

# 宇治市 *Uji city life guidebook* くらしの便利帳

## 生活ガイドINDEX

158 医療マップ(北・中部)

160 医療マップ(南部)

162 住まいの基礎知識

172 葬儀とお墓とお仏壇について

174 愛車の健康法

176 宇治市グルメガイド

179 不動産のQ&A

180 健康チェックと元気法

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。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。

〈以下は広告スペースです〉



インフラ設備に関する事なら  
ワンストップで

**株式会社**  
**インターネットワーク**

電気通信・ケーブル等接続設置工事  
LED取付・電気配線・太陽光発電設備設置

宇治市横島町千足37-1  
TEL.0774-66-3370  
FAX.0774-66-3380  
<http://www.inetwork.co.jp>



# 医療マップ [北・中部] 1

歯科・小児歯科

## 嶋村歯科医院

診療時間 月火水木金土日祝  
 AM9:30~12:30 ●●●●●●×  
 PM2:30~ 7:30 ●●●●●●××  
 休診日 日曜・祝日・土曜午後

☎0774-24-9434

宇治市 嶋村歯科医院 検索

キッズスペースあり  
 小倉町西畑26 (西尾医院東へスグ) 有り

医療法人育栄会

## マキノ耳鼻咽喉科診療所

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~11:30	○	○	○	/	○	○
午後4:30~ 7:00	○	/	○	/	○	/

休診▶火曜・土曜午後・木曜・日曜・祝日

宇治市宇治戸の内80-11  
 TEL.0774-28-5239

やまもと調剤薬局

全国処方せん承ります

営業時間	休業日
月・水・木・金 :9:00~18:30	日・祝日
火 :9:00~20:00	年末年始
土 :9:00~13:00	

宇治市宇治山本27-17  
 TEL.0774-25-6630  
 FAX.0774-25-6631

宇治市 やまもと調剤薬局 検索

## 万木歯科

YURUGI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:00	●	●	●	/	●	●
午後2:30~ 6:45	●	●	●	/	●	/

休診日:土曜午後、木曜日、日曜日

宇治市小倉町蓮池172-15  
 ☎0774-22-5544

土曜日・日曜日も診療

## ファミリア歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	/	●	●	●	▲
15:00~19:30	●	●	/	●	●	●	●

▲:第1・3・5日曜日の9:00~13:00で診療  
 【休診日】第2・4日曜日/水曜日/祝日  
 ※最終予約受付は30分前まで

■バリアフリー  
 ■個室診療室あり

宇治市榎島町十八47番 無料P  
 スーパーマツモト宇治西店1F内 (300台)  
 TEL.0774-25-5600

内科

## 中山医院

日本内科学会 総合内科専門医  
 医学博士 院長 中山 紳

宇治市榎島町南落合38-3

[ご予約・お問い合わせ]  
 ☎0774-23-8010



近鉄小倉駅徒歩5分

## たいち整形外科

リハビリテーションクリニック

整形外科 リハビリテーション 骨粗しょう症 スポーツ整形

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	●	●	/	●	●	●	/	/
16:00~19:00	●	●	/	●	●	●	/	/

休診日:水曜日・日曜日・祝日  
 宇治市小倉町西浦98  
 TEL.0774-22-3300

医療法人 徳洲会

## 宇治徳洲会病院

0774-20-1111 (代表)

無料送迎バス

近鉄小倉駅	京阪宇治駅/JR宇治駅方面
久御山団地方面	宇治田原方面
京阪中書島方面	桃山南口方面
近鉄大久保駅方面	

※運行時間・ルート等、ホームページをご確認ください

生活ガイド





このページは有料広告ページです。  
株式会社サイネックスによる編集記事ページです。

## 武田歯科医院

訪問診療・歯周病検診

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~7:00	▲	▲	▲	▲	▲	▲

予約制  
往診有

▲印は5時まで訪問診療のため電話でご確認の上来院下さい

木幡赤塚35-1 **P有り** 日曜・祝日休診

☎0774-33-1567

## 医療法人 やまば歯科医院

DENTAL CLINIC

■ 診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~午後1:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~午後8:00	○	○	○	○	○	○
◎…午後4:00~9:00 △…午後3:00~6:00						

TEL/FAX 0774-33-4694

宇治市平尾台1-10-7 (P13台有り)

## 救急告示病院 労災指定 医療法人社団 一心会 都倉病院

とくら びょういん TOKURA

産婦人科・小児科・内科・外科・整形外科・皮膚科

TEL.0774-22-4521  
FAX.0774-20-3987

休診日 宇治市宇治山本27  
日曜・祝日・土曜午後 (源氏ミュージアム前の道左に曲がる)

都倉病院 宇治 検索 <http://tokura-hp.kotonet.com/>

訪問看護ステーションとくら TEL/FAX.0774-22-4520



### 気持ちよく眠りにつくために

#### 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、「お休みの習慣」を自分なりに工夫してみましょう。

## 宇治武田病院

〒611-0021 京都府宇治市宇治里尻36-26  
TEL: 0774-25-2500 (代表)   
FAX: 0774-25-2353

ホームページはこちら

### 武田病院グループ

●JR奈良線「宇治駅」から徒歩3分  
●京阪宇治線「宇治駅」から徒歩10分

## 医療法人宝寿会 藤井おうばく駅前内科クリニック

在宅医療

内科・循環器内科・神経内科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
PM4:00~7:00	●	●	●	●	●	×

宇治市五ヶ庄新開11-29・18 **TEL0774-33-2828**

JR黄檗駅前

### 正しい薬の使い方

#### 薬をもらうとき

- 病状、アレルギーの有無、妊娠の有無を伝える。
- ほかに飲んでいる薬があれば伝える。薬の飲み合わせ(相互作用)によって、副作用が出る場合があります。漢方薬も含めて2種類以上の薬を使用するときは、自己判断せず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

