



生活ガイドINDEX



安芸高田市商工会

90



安芸高田市医師会

91



安芸高田市歯科医師会

92



三次薬剤師会(安芸高田ブロック)

93



医療・健康MAP

94



住まいの基礎知識

98



葬儀とお墓とお仏壇の豆知識

102

「生活ガイド」ページは、暮らしに役立つ情報を掲載しています。なお、地図のページに関しては、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。
広告を掲載しているページ内のコラム・記事等は、株式会社サイネックスによる編集記事です。

安芸高田市公式マスコットキャラクター たかたんギャラリー



生活ガイド





商工会は、地域事業者が会員となり、ビジネスやまちづくりのために活動を行う総合経済団体です。「商工会法」に基づいて設立され、全国の市町村に1,667(平成27年5月現在)の商工会があり、約83万の事業者が加入しています。全国的なネットワークと高い組織率(地域事業者の約60%が加入)を有し、国や都道府県の小規模企業支援施策(経営改善普及事業)の実施機関としても、さまざまな事業を実施しています。さらに各都道府県には商工会連合会があり、広域的に地域事業者のみなさまを支援いたします。

商工会の2大事業

事業者の経営改善

経営改善普及事業

小規模事業者の経営や技術の改善発達のために、経済産業大臣や都道府県の定める資格をもつ経営指導員などが、金融・税務・経営・労務などの相談や指導に従事します。



地域社会の発展

地域振興事業

地域の「総合経済団体」として、また中小企業の「支援機関」として、経済活動を通じた元気な地域づくりと商工業振興のため、意見活動、まちづくり、社会一般の福祉の増進など、さまざまな事業に取り組んでいます。



安芸高田市商工会は、平成19年4月1日に市内6町の商工会が合併して設立しました。これからも地域唯一の総合経済団体として、地域で頑張る人を全力で応援します！経営に関する事なら何でもお気軽にご相談ください。

●吉田本所	毎日開所	TEL 0826-42-0560	FAX 0826-42-0243
●八千代支所	毎週水曜日開所	TEL 0826-52-2542	FAX 0826-52-2514
●美土里支所	毎週火曜日開所	TEL 0826-54-0109	FAX 0826-54-0350
●高宮支所	毎週木曜日開所	TEL 0826-57-0296	FAX 0826-57-1327
●甲田支所	毎週水曜日開所	TEL 0826-45-2054	FAX 0826-45-4064
●向原支所	毎週金曜日開所	TEL 0826-46-2227	FAX 0826-46-3495

※吉田本所以外は、週一日の開所となっておりますのでご注意ください。

新規加入会員
絶賛募集中！



© 安芸高田市商工会



一般社団法人

安芸高田市医師会

〒731-0501 広島県安芸高田市吉田町吉田1010番地2

(安芸高田市医師会事務局)

☎0826-42-4155 📠0826-42-2969

HP <http://www.akitakatamed.or.jp>

安芸高田市医師会 医療機関リスト

医療機関名	所在地	電話番号
井上内科医院	安芸高田市吉田町吉田1091-1	0826-42-0005
えのきクリニック	安芸高田市吉田町吉田834-1	0826-47-0111
おおはた産婦人科	安芸高田市吉田町吉田1886	0826-42-0067
児玉医院	安芸高田市八千代町勝田1378-1	0826-52-2511
児玉眼科医院	安芸高田市吉田町吉田770	0826-42-0226
こだま整形外科医院	安芸高田市吉田町常友341-1	0826-43-2800
佐々木医院	安芸高田市向原町町坂428-2	0826-46-2065
佐々木クリニック	安芸高田市吉田町山手585	0826-43-1111
佐々部診療所	安芸高田市高宮町佐々部983-17	0826-57-0022
沢崎外科	安芸高田市吉田町吉田695-1	0826-42-3431
津田医院	安芸高田市美土里町本郷1781-9	0826-54-0699
徳永医院	安芸高田市甲田町高田原1419-1	0826-45-2032
中村医院	安芸高田市向原町町戸島2846-5	0826-46-5588
なかもと眼科クリニック	安芸高田市甲田町高田原1472-2	0826-45-7814
のりかわ眼科クリニック	安芸高田市吉田町吉田1853-8	0826-42-1001
平岡医院	安芸高田市甲田町高田原1043	0826-45-2002
平原内科医院	安芸高田市吉田町吉田1210-1	0826-42-0446
政永内科・まさなが歯科クリニック	安芸高田市甲田町高田原1451	0826-45-7711
増田ファミリークリニック	安芸高田市甲田町高田原1474-3	0826-45-2031
八千代病院	安芸高田市八千代町勝田448	0826-52-3838
広島県厚生農業協同組合連合会 吉田総合病院	安芸高田市吉田町吉田3666	0826-42-0636
中村耳鼻咽喉科医院	安芸高田市向原町坂1701	0826-46-2001

