

生活ガイドインデックス



- 142 病院・医院マップ
- 144 医院・薬局マップ
- 146 歯科医院マップ
- 148 昭島市医師会
- 149 昭島市歯科医師会
- 150 昭島市薬剤師会
- 151 昭島市商工会
- 152 暮らしのマップ
- 154 リフォームの基礎知識
- 158 健康チェックとセルフケア

※生活ガイドでは、暮らしに役立つ情報を掲載しています。
※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。



病院・医院マップ

気持ちよく眠りにつくために 1 **HEALTH ADVICE**

寝る前に リラックスタイムを持とう

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。



湯浅整形外科医院

日本整形外科学会認定 整形外科専門医 院長 湯浅 竜寿
日本リウマチ学会認定 リウマチ専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後3:00～7:00	●	●	●	／	／	／

〒196-0015 昭島市昭和町5-2-4
☎(042) 541-1978



昭島腎クリニック 人工透析内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～14:30	●	●	●	●	●	●
14:30～19:30(※月水金のみ)	●	●	●	●	●	●
17:00～22:30	●	●	●	●	●	●

※日曜日は休診。透析時間は症状によって異なります。
内科・外科 ※診療時間はお問い合わせ下さい
松原町4-7-3 (拜島駅南口徒歩7分) ☎042-546-8581
P有 送迎サービス 車イス対応車有
<http://www.akishima-jin.jp/> ※看護師随時募集

心と体の リラクゼーション法

1 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よう。

口を軽くあけて、ハァとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休めます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァと吐いて休む、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。



心と体のリラクゼーション法

2 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、主にその香りをおく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。



医院・薬局マップ



医療法人 徳洲会

東京西徳洲会病院

〒196-0003
東京都昭島市松原町3-1-1

TEL **042-500-4433**(代)
http://www.tokyonishi-hp.or.jp

調剤薬局ヒラセ

営業時間 9:00~19:00(月~金)
9:00~15:00(土)

定休日 日曜・祝日 **Pあり**

〒196-0015 昭島市昭和町4-10-9

TEL **042-545-5804**
FAX **042-546-4847**

あさみ眼科

日本眼科学会認定 眼科専門医
院長 浅見 美貴

診療時間 月~土 午前9時~午後1時

休診日 日曜・祝日 **Pあり**

☎**042-549-0881**

昭島市東町5-4-11 浅見胃腸科の2階

浅見胃腸科外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00~18:00	●	●	▲	●	●	/	/

▲水曜午後は15:00~17:00の診療です。

【休診日】土曜午後、日祝日

昭島市東町5-4-11

☎**042-544-5300**

http://www.asami-clinic.jp/

医療法人社団 敬人会

小松眼科

昭島市朝日町3-7-9

休診日: 土日祝(※第3土曜日午前診療)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	※
14:00~17:30	○	○	○	○	○	-

042-541-1731

医療法人社団 晨明会

植ビルクリニック

内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	-	●	●	-
15:20~20:00	●	●	●	-	●	-	-

休診日: 木曜・日曜・土曜日午後

※ 祝日も診療しております 10:00~13:00

昭島市郷地町2-36-8 植ビル101 **P**10台あり

☎**042-544-2171**

医療法人社団昭郷会

田中団地診療所

内科、小児科、消化器内科、肛門外科、皮膚科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	※	○	×	×
14:30~17:30	○	○	○	×	※	×	×	×

休診日: 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

※ 金曜は小児科医師となります。

TEL **042-545-2514**

昭島市田中町3-5-17-103



田代薬局

処方せん・医薬品の相談

- 営業時間
9:00～19:30 土曜日は17:00迄
 - 定休日
日曜・祝日
- 昭島市朝日町3-1-1 かどやビル1F
☎042-541-2208

山本薬局

医薬品・保険調剤・一般薬・介護用品等
御相談下さい。

処方せんはこの病院でも
受け付け致します！

- 本店 中神駅南口前 ●北口店 西武信金前
平日 9:00～21:30 平日 9:30～19:00
- ☎(042)541-3431 ☎(042)544-5487
FAX 541-3430 FAX 544-5487
昭島市朝日町1-1-10 昭島市中神町1169-18

処方せん受付・健康相談

アワイ薬局

昭島市玉川町1-14-10

☎(042)541-2816

医療法人社団 八九十会

拝島整形外科

診療日	時間	月	火	水	木	金
整形外科	午前	●	—	●	●	—
	午後	●	—	●	●	—
皮膚科	午前	—	●	—	—	●
	午後	—	●	—	—	●
リハビリ テーション科	午前	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●

受付時間【午前】9:40～12:40 【午後】14:40～18:40
※ 土曜・日曜・祝日は休診となります。

TEL:042-543-6788 昭島市松原町4-11-11
☎ 拝島整形外科 ☎ 検索 サクラメディカル3階

内科・糖尿病内科 なりさわ内科クリニック

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

休診日:木曜、日曜、祝日 ※受付終了30分前

☎042-541-8820

昭島市昭和町2-1-14 パレットビル2F
JR青梅線「昭島駅」南口徒歩30秒

MEDICINE
ADVICE

薬と上手につきあうための

チェックポイント ✓

副作用チェック

どんな薬も副作用はあります。不安がるのではなく、知識をもっていれば危険な副作用を避けたり、素早く対処することができます。



飲み合わせチェック

薬と薬、薬と食べ物(飲み物)の飲み合わせにも要注意。牛乳やビールで飲むと効果のなくなるものもあります。さまざまな薬によるトラブルを避けるためには自分の「薬記録」をつけることをおすすめします。医療機関や薬局で用意している「おくすり手帳」などを活用して、薬と上手につきあいましょう。