### 処方せん受付 あなたの町のかかりつけ薬局

## 明德調剤薬局 宇治駅前店

月・水・金	9:00~19:30	木・日・祝日 休み
火・土	9:00~13:00	

宇治市宇治戸ノ内84-12

TEL.0774-22-4680  
FAX.0774-22-4685

宇治市 明德調剤薬局 検索

## くめ歯科クリニック

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

▲17:30迄 ▲18:30迄(最終受付平日19:00(火曜は18:00)/土曜17:00迄)  
第1・第3水曜日の午前のみ訪問診療

休診日 水・日・祝日 宇治市宇治若森 29-7

TEL0774-34-0248

詳しくはホームページをご覧ください [くめ歯科クリニック](#) 検索

# 医療マップ [南部] ②

**胃カメラ 大腸カメラ検査**  
内科・消化器内科

はせがわ内科・内視鏡クリニック  
HASEGAWA CLINIC

診療案内	月	火	水	木	金	土	日祝
診療案内	●	●	●	●	●	●	○
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	○
検査 14:00~16:00	●	●	●	●	●	●	○
午後 16:30~19:00	●	●	●	●	●	●	○

☎0774-48-3301

宇治市広野町西裏87番地 ザ・ガーデンコミュニティD棟2F

**内科・皮膚科**  
このクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

京都府宇治市伊勢田町名木二丁目1番181  
フレンドマート伊勢田店様向かい

TEL 0774-66-1180  
URL: https://www.konoclinic.com

**なかうち 泌尿器科クリニック**

尿のお悩み (前立腺がん検査(日帰り生検) (血尿の検査)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○

※木曜日午後は予約の検査・手術のみです。

宇治市広野町西裏87番地  
ザ・ガーデンコミュニティD棟2階

TEL 0774-45-5600

**いなみ矯正歯科**  
院長 居波薫

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM10:00~PM1:00	●	●	●	●	●	●	○
PM 2:00~PM6:00	●	●	●	●	●	●	○

<休診日> 木曜日・日曜日・祝・祭日

ご予約お問い合わせは **0774-44-3143**

〒611-0031 宇治市広野町東裏62-1  
宇治市 いなみ矯正歯科 検索

URL: https://www.inaortho.com/  
Web予約受付サイト

**HIRO DENTAL CLINIC** 医療法人 佳光会  
完全予約制 小児歯科 矯正歯科

ひろ歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	●	●	●	●	●	※	○
15:00~19:00	●	●	●	●	●	※	○

※土曜は、9:00~13:00 / 14:00~17:00 の診療となります。  
◎最終受付は、診療時間の30分前までです。

宇治市広野町西裏71-5  
S.C OKUBO201 (住友不動産2階)

TEL.0774-45-4618



医療法人正裕会  
**まつだ在宅クリニック**  
訪問診療

院長 松田 かがみ

〒611-0033 宇治市大久保町旦椋11-8  
コバンジューヌ201号

TEL.0774-46-8039

心と体のリラクゼーション法

動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマルセラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気になる、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。

**とくだ小児科内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
予接防種 2:00~4:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:30~6:30	●	●	●	●	●	○

※休診日：水曜日・金曜日・土曜日の午後、日曜日、祝日  
※予防接種専用診療(要予約)：通常の診療時間内、火曜日・木曜日の午後2:00~4:00

城陽市久世里ノ西 64-22

TEL. 0774-53-4970

医療法人社団 内科・胃腸内科  
**高田内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

平川車塚16-4  
(旧24号線久津川交差点東へ100m)

☎ 58-2088

**腎・泌尿器科おねクリニック**

排尿の異常 血尿 尿失禁  
側腹部痛・腰痛 下腹部不快感 前立腺がん検診

上記のような症状でお悩みの方はご相談ください

院長・医学博士 一般社団法人 日本泌尿器科学会認定  
泌尿器科専門医  
大嶺 卓司 京都府立医科大学 元臨床教授

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	○
午後 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○

休診日：火曜、木曜、土曜午後 / 日・祝

TEL (0774) 66-3581

近鉄「久津川」下車 西へスグ  
城陽市平川指月77-4  
おねクリニック 城陽市 検索

**鎌田クリニック**

整形外科・リハビリテーション科

公益社団法人日本整形外科学会認定整形外科専門医 鎌田 圭司

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:00	●	●	●	●	●	○
午後4:30~7:30	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝日・第4土曜日

城陽市平川指月58-2 田辺ビル1F

☎0774-57-0118

生活ガイド



このページは有料広告ページです。  
株式会社サイネックスによる編集記事ページです。

歯周病のかかりはじめ  
を見逃さない!



歯周病は自覚症状が少ないだけに、  
早期発見が大切です。自覚症状が  
あれば早めに歯医者に行き、歯垢や  
歯石を除去してもらいましょう。その  
ときに正しいブラッシング方法の指  
導を受け、半年に一度か年に一度の  
割合で、定期的にチェックしてもら  
うといいでしょう。

医療法人聖心会  
中村歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	／

休診日：日曜日・祝日 最終受付は30分前になります。  
※土曜日の午前中は9：00～13：00です。

宇治市宇治壱番19-1

TEL.0774-22-2750

なかむら眼科  
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
14:00~16:00	／	★	／	★	／	／	／
16:00~19:00	●	●	●	／	●	／	／

★：手術 【休診日】木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

城陽市平川山道 46-25-6

TEL.0774-56-7707



近鉄大久保駅・JR新田駅 徒歩2分  
しんたにクリニック

心療内科・精神科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	／	●	●	●	●	●	／
15:00~19:00	／	●	●	／	●	●	／

休診日 月曜、木曜午後、日曜、祝祭日

予約制 まずはお電話ください。

☎0774-45-0777

宇治市広野町西裏87番地 ザ・ガーデンコミュニンD棟 2F

吉岡歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
13:00~18:00	●	●	●	●	●	／	／

宇治市羽拍子町59-5

☎0774-94-6937

駐車場5台あり

<https://www.yoshiokashika.net>

医療法人聖心会  
武智診療所

理事長 武智紀一  
一般社団法人日本循環器学会 循環器専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲ (13:00まで)	—
PM16:00~19:30	●	●	—	●	●	—	—

発熱診療の為、受付を30分くり上げております。


〒610-0101 京都府城陽市平川山道28-5

当院専用駐車場をご利用下さい

TEL0774-66-4308

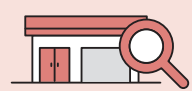
# 住まいの基礎知識 ① マイホームづくりの進め方とポイント

**STEP 1** 情報収集し、まずイメージを固めよう。



住宅展示場などに出かけたり、雑誌・インターネット、または家を建てた人から話を聞くなど、住まいづくりのための情報収集を行い、ライフスタイルや家族の要望などとすりあわせながら、イメージを固めていきましょう。併せて資金の用途や施工の時期などの大まかなプランニングも行うとよいでしょう。

