

西そのぎ商工会

商工会のしごと

経営に関する相談・指導

金融、税務、情報化、労務、事業計画の策定など専門の職員が、商工会の窓口で、または、企業を巡回して、相談・指導にあたります。

専門経営指導

- 1.さらなる事業の発展のために、無料で各分野の専門家を派遣し、経営状況を分析改善点をアドバイスします。(エキスパートバンク制度)
- 2.創業を目指す方、新分野への参入を志す方などのビジネスプランへのアドバイスを行います。(創業・経営革新支援)
- 3.新商品の開発や、パッケージ、デザインの改良、商談会への出展支援を行い、販路開拓へ繋がります。

各種共済

国が支援する各共済や、貯蓄・融資・保障の3つを組み合わせた「商工貯蓄共済」などの各種の制度を取り扱っています。

- 商工貯蓄共済
- 小規模企業共済(事業主の退職金)
- 中小企業倒産防止共済(経営安定のために)



本所・時津支所

〒851-2105 長崎県西彼杵郡時津町浦郷428-14
☎882-2240 FAX 882-0521

ホームページURL <http://www.nishisonogi.biz>

講習会・講演会・研修会

最新の知識や技術などに関する情報を提供するため、常に幅広い視野に立って、講演会などを開催します。

専門家や経営コンサルタントなどを招いて「集団指導」したり、税理士や公認会計士などを招いて企業毎に「個別指導」や「記帳指導」も行います。

■ 代行業務

複雑な経理もインターネットでできる中小企業経理システム「MA1」で簡単に処理し、経営内容の把握や経営革新に役立ちます。「MA1」は自計をしている方もお使いいただけます。従業員の労働保険に関する事務も代行します。

街おこし

地域の特色を生かした特産品の開発や商店街の活性化など、地域づくりや地域活性化に役立つ事業を行っています。

各種イベント

地域の活性化のために、地域に根付いた夏祭りなどの大小さまざまなイベントを行っています。



長与支所

〒851-2128 長崎県西彼杵郡長与町嬉里郷431-4
☎883-2145 FAX 883-2149





医療マップ

長与町

まつなが皮ふ科

往診可 駐車場あり

| ★診療時間★ | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 14:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

休診/日曜・祝日
長与町齊藤郷45-4
TEL 095-885-7711

内科・消化器内科
リハビリテーション科

森川内科クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 8:30~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15:00~18:30 | ● | ● | ● | ● | ● | × |

三根郷 83-1 ☎813-4650

胃腸内科・肛門外科・外科

小川クリニック

院長 小川吾一

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|----|---|---|-----|
| 9:00~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:30~18:00 | ● | ● | 手術 | ● | ● | 5時迄 |