お気軽にご来店ください！ クララ薬局 昭島店

処方せん受付 保険調剤 一般医薬品

開局時間	
月・火・水・木・金	9:00～19:00
土	9:00～14:00

【休日】日曜日、祝日 【昭島市中神町1260】

薬のことならなんでも
ご相談ください。 TEL:042-500-6580
FAX:042-500-6581

どちらの医療機関の処方せんもお受けします

くじら薬局

開局時間 月～金 AM9:00～PM6:00
土 AM9:00～PM3:00

休日 日曜・祝日

竹口病院となり。駐車場あり

昭島市玉川町4-7-15

Tel 042-500-1121 Fax 042-500-1123

保 険 薬 局

つつじが丘薬局

処方せん受付

営業時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～13:00	●	●	●	●	●	8:30 14:00
午後 15:00～19:00	●	●	—	●	●	—

休業日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

☎042-546-7510

昭島市つつじが丘3-5-6-116

歯科医院マップ

不二歯科クリニック

昭島市松原町 1-2-1 太陽こども病院 3F

TEL 042-541-1735

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	休	●	●	休
14:00~18:00	●	●	●	休	●	●	休

診療案内

- ・レーザー治療(保険適応可)
- ・歯周病治療・ムシ歯予防
- ・顎関節治療・義歯相談
- ・ホワイトニング
(自由診療 1 歯 2000 円程度)
- ・歯のクリーニング
(自由診療 1 歯 500 円程度)

ITO DENTAL CLINIC 伊藤歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:30	●	●	●	休	●	●	休
15:00~20:00	●	●	●	休	●	●	休

〒196-0015 昭島市昭和町4-6-12

TEL 042-543-1313

http://www.ito-dental-clinic.jp

訪問診療
致します

【P】有り



歯の健康の
ために日頃から
心がけよう

DENTAL
ADVICE

歯周病は日頃の予防と、
早期発見・早期治療が
肝心です



夜7時まで診療 昭島駅
土曜・日曜も診療しています 南口0分

「地域のかかりつけホームドクターを目指して」
すみたけ歯科
歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~19:00	○	○	○	○	○	※	○

※土曜日の午後診療時間:14:00~17:00
※祝日のある週の土曜は平日診療(お問い合わせください)
昭島市昭和町2-3-16-2F http://sumitake.net/

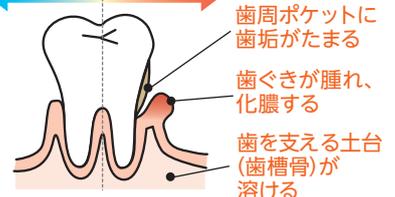
☎042-519-1148

●車イス可
●ペニーカー可

歯周病とは?

- ▶ 歯に食べ物のカスが残っていると菌が繁殖して歯垢(プラーク)や歯石となり、歯周病菌の温床となる。
- ▶ 歯周病菌が原因で歯肉が腫れると、歯と歯ぐきの間に隙間(歯周ポケット)ができ、そこにさらにプラークが入り込んで歯肉が化膿する。
- ▶ 悪化すると歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて歯がグラつくようになり、最後には歯が抜けてしまう。

健康な状態 ← 歯周病にかかった状態 →



DENTAL
ADVICE

- 歯周ポケットに歯垢がたまる
- 歯ぐきが腫れ、化膿する
- 歯を支える土台(歯槽骨)が溶ける



歯の健康 Q&A

DENTAL ADVICE



Q どうしてよくかんで食べることが体に良いの？

A 歯を守り、自分でかむことができるかどうかは、大きく健康に関わってきます。かむことで下記のような健康効果が期待されます。

- 1 よくかんで食事をすると唾液や消化液の分泌を促し、消化・吸収がよくなる
- 2 正常に満腹感を味わえ、肥満を防止でき、体が丈夫になる
- 3 かむという動作が脳に刺激を与え活性化するため、ボケ防止にもつながる



Noda 東町1-16-38 orthodontic office 西立川駅前

歯並びをよくすることでお口と体の健康を。

野田矯正歯科クリニック

[診療日] 月・火・水・金(第2PM)・土
[予約受付時間] 10:00~12:30/15:00~18:30

●詳しくはホームページで! 野田矯正歯科クリニック 検索

電話予約制 ☎ 0120-8741-99
携帯電話からは・・・ 042-540-0966



歯科・小児歯科・矯正歯科
医療法人社団 健結会

M 松田歯科医院

DENTAL CLINIC 院長 松田 武彦

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:30~PM1:30	●	●	●	●	●	●	○
PM3:00~PM9:00	●	●	●	●	●	●	3:00~6:00

■休診日 日曜・祝日
昭島市朝日町1-4-7 駐車場有
☎ 042-546-5586
http://www.matsuda-sika.com

歯の健康のための 歯磨き

DENTAL ADVICE



POINT1 ▶ 食後すぐに磨く!