**STEP 2** 土地・施工依頼先の決定はじっくり、しっかり。



大まかなプランニングができれば、土地探しや施工依頼先の選定など具体的に動き始めます。土地探しは周辺環境の確認も兼ねて現地調査を必ず行い、総合的に判断しましょう。建築の規制や地盤の確認も必要です。施工依頼先については、住宅メーカーや設計事務所、工務店などそれぞれの特性を理解し、これからの住まいづくりに一番合った依頼先をじっくり選びましょう。

**STEP 3** 見積もりから契約まで、納得いくまで確認しよう。


土地や施工先が決まれば、プランニングを伝え、設計図面や見積もりを確認します。その際、きっちりと相談しておくことが大切です。納得いくまで確認したら、いよいよ契約です。トラブルを避けるためにも、契約書にはしっかり目を通し、不明点は解消しておきましょう。

**STEP 4** いよいよ着工、こまめなチェックと配慮を忘れずに。

着工前に、迷惑を考慮し、近隣へのあいさつを忘れないようにしましょう。工事は地鎮祭から始まり、基礎工事、本体工事、内装・外装工事といった順に進みます。家の基礎部分や構造など、完成後には確認できない部分もあるため、こまめに現場に足を運び、進行を確認しましょう。

**STEP 5** マイホームが完成！入居前にも必ず確認を。

無事に家が完成すると、引渡しの前に竣工検査を行います。設備の不具合がないか、契約に沿って工事が行われたかなどを確認するためにも、必ず立ち会いましょう。検査が終了すれば、いよいよ入居となります。




**かわな**  
kawana.wood.works

新築・増改築・リフォーム  
おうちづくりのお手伝い

(株)かわな工業  
〒611-0041 宇治市槇島町目川56-2  
TEL.0120-71-2266 FAX.0774-20-4700



<https://www.kawana-wood-works.com/>



@kawana.wood.works

注文住宅 リフォーム リノベーション 設計



デザイン 企画 施工 管理

**匠建築 たか**  
ARTISAN TAKA  
TEL.0774-23-6477 FAX.0774-27-6180  
〒611-0043 宇治市伊勢田町砂田113番地の9

新築・リフォーム・設計・施工  
有限会社  
**吉本工務店**  
吉本 弘



自宅 槇島町藪場29-31  
☎22-1928(代) ☎23-7526  
作業場 小倉町山際  
(FAX)24-7751 ☎20-1173

住まいのお困りごとなら  
金沢屋におまかせ!!  
ふすま・障子・畳・網戸張り替え

張替本舗  
宇治店  
KANAZAWAYA

--- お客様との3つのお約束 ---  
1 地域密着 営業 2 安心の 仕上がり 3 1年間保証

宇治市伊勢田町浮面31-24  
Tel.0120-574-245  
<https://d-kanazawaya.com/>

生活ガイド



新築・リフォーム・不動産買取り



**Born inc.** 株式会社

**Born** 株式会社

宇治市木幡東中5番地21

TEL.0774-34-1919  
FAX.0774-34-1920

MURAYA

## 村屋工業

京都府知事 許可 第42285号

- 屋根瓦
- 板金
- 樋工事施工

〒611-0011  
宇治市五ヶ庄戸ノ内48-84

TEL.0774-32-8144  
FAX.0774-66-3184

住宅新築・増改築・リフォーム工事

京都府知事許可(般-4)第37070号  
宇治市工事入札登録業者



## 松田工務店

宇治市 松田工務店 検索

京都府宇治市琵琶台1-15-9

TEL 0774-24-0372

**業務内容**

- オール電化施工
- 内装工事全般
- 給湯機・ふろ釜
- 浴室リフォーム
- キッチンリフォーム
- トイレリフォーム
- 化粧洗面台
- バリアフリー

**修理**

- 水道
- 給湯
- ガス
- 電気
- 排水(つまり)
- 水漏(防水)
- タイル
- 什器の修理

あなたのリフォームをサポートします。

どんな工事も  
自社でこなせる。  
だから  
アフターサービスも  
迅速で万全!!



創業50余年の実績と信頼

有限会社 **紀洲風呂**

枚方市長尾家具町1-10-2  
枚方市上水道指定店・ガス簡易内管施工店 / 大阪府知事許可(般-1)第122815号

TEL.072-856-2626

紀洲風呂 検索へアクセス

## 屋根工事一式請負

スレート屋根改修・建築板金  
雨とい工事請負

技能士たちの集まり!!

## 山本瓦店

厚生労働大臣認定一級技能士

京田辺市大住小林9-57

TEL: 65-2152  
FAX: 65-2153

## お庭

のことはお任せ下さい!!



**金田屋**

宇治市明星町2丁目11-40

0774-26-2430

新畳・表替・上敷・和洋室に琉球畳



**京 きぬ川 畳 店**

- Uji, Kyoto hospitality -

京都府知事許可(般-2)第40447号  
伊勢田町大谷19-35  
(伊勢田救急出張所北隣旧24号線沿)

TEL 0774-43-3575

創業以来、木材一筋

木材・建材販売



高品質・数十種類の  
品揃えあります!



**榎島木材株式会社**

TEL.0774-23-4300

宇治市榎島町二十四1番地  
http://www.makimoku.co.jp

宇治市の塗装業務はお任せ下さい

外壁塗装・屋根塗装  
建築塗装一式

外壁塗装専門サイト

## 外壁塗装の窓口

優良認定店 外壁塗装の窓口



## 山田塗装

京都府知事許可(般-2)第35909号

見積無料!!

