがないような状況である。少なくとも1000件は事例確認。



・児童相談所は、子供を一人保護（拉致）すれば、30～50万円／年、国から支給され、一年間保護した人数分が来年度予算となる。よって、道路工事と同じく年間通して3月が最多数。また、生活保護を受けている家庭は狙われやすい。

・このような「子供を人質として医療に付き従え！」という現状は、メディア発信されないので、ぜひ草の根的に広めていただきたい。また、不要と思しき手術・入院を強要された場合は「代替療法で治療したい！」とはっきり伝え、何らかの治療をする意思がある旨をアピールすることで、拉致の手から逃れられたケースはある。

・人体には、それぞれの器官・臓器がもつ固有の波動周波数というものがあり、調子の悪いところはその周波数値が変化している。当院の「メタトロン」というロシア製の波動医学測定器で、ずれた周波数を元に戻し全身の回復を計っている。

・薬への依存はもちろん、「自分をもっと理解してほしい！」等の願望から生まれるカウンセリング依存も自立を妨げる。自らの足で立ってしっかりと歩き始めるためには、動植物の生態を学んだり、古典的な民族（イヌイット・アボリジニー・インディオ等）の生活風習を勉強したり、社会や経済のシステムを裏側からもっと知るよう努めてもらいたい。

（参考映像）

“海水”だけで病気を治した男が Wikipedia にいない理由（約6分）

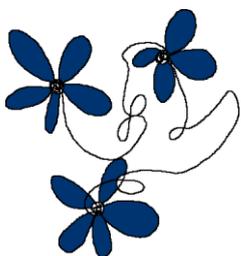
<http://videolike.org/view/y>

[t=4wbh8E6Q4J](http://videolike.org/view/y)

・内海医師「99%の人が知らない世界の秘密を暴く」フォーラムダイジェスト版（約10分）

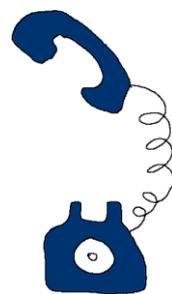
<http://videolike.org/view/y>

[t=3t360NrX08h](http://videolike.org/view/y)



競輪の試合で落車して、めまいと浮揚感がとれない選手

A W A K E R きむらけいこ



「(本年8月11日) 競輪の試合で落車して、左半身を競技場のセメント走路に叩きつけられた時の後遺症からか、頭部や首周辺の痛みと共にめまいと浮揚感がいつまでも収まらない」「脳が腫れてシビれた感じがする」「なにかスポンジの上を歩いているようでフワフワする」「ジャンプができない」「レントゲンとMRI検査では特に異常は見つからなかったが、平衡感覚器の検査では若干の異常がみられたことから、三半規管に絞って現在検査続行中」——と、競輪選手のFさんから電話が入りました。

Fさんは、県外の方で遠距離の場所にお住まいです。しかも事は頭部の問題ですから、いまからすぐに来川していただくわけにもいきません。

そこで師匠にお願いし、まずは電話でアウエイクしていただくことにしました。

◇ ◇ ◇
 師匠は電話口からご本人から事の成り行きを聴きながら、最後に「どのような状態が一番つらいか」「どのような状態が一番楽なのか」とたずねておられます。

いつの場合も同様に、この二つの質問を聞くと、だいたいのことは予測できることと、その質問の後には、先方に何事かを指示されていました。

その指示をここに列挙してみます。

- 一、正面を向いた状態から首を前後に動かしてみる。イラスト①
- 二、首を左右に傾けてみる。イラスト②
- 三、首を左右後方にねじってみる。イラスト③

その結果、Fさんが一番つらかったのは首を後方に傾けて（アゴをあげて）、左後方斜め上を見上げた時イラスト④、一番楽だったのが首を前方に傾けて（顎を引いて）、前方右斜め下に動かした時でした。イラスト⑤

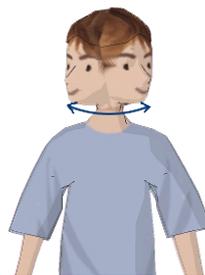
そこで、師匠はFさんに「暇なときに、楽な動きを続けてください。それで何か新しい問題が生じたら再び電話を入れてください」と伝え、今回の電話アウェイクをひとまず終了したということでした。