歯垢の定着を防ぎ、口内を清潔に保つためには、食後すぐに歯磨きをすることが大切です。デンタルフロスの併用も効果的です。歯と歯ぐきを傷つけないよう軽い力で丁寧にブラッシングしましょう。



POINT2 ▶ 歯ブラシの毛先を小刻みに動かすこと!

磨き残しを防ぐには、歯ブラシの毛先を小刻みに動かし、1~2本ずつ磨くといいでしょう。1回あたり10分くらいかけて、丁寧に磨きましょう。



POINT3 ▶ 腫れや出血には、歯ブラシのチョイスにも気をつけて!

歯ぐきに腫れや出血がある人は、毛先のやわらかい歯ブラシにとりかえ、歯と歯ぐきの境目を意識して磨くといいでしょう。



POINT4 ▶ 2段階で歯磨きする!

歯磨き剤をつけたほうが歯垢はとれますが、泡が邪魔をして長時間磨けない場合があります。そこでまず歯磨き剤をつけずにひととおり磨き、仕上げに改めて歯磨き剤をつけて磨くといいでしょう。

医療法人社団 三島会

M ミシマ歯科

MISHIMA DENTAL

歯科 小児歯科 矯正歯科

[診療時間] 月・金 9:00~12:00/14:00~18:30
火水木 9:00~12:00/14:00~20:00
土 9:00~14:00

[休診日] 日・祝日
■詳しくはホームページで! ミシマ歯科 検索

中神町1304-12 TEL:042-546-6755 有

公益社団法人 昭島市医師会

〒196-0004 東京都昭島市緑町2-28-1 Tel 042-543-3020

昭島市医師会ホームページ <http://www.akishima.tokyo.med.or.jp>



昭島市 病院・医院リスト

※市外局番は(042)です

医療機関名	所在地	電話番号
中神内科呼吸器科クリニック	朝日町1-6-2	549-2366
大屋皮膚科	朝日町3-1-1 かどやビル2F	542-3970
永山整形外科	朝日町3-6-3	544-8662
小松眼科	朝日町3-7-9	541-1731
マタニティークリニック小島医院	朝日町4-1-27	541-0020
富士診療所	朝日町4-2-26	541-2263
浅見胃腸科外科医院	東町5-4-11	544-5300
あさみ眼科	東町5-4-11 2F	549-0881
中西医院	郷地町2-12-17	543-1355
星医院	昭和町1-7-8	546-6401
堀内クリニック	昭和町2-5-2 第2宝伊ビル2F	546-2111
石原レディースクリニック	昭和町3-18-21	545-9022
わたなべ耳鼻咽喉科医院	昭和町4-4-1	543-8288
八尾眼科	昭和町5-15-17 スクエア昭島ビル1F	542-4146
大須賀医院	昭和町5-6-1	541-0257
佑和クリニック	上川原町2-21-13	545-6655
蓮村整形外科内科	田中町2-24-26	545-4312
愛全診療所	田中町2-25-3	546-7791
田中団地診療所	田中町3-5-17-103	545-2514
金光クリニック	田中町562-8 昭島昭和ビル2F	545-2156
中西クリニック	田中町562-8 昭島昭和ビル3F	541-2611
たかつきクリニック	田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館2FA室	543-6781
たかつき第2クリニック	田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館2FB室	549-0341
ながせ皮フ科	田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館1FA室	545-1321
昭島駅前耳鼻咽喉科	田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館1FA室	519-4387
栄田医院	玉川町3-18-14	541-0218
竹口病院	玉川町4-6-32	541-0176
つつじが丘診療所	つつじが丘3-5-6-119	545-4737
平畑整形外科クリニック	中神町1169-14	545-8555
大田医院	中神町1237	541-0311
しんクリニック	中神町1176-17 アーバンパレス中神1F	519-2721
中神眼科形成外科	中神町1180-8	519-6738
昭島病院	中神町1260	546-3111
大久保内科クリニック	拝島町2-16-17	500-0013
昭島相互診療所	福島町908-17	545-2712
太陽こども病院	松原町1-2-1	544-7511
昭島クリニック	松原町2-9-1	546-3387
まことクリニック	松原町2-9-1	546-2800
拝島やまかみクリニック	松原町4-11-7 拝島・西武ビル302	519-2650
いしわた眼科	松原町4-12-8 慶ビル1F	546-1153
松原町クリニック	松原町4-2-1	546-8610
昭島市医師会診療所	緑町2-28-1	543-3020
うしお病院	武蔵野2-7-12	541-5423
昭島リウマチ膠原病内科	宮沢町495-30	546-0011
昭和の杜病院	宮沢町522-2	500-2611
しょうわの森こどもクリニック	美堀町1-1-1 ヤオコー西武立川駅前店2F	519-1237
東日本成人矯正医療センター	もくせいの杜2-1-9	500-5271