満ちた未来へ 美 for after

0120-345-889

宇治市小倉町東山43番地の16  
東山ビル1F  
http://www.yamadatosou.net

# 住まいの基礎知識 ② エコで快適



## エコ+リフォームで快適で地球にやさしい暮らし

気候や環境に合わせてリフォームすることや、自然の力を利用することで光熱費が削減できます。省エネで地球にも家計にもやさしい暮らしを実現できます。

- 1 太陽エネルギーの利用**  
 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。
- 2 給湯設備**  
 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。
- 3 自然を取り入れる**  
 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。
- 4 外壁及び窓などの断熱化**  
 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いため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。



### 鋼構造物工事業一式

重量鉄骨・軽量鉄骨・ステンレス加工・鳶・鍛冶工事一式

## 街のカタチを創る仕事。

**従業員大募集**

株式会社 瀬戸口工業

京都府知事 許可(般-1)第42459号

【事務所】京都府久世郡久御山町佐古外屋敷99-4  
 【工場】京都府宇治市白川水落山10-48-3  
**TEL/FAX 0774-25-5123**

居住空間を提案する会社

**MIYAKE エクステリアミヤケ**

お客様に新しいライフスタイルをご提供します

- マイクロバブルトルネード
- ウッドデッキ・テラスの設計・施工
- エクステリア&外構の設計・施工・商材の卸販売

お電話でのお問い合わせ(通話料無料)

**0120-42-8838**

電話受付時間 平日8時~18時(土日祝を除く)  
 宇治市小倉町春日森83 TEL.0774-22-8838

京都宇治の小倉にて40年以上にわたり御施主様のご要望にお応えしてまいりました。ちいさな仕事から大きな仕事まで、丁寧にお仕事させていただいています。

**新築 増改築 リフォーム**

## 松田工務店

キッチンやトイレなどの水廻り 屋根雨もれ修理

介護リフォーム 和室を洋室に洋室を和室に

玄関 外壁

**0774-23-1074 見積無料**  
**0774-23-1700 見積無料**

宇治市小倉町堀池10-19

お客様の笑顔が私たちの喜び  
地球にも人にも優しい  
ライフスタイルをご提案  
~いっしょにはじめませんか~  
私たちができる小さなホームエコ

新築・リフォーム 外構工事 オール電化  
 店舗改装 太陽光発電  
 介護リフォーム 福祉用具貸与 **見積無料**

株式会社 システムライフ

**0120-73-2616**  
**0774-86-6066**

木津川市山城町椿井北野16-2

生活ガイド





**タイル工場の専門店**

内装・外装のタイル施工なら

無料  
お見積

ECOCARAT FLEXIL 外装タイル工事

**河田**  
KAWADA Tile 有限会社

〒0774-26-2045 宇治市横島町目川142-1  
<https://www.kawada-tile.com/>

**住宅リフォーム・新築**  
設計・施工・管理

**みやもと工務店**

京都府知事許可 第37470号

〒611-0041  
宇治市横島町吹前26-3  
TEL・FAX: **0774-22-4712**  
MAIL: ysk-mi-ya@kcn.jp

和洋瓦・屋根工事全般

伝統と信頼の技術  
瓦が伝える日本の心

**株式会社 美濃瓦店**

気になる瓦のヒビ割れ、雨漏りから  
葺き替え迄、即対応させていただきます

〒610-0343 京田辺市大住小林9-48  
TEL/FAX **0774-64-4078**  
携帯 090-8388-3281 京都府知事許可 (般-3)第43381号

あなたと共に  
真心込めた庭づくり

造園・剪定・お庭のリフォームなら

**株式会社 上野造園**  
— UENO Landscaping —

剪定・造園工事 外構工事 その他なんでも

☎080-5304-8964  
宇治市横島町郡35番の7  
<https://www.uenozouen.com>  
uenaoya

瓦屋根・外壁・雨樋  
板金工事一式・リフォーム工事

**株式会社 小林瓦店**

宇治市木幡南山103-13  
TEL・FAX: (0774) 31-6890 京都府瓦工事協同組合加盟店

**Beauty Style**  
人と建物に永遠の美を...

家に関するお悩みを抱えている方は、  
当社にお気軽にご相談ください。

**ハウスクリーニング・エアコンクリーニング**  
入居中の家の在宅ハウスクリーニング、引越前後の空室ハウスクリーニング、キッチンクリーニング、バスクリーニング、エアコンクリーニング、フロアクリーニング、店舗や医院などの施設クリーニングなど...

**クロス貼替え・リフォーム**  
クロスの貼替え、床材の貼替え、水廻りの入替え、オーダーカーテン、ふすま障子の貼替え、家の間取り変更、増改築など...

**水漏れ(その他緊急対応)**  
水漏れ、水道パッキンの交換、トイレの詰まり、水漏れ、電球交換、浄水器の販売取り付け、鏡の交換など...

宇治市折居台3-2-62  
TEL.0774-22-3939  
宇治市 ビューティストایل 検索

**お家のことは何でもご相談下さい!**

建替え・増改築・リフォーム・修繕メンテナンス・しるあり防除駆除・家屋調査・建築全般  
排水管高圧洗浄・貯水槽清掃・管内カメラ調査対応

**リフォーム・増改築** **白あり・害虫駆除**

**住宅設備・内装工事** **屋根・塗装・防水工事**

**水漏れ・詰まり**  
**24時間緊急対応!!**

京都府知事認定 建築物排水管清掃業者

**0120-3339-699**

<https://life-gd.com>  
〒601-8371 京都市南区吉祥院嶋榎山町2番地

株式会社ライフガード

# 住まいの基礎知識 ③ 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

**POINT**

- ・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

**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？

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

**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？

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

**POINT**

- ・事業者立ち会いの下、確認をし説明を受けたか？
- ・今後のメンテナンスや保証先を確認したか？



## 屋根工事・防災 雨漏り専門店

屋根のことならまるかさへ



宇治市宇治半白58-1  
☎ 0120-123-738

京都府知事許可(般-28)第36941号 屋根工事業・建築工事業  
京都府産業廃棄物収集運搬業 許可番号02600169166

生活ガイド

あらゆる収納・家具ご相談下さい

取り付け家具  
オーダー家具

わたしたちは家具のプロフェッショナルです。

**守山工業**

工場 宇治市槇島町十八5-13  
TEL.0774-24-1165  
FAX.0774-23-8006

**IWASA**  
株式会社 岩佐工務店

家族の想いに  
耳を傾ける工務店

代表 岩佐 一生  
耐震診断士(診断員番号13160号)  
建設一式請負業

外壁工事・店舗内装 一般住宅・新築  
外装・改装 改装・増築・リフォーム

livable freedom fullfill

「住むこと」を重視 「型にはまらない」 「理想を形にする」  
したご提案 デザイン 技術力

お気軽にご相談ください。

城陽市寺田東ノ口 17-150 Life Time IWASA BLDG 3F  
https://iwasa-koumuten.jp

城陽市 岩佐工務店 検索

**TEL0774-55-1712**

宇宙の技術を応用した  
断熱セラミック **GAINA** で  
暑さ、寒さ、騒音、結露などを軽減します!