休診/日・祝日

日帰り手術(痔核手術) 内視鏡的結腸ポリープ切除術 駐車場有 訪問診療

長与町まなび野 2-30-6 ☎095-813-5588

歯科・矯正歯科・小児歯科

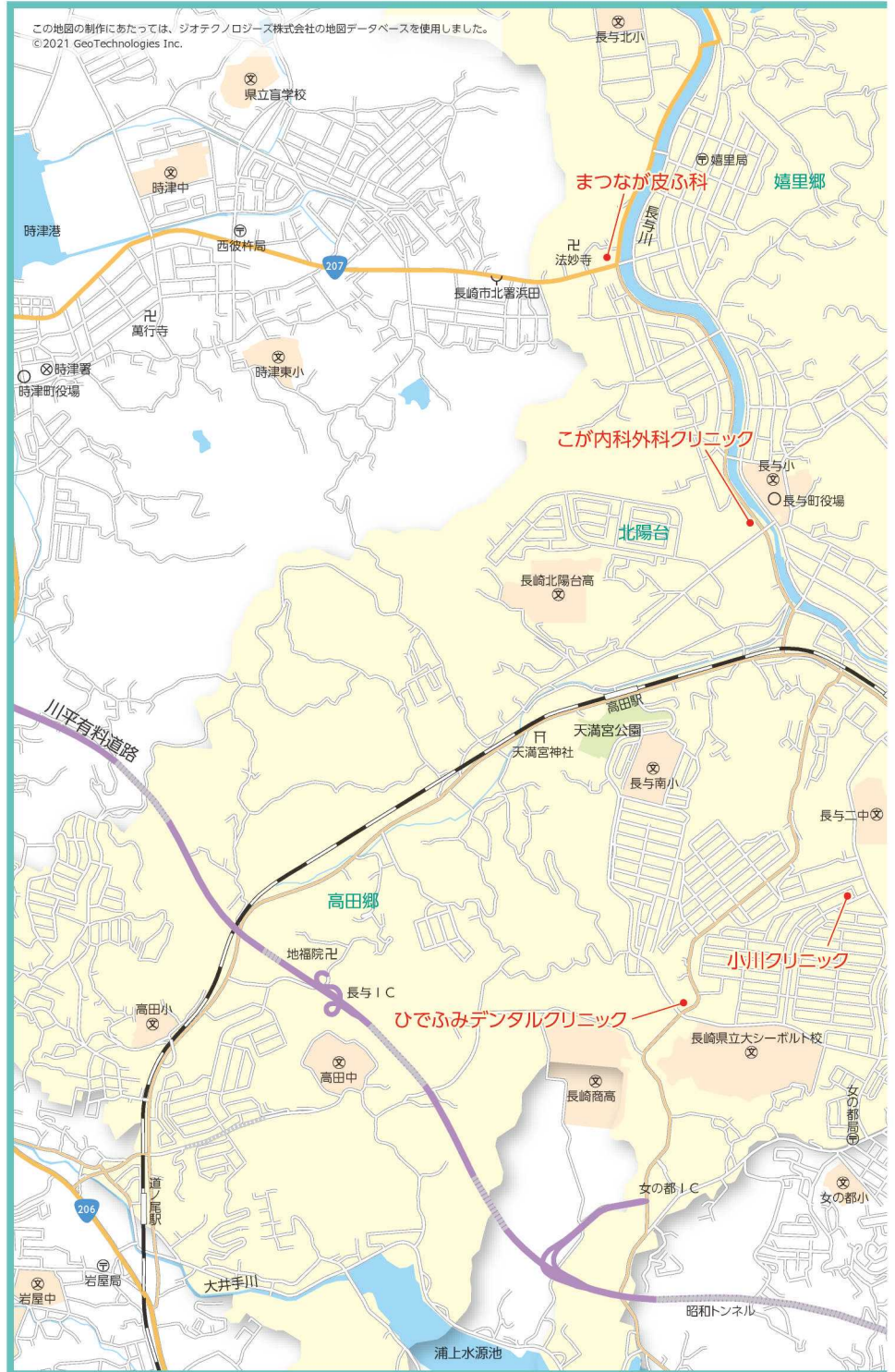
ひでふみデンタルクリニック

9:00~12:30 14:00~18:30
土17:00まで 木曜/日祝休診

■駐車場有

ひでふみデンタルクリニック 検索

県立大学シーボルト校近く 南陽台入り口交差点
長与町高田郷951 ☎095-814-5700



心と体のリラクゼーション法

1 アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをおかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

2 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。口を軽くあけて、ハアとため息をついてください。苦しならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハアと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。



地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載
いただきました施設の情報のみ表示しています。

ここは有料広告掲載ページです



こが内科外科クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 (受付11:45まで) | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:30~17:30 (受付17:15まで) | ● | ● | / | ● | ● | / |

消化器内視鏡検査 応需

水曜・土曜：午後休診
日曜・祝日：休診

- 内科
内科・消化器内科
- 胃腸内科
消化器内視鏡内科
- 外科
大腸外科・肛門外科・外科
- 特定健康診査
肺がん・胃がん・大腸がん
乳がん健診・予防接種

西彼杵郡長与町嬉里郷 378-1 TEL 095-883-4535
(長与町役場川向い)

Check! 生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性的の病気。
遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を
見直すことでかなり予防することができるのです。

自発的な改善を！

医師の指示などで強制的に生活を改善しようとしても、ストレスがたまって効果が薄いことがあります。ですから、自ら進んで健康習慣を身につけることが望ましいといえます。「下の表」で自分の健康習慣の数をチェックしてみましょう。数が多いほど生活習慣病発症のリスクが少なくなります。

- 毎日朝食を食べている
- 1日平均7~8時間は眠っている
- 栄養バランスを考えて食事をしている
- たばこは吸わない
- 定期的に運動・スポーツをしている
- 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない
(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下)
- 労働は1日9時間以内にとどめている
- 自覚的なストレスはそんなに多くない

守っている
健康習慣の数が
健康習慣指数
7~8:良好
5~6:中庸
0~4:不良



骨粗鬆症

●骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは高齢になることに加えて、食生活の偏り、運動不足などで、骨がスカスカになった状態をいいます。

症状は、背中が丸くなって身長が縮んできたり、骨折しやすくなります。予防は適度な運動、バランスの良い食生活、そして日光浴が基本となります。





医療マップ

時津町・長崎市

うらの眼科クリニック

院長 浦野 哲 時津役場そば

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 14:30~18:00 | ○ | ○ | △ | / | ○ | / |

△: 手術もしくは、
予約検査となります
◎: 9:00~14:00
休診日/木・土曜午後・日曜・祝日 **☎865-8555**
時津町浦郷 270-12

みきクリニック

泌尿器科・美容皮膚科

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休診 |
| 14:00~17:00 | ● | ● | ● | 休 | ● | 休 | 休診 |

木曜午後・土曜午後・日祝休診
長崎市横尾1-10-3 **☎095-801-2900**

いとう内科医院

院長 伊東 昭郎

● 往診可 ● 駐車場8台

長崎市滑石3丁目25の18

TEL 095(856)6010

うらべ 耳鼻咽喉科医院

バリアフリーあり

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | / |
| 14:00~18:00 | ● | ● | ● | / | ● | / | / |