一般社団法人 東京都昭島市歯科医師会

〒196-0034 東京都昭島市玉川町1-7-3-103 Tel 042-546-0067

東京都昭島市歯科医師会ホームページ <http://akishima-da.org>

昭島市 歯科医院リスト

※市外局番は(042)です

医療機関名	所在地	電話番号
松田歯科医院	朝日町1-4-7	546-5586
あおい歯科	朝日町3-1-31 ウェスタンガーデン102	500-6611
松尾歯科医院	朝日町3-8-1	541-4625
楠本歯科クリニック	東町3-2-13 ドウエル東町1F	541-9131
生駒歯科医院	郷地町1-6-18 遠藤ビル2F	543-1182
内山歯科医院	郷地町2-32-1	541-6480
大沢歯科医院	昭和町1-14-18	544-9763
ひろ歯科クリニック	昭和町3-10-12	500-5255
昭和町歯科医院	昭和町4-11-19	546-1182
山本歯科医院	昭和町5-1-18	541-2771
アルファ矯正歯科クリニック	昭和町5-10-18 中野ビル3F	543-4187
藤沢歯科医院	玉川町1-6-5 野口ビル3F	544-2186
中尾歯科医院	玉川町1-7-3-105	543-0888
多摩歯科診療所	玉川町1-8-1-12	543-4651
平田歯科医院	玉川町3-1-23	541-0465
神山歯科医院	玉川町4-6-8	544-5103
アイ歯科医院	玉川町4-12-22 菊華ビル	545-4618
武蔵野歯科医院	つつじが丘3-5-6	543-4843
関歯科クリニック	中神町1136-131	544-2336
わたなべ歯科医院	中神町1137-122	544-6670
佐々木歯科医院	中神町1157-65	543-3030
メナー歯科	中神町1237	541-0308
高橋歯科医院	中神町1284-51	541-0761
真山歯科クリニック	拝島町4-15-23	545-6677
長谷川歯科医院	拝島町5-10-34	545-7307
昭島歯科	松原町1-1-15	546-3377
不二歯科クリニック	松原町1-2-1	541-1735
西多摩歯科クリニック	松原町1-11-10 昭島コートエレガンス A102	542-1239
昌幸歯科医院	松原町2-3-17 橋本ビル2F	543-4182
滝沢歯科医院	松原町4-11-11 ムサシノビル2F	541-8870
サン歯科医院	松原町4-11-14 里見ビル2F	544-8282
緑町歯科クリニック	緑町3-4-4	549-0031
協和歯科医院	緑町3-24-16	542-6696
寺村歯科医院	緑町4-18-11	545-4182
細野歯科医院	美堀町5-20	544-4182

東京都薬剤師会 北多摩支部

〒190-0022 東京都立川市錦町2-1-32 山崎ビルII-201 事務局 Tel:042-548-8256

東京都薬剤師会北多摩支部ホームページ <http://www.tpa-kitatama.jp>



昭島市 薬局・薬店リスト

※市外局番は(042)です

医療機関名	所在地	電話番号
山本薬局本店	朝日町1-1-10	541-3431
田代薬局	朝日町3-1-1 かどやビル1F	541-2208
昭和薬局本店	朝日町3-18-11	541-0112
ウェルパーク薬局西立川店	東町3-5-22	549-7783
平成薬局郷地店	郷地町2-36-8	549-0511
調剤薬局ヒラセ	昭和町4-10-9	545-5804
マロン薬局昭島店	昭和町5-10-16 森高ビル1F	519-7450
ココカラファイン薬局昭和店	昭和町5-15-17 スクエア昭島1F	542-5415
すみれ調剤薬局	田中町2-28-43 ホワイト・ウイング昭島1F	545-7283
シンザワ薬局	田中町3-5-17-108	545-3991
なの花薬局昭島駅前店	田中町562-8 昭島昭和第一ビル北館1F	542-1733
アワイ薬局	玉川町1-14-10	541-2816
十字堂薬局	玉川町4-2-2	541-0407
くじら薬局	玉川町4-7-15	500-1121
山本薬局北口店	中神町1169-18 石田ビル1-A	544-5487
クララ薬局昭島店	中神町1260	500-6580
ファイン薬局昭島店	拝島町2-16-14	519-1385
かぶら木薬局	福島町1014-24	545-3855
ふくしま薬局	福島町910-11	545-6361
むさしの薬局昭島店	松原町2-9-2	546-5551
いそじん薬局	松原町4-11-11 サクラメディカルビル103	545-9800
なかや薬局拝島駅前店	松原町4-12-5	546-1193
サンドラッグ西武立川薬局	美堀町1-1-1	549-0803
アイオイ薬局	緑町1-20-35	543-8846
エール薬局昭島店	緑町4-18-12 高山ビル1F	500-1345
武蔵野調剤薬局	武蔵野2-7-20	541-6903
アイン薬局拝島店	松原町3-2-12 イトーヨーカドー拝島店1F	519-7624





昭島市商工会

市内事業者のための地域総合経済団体です。

商工会とは

商工会は、商工会法に基づいて国・都の許可を得て、地域商工業全般の改善発達を図るために設立された地域経済団体であり、全国に約1,700の商工会があります。

『商工会は行きます・聞きます・提案します』をスローガンに、中小・小規模事業者への伴走型支援による経営改善を目的とした「経営改善普及事業」と、地域発展のための「地域振興事業」を行っています。

経営相談はすべて無料です。

経営指導員や専門家が、相談・指導にあたります。

商工業を営む方ならどなたでも加入できます。

会費は、地域の商工業振興のために活用しております。

詳しくは、当商工会へお問い合わせ下さい。



昭島市商工会
会長 平畑 文興

商工会の主な事業内容

各種経営相談・指導

あなたのお店、工場の金融・税務・取引・労働・情報化などの経営全般について、経営指導員が商工会の窓口や企業を巡回して相談にのります。その他にエキスパートバンク、経営安定特別相談事業を実施しています。