かかりつけ医を
もちましょう



生活ガイド



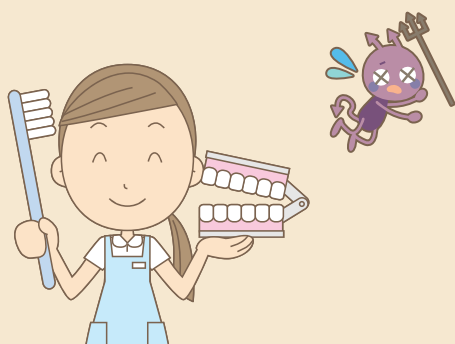


安芸高田市歯科医師会

安芸高田市歯科医師会 医療機関リスト

歯科医院名	所在地	電話番号
有木歯科医院	安芸高田市向原町坂297	0826-46-2101
イズミ歯科医院	安芸高田市吉田町吉田765-1	0826-42-4618
上野歯科医院	安芸高田市吉田町吉田1218	0826-42-0252
桂歯科医院	安芸高田市吉田町吉田1890-1	0826-42-2030
川根歯科診療所	安芸高田市高宮町川根2438-1	0826-58-0135
黒岩歯科医院	安芸高田市向原町坂9-1	0826-46-2123
近藤歯科医院	安芸高田市八千代町佐々井1391-1	0826-52-7777
貞岡歯科医院	安芸高田市吉田町吉田626-1	0826-42-2885
谷歯科医院	安芸高田市八千代町下根617-7	0826-52-3939
ふじとう歯科	安芸高田市甲田町高田原1160-7	0826-45-3533
まさなが歯科クリニック	安芸高田市甲田町高田原1451	0826-45-7733
みどりファミリー歯科	安芸高田市美土里町本郷1781-10	0826-54-0843
山崎歯科医院	安芸高田市吉田町常友1267-2	0826-42-3527
吉田歯科クリニック	安芸高田市吉田町吉田3661-1	0826-42-0227
吉村歯科医院	安芸高田市吉田町山手1217-1	0826-43-2076

※このリストは、安芸高田市歯科医師会のご協力により同会員の医療機関を掲載しています。
安芸高田市内のすべての歯科医院を掲載しているものではありません。



かかりつけ医をもちましょう



三次薬剤師会(安芸高田ブロック)

安芸高田市 薬局リスト

薬局・薬店名	所在地	電話番号
いずみ薬局	安芸高田市向原町戸島1922-28	0826-46-4320
キララ薬局	安芸高田市吉田町常友288-1	0826-47-1277
甲田センター薬局	安芸高田市甲田町高田原1045-1	0826-45-7177
こうだ薬局	安芸高田市甲田町高田原1474-1	0826-45-7050
コスモ薬局	安芸高田市吉田町吉田3627	0826-47-1030
すずらん薬局 高宮店	安芸高田市高宮町佐々部983-18	0826-59-0165
全快堂薬局	安芸高田市吉田町吉田694	0826-47-0377
徳山第一薬局	安芸高田市吉田町吉田3782-1	0826-42-2055
ドラッグヨシノ薬局	安芸高田市吉田町吉田840-1	0826-47-0930
中元薬局 パルパ店	安芸高田市甲田町高田原1433-1	0826-45-3264
なのはな薬局	安芸高田市吉田町吉田3782-2	0826-42-0815
パール薬局	安芸高田市吉田町山手久保655-4	0826-43-2666
ファーマシー吉田中央薬局	安芸高田市吉田町吉田3782-8	0826-47-0200
美土里コスモ薬局	安芸高田市美土里町本郷1781-8	0826-59-2755
向原薬局	安芸高田市向原町坂438-1	0826-46-4123
メイプル薬局	安芸高田市甲田町高田原1468-14	0826-45-7001
横田薬局	安芸高田市吉田町吉田1111	0826-42-0028
吉野長生堂薬局	安芸高田市吉田町吉田1336-2	0826-42-0301