休診日: 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

長崎市滑石3-19-6

☎(095)857-7222 **P有**

www.urabe-jibika.com

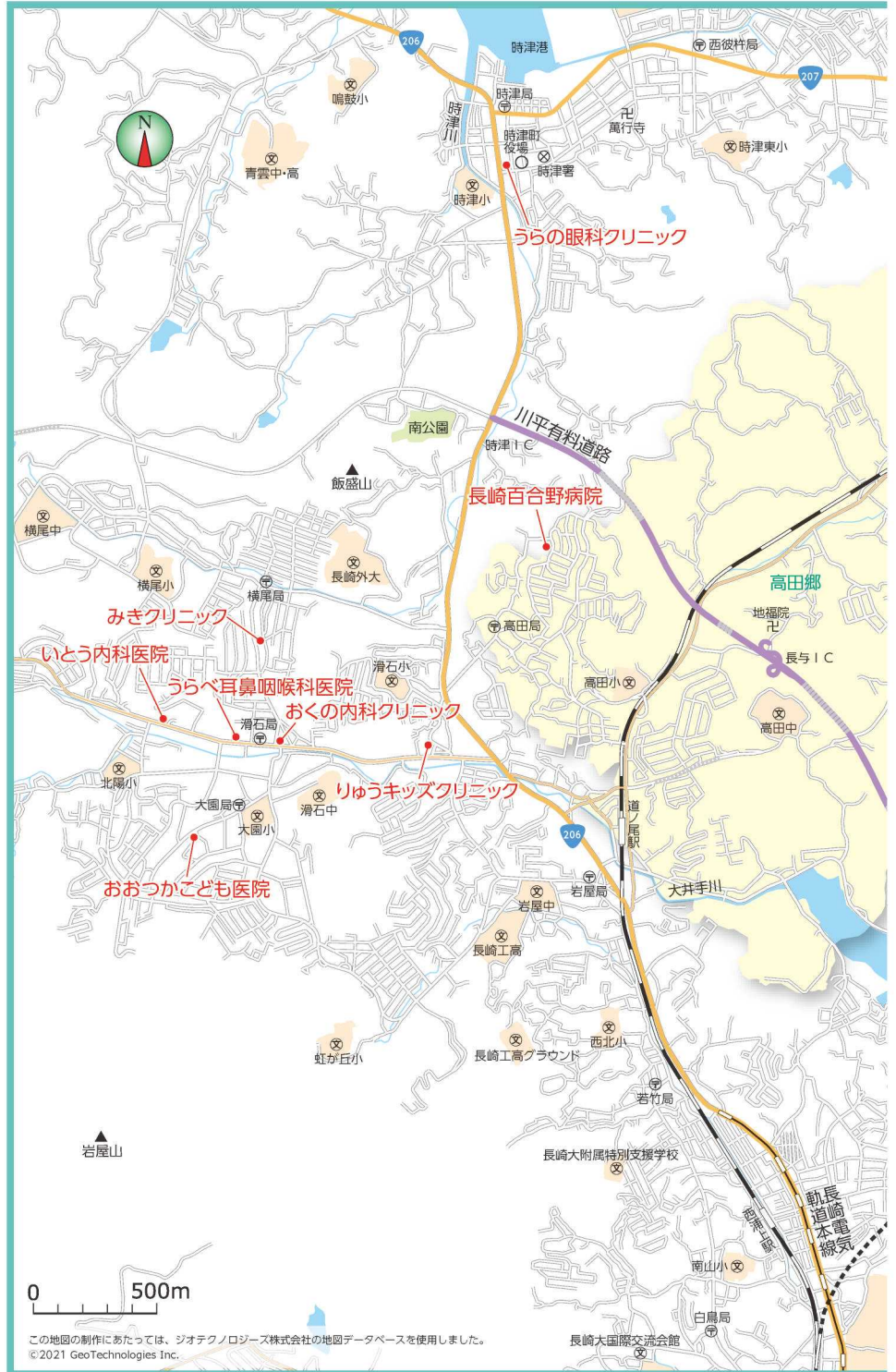
おおつか こども医院

小児科

診療時間

| | | |
|---------|-----|-------------|
| 予防接種 | 平日 | 9:00~12:00 |
| 乳幼児健診 | | 14:30~18:30 |
| 小児心臓病相談 | 土曜 | 9:00~13:00 |
| | 日祝日 | 休診 |

長崎市滑石6丁目3-1 **TEL 856-2228**



この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。
©2021 GeoTechnologies Inc.

おくの内科クリニック

院長 奥野 信一郎

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 2:00~6:00 | ● | ● | / | ● | ● | / |

休診日/日曜日、祝日、水曜日午後、土曜日午後

長崎市滑石3丁目8-5 メディカル滑石5F

☎095-855-8750

りゅうキッズクリニック

<http://ryukids.jp>

小児科・病児保育クローバー

院長 劉 美成

| | | |
|------|----|-------------|
| 診療時間 | 平日 | 9:00~12:00 |
| | | 14:00~18:00 |
| | 土曜 | 9:00~12:00 |

休診日 日曜・祝日

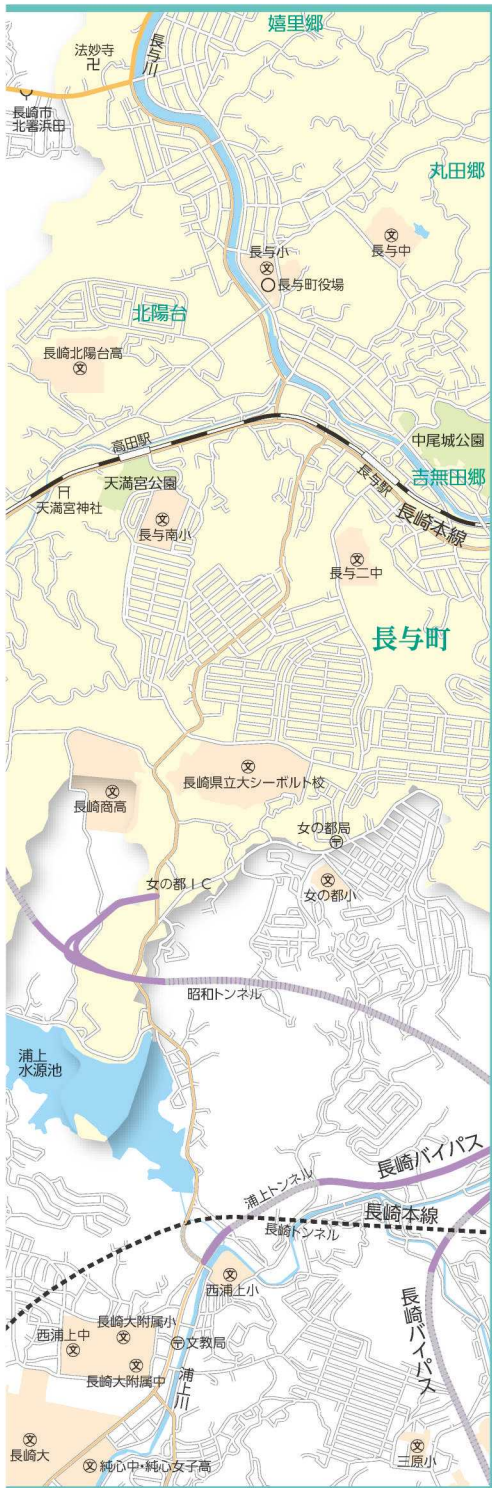
TEL:095-865-6559

長崎市滑石2-9-9 **FAX:095-865-6569**



地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載
いただきました施設の情報のみ表示しています。

ここは有料広告掲載ページです



救急告示病院 医療法人 光善会 長崎百合野病院

〒851-2103 長崎県西彼杵郡時津町元村郷1155-2 TEL:095-857-3366(代)

時津中央クリニック 長崎県西彼杵郡時津町浜田郷38-2 時津中央クリニックビル1F

時津中央クリニック
TEL:095-882-2500

デイケアセンター「コスモス」
TEL:095-860-8355

長崎百合野病院健診センター
TEL:095-882-2550

総合在宅センター
TEL:095-857-8800

気持ちよく眠りにつくために

① 寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



② 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



③ 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事もできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3~4時間前から、また、たばこも控えましょう。