広域連携事業の開催

東京都内の商工会・商工会議所や行政・支援機関・金融機関と連携し、各種交流会・講習会・協議会などを実施しています。

福利厚生事業

会員の事業主・家族・従業員のために健康診断やレクリエーション事業を実施しています。

各種共済・保険制度の取扱

会員福祉共済、商工貯蓄共済、中小企業向け退職金制度（小規模企業共済・特定退職金共済・中退金）、PL保険等の各種共済・保険制度に加入できます。

情報・資料の提供

国・都・市町村や関係団体の施策・制度の紹介や普及を図り、商工業に関する調査・情報・資料の収集並びに提供を行っています。

創業・経営革新の支援

新たな取り組みを考えている方の様々な問題にきめ細かく対応しています。

講習会・講演会の開催

経営問題や、金融・税務・労働・情報化などに関する講習会・講演会・説明会を開催しています。講師には専門家を招き、時局にあったものや、業種別にテーマを設定するなど会員のニーズにお応えし開催しています。

労働保険

厚生労働大臣の認可を受け、労働保険事務（雇用保険・労災保険）を事業主に代わって代行する事務組合制度を設けています。

記帳指導・税務相談

記帳指導・決算指導を無料で受けられます。個人事業所の所得税及び消費税の申告相談及び各種控除、青色申告制度の概要・手続きなど、税務関係の相談に対応しています。

地域振興事業

地域で行われる各種事業を実施・協力しています。当商工会では8月に昭島市民くじら祭を主催し、11月の昭島市産業まつりに協賛・協力しています。

部会活動

同業種で組織された部会があり、各種事業活動をしています。当商工会では商業・工業・建設業の3部会と青年部・女性部があります。

昭島市商工会

〒196-0015 東京都昭島市昭和町3-10-2

Tel: 042-543-8186 Fax: 042-543-8174 mail: akisimasi@shokokai-tokyo.or.jp

【URL】<https://www.akishima.or.jp/> 【昭島 便利 お得情報(ツイッター)】 https://twitter.com/akishima_sci



生活ガイド



くらしのマップ

お車のことなら・・・

車検・点検・修理・钣金塗装

保険・新車中古車販売 etc

ご相談お待ちしております



株式会社 金久保商店

昭島市松原町4-10-7

TEL 042-541-1125

http://kanakubo.co.jp

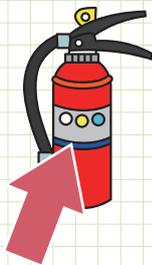


消火器の使い方 ▲

～火事の種類を表す

3つのマーク～

火災は大きく3つの種類に分類され消火器には火災に対する適応性を3つのマークで示してあります。



○ 白のマーク=普通火災

主に木材や紙、布等の火災



● 黄のマーク=油火災



灯油、ガソリン、油脂等の火災

● 青のマーク=電気火災

電気設備、機械(トランス モーター)などの火災



手紙の書き方

～エチケット編～

- 1 自分自身の言葉で簡潔に書く
- 2 返事や礼状等は遅くならないよう必ず書きましょう
- 3 切手は、封筒の長辺を縦にした左肩に貼りましょう
- 4 「親展」は気やすく使ってはいけません
- 5 喪中のお宅には年賀状は禁物
- 6 差出人以外に読まれては困るものはハガキを使ってはいけません



手紙の書き方

～時候のあいさつ編～

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 1月 厳寒の候 | 5月 新緑の候 | 9月 初秋の候 |
| 2月 春寒の候 | 6月 向夏の候 | 10月 仲秋の候 |
| 3月 早春の候 | 7月 盛夏の候 | 11月 暮秋の候 |
| 4月 陽春の候 | 8月 残暑の候 | 12月 寒冷の候 |





料理の基本

～調味料の「サシスセソ」～

- サ 砂糖
- シ 塩
- ス 酢
- セ せうゆ(醤油)
- ソ 味噌



煮物などを料理する時に使う調味料の一般的な順番を表しています。例えば砂糖と塩で味付けするとき、塩は具材の身をしめてしまうので先に砂糖を入れておいた方が味が良くしみこんで美味しく出来上がります。



防犯の心得

～どろぼう退治法～



- 1 玄関等の出入り口には、昼間でも鍵を掛けましょう
- 2 ちょっと近所までというときも、戸締まりを心がけ、隣近所へ声をかける
- 3 出入り口にはドアチェーンをつけましょう

雑節



日本人の生活文化や気候風土から生まれた日本独自の暦。主に農作業と照らし合わせた季節の目安です。



せつぶん 節分

時期

立春の前日(2月3日ごろ)

季節の変わり目のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指します。旧暦では立春の前日の節分(2月3日ごろ)が大晦日に相当し、年の分かれ目には邪気が入りやすいと言われていました。この日を節分とし、邪気払い行事として豆まきや歳の数の豆を食べるなどの行事が各地で行われています。