**外壁 屋根 塗装**

熟練の技術と丁寧な対応

**向島塗装株式会社**

一級建築塗装技能士 / 一級鋼橋塗装技能士  
二級建築施工管理技士 / 窯業サイディング塗替診断士

宇治市槇島町園場86-20  
**TEL.0774-28-6571**



# 南瓦

南瓦工業株式会社

総合屋根工事・販売施工・雨樋  
板金・外壁塗装・リフォーム工事全般  
〒610-0121 京都府城陽市寺田丁子口52  
TEL 0774-53-2278 FAX 0774-55-2104  
minamikawarakougyou@maia.eonet.ne.jp

## 雨漏り 外壁塗装

さくら工務店へ

現地調査無料 標準工事費込み 見積無料

京都で年間500件以上の実績

京都府知事許可(第-29) 第39303号(株式会社さくらグループ) 雨漏り・外壁修理の匠

株式会社 さくら工務店

宇治市伊勢田町浮面33番地 [TEL] 0774-41-7700 [FAX] 0774-41-7705  
[営業時間] 9:00~18:00 [定休日] 日曜日

0120-540-900

さくら工務店 匠 検索

住まいの塗り替え  
わたしたちにおまかせ下さい!

建築塗装業

# T MALER

0774-66-1626

まずはお気軽にご相談下さい

宇治市木幡東中36-3

住まいのことなら  
なんでもお任せください!

太陽光・蓄電池 家電販売  
水まわり・ガス キッチン・バス  
防犯カメラ 屋根・外壁

TEL: 0774-43-5941

宇治市伊勢田町名木2丁目1-203  
営業時間: 10時~18時30分  
定休日: 木曜日・祝日

Home Page 当店公式 LINE

MAKINO

## 庭を彩り やすらぎの空間を

作庭・植木剪定・植栽  
お庭・植物に関する事は  
お気軽にご相談下さい

NIWAIRO 株式会社  
庭彩 宮の 会社

〒610-0102 京都府城陽市久世里の西119

0774-26-7318  
info@niwairoiro.com  
niwairo-miyano

直接施工だから高品質!

和瓦専門職人の屋根リフォーム

洋瓦から和瓦まで経験豊富なスタッフがすぐ点検・アドバイス・見積もりします。お電話ください。

# 株式会社 トモ瓦店

雨漏り調査・修理  
急な雨漏りの応急処置から、定期的な調査まで迅速に承ります。

地震対策に屋根軽量化  
軽量瓦や、ガルバリウム鋼板への葺き替えで、地震に強い屋根にリフォームしませんか?

京都府京田辺市大住関屋31-4  
TEL 0774-64-7072 FAX 0774-64-7073  
京田辺市 トモ瓦店 検索

## 仮設足場工事なら当社にお任せ下さい。



- 安全第一
- 低価格第一
- 技術第一
- お客様第一

株式会社 NEXT FIVE

京都府城陽市久世上大谷55-11  
TEL.075-925-6811  
FAX.075-925-6801

# 住まいの基礎知識 4 バリアフリーリフォームへの基本ポイント



## 水まわりをバリアフリーへリフォーム

STEP 1

### 移動を変える

トイレや浴室、洗面所までの移動距離を短くし、何度も曲がらないように単純な動線にすること、簡単に移動できるように廊下や出入口に配慮が必要です。

STEP 2

### スペースの確保

無理な姿勢をとらなくていように楽に動けるスペースを確保し、動きやすさに重視すること。介助等が必要な場合は、2人以上の大人が動けるスペースを確保しましょう。

STEP 3

### 段差の解消

床の高さを敷居に合わせる、敷居を下げる等して、つまづきによる転倒事故を防止しましょう。大きな段差がある所では、手すりを設置することで昇り降りが楽になります。

## リフォームのヒント

### 浴室

- ・動きやすい浴室!
- ・手すりをうまく設置!
- ・浴室の段差をなくす!
- ・安全に使える浴槽やシャワーの設置!

### トイレ

- ・動きやすいトイレ!
- ・出入りをスムーズに!
- ・手すりをうまく設置!
- ・さわやかな空間!

### キッチン

- ・動きやすいキッチン!
- ・ゆとりのあるキッチン!
- ・使いやすいキッチン!

### 洗面化粧室

- ・動きやすい洗面化粧室!
- ・手すりをうまく設置!
- ・使いやすい洗面器の設置!

## 雨漏りのご相談、受け付けています。

長く住む皆様のお家。私達にお任せ下さい。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



屋根工事



雨漏り



外装工事



電気工事



株式会社 MATSUDA

建設業許可京都府知事許可(般-2)第42839号

本社 京都市山科区川田土仏13-11  
倉庫 京都市山科区西野山岩ヶ谷町30

TEL.075-644-6969

各種防水工事 シーリング工事

外壁塗装改修工事

MATSUKI

株式会社 松 樹

Matsuki CO.,LTD

一級防水施工技能士

二級施工管理技士

城陽市寺田林ノ口2番地23 中塚ビル2F 202号

TEL.0774-55-1764  
FAX.0774-55-1765

新築工事・リフォーム・店舗改装



Shape Your Feelings

あなたの想いをカタチに

お客様のライフスタイルに  
合わせてご提案



株式会社ハヤシ工務店

宇治市榎島町大幡62-1

TEL.0774-66-5200  
FAX.0774-34-0082



一般建築塗装・防水  
外装工事  
抗菌コーティング



TsujiSou

辻創株式会社

宇治市伊勢田町砂田110-5

TEL/FAX.0774-23-0003



生活ガイド



## 森山工務店

地元を据える“距離が近い工務店”です！  
ちょっとしたご依頼にもフットワーク軽く対応可能です。

- ・内装・水回り・リノベーション・耐震工事
- ・バリアフリー工事・外壁塗装・屋根工事
- ・外構・エクステリア・店舗改装

☎070-5345-5792 (代表直通)  
☎0774-26-2464 宇治市五ヶ庄大八木島11-1  
<http://www.mori-c.net/> [宇治市 森山工務店] [検索](#)