※このリストは、三次薬剤師会のご協力により同会員の薬局・薬店を掲載しています。
安芸高田市内のすべての薬局・薬店を掲載しているものではありません。



かかりつけ薬局を
もちましょう



生活ガイド



医療・健康MAP1



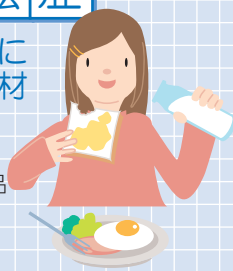


医療・健康MAP2

骨粗鬆症

●骨粗鬆症に効果的な食材

干しえび・煮干し
小松菜・豆腐
牛乳などの乳製品
ヒジキ・わかめ
納豆・ごま



生活ガイド







住まいの基礎知識 ①

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

▶ 時期、期間は？ ▶ 予算は？

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。

Step 2 ▶ 事業者を決める～契約する

- ▶ 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？

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。

Step 3 ▶ 着工

- ▶ 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？

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。

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？

リフォームの疑問



Q1 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。

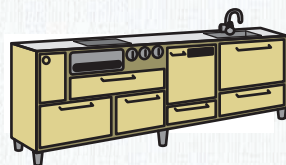


Q2 満足いくリフォームのポイントは？

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。



Q3 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。



※ここは有料広告掲載ページです





住まいの基礎知識 ②

太陽エネルギーの利用 ①



太陽電池を利用して、太陽光エネルギーを電気に変える太陽光発電システム、太陽熱により水を温める太陽熱温水や床暖房などがあります。



給湯設備 ②



ガスで発電し、排熱を給湯や暖房に利用する家庭用コージェネレーションシステムや、省エネ効果の高い高効率給湯器などがあります。

外壁及び窓などの断熱化 ③

外壁、屋根、天井や床などの断熱性能を高めると、屋外との熱の出入りが減るため冷暖房の効果が高まります。窓は、熱の出入りが大きいので断熱性能に大きく影響します。ガラス自体を複層ガラスにしたり、二重サッシにしたりなどの方法により断熱性能が向上、二重サッシは、結露の防止にもなります。

自然を取り入れる ④



壁やベランダにツタ植物を植え、緑のカーテンで夏の日差しを避けたり、家の中の風通しをよくするなど、自然を上手に取り入れましょう。

窓のリフォーム



太陽光を取り入れ、暮らしをあたたく演出してくれる窓。ちょっとした工夫で、機能性向上、省エネをはかれる場所です。

▶窓周辺で起こっている問題

結露が発生する温度のことを露点温度といいます。主に冬期、窓周辺は外気に冷やされて室内の露点温度より低くなるため結露が起きやすくなります。結露は放っておくとカビやダニの温床となり、アレルギーなどの原因になるばかりか、柱や床が湿気で傷み、住宅自体に悪影響を及ぼします。また、窓周辺の冷えた空気は対流で部屋の下へ流れていき、暖房をつけていても足下はいつまでも寒く、エネルギーが無駄に使われる結果になります。

ながく暮らせるように ⑤



日頃からの手入れで、ながく安心して暮らせるようにしましょう。それがエコロジーにつながります。

▶外構のお手入れ

塀についた泥や汚れは、乾いてからホウキで払い落しましょう。塀の傾きや亀裂などを見つけたら、早めに専門業者に相談を。放置しておくと重大な事故に繋がることもあるので、日頃のチェックが大切です。門扉の汚れは雑巾などで拭きましょう。門扉は、普段から掛け金や落とし金を掛けておいた方がいいでしょう。門扉が風にあおられたりすると、それを支える支柱や蝶番に歪み・傷みが生じてしまいます。お手入れの際には点検をしましょう。

— まだまだこんな！基礎知識 —

1 バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを持っている方でも住みやすい生活をおくれる住宅のことです。床の段差をなくしたり、階段に手すりを取り付けるなどいつでも安全で暮らしやすい家子どもから高齢のご両親まで、みんなが居心地よく住めることが重要です。



2 住まいに関する業者選びのコツ

内装工事や設備工事など、依頼内容によって適切な業者を選びましょう。また、ご自身で雑誌やインターネットなどから工事に関する情報収集をしたうえで、数社から見積もりをとることをおすすめします。そして、工事費だけではなく、提案内容やアフターサービスなども考慮して契約しましょう。