雑節



日本人の生活文化や気候風土から生まれた日本独自の暦。主に農作業と照らし合わせた季節の目安です。

ひがん 彼岸

時期

春分と秋分をそれぞれ
中日とする7日間

初日を「彼岸の入り」といい、最終日を「彼岸の明け」と呼びます。仏教では、私たちの住む世界をこちらの岸「此岸」、三途の川を挟んで、ご先祖様の霊が住む世界をあちらの岸「彼岸」といいます。太陽が真東から昇って真西に沈む秋分と春分は、彼岸と此岸がもっとも通じやすくなると考え、先祖供養をするためお墓参りをするようになりました。



雑節

日本人の生活文化や気候風土から生まれた日本独自の暦。主に農作業と照らし合わせた季節の目安です。



しゃにち 社日

時期 春分と秋分に最も近い戌の日

生まれた土地の神様(産土神)を祀る日として産土神を参拝します。春と秋の2回行われ、種まきの時期にあたる春のものを春社、収穫の時期にあたる秋のものを秋社といふ重要な節目と考えられました。春は五穀の種子を供えて豊作を祈り、秋は初穂を供えて収穫を感謝する重要な農耕儀礼として全国に広まりました。



リフォームの基礎知識 01

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



Q.1 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、全面改装もリフォームです。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.2 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

まずは現在のお住まいの不満のある所のリストアップをおすすめします。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できるようになり、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.3 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。

雨漏り診断修理の匠

雨漏りの緊急対応は ミカジマへ

お客様より
高い評価を頂いて
おります！

イメージキャラクター
ドロンズ石本

徹底した調査

● 最新の超高性能赤外線
サーモグラフィーカメラ調査

● 豊富な実績

● 外壁塗装、防水工事、屋根工事
施行実績 6000 件以上

● 施行実績と安心の
10 年工事保証！！

● 施工後、定期点検による
アフターフォロー

目指せ！お客様が 100%納得、満足するお見積り

本社

0120-848-727

昭島市武蔵野2-8-27
株式会社 ミカジマ



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです

健康で安心して暮らせる
住まいの実現を目指して

内外装 リノベーション 新築

内装仕上工事業・一般建設業
東京都知事許可(般-28)第116518号

有限会社ユー・エス・イー
ASJ 東京西多摩スタジオ
TEL 042-545-6180
昭島市緑町4-25-6 <http://www.u-s-e.jp/>

住宅に関するお困りごとお任せください

新築・リフォーム

梅田建設株式会社

昭島市福島町2-22-1
電話:042-541-4510

住宅塗替専門店

塗装のことなら小さなことでも
お気軽にご相談ください。

守屋塗装 昭島 検索

0120-921-064
昭島営業所 昭島市大神町1-3-5

有限会社 水村建設

創業45年余

お客さまの
夢のある住まいづくりを
応援します

建設業許可 東京都知事許可 第50160号
一級建築士事務所 東京都知事登録 第42192号

緑町3-24-9
TEL:042-544-0392

株式会社 塩田組
SHIODAGUMI

リフォームのこと
何でもお任せ下さい。

お客様の「困った。」
「こんな風にできたら…」
にお応えします。

外壁 屋根 水廻り
内装 エクステリア

福生市福生2033
TEL 042-553-0808

当社ならではの「人間力」で
あらゆるニーズにお応えします。

軽鉄工事やボード工事などの
内装施工はお任せください!!

有限会社 **タチカワ内装**
一般社団法人TEAM SUSTINA加盟店

昭島市拜島町1-17-16
TEL.042-549-1101 FAX.042-549-1102
<https://www.team-sustina.jp/member/00002/>
内装仕上工事業 東京都知事許可番号(般-20)第120246号

従業員さん **大募集!**
協力業社さん

株式会社 日下部塗装店

こだわりの腕利き
専門職人が施工
致しますので、
安心・納得・満足な
塗装工事を目指します。

お気軽にご相談下さい。
電話:042-541-0269
昭島市玉川町5-2-7
<http://kusakabepaint.com/>

はじめてお付き合い
いただく皆様へ

KOTOBUKI 私たち ことぶきはこのような会社です。

信頼の実績 年間(H29)施工件数 **1532** 棟

当社はトータルリフォームを本職としております。
お客様とは孫子の代まで続くお付き合いと考え、
奉仕の心で接し、信頼ある工事をしよう!!をスローガンに
スタッフ全員一丸となって頑張っております。

■内・外塗装工事 ■左官工事 ■各種防水工事
■エクステリア ■屋根補修 他

見積無料

(株)ことぶき

■本社 東京都昭島市福島町3-18-1
TEL. 042-541-9590

リフォームことぶき
塗装 ことぶき

どちらかを **検索** で検索!
■<http://www.reform-kotobuki.co.jp>

新築・総合リフォーム

(株)建木工務店

ご家族を幸せにする
「新築」「リフォーム」のご提案いたします

無料見積り・お問い合わせ

0120-153-298
昭島市朝日町2-4-22

建木工務店 検索



リフォームの基礎知識 02

住まいの整備に関する補助金

介護保険制度では、「要支援1～2」や「要介護1～5」と認定された方が、自宅で生活をしやすい住環境にするための手すりの取り付けや段差解消などの、住宅改修に対して費用が支給されます。



また介護保険制度とは別に、高齢者向けや障がい者向けに住宅改修に助成金を支給しているところもあります。工事をお考えの際には事前に自治体に相談してみると良いでしょう。

業者の探し方

最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。



またご近所や知り合いでリフォーム工事をした家があったら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの手です。



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抱え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までも安全で暮らしやすい家で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。



リフォームと建築基準法

リフォーム時には、住宅に関する法律についても知っておく必要があります。通常業者さんが把握しており問題の起こることはあまりありませんが、知っておきたい法律としては建築基準法があります。建築基準法は住宅の安全性、居住性、周辺環境への配慮を目的としている法律で、新築だけでなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。



自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品は、多くは何らかの塗装がされています。特に大量生産の製品はそのほとんどに化学塗料が使われています。近年、シックハウス症候群の原因

となる、化学物質による室内の空気汚染が問題視されています。お子さんやご家族がアレルギー体質なら業者にまず相談する必要がありますでしょう。



「部屋を広く見せる」ためにできること

広い部屋で生活したい!