④ 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなるかもしれませんが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものとなります。

いつもと違う頭痛

今までに経験したことのないような激しい頭痛で嘔気、嘔吐を伴う場合は、くも膜下出血の可能性があります。即刻、専門の医療機関での受診が必要です。また、高熱や麻痺を伴ったり、ろれつ困難となった場合も、直ちに医療機関に相談してください。一瞬のためらいが手遅れをもたらす可能性があります。





一般社団法人 西彼杵医師会

ごあいさつ

当医師会はこれまで地域の保健や福祉を守り、住民の皆様の健康維持を支えることを主目的としてきました。例えば学校保健推進事業において小・中学校医を推薦して学校定期健診、腎臓検診や心臓検診等を行い健全な発育支援を行います。高齢化問題では後期高齢者の特定健診を積極的に行い介護保険審査会には複数の審査員を推薦して適正な審査を行っています。

予防接種は法律に定められた定期の予防接種や季節性インフルエンザ等の任意予防接種などを個別医療機関で行ってきました。しかし2020年初頭から出現した新型コロナ禍が収束しないために、現在の活動は変化して国の主導する新型コロナ予防接種事業（個別・集団接種）と感染拡大時の宿泊療養や自宅療養に協力することが主になっています。従来の定期予防接種は勿論これまで通りに継続しながら、今後は幼児や学童までを含めた新型コロナワクチン予防接種事業も行う予定となっています。

そして西海市、時津町と共に各地域で日曜、祝祭日、年末年始の当番医を行っています。このように地域の皆さまの健康を守り感染症の拡大を防ぎ、疾病からの回復を支援して健康寿命を延ばす努力を続けますので、医師会活動へのご支援をお願い申し上げます。

西彼杵医師会 会長 田中 公朗



一般社団法人 西彼杵医師会

〒851-2105 長崎県西彼杵郡時津町浦郷396-25

☎882-5268 FAX882-5324



長与町の身近な病院・医院

| 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------------|--------------------|-----------|
| 井川内科医院 | 長与町吉無田郷2022-7 | ☎883-1661 |
| おおふくじ医院 | 長与町吉無田郷2022-6 | ☎883-3532 |
| 小川クリニック | 長与町まなび野2丁目30-6 | ☎813-5588 |
| おひさまこどもクリニック | 長与町高田郷923-1 | ☎800-2187 |
| かたやまハートケアクリニック | 長与町北陽台1丁目2-1 | ☎865-7064 |
| 川崎医院 | 長与町岡郷37-11 | ☎883-0002 |
| きのした眼科 | 長与町高田郷13-1 | ☎856-7770 |
| こが内科外科クリニック | 長与町嬉里郷378-1 | ☎883-4535 |
| 佐藤内科医院 | 長与町嬉里郷413-4 | ☎883-5511 |
| しもぐち内科 | 長与町高田郷848-19 | ☎843-7225 |
| そのだ内科クリニック | 長与町まなび野2丁目2-2 | ☎814-5101 |
| たかの耳鼻咽喉科 | 長与町高田郷8-35 | ☎857-8733 |
| てつ耳鼻咽喉科 | 長与町北陽台1丁目2-1 | ☎801-3005 |
| 長崎北徳洲会病院 | 長与町北陽台1丁目5-1 | ☎813-5800 |
| 長崎けやき医院 | 長与町高田郷3607-1 | ☎840-5111 |
| 長沢医院 | 長与町嬉里郷715 | ☎883-5622 |
| なかむら整形外科 | 長与町嬉里郷1080-1 | ☎813-5515 |
| 長与病院 | 長与町吉無田郷647 | ☎883-6668 |
| 長与よこた眼科 | 長与町吉無田郷2023-1 3-4階 | ☎801-2117 |
| 成田内科医院 | 長与町吉無田郷2026-6 | ☎883-2011 |
| 西田医院 | 長与町嬉里郷459-1 | ☎887-0202 |
| 馬場耳鼻咽喉科医院 | 長与町嬉里郷665 | ☎887-1235 |
| 原田外科・胃腸科クリニック | 長与町高田郷849-7 | ☎844-9100 |
| 平井内科医院 | 長与町嬉里郷661 | ☎883-6565 |
| ひろた小児科 | 長与町高田郷47 | ☎855-1113 |
| ホーム・ホスピス中尾クリニック | 長与町高田郷2202-1 | ☎801-5511 |
| まつなが皮ふ科 | 長与町齊藤郷45-4 | ☎885-7711 |
| 道ノ尾みやた整形外科 | 長与町高田郷8-2 | ☎856-0001 |
| 都クリニック | 長与町高田郷47 | ☎855-9777 |
| 女の都病院 | 長与町高田郷849-18 | ☎847-8383 |
| もとやま心のクリニック | 長与町高田郷47 | ☎856-3033 |
| もり小児科 | 長与町嬉里郷448 | ☎887-3458 |
| 森内科クリニック | 長与町嬉里郷445-101 | ☎883-3131 |
| 森川内科クリニック | 長与町三根郷83-1 | ☎813-4650 |
| 森の木脳神経脊髄外科 | 長与町高田郷698-1 | ☎855-3311 |
| モロキ内科 | 長与町嬉里郷1085-1 | ☎883-1105 |
| 山田眼科医院 | 長与町嬉里郷703-9 | ☎887-0263 |
| 吉田整形外科クリニック | 長与町吉無田郷8 | ☎860-5515 |





西彼歯科医師会

ごあいさつ

西彼歯科医師会は西海市、時津町と長与町内の歯科医師を会員として設立されております。日常の診療はもちろんのこと、学校健診などの各種健診や公衆衛生活動などを通じて地域の住民の皆さまの口腔衛生の保持、増進に取り組んでいます。