## 地域に愛され35年 (株)石川工務店

京都府知事許可(般-3)第33346号

TEL. 0774-34-5202  
FAX. 0774-31-5782

本社住所：木幡南山80-577  
工場住所：木幡須留1-202

新築	リフォーム
設計デザイン	耐震補修
土木	ハウスクリーニング
介護リフォーム	外構工事
不用品引取	

お家のお困りごと何でもご相談下さい。  
E-mail:ishikawa\_koumuten\_1@yahoo.co.jp

## 建築塗装・各種リフォーム工事

光熱費節約の塗装工事やリフォームプラン、水回り工事を得意とします。塗装技能士一級、クオリティの高い施工をお約束します。

KOMURO is a coat of paint.  
株式会社 小室塗装店  
KES環境マネジメントシステム・スタンダードステップ1登録

TEL.075-642-0863  
京都市伏見区深草西浦町8-42  
<http://komuro-paint.com/>

### リフォームのヒント

#### 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。



## 塗装・防水・外壁リフォーム工事

before after

光誠コンプリート株式会社  
建築塗装工事全般請負 京都府知事許可(般-17)第29776号  
【本社】宇治市槇島町北内56  
TEL.0774-23-5639  
FAX.0774-66-7946

## お家のお困り事 ありませんか??

新築・リフォーム  
もお気軽に  
ご相談ください

新築リフォーム・各種不動産

えふ 建築工業  
F ARCHITECT AND INDUSTRY

宅建業許可京都府知事(1)第13990号  
建設業許可京都府知事許可(般-9)第40887号  
城陽市久世下大谷37番地45  
TEL.0774-26-7697  
FAX.0774-26-7698

うえ とし  
植寿造園  
(植木剪定・造園・外構工事)

一級造園技能士  
代表 安井 寿明  
TEL.0774-88-4513

## ほしの建築

Hoshino Architecture

あなたと共に家を守る  
まちのかかりつけ工務店

お家の点検、相談を無料で承っております。  
住まいのことならお気軽にご相談ください。

Follow us! @hoshino\_architecture  
「ほしの建築」の活動を日々更新中!

電話番号 0774-22-7424  
メール hoshino@hoshi-ken.jp  
宇治市小倉町寺内18-C-207

生活ガイド

# 住まいの基礎知識 5 自分で見つける危険な症状

## 10の耐震チェックポイント

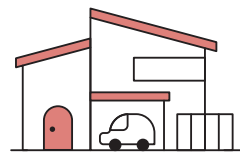


一つでも該当する項目があれば、専門家に相談しましょう。

あなたのお家は大丈夫？

## 耐震チェック

間取りや構造によって差はありますが、在来工法で建てられた住宅の代表的な例をもとに10の項目を挙げました。



- |   |                          |                                       |                          |
|---|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| ① 昭和 56 年度以前の建物である<br>(現在の耐震基準を満たしていない可能性があります) | <input type="checkbox"/> | ⑥ 大きな吹き抜けがある                          | <input type="checkbox"/> |
| ② 基礎にひび割れがある                                    | <input type="checkbox"/> | ⑦ 室内の床が傾いている                          | <input type="checkbox"/> |
| ③ 地盤が危険だと感じる                                    | <input type="checkbox"/> | ⑧ 屋根には重い建材を使用している                     | <input type="checkbox"/> |
| ④ 基礎が鉄筋コンクリート造ではない                              | <input type="checkbox"/> | ⑨ 過去に大きな災害に見舞われたことがある                 | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 必要な手続きを行わずに増築している                             | <input type="checkbox"/> | ⑩ 壁の量が少ない<br>(見かけの壁の割合が少ない場合は、当然危険です) | <input type="checkbox"/> |

## 窓のリフォーム

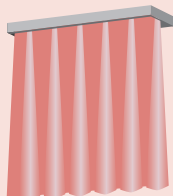
窓は住宅の中でもっとも熱が逃げやすい場所。ちょっとした工夫で高い断熱効果を与えられる場所でもあります。方法は様々ですが、いくつかご紹介します。

ちょっとした工夫でより快適に!

### 厚手のカーテン

¥ 安い

断熱性能 やや良い

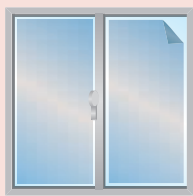


カーテンボックスをつけ、床に届くくらいの長さにするのが効果的。

### フィルム

¥ ふつう

断熱性能 やや良い



ガラス面にフィルムを貼り、熱を通しにくくします。

### 複層ガラス

¥ ふつう

断熱性能 良い



単板ガラスのサッシにアタッチメントを付け、複層ガラスにします。

### 後付けサッシ

¥ ふつう

断熱性能 非常に良い

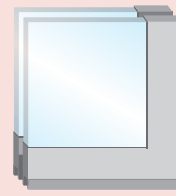


屋内にサッシを取り付け、二重窓にします。

### 断熱サッシ

¥ 高価

断熱性能 非常に良い



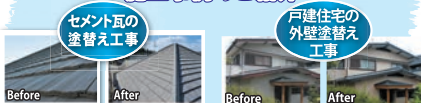
アルミサッシをプラスチックなど熱伝導率の低い素材に変えます。

※詳しくは建材メーカーや専門業者にお問い合わせください。

## 住まいの塗り替え お任せ下さい!

塗装屋直接営業により  
施工後のアフターサービスも万全

施工事例のご紹介



## ナカガワ塗装

TEL 075-982-0032

FAX 075-982-0052 八幡市内里西山川2-2

詳しくはホームページをご覧ください。『中川順之 全国のええ職人ドットコム』  
お問い合わせは… 京都八幡市 ナカガワ塗装

## 新築・リフォーム・断熱工事

## 気密施工・気密検査

快適な住まいを追求する



## 株式会社 大真

城陽市久世下大谷15-85

TEL.0774-54-0088

FAX.0774-54-7388



HPはこちら



**新築・リフォーム・不動産全般**

**Miyako Home**

株式会社 **みやこホーム**

宅地建物取引業免許 京都府知事免許(2)第13627号  
建設業許可 京都府知事許可(般-27)第40744号

〒611-0027 宇治市羽拍子町3番地2  
**TEL.0774-46-1333**  
**FAX.0774-46-1335**

屋根、バルコニー、外壁の  
**雨漏り修理**  
1級防水施工技能士がお伺いします。

**森下工業**

防水工事 / 雨漏り補修 / 外壁塗装・補修

!!お見積り無料!お気軽にご相談を!!