でも、大きな家を建てるのはお金もかかりますし、日本の住宅事情を考えるとちょっと難しい・・・

でもきっと大丈夫!

部屋を「広く見せる」ためにできる工夫、実践してより良い住まいづくりをしましょう!



■進出色と後退色

色には、実際の位置より近くにあるように見える「進出色」、実際の位置よりも遠くにあるように見える「後退色」があります。

部屋の中に進出色がたくさんあると部屋が狭く感じ、後退色がたくさんあると部屋が広く感じられます。



進出色 暖色系で彩度の高い色



後退色 寒色系で彩度の低い色

■背の低い家具を選ぶ

家具選びのポイントのひとつは、「背の低い家具を選ぶ」ことです。ある程度、床が家具で埋まってしまっても空間の高い位置を開けておくことで、部屋が広く感じるという錯覚を起こします。

知っておきたい! 建築法規

下記以外にも、いろいろな規制があります。各自治体によっても異なり、とても複雑なので正確なところは建築士など専門家にご相談ください。

敷地面積に対して建てられる建物の大きさは、「建ぺい率」と「容積率」で制限されています。

建ぺい率と容積率は地域ごとに細かく設定されていて、厳しい地域では50坪の敷地であっても延べ床面積25坪の小さな家しか建てられないこともあります。

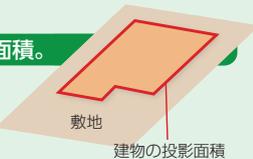
設計をする上で重要な事項ですので、真っ先に確認する必要があります。

■ 建ぺい率

建ぺい率は建物の投影面積。

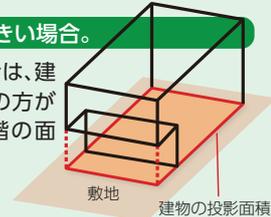
建ぺい率は、敷地に対して、建物の投影面積（建築面積と言います）が占める割合です。

建ぺい率(%) = 建物の投影面積 ÷ 敷地面積 × 100
で算出します。



☞ 2階の方が1階より大きい場合。

建ぺい率を算出する場合は、建物の投影面積なので、2階の方が1階より大きい場合は、2階の面積が建築面積となります。



■ 容積率

容積率は敷地面積に対する延べ床面積の割合。

延べ床面積（建物の全ての階の床面積を合計したものを）を敷地面積で割ったものが、容積率になります。

容積率(%) = 延べ床面積 ÷ 敷地面積 × 100

- 建ぺい率と違い、外部階段は床面積には入りません。
- バルコニーは、2m以上突き出した場合、2mより先の分が床面積に入ります。

健康に配慮したSV規格やE規格の壁紙ってどんなの？



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

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。

リフォーム工事の保証期間

保証



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。



株式会社 MKコンストラクション

事業内容

基礎工事・外構工事・仮設工事
各種コンクリート工事一式

東京都知事許可（般-24）第135291号

TEL 042-519-5506

昭島市緑町 4-24-26

地元昭島市で 50年の実績



株式会社 **小林工務店**

新築

増改築

リフォーム

総合建設

昭島市福島町 2-34-11

ケイタイ 090-4721-7757
TEL&FAX 042-848-0304

SYO-KEN
有限会社 昭建工業

内装工事

軽鉄工事 ボード工事 リフォーム

東京都知事許可（般30）第130005号

昭島市緑町 3-13-8

TEL 042-519-4118

～働く仲間 募集してます～

有限会社 昭建工業 検索 <http://sho-ken.com/>

一般土木工事一式
株式会社 キタヤマ建設
東京都知事許可（般-27）第143191号

アスファルト舗装工事 コンクリート舗装工事
フェンス工事 ブロック工事 上下水道工事

作業員 募集しております!