西海市は大瀬戸町・西彼町・西海町・大島町・崎戸町の5つの町からなり、また西彼杵郡には、時津町・長与町の2つの町があります。地域住民の皆さまのさらなるお口の健康の向上に貢献したいと思日々、研鑽を重ねております。今後とも、よろしくお願いいたします。

西彼歯科医師会 会長 徳久 道生



西彼歯科医師会

〒851-2128 長崎県西彼杵郡長与町嬉里郷393-20
うらかみ歯科医院内 ☎883-7321



長与町の身近な歯科医院

| 名 称 | 所在地 | 電話番号 |
|---------------|----------------------------------|-----------|
| 荒木歯科医院 | 長与町嬉里郷709-1 | ☎887-2321 |
| うらかみ歯科医院 | 長与町嬉里郷393-20 | ☎883-7321 |
| かずのり歯科 | 長与町吉無田郷2001-2 | ☎883-7400 |
| 清水歯科医院 | 長与町吉無田郷2013-3 | ☎887-0239 |
| 高木歯科医院 | 長与町嬉里郷128-6 | ☎887-1700 |
| たかはし歯科・小児歯科 | 長与町高田郷47 | ☎894-1118 |
| 谷歯科医院 | 長与町まなび野2丁目10-1 ルネス・グランディールⅡ1F | ☎813-5360 |
| とくひさ歯科 | 長与町高田郷60-1 | ☎840-6514 |
| なかむら歯科医院 | 長与町嬉里郷538-11 | ☎883-3090 |
| にし歯科医院 | 長与町まなび野3丁目6-1 | ☎883-0100 |
| ひでふみデンタルクリニック | 長与町高田郷951 | ☎814-5700 |
| 日野デンタルクリニック | 長与町吉無田郷2021-4 | ☎887-4919 |
| 村木歯科医院 | 長与町嬉里郷660-1 | ☎887-0175 |
| むらとみ歯科医院 | 長与町北陽台1丁目2-1 | ☎865-6480 |
| よしはら歯科 | 長与町高田郷3161-10 | ☎883-7745 |
| 医療法人 渡辺歯科医院 | 長与町吉無田郷35-3 | ☎887-0720 |
| ふじやま歯科クリニック | 長与町嬉里郷1096-2F | ☎883-8808 |





一般社団法人 長崎市薬剤師会

Nagasaki City Pharmaceutical Association

ジェネリック医薬品(後発医薬品)、使ってみませんか?

ジェネリック医薬品とは…

新薬の特許が切れた後に販売される、同じ有効成分、同じ効能(※)・効果を持つ医薬品です。ジェネリック医薬品に切り替えていただくことで、医療費が節約され、国民皆保険制度の維持につながります。また、窓口で支払う一部負担金も抑えることができます。

(※製造承認時に効能の一部を申請していない場合があります。)

ジェネリック医薬品のご使用にご理解、ご協力ください!



ジェネリック医薬品と先発医薬品

■先発医薬品と同じ有効成分です

添加物等が違うものもありますが、先発医薬品と有効成分が同じで、体内への吸収を調べる試験で、効果、作用が同等であることを国が認めています。

■先発医薬品より低価格です

研究開発、臨床試験(治験)等の各種手続きなどの開発コストが少ないため、国が価格を先発医薬品より安く設定しています。

■先発医薬品よりも使いやすい場合もあります

先発医薬品の発売後、6年以上経ってから発売されるため、その間、製剤技術の進歩に伴い服用しやすく改良されているジェネリック医薬品(後発医薬品)もあります。

「かかりつけ薬局」を決めましょう!

～どこの医療機関でもらった処方せんでも「かかりつけ薬局」へお持ちください～

薬局は、薬や健康のことを何でも相談できるパートナー

- 1 皆さんが使用する薬を一つの薬局で管理すると複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、相互作用が起きたりする等を防ぐことができます。
- 2 薬局では、処方せんによる調剤のみならず、市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。例えば、風邪のひきはじめや発熱した時に、薬剤師が症状に合わせてより適切な市販薬を選ぶお手伝いをしたり、医療機関への受診をお勧めしたりします。

- 3 介護の不安や心配ごと、薬剤師がお話を伺い、薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案します。

「かかりつけ薬剤師」はいますか?

皆さんに一人の薬剤師を指定していただき、担当の薬剤師が豊富な知識と経験をもとに、薬や健康のパートナーとして相談に応じます。

詳しくは、長崎市薬剤師会ホームページ【<http://www.nas.or.jp/>】をご覧ください。

一般社団法人 長崎市薬剤師会

〒852-8104 長崎市茂里町3-18 ☎845-5228 FAX 843-0032



長与町の身近な薬局

| 薬局名 | 所在地 | TEL |
|-----------------|-------------------|-----------|
| うれり薬局 | 長与町嬉里郷665 | ☎887-0028 |
| 開生薬局百合野店 | 長与町高田郷2493-2 | ☎894-9939 |
| かりん薬局 | 長与町高田郷47 | ☎855-8837 |
| 健康堂薬局 女の都店 | 長与町高田郷858-75 | ☎865-6506 |
| こうわ薬局長与店 | 長与町嬉里郷139 | ☎887-3585 |
| サニー薬局 | 長与町嬉里郷377-10 | ☎860-5222 |
| さわせ薬局道ノ尾駅前店 | 長与町高田郷8-34 | ☎801-3710 |
| 定林薬局 | 長与町嬉里郷707 | ☎887-1003 |
| そよかぜ薬局長与店 | 長与町嬉里郷451-2 | ☎883-8633 |
| 天祥堂薬局 | 長与町嬉里郷100-1 | ☎887-0001 |
| ながよ駅前薬局 | 長与町吉無田郷2026-3-101 | ☎883-5812 |
| 長与薬局なの花 | 長与町嬉里郷459-2 | ☎887-1678 |
| なの花薬局 | 長与町吉無田郷28-1 | ☎883-8238 |
| ふじの薬局 | 長与町高田郷3 | ☎856-3858 |
| まなび野調剤薬局 | 長与町まなび野2丁目2-1 | ☎887-4833 |
| ミチノオ駅前薬局 | 長与町高田郷13-11 | ☎894-8234 |
| ヤクシン薬局イオンタウン長与店 | 長与町北陽台1丁目2-1 | ☎860-5355 |
| よしむた薬局 | 長与町吉無田郷2023-1 | ☎801-3050 |
| 龍虎堂薬局 | 長与町嬉里郷1170-5 | ☎883-4300 |