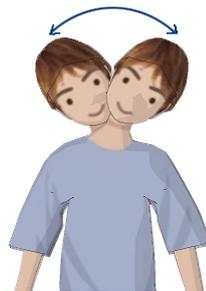
イラスト⑤



イラスト④



イラスト③



イラスト②



イラスト①

それから一週間ほどして、Fさんから再び電話が入りました。

「前回云われたように、なるべく左側に顔を向けず、右斜め45度の角度に顔を向けてやや下を向いておくことに注意を払っていました。また、教えられた斉動を行っていました。斉動を行う際は、電話で注意を受けていたように、左後頭部の伸びをしつかりと感じながら行いました。そうしたところ、日に日にめまいや浮揚感はおさまり、いまでは7、8割改善しています。ありがとうございます」とのことでした。

電話でのアウェイクだけで、ここまで改善できたということでご本人も喜んでおられました。

「いつもながら姿斉はすごいですね」と師匠に申しますと、

「いやいや、姿斉がすごいのではなく、生命の仕組みがすごいです——と、いつもながらに、軽いなされてしまいました。さんねん……」。

でも、しめくりが「めでたしめでたし」で幸いでした。



心思加減／こころかげん

かたやまけん

心思の習性① 分る心思

わか

この先、何回かにわたって心思の性質についてお伝えしていきます。

とはいうものの、この性質は身体の性質とも重なりますから、正確には身心の性質としなければならないところです。

しかし、まあこの項の題名が『心思加減（こころかげん）』ということになっていますから、ここはひとまず「心思の性質」としておきます。

今回はその中から、心思の性質の第一番目、「分る心思」*1についてお話します。



ここに原野があると想像してみてください。

この原野の真ん中に、家を建てます。すると原野は家の中と家の外に分けられます。

*1：わかる

わかるは「分る」「判る」「解る」「別る」と書きます。

わかる——の原義は、一つのをバラバラに分解し、細分化していくということです。また人同士が離れるとき、それも「別る」と称されます。分る・判る・解る・別るが、おなじように「わかる」と発音されるのは、このような理由からでしょう。ちなみに分けることで変容し続ける社会の状態を文化と呼ぶのも、同じ理由からであると類推します。



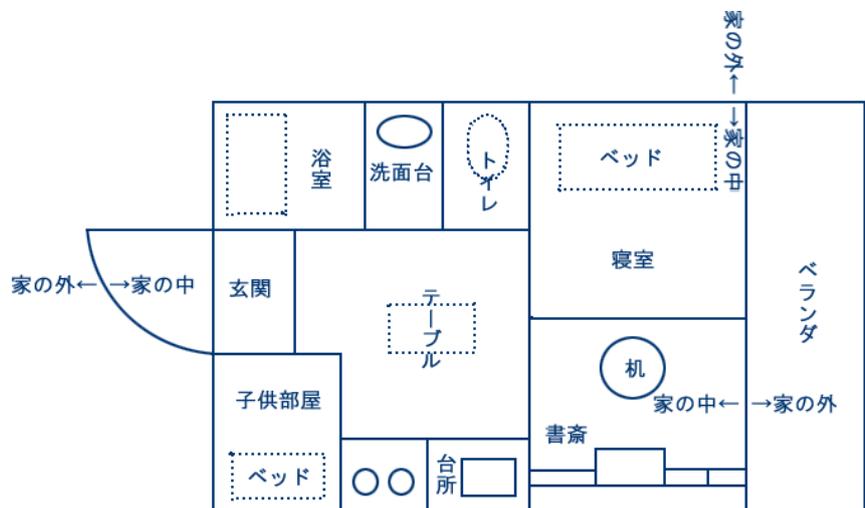
つづいて、玄関、居間、台所、便所、浴室、寝室、客室、浴室、寝室、客室、子供部屋——と、家の中を細かく分けます。

さらに家の外側を、花壇、畑、田んぼ、小道、大道、平地、丘、山、海というように分けます。

また家の中に戻り、まずは玄関を、下駄箱、傘たて、飾り棚と分け、次に台所を、流し、調理台、コンロ、食器棚に分け、トイレを男性用と女性用に分け、浴室を浴槽と洗い場に分け、子供部屋を各兄弟のスペースに分け、ついでに今日一日の時間をスケジュールに合わせて分け、人間のご飯と猫の餌とに分けます。