3 リフォーム工事の保証期間

新築住宅の基本構造部分には、最低10年間の瑕疵担保期間が業者に義務づけられていますが、リフォーム工事に関してはそのような法的義務はありません(一定の条件を満たす増改築工事をのぞく)。だからといって、一切保証を設けていないという業者は、信頼性に欠けるといえるでしょう。





まだまだこんな！基礎知識

4 リフォームの費用って
どのくらいかかる？

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。

5 健康に配慮したSV規格や
E規格の壁紙って？

健康と室内環境に配慮した安全品質、工期を遅らせない優れた施工品質、快適空間を創造するデザイン品質等の、綿密なマーケティングに基づき、①汚れ防止 ②表面強化 ③抗菌加工④防カビ加工 ⑤通気性 ⑥蓄光などの機能・特性を備えておりますので、安心して快適な生活が出来ます。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





葬儀とお墓とお仏壇の豆知識

お香典とお返しのマナー

香典は本来、壺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、一般的な書き方は右図のようになります。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、故人の意思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。

お香典の世代別最多回答額

(単位:円)

贈り主 贈り先	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	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000
兄弟姉妹	***	50,000	50,000	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	10,000
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	3,000	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23年度 (一社)全日本冠婚葬祭互助協会調べ

香典の表書き(葬儀)



【仏式】



【神式】



【キリスト式】



【宗派不問】

お墓について

お墓は、宗教宗派によってそれぞれ考え方が違います。住職や神主、教会主などに、お墓の考え方、理想の形を相談してみましょう。その上で、石材店などをお願いすると、その宗教にふさわしいお墓ができるはずです。近年は、その人らしさを感じるいろいろな形のお墓もご紹介します。



【和式】



【洋式】

永代供養墓について

永代供養墓とは、お墓参りできない人に代わって、あるいはお墓参りしてくれる人がいないなど、自分たちや先祖の行く末、今後のお墓の継承・供養・管理に悩みを抱えられている方に代わってお寺が責任持って永代にわたって供養と管理をしてもらえるお墓です。

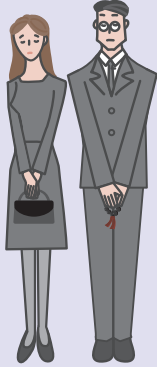
※掲載の記事に関しましては、一般的な慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。





服装のマナーについて

会葬者の服装は黒で統一する人がほとんどです。女性の場合は、地味なデザインのワンピースやスーツに、黒か肌色のストッキングを身につけて。濃い口紅は避け、傘は黒、ハンカチは白や地味な色のものを選びましょう。男性は、ブラックかダークスーツに、黒のネクタイを。



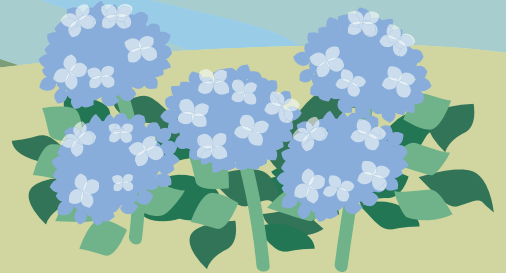
編集後記

「安芸高田市暮らしの便利帳」は、安芸高田市にお住まいの皆さんへ、市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しました。

また、市民の皆さんに、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安芸高田市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「安芸高田市暮らしの便利帳」は、地域の各団体および事業者の皆さんのご協力により、行政機関への設置はもとより、安芸高田市の全世帯へ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。

- 「安芸高田市暮らしの便利帳」に掲載の行政情報は、平成28年12月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等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。行政情報で内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。
- お気づきの点がございましたら、ご指摘いただけますと幸いです。次回発行の際に反映させて頂きたいと思います。
- 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。



安芸高田市 暮らしの便利帳

平成29年1月発行

2016年度版

発行

安芸高田市

〒731-0592 広島県安芸高田市吉田町吉田791番地

TEL:0826-42-2111(代) FAX:0826-42-4376

ホームページ <http://www.akitakata.jp/>

株式会社サイネックス

西日本営業本部 中国営業部 官民協働事業推進室

〒731-0124 広島県広島市安佐南区大町東3-24-16

TEL:082-876-3960

広告販売

株式会社サイネックス 広島支店

〒731-0124 広島県広島市安佐南区大町東3-24-16

TEL:082-876-3960

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。