住まいの基礎知識

リフォームの進め方とポイント

STEP 1 具体的な計画をたてる
 リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。

Point

- 時期、期間は？ ● 予算は？



STEP 2 事業者を決める～契約する
 契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

Point

- 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

STEP 3 着工
 定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

Point

- 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- 工程表に基づいて進んでいるか？
- 変更・追加などが発生していないか？



STEP 4 着工後
 ● 事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
 ● 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

Point

リフォームの疑問

Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。

Q 満足いくリフォームのポイントは何？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。



Q 信頼のおける業者とは？

A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。

屋根工事・塗装工事・住宅リフォーム

出会えたご縁に感謝いたします

株式会社 生活総合支援サービス
トータルビューティー絆

ご相談
 お見積り
 無料



はお任せ下さい

4145
 良い仕事をモットーに、
 高品質・安心適正価格
 の工事をお約束します。

生活総合支援サービス

- 住宅リフォーム関連**
- 屋根工事一式（葺き替え）「防災瓦（和風・洋風）」「コロンアル」「台風対策（瓦止め・補強）」等
 - 塗装工事一式（内外装・付帯品） ● 雨樋新設・取り替え・補修
 - その他（手摺、バルコニー、サッシ、カーポート、エアコン、防水、電気工事、増改築、DIY 補修、草刈、掃除片付け、家具の移動・運搬・取付工事 等）

〒851-2126 長崎県西彼杵郡長与町吉無田郷2045-14 Email: life-support.tbk@globe.ocn.ne.jp

☎ 095-894-4145 FAX 095-894-8766





株式会社サイネックスによる編集記事ページです ここは有料広告掲載ページです

新築・リフォーム
お住まいの事なら
小さな事から何でもご相談下さい。

有限会社 溝上製材所
代表取締役 溝上 智志

■業務内容■ **お見積無料**

- ・新建材一式
- ・建築一般材
- ・住宅設備機器
- ・建築金物一式
- ・製材業
- ・建築業

TEL 095-883-2820

溝上製材所 長崎

〒851-2126 長崎県西彼杵郡長与町吉無田郷2032-12 (JR長与駅そば)



長崎市、佐世保市、諫早市、大村市、雲仙市、西海市、五島市、諫津町、長与町、上五島町上下水道指定工事店

株式会社 カワグチ **KAWAGUCHI Co., Ltd.**

| | | | |
|--|--|---|---|
|  リフォーム |  建築工事 |  給排水設備工事 |  塗装工事 |
|  給湯設備工事 |  空調設備工事 |  浄化槽設備工事 |  左官工事 |
|  電気工事 |  外構工事 |  衛生機器販売 |  修理・修繕 |

本社 / 長崎県長崎市琴海戸根町 2613-1
支社 / 長崎県西彼杵郡長与町吉無田郷 2001-1

☆☆見積り相談無料☆☆
おうちのことでお困りの方はお気軽にお問合わせください

TEL:095-801-2955
FAX:095-801-2977
kawaguchi.co.ltd@outlook.jp

かわら **屋根の調査・点検お見積無料**

瓦1枚からでもOK!

屋根の困った???を解決します。

任せて安心

- 屋根雨もり修理
- 屋根ふき替え工事
- 瓦止め工事
- 各種瓦販売 ●塗装工事

- 屋根のリフォーム
- 各種瓦販売
- 建築板金

植田瓦工業

建設業許可番号 長崎県知事(般-4)第7727号
一級かわらぶき技能士の店

有限会社 植田瓦工業
0120-928-964
TEL 095-882-1309
西彼杵郡諫津町西時津郷 301-6

畳工事一式・襖張替

有限会社 荒木畳店

全日本畳事業協同組合加盟店・畳一級技能士
畳品質管理責任者・畳職業訓練指導員

迅速丁寧

見積り無料!

長与店 長与町三根郷54-9
TEL095-883-4324
FAX095-883-4854

本店 長崎市松が枝町3-19
TEL095-826-8670
FAX095-826-8699

新築・増改築
リフォーム
全てお任せ下さい!

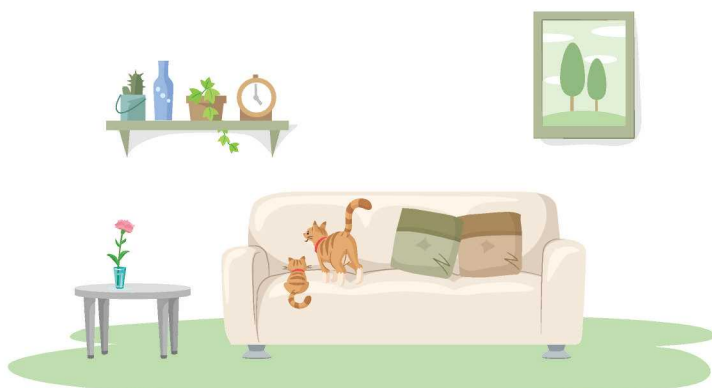
見積無料 **相談無料** **出張無料**

総合建設業

株式会社 釘山工務店
代表取締役 佐藤 健一

本社 長崎市昭和3丁目532番地2
TEL.095-849-1269 FAX.095-845-3710

事業所 長与町高田郷863番地
E-mail: kugiyama@iris.ocn.ne.jp



電気工事
照明器具販売
空調工事
オール電化システム
一般建築内装工事
電気装飾工事
各種ランプ

SK システム
株式会社 SK SYSTEM

長崎本社 〒850-0842
長崎県長崎市新地町 12-10 ラハイナビル 2F
TEL 095-894-5200 FAX 095-894-5201

総合事務所 〒851-2123
西彼杵郡長与町平木場郷 522-1
TEL 095-813-4772 FAX 095-813-4773
(福岡営業所・沖縄営業所・大阪営業所)