ふたたび家の外にでます。そこで、天候を晴れと曇りと雨とに分け、暑いや温かいや涼しいや寒いとに分け、明るいや暗いとに分け、村と街とに分け、市と県と国とに分け、国を母国と外国とに分け、言語を国語と外国語とに分け、学問を社会・理科・数学——とに分け、理科を物理と化学と生物と・・・に分け、勉強と試験とに分け、母校と他校とに分け、知人と他人とに分け、友人と恋人とに分け、良い人と悪い人とに分け、平和と紛争に分けます。

さらにさらに、空腹と満腹、冷えとほてり、動きたいと動きたくない——といったワタシの内側から発せられる刺激（情報）も、分けて判けて解け続けます。



そしていつのまにか、その周辺を文化とよび、自分を私とよび、進化・発展していると信じています。

分けたものを一つでも多く持っている人を金持ちとよび、そうでない人を貧乏人とよびます。

分けた情報を多く持っている人を知識人とよび、分けなideている人を愚者とよびます。

こうしてひとたびワタシの心思が動き始めると、勝手に事の良し悪しを振り分けながら、まるで核分裂のようにすべてのものを分け続けます。



ワタシ自身やワタシの周辺に広がる自然界の事象を注意深く観察していくと、それらは「分ること」と「分らないこと」、そして分ると分らないの狭間に連続的に横たわる「分ったような分らないような」——というように、およそ三種に大別されることに気づきます。

その中であって生物としての人間は、ワタシが感受する刺激や情報のすべてを主に分ること、感じ、思い、考え、語り、動き、そこに正しさや意味を見出しながら、命を紡いでいます。

知識人 || 分かる人

愚者 || 分からない人

賢者 || めぐる人？

分化

← 文化

← 進歩？



● 今回のまとめ

- ・ 心思の性質の一番目、それは「分る」です。
- ・ ワタシの心思がいったん動き始めると、まるで核分裂でも始まったかのように、すべての事象を分け続けます。
- ・ ワタシは分らなければ生きてはいけません。
- ・ ワタシの心思は、分け続けられる刺激や情報をつねに求めています。
- ・ 同時に、分けすぎることでも問題を招いています。
- ・ 「分る」ことは、ワタシにとって必要不可欠な要素であると同時に、ワタシを苦しめる最大級の要因です。

← 統化

→ 分化

画総数の増大	多様化	演繹	往路	分化
画総数の減少	一元化	帰納	復路	統化

● わかる世界（相対の世界）

分る、解る、判る、別る、個性、特別、分化、文化、精密、区別、差別、認知力、判断力、分別力、決断力などが優先される世界

● わかるとわからないの狭間

● わからない世界（絶対の世界）

- ・ 対がない。
- ・ ゼロ、霊、零、空。
- ・ 対称性の破れがない世界。

◆お知らせ◆

●(第五回スマナサーラ長老/長崎講演会の前に予習しておく)

特別研修会

仏教・初期仏教哲学って何だかよくわからないし、いきなり長老は難しそうとお考えの方々にお勧めです。毎回笑いあふれる仏教的哲学事前クラスに参加いただくと、長老のお話がうまく理解できると思います。

* 詳細は事務局きむらまでお尋ねください。

■日程 : 十一月十四日(金) 十四時～十八時 講義①(姿斉実技含む)
十一月十五日(土) 九時～十二時 講義②(姿斉実技含む)
十五時～十七時 講義③(姿斉実技含む)
部分受講可能

■講師 : かたやま けん

●第五回 スマナサーラ長老 長崎講演会
『哲学する仏教』～幻想と現象と現実の関係性～

・十一月十六日(日) 講義

第一部 10時～12時
第二部 13時半～16時半

本年度5年目に入る仏教哲学の公開講座です。まだ1度も参加されていない方々はもちろんのこと、これまでの講座すべてに参加されていても、毎回新たな気づきがあるはずですよ。ふるってご参加ください。

テーマ『哲学する仏教 ～幻想と現象と現実の関係性～』

■定員 先着60名

■参加費 一般3500円 中・高校生2000円

■会場 SHIZENなSHISEI 川棚教室

(長崎県東彼杵郡川棚町新谷郷1356)

■お申込み方法

定員になり次第、受付を締め切りますので、お早めにご連絡ください。

①参加者のお名前・ご連絡先をお知らせください。

連絡先 シセイプラネット きむらけい

メール info@shisei-planet.com

電話 0956-26-6050

②連絡後、参加費用をお振込みください。

お振込みをもってご参加受付完了といたします。

《ゆうちょ銀行》

口座番号 01720 ー 9 ー 37425

加入者名 シセイプラネット

* 徴収した参加費用から必要経費を除いたすべてを日本テーラワーダ仏教協会へ寄付いたします。

■お申込み締め切り 2014年11月9日(日)