お見積り無料 お気軽にお問い合わせください

☎ 042-519-7051

携帯 **080-2102-9777**

昭島市大神町1-4-1

キタヤマ建設 検索





自分でできる /

健康チェックとセルフケア

目が疲れる



原因

パソコンや読書による目の使いすぎ
目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

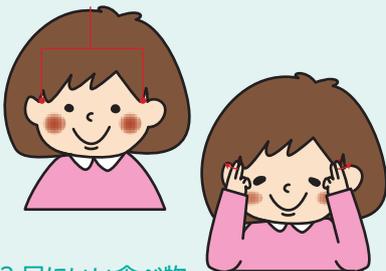
予防法

姿勢を正してときどきの休息を
文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

- 1.即効性のあるこめかみへの刺激
- 2.ツボマッサージ

目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。

瞳子りょう



改善法

3.目にいい食べ物

- ・眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- ・視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群(葉酸や牛のレバーなど)。
- ・目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)。

肩や首がこる



原因

姿勢の悪さや血行不良
長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

筋肉を緊張させない工夫を
・正しい姿勢を心がけよう。
・体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
・ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

筋肉をほぐし、血行をよくする
・ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
・肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



手足が冷える



原因

運動不足やストレス

予防法

体を冷やさない工夫を
冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法

血行改善と自律神経の正常化

・血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。



蓄積度チェック

1. 家族から見た最近1ヶ月の疲労・ストレス状況

ほとんどない=0点、時々ある=1点、よくある=3点で評価し、合計点を出してください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

- 1 イライラしているようだ.....
- 2 不安そうだ.....
- 3 落ち着かないようだ.....
- 4 ゆうつそうだ.....
- 5 体の調子が悪そうだ.....
- 6 物事に集中できないようだ.....
- 7 することに間違いが多いようだ.....
- 8 強い眠気に襲われるようだ.....
- 9 やる気が出ないようだ.....
- 10 へとへとのようだ(運動後をのぞく).....
- 11 朝起きたとき、疲れが残っているようだ.....
- 12 以前と比べて疲れやすいようだ.....

2. 家族から見た最近1ヶ月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

- 1 ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※.....
- 2 休日も仕事に出かけることが多い.....
- 3 家に仕事を持ち帰ることが多い.....
- 4 宿泊を伴う出張が多い.....
- 5 仕事のことで悩んでいるようだ.....
- 6 睡眠時間が不足しているように見える.....
- 7 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりする
ことが多いようだ.....
- 8 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ.....
- 9 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない.....

※夜勤等の勤務形態の場合は、家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。
 少しの工夫と心がけで症状を予防・改善しましょう。

health check & selfcare

風邪



原因

直接の原因はウイルス

風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

風邪のウイルスを寄せつけない

- ・免疫力を高める…卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ・ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- ・マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- ・体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心がけましょう。
- ・部屋の温度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。



予防法

頭痛



頭痛の種類

- 風邪や二日酔いによるもの
- 慢性の頭痛
 - 偏頭痛
 - 緊張型頭痛
- 脳の異常が原因



※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛みの場合 は医師に相談しましょう。

偏頭痛

症状

側頭部がズキンズキン痛む

痛くなる前に目がチラついたり、吐き気や嘔吐を伴うことも。

改善法

- ・冷やす…痛む部分を冷たいタオルや氷枕で冷やす。
- ・圧迫・マッサージ…こめかみをマッサージしたり、押さえて血管を圧迫すると痛みがやわらぎます。
- ・安静・睡眠…暗い静かな部屋で安静にして痛みを治まらせたり、適度な睡眠をとること。
- ・マグネシウムをとる…緑黄色野菜、葉もの野菜、ごまなど。サプリメントの利用もいいでしょう。

便秘



原因

腸の調子を狂わせる生活習慣

食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便意そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動 が弱くなります。

便秘解消のポイント

- ・朝の排便習慣をつける。
- ・起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む。
- ・下腹部のマッサージで腸の動きを助ける。
- ・便意を感じたらがまんしない。
- ・できるだけ体を動かす。
- ・バランスのよい食事をする。
- ・便秘に効く食べ物…玄米、果物、卵の花(おから)、海藻、野菜、乳製品、油脂など。



予防法

緊張型頭痛

症状

しめつけられるように痛む

後頭部から首筋にかけて、鉢巻でしめつけられるような感じ。重く押さえつけられるような感じで痛む。

改善法

リラックスして血行をよくする

- こりが原因の場合は温める。
こりの部分を使い捨てカイロや、熱いお湯でしぼったタオルを当てて温める。38~40℃くらいのお湯に10分程度浸かる入浴も効果的。
- 慢性頭痛に効くツボ
百会/左右の耳を結んだ線の中心。頭のとっぺん。
天柱/風池/後頭部の髪の毛の生え際の左右に対になっている「風池」と、そのやや内側にある「天柱」が効く。



判定



1の点数と2の該当個数から疲労蓄積度を教えてください。

		1の合計点数	
		10点未満	10点以上
2の該当個数	3個未満	A	C
	3個以上	B	D

※糖尿病や高血圧症等の疾患がある場合は、判定が正しく行われない可能性があります。

判定	仕事による疲労蓄積度	
	A	低いと考えられる
	B	やや高いと考えられる
	C	高いと考えられる
	D	非常に高いと考えられる

判定が「A」なら、それほど疲労はたまっていません。「B」はだいぶお疲れ気味です。休養をとり、ストレス解消に努めましょう。「C・D」は、かなり疲れがたまってます。必要に応じて上司や医療機関への相談、受診をおすすめします。

※本人の評価と家族の評価は異なる場合があります。



運動不足チェック



(40代基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと見ていいでしょう。

- 靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦勞する……………
- ズボンやスカートのウエストがきつくなった……………
- 背中や手が回りにくくなった……………
- 床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった……………
- 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い……………
- 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる……………
- 階段を下りるとき、足を踏みはずしそうで、必ず手すりにつかまる……………
- よく物につまづく……………
- 階段を昇ったり、急いで歩くと息切れや動悸がする……………
- 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う……………