生活ガイド





葬儀について

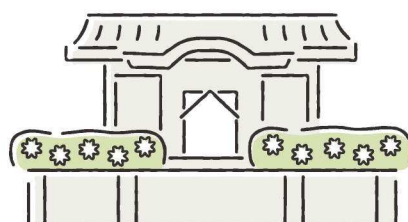
故人の宗教に合わせた作法を
香典の形や額にも配慮を

※掲載の記事に関しましては、一般的な慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

香典は本来、霊前に香や花を手向けるというものでしたが、今日では実質的に現金を包んで贈るようになりました。そのとき、宗教によって形式が異なりますが、一般的な不祝儀袋の書き方は表「宗教別の拝礼・不祝儀」のようになります。ここで注意すべきは裏の折り方です。不祝儀の場合は、まず下側を折ってからそこに上側を重ねるように折ります。

香典返しも宗教によってその時期が異なります。仏式では三十五日または四十九日の後、神道では三十日祭、五十日祭の後、キリスト教では30日目の追悼ミサまたは記念式の後に行います。額はいただいた香典の半額が一般的ですが、それぞれの考え方や事情によってこの限りではありません。また、故人の遺志によりお返しはしないで地域や福祉関係に寄付するという方法も増えてきました。お香典を出す方も返す方も、何よりも故人を尊重し、お互いの心が通う形にすることが大切でしょう。

故人を悼み、遺族への哀悼を表すために必ず焼香が行われる仏教に対して、神道では故人の霊が子孫を守る守護神となる儀式であると考え、葬儀以降の儀式にも「祭」がつきます。死を「故人を神のみもとへ送る」とされるキリスト教では、祈りは神に捧げるもので、葬儀は遺族を慰め、励ますために行われます。このように宗教によって葬儀の行い方にも異なったルールがあることを覚えておきましょう。



●お香典の世代別最多回答額

(単位:円)

| 贈り先 | 贈り主 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代以上 |
|----------|-----|--------|--------|--------|---------|--------|
| 祖父母 | | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 10,000 |
| 両親 | | *** | 50,000 | 50,000 | 100,000 | *** |
| 兄弟姉妹 | | 10,000 | 30,000 | 30,000 | 50,000 | 50,000 |
| おじ・おば | | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 10,000 |
| 上記以外の親戚 | | 5,000 | 5,000 | 10,000 | 10,000 | 10,000 |
| 職場関係 | | 5,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 |
| 勤務先社員の家族 | | 3,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 |
| 取引先関係 | | 5,000 | 5,000 | 5,000 | *** | 5,000 |
| 友人・その家族 | | 5,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 |
| 隣人・近所 | | 3,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 |
| その他 | | 5,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 | 5,000 |

(注)「***」は、該当するサンプルが得られなかったか又は僅少のため、集計していません。
平成28年度 (一社)全日本冠婚葬祭互助協会調べ

●宗教別の拝礼・不祝儀

| 宗教別 | 拝礼の方法 | 不祝儀袋 | 不祝儀袋の書き方 |
|-------|----------|-----------------------------------|---------------------|
| 仏教 | 焼香・線香・数珠 | 白黒や双銀の結び切りで、のしはつけない。 | 御仏前・御霊前 御香典・御供物料 |
| 神道 | 玉串奉奠・手水 | 双白や双銀の結び切りで、のしはつけない。 | 御神料・玉串料 御神饌料・御霊前 |
| キリスト教 | 献花 | 水引、のしは付けない。白封筒か十字架やユリの花が描かれた不祝儀袋。 | 御花料・御ミサ料 御霊前 |
| 無宗教 | 献花など | 白黒の結び切りで、のしはつけない。 | 御花料・御霊前 などが無難 |



仏壇仏具Q&A

Q お仏具とお供えものは
どんなものが必要ですか？

A 仏具とは、お仏壇を飾り、毎日
お供えするご飯、花やお茶、果
物などをお供えする用具、器
などをさします。宗派により
用いる仏具が異なります。

Q お仏壇を購入するのに
いい日にちって
ありますか？

A 「思い立ったが吉日」という言
葉にもあるように、お仏壇を
購入または買替えるのに、良
い日・悪い日というのはあり
ません。

Q どんなお仏壇を
購入すればいいですか？

A 宗派・地域によりおまつりす
るお仏壇に違いがあります。
それを踏まえた上で、おまつ
りする場所にあった大きさ、
デザイン、色、材質などで選ば
れるとよいでしょう。

※全日本宗教用具協同組合ホームページより引用



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです



安心の納骨堂完備
 お寺をお持ちでない方
 (宗派不問) **さんこんじ**
禅宗・曹洞宗 三根寺

長与町三根郷268 (中尾城公園・三根バス停付近)

☎095-887-0073

営業案内
墓石・墓地工事一式
墓石クリーニング・戒名彫
左官工事全般・外構工事



長崎県知事許可(般-2)第14149号
墓石・建築工房
カツミ石工
 〒851-2127 長崎県西彼杵郡長与町高田郷 351
 お気軽にご相談下さい
TEL・FAX 095-855-1813
 E-mail k.s.f.2007@ngs2.cncm.ne.jp
 HP

知っておきたい! 墓地の種類編

「墓地を買う」というのは、霊園などの一定の区画の「永代使用権を取得」することです。契約によって管理費を納め、規則を守れば半永久的に子孫に相続できますが、その土地を購入するのではないので、相続税などはかかりません。墓地には次のような種類があります。

■公営墓地

自治体が所有する墓地で、宗派を問わず民営に比べれば割安ですが、その分人気があり、購入は難しい。応募や使用に関して条件や規則があります。

■民営墓地





公益法人や宗教法人などによって管理運営されている墓地で、多くは宗派を問いません。公営に比べて申し込み条件や規制は少なく、区画(墓基)や形態なども自由ですが、価格は高め。管理体制や運営主体の信頼性など慎重に選ぶようにしましょう。