**0774-46-9176**

ドローンを使って**無料診断!!**  
宇治市横島町目川1154-1(事務所)

<https://www.morishita-kogyo8.com>

**G-STEP**  
Temporary scaffolding  
— 信頼を組む —

改修足場 新築足場  
解体足場 イベント用足場の設置

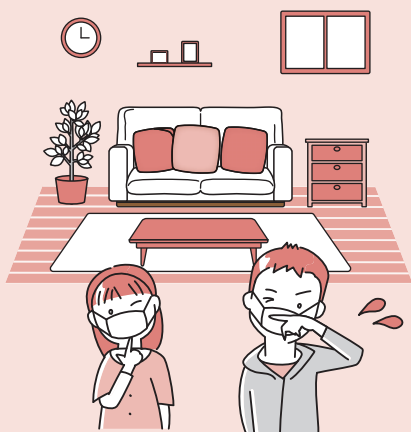
TEL&FAX:0774-66-3698  
**080-1525-3709**  
城陽市久世下大谷109-10

リフォームのヒント

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るでしょう。



屋根に、外壁に。  
お住まいを守る強さを届けます

外装材の2大ブランド  
ケイミュー・ニチハ  
認定登録施工店

**屋根工事**

雨漏り 雨どい工事  
内外装リフォーム

**株式会社昌WORKS**  
まさワークス

電話:070-5267-8228

京都市伏見区羽束師鴨川111-3  
<http://www.masa-works.jp/>

丁寧な工事・適正な価格をお約束します

**外壁 屋根 塗装**

シーリング・ベランダ防水  
お庭の手入れなどの造園業  
住まいのことは何でも  
お気軽にご相談ください!

見積もり無料

**ジーエムツー**

LINE お友達追加で  
ご相談・お問い合わせ!

宇治市五ヶ庄芝ノ東67-1 ヴィルセラン109  
**0774-34-0213**

環境に優しく、家計にも優しい住宅...

電気工事一式 オール電化工事 太陽光発電システム工事 新築・リフォーム工事 不動産仲介及び買取

**内藤電気株式会社**  
建設業許可番号(般-2)第38503号 宅地建物取引業 京都府知事(3)第12962号

**0120-09-5051**  
TEL.0774-88-5051 FAX.0774-88-6339  
〒610-0231 京都府綴喜郡宇治田原町立川北垣内44-6  
受付:9:00~18:00 宇治田原町 内藤電気

**株式会社 APEX(エーペックス)**

家屋の解体  
おまかせ下さい

〒610-0241 京都府綴喜郡宇治田原町南岡之敷115-5  
**TEL.06-6435-8484**

お客様の想いに  
寄り添ったリフォームを

お客様目線のリフォーム

ワンストップの責任施工 | お客様目線のご提案  
豊富な経験と技術力 | 予算・ご都合に合せたご提案

**株式会社 梅林工務店**

**090-5648-2526**(代表直通)

京都市山科区川田土仏28-3 京都市 梅林工務店 検索

# 葬儀とお墓とお仏壇について

## 知っておきたい葬儀のマナー

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知っておきましょう。

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、のしはつけない。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

## 知っておきたいお墓の種類

お墓には、霊園や寺院に見られるような「墓石」のほかに「納骨堂形式」もあります。墓石には和型、洋型、和洋折衷型、オリジナルのデザイン墓石などがありますが、これらは宗派や故人、家族の考えによって選ばれるものです。納骨堂はもともと墓ができるまで遺骨を預かる場所でしたが、最近では墓地を持たない人も増えているので、納骨堂そのものが永代納骨、永代供養のシステムをとるようになってきました。ロッカー形式や棚式など形態はさまざま。墓所と同様に永代使用料を払いますが、より安価です。法要も行えます。

### 和型

最も標準的な形のお墓です。竿石の下に上台石、下台石を重ねた形が多く見られます。



### 和型供養塔

現在の和型墓石が広く普及する以前に多く作られた、供養塔の形をしたお墓です。



### 洋型

芝生墓地やガーデンニング霊園などの増加とともに、西洋風のお墓も増えてきました。



### デザイン墓石

故人の趣味や個性を反映したオリジナルのデザインのお墓を選ぶ方も増えています。



## 知っておきたい仏壇・仏具の知識

お仏壇を購入するのにいい日になっていますか？

「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。

どんなお仏壇を購入すればいいですか？

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。

お仏具とお供えものは、どんなものが必要ですか？

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。

※掲載の記事に関しましては、一般的な様式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。

# 仏壇・神具 やすらぎ

各宗派仏壇・位牌  
念珠修理・進物線香  
仏壇洗い・修理のお見積り無料

☎ 0120-006-908



宇治市広野町東裏62





お建てになる人の  
気持ちになって——  
墓地・霊園御紹介いたします。

石碑 記念碑 石材一式



**株式会社 しま 石材**

☎0774-32-2935 FAX0774-31-6399  
宇治市木幡内畑11-1 (京阪・JR木幡駅南へ徒歩2分)  
E-mail: shima@shimasekizai.jp  
http://www.shimasekizai.jp/