■お願い

・写真・ビデオ撮影や、録音はご遠慮ください。

・終了時刻は延びる場合がございます。(ただし、各自の退場は自由です)

・近くに食堂等がないため、各自お弁当などを「持参ください」。

・駐車場はありますが、限りがございますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

●十一月十七日(月)長老と茶話会

アルボムツレ・スマナサーラ長老をかこんで、ざっくばらんなお話し会です。

大勢の中での質問ははずかしい。少人数の中なら聞いてみたいことがあるなど、疑問をお持ちの方はこの機会に。

■参加費／3500円

■時間 9時～11時

詳細等は、シセイプラネットきむらまでお問い合わせください。

電話 0956-26-6050 メール info@shisei-planet.com

●つぎはぎ英会話教室

英語は必至の社会に太刀打ちすべく、のんびりながらも楽しく続けるをモットーに開講中。講師は、やる気のある英語の得意な素人〜元大学教授と時々に変化します。

◆時間：第一・三土曜日 12:30～14:00

◇場所：SHIZEN な SHISEI 川棚教室

◆費用：大人1000円／回 子供500円／回

◇お問い合わせ：シセイプラネット きむらけいじ

☎0956-26-6050

✉ info@shisei-planet.com



●ゼロ・ミーティング開講中

【毎月第二土曜日】

ゼロ・ミーティング [Zero

Meeting]とは、+ (プラスあるいは

物質)でもなく- (マイナスあるいは

反物質)でもない0 (ゼロ中心) のポイントから、真

摯に心齊(ニコろ)のしくみやその齊え方を学んでいこう

とする試みです。毎月、第二土曜日 9:30～12:00に、S

HIZEN な SHISEI 川棚教室にて行っております。

十月十一日(土)／十一月八日(土)

どなたでもご参加できます。お気軽にお越しください。

詳細は、シセイプラネットきむらまで。

☎0956-26-6050

✉ info@shisei-planet.com



★紙面の都合上、掲載できなかったニュースは
ホームページに掲載していますのでご覧ください。

姿斉・公式ホームページ

<http://www.shisei-planet.com>

.....

◆書籍紹介◆



自然な姿勢の斉えかた

日常において、誰もが何気なくおこなっている「しぐさや動きグセ」を応用して、無理なく、痛みなく、心地よく、姿勢を斉えてさまざまな病気を改善する実用本。改善例も満載。くわえて、ココロが軽くなる、やさしい自然観のお話など。

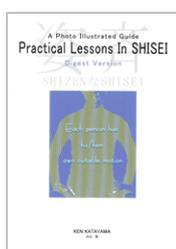
全国の書店からもお取り寄せできます。

* 定価 1,500 + 税



姿斉の実践

SHIZEN な SHISEI 姿斉の真髓を約 700 枚の写真を使ってひと目でわかるようにレイアウトした解説書。自分自身で姿勢が歪んでいるとわかっていても、どうやって姿勢をととのえたらよいかわからない方、姿斉に興味のある方、姿斉の教室が近くにない方、カラダの故障でお困りの方へ。* 頒価 2,400 円



Practical Lessons In SHISEI

ピーター・ストップス氏、デザイン事務所 ZEST、姿勢アウェイカーなど多数の方々のご協力で英語版姿勢フローができあがりました。日本語版姿勢フローのダイジェスト版になりますが、原書にはないイラストなどを追加して、英語圏の方々ご理解しやすいような内容に仕上がりました。外国のお友達にぜひお勧めください。また、ご自分が使用されても英語の勉強になると思います。* 頒価 1,200 円

◆会報購読のご案内◆

姿斉・姿勢・自然・健康・カラダ・ココロ等に関心を持ちの方、当会の趣旨にご賛同いただける方々のご入会をお待ちしています。

■年会費 5,000 円 ■登録費 2,500 円(初年度のみ)

会報「SHIZEN な SHISEI」定期配布

▼お申し込み方法▼

下記、口座に年会費 7,500 円 をお振込ください。

お振込先

《ゆうちょ銀行》 加入者名 シセイプラネット

口座番号 01720-9-37425

* お振込の確認ができ次第、郵送またはパソコンへの配信を行います。

* お問い合わせ:シセイプラネット

電話 0956-26-6050

メール info@shisei-planet.com