■寺院墓地

寺院内にある墓地で、その寺院によって管理運営されています。葬儀や法要に便利で、管理、供養の面でも安心ですが、原則として檀家以外の使用は認められません。価格もさまざまです。

■公園墓地

公営、民営いずれも、緑の芝生や広場や遊歩道が調整されるなど、公園風の明るい雰囲気墓地です。墓石も古来の形式より、自由にデザインされたものなどが多く見受けられます。

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Aタイプ 2.60㎡(0.80坪) 1.3m×2.0m</p>  <p>187万円(税込)</p> | <p>Bタイプ 4.50㎡(1.36坪) 1.8m×2.5m</p>  <p>285万円(税込)</p> | <p>Cタイプ 6.00㎡(1.81坪) 2.0m×3.0m</p>  <p>385万円(税込)</p> | <p>■納骨堂も完備しております。</p>  <p>永代供養之家 新納骨堂 1区画 45万円・中骨壺(3壺安置) (管理費年5,000円)・大骨壺(2壺安置) 宗教・宗派を問わず、どなたでもお申し込み・ご利用になれます。</p> |
|---|---|--|---|

長崎県指令4環 第140号

公益社団法人 西部霊苑

お申し込み・お問い合わせは下記電話番号へお気軽に!

☎095-848-2938

長崎県小江原5丁目5-30 承り時間 8:30~17:00

西部霊苑



ご相談・お見積無料

・お骨を納めたい

・お骨の移動

・お墓の建て替え

・ご予算、設計プラン

生活ガイド



愛車の健康法

日常点検や定期点検を習慣づけ、大切なクルマを長持ちさせましょう。「ちょっと変だ」と早めに異変に気付くことで、多くのトラブルを回避することができます。その為のアドバイスを紹介します。

意外と気付きにくいワイパーの交換

雨の日になくってはならないワイパーですが、劣化してくると拭きムラができてたりびびり(拭き跡)が残り、かえって視界が悪くなることも。日頃から点検し、できれば1年に1度交換しましょう。



エンジンオイルの交換は定期的に

エンジンオイルは次第に汚れ、機能が低下します。交換時期はエンジンの状態や使用状況によって異なりますが、一般的に5,000~10,000km経過時(走行距離が少ない場合でも6ヶ月~1年ごと)と言われていています。オイルのグレードによって交換時期が定められているので、状況に合わせ、早めに交換しましょう。

エンジンの点検は耳でもできる

水温計などの計器でエンジンの異常を確認する事は出来ませんが、エンジンから普段と違う音がしないかどうかでも確認は出来ます。ガラガラ・キューキューというような音がしたらすぐに点検しましょう。



排気ガスで健康チェックを

エンジンをかけたら排気ガスをチェックしましょう。無色のはずの排気ガスが黒ずんでいるなど、普段と異なる状態を発見したら早めに整備工場に相談しましょう。



ランプはこまめに点検を

車のランプ類はドライバーが状況を確認する他に、周りに対して意思表示を伝える役割もあります。安全に走行するために、日頃から故障しているランプが無い点検しましょう。



タイヤ点検

タイヤは、唯一路面と接して重い車重を支えている、負担の大きなパーツです。ドライブに出かける前に、タイヤの寿命や溝の有無、空気圧などチェックしましょう。



燃費チェックで健康診断

普段からガソリンを入れた時には燃費を調べて、燃費の変化に注意しましょう。燃費が悪くなったように感じたら点検しましょう。



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです

てんげん
新車 中古車
車検 整備
钣金 塗装
自動車保険
(有)フルタチカーケア
民間車検工場 センター
TEL 095-883-0287
長与町高田郷 1268
(高田駅前)



【電気工事】

ビル・工場・商業施設・マンション・木造住宅の電気工事などから、高圧設備工事・メンテナンスまで全国各地の電気工事関連業務もお受けいたしております。

電気工事

【各種ランプ】

各種ランプ納品などについて、場所やその場に適したもののご提案・取替え工事など致します。電球をかえることで電気代を下げるご提案も致します。

各種 ランプ

【照明器具販売】

各種メーカーなどの商品が取り扱えます。取り替え工事、メンテナンスまで行います。

照明器具 販売

【空調工事】

業務用空調・店舗・一般住宅の新築はもちろん、リニューアルの際の空調設備設計・施工・メンテナンスも行います。

空調工事

【電気装飾工事】

各種展示会をはじめ、あらゆる電気施工に最適なご提案を致します。

電気装飾 工事



オール電化 システム

【オール電化システム】

今話題のオール電化（エコキュートやIHクッキングヒーターなどの導入）への電気工事などについてもお任せください。

一般建築 内装工事

【一般建築・内装工事】

建築・テナント改装工事から個別に一般家庭の改装・リフォームも含めて、幅広くお受け致します。

通信工事

日々進化。

お客さまの満足のために、
私たちは日々進化します。



株式会社

SKシステム

建設業許可（特-1）第12421号

<http://www.sk-system.co.jp>



長崎本社 〒850-0842

長崎県長崎市新地町 12-10 ラハイナビル 2F

TEL 095-894-5200
FAX 095-894-5201

総合事務所 〒851-2123

西彼杵郡長与町平木場郷 522-1

TEL 095-813-4772
FAX 095-813-4773

（福岡営業所・沖縄営業所・大阪営業所）

編集後記

「長与町暮らしの便利帳」は、長与町にお住まいの皆さまへ、町の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行いたしました。

また、町民の皆さまに、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として長与町と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「長与町暮らしの便利帳」は、地域の各団体および事業者の皆さまのご協力により、行政機関への設置はもとより、無償配布することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

■「長与町暮らしの便利帳」に掲載の行政情報は、令和4年4月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動などにより内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続きなどで不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

■掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

長与町 暮らしの便利帳

令和4年5月発行

発行

長与町

〒851-2185 長崎県西彼杵郡長与町嬉里郷659-1
TEL.095-883-1111(代)

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 西九州支店
〒840-0801 佐賀県佐賀市駅前中央1-4-8
TEL.0952-24-6550

※掲載している広告は、令和4年3月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することはお断りください。