石碑専門  
〈墓地のご紹介させていただきます〉



黄檗 おうばく いほり  
**(株)庵石杖店**

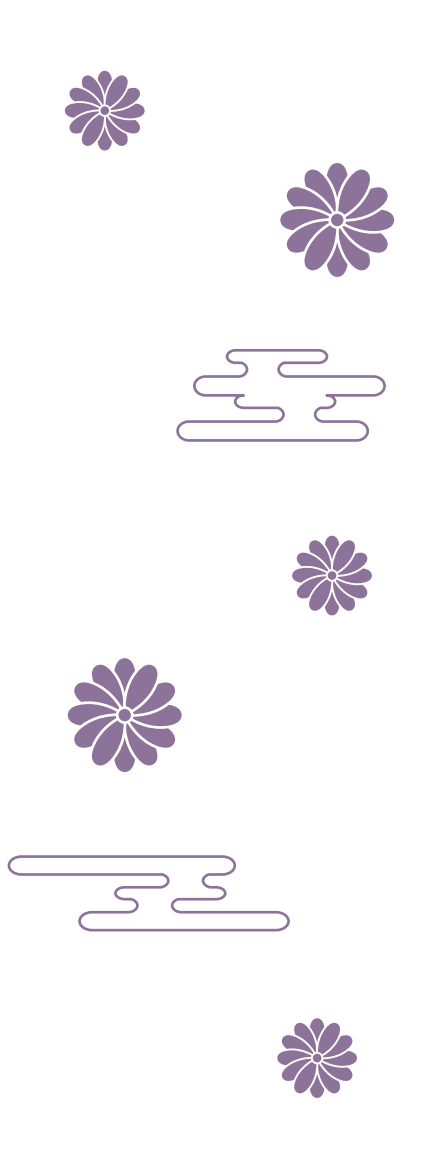
宇治市五ヶ庄平野23-2 (黄檗山門前通り南300米)  
☎32-1885(代) FAX33-1610  
(工場) 宇治市白川水落山33-7  
☎24-3033

各宗御寺院様 御用達  
時を越え、匠の技が伝える、伝統の美

御寺院仏具 設計 デザイン  
御仏壇 御仏具 墓石 製作販売

**株式会社 匠 智匠**

大佛具師 辻 智章  
久世郡久御山町島田ミス/51-2  
トラストビル1A (久御山町役場隣)  
TEL.075-323-7624 FAX.075-323-7625  
Mail:chisho7676@ybb.ne.jp  
営業時間 AM9:00~PM6:00 (火曜日定休)



【相談無料】0774-3213900



**黄檗山萬福寺**  
宇治市 五ヶ庄三番割 34

**遺品整理**

その他引越しゴミ、  
大型ゴミなどの  
片付もOK **年中無休**

フリーダイヤル **0120-111-074** い い おはなし

合同会社 **きつきカンパニー**  
久御山工業団地内  
京都府公安委員会  
第612221230012号  
※一部お取引出来ない物もございますのでお問い合わせください。

建物解体を通じてお客様と近隣の方々に  
安心と安全をお届けするお仕事です



解体工事全般、お気軽にご相談下さい

**株式会社 青松建設**  
京都府知事許可(般-29)第27573号  
京都市伏見区久我東町2-36-D  
**TEL.075-205-3531**  
**FAX.075-205-3532**  
kobochi.net

不動産売買・空き家管理  
生前整理・遺品整理



お家の売買・空き家管理・リフォーム  
不要品の処分までまとめてお任せください♪

**株式会社 スリーシー**  
京都市伏見区醍醐構口町28-1 ルネス・ピース醍醐1F  
**TEL(075)575-4040**  
営業時間 9:30~17:00 / 定休日 日・祝

# 愛車の健康法

## 車のチェックポイント



### 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)とされています。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、状況に合わせて、早めに交換しましょう。

### 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。



### 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。



### 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。

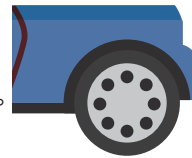
### 燃費チェックで健康診断

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。



### 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、空気圧などをチェックしましょう。



**高品質車を  
ラインナップ!**  
販売からアフターサービスまで、  
お客様の信頼にお応えします!

新車・中古車販売・買取・車検  
点検/钣金/塗装/各種修理/事故対応  
各種用品取付/交換作業  
近畿運輸局長認証工場/レンタカー事業

宇治マイカーランド  
安心車検 あなたの愛車をおまかせください!  
auto Bank オートバンク 宇治店  
月間情報量200000台の中からGET!  
「納得の一台」を衛星で探す  
新しい中古車ショップ!

国産・輸入車全メーカー取扱い  
株式会社  
**宇治マイカーランド**  
営業時間/9:00~20:00 定休日/水曜日・第2火曜日  
**TEL 0774-20-0013**  
FAX 0774-22-3018  
宇治市小倉町久保116  
http://www.heartful-carlife.com

www.kyoto-hsk.com  
有限会社 **HSK** 钣金・修理専門店  
コーポレーション  
車の外装修理のスペシャリスト 近運整認 京3429号

LINEにて、お気軽にお見積りができます!!  
キズ・ヘコミお任せください  
営業時間:AM9:00~PM6:00  
宇治市榎島町目川11-1  
**TEL 0774-21-7362**

Happy-レンタリース 観光客向  
レンタカーならHappy-レンタリースをぜひご利用下さい!!  
**TEL 0774-28-6280** 法人様 個人様

京都一の  
最安値に挑戦!  
タイヤ  
ホイール  
専門店

オートフット 検索  
全車種、  
全メーカー  
対応!!

オートフット京都宇治店  
autofoot

〒611-0041 宇治市榎島町千足64番地3  
**TEL.0774-23-1006**

車のキズ入らず  
SYURI シューリズ  
京都宇治店

代車・見積り無料  
仕上がり保証

各保険会社指定工場 / 近畿運輸局長認証工場

株式会社 山本自動車工業  
【営業時間】9:00~19:00 【定休日】日祝  
宇治市榎島町一町田40-1  
**TEL.0774-20-4133**



## 車検のこと Q&A



**Q** 日本の自動車検査証の有効期間が短いのはなぜですか？

**A** 自家用乗用車の有効期間は、新車から3年目に初回の検査、以後2年ごとに実施されており、自動車先進国である欧米とほぼ同じ周期。日本と各国の交通事情や交通安全対策の違いを考えても、ほぼ同様といえるでしょう。

**Q** 検査1年後で故障。2年間保証じゃないの？

**A** 検査は保証ではありません。検査は、その時点で自動車及安全・環境基準に適合しているかを判断しているもの。今後2年間の安全を保証するわけではありません。自動車はあくまで動く機械ですから機能の劣化や摩耗等は避けられないのです。したがって、検査と検査の間の安全管理は自己責任、つまり使用者の点検整備によって保たれなければなりません。

**Q** 「ユーザー車検」って、どういうことですか？

**A** ユーザーが自分で検査を受けることを指します。検査には、自動車整備工場（認証工場）やいわゆる民間車検場（指定整備工場）に委託する方法とユーザー自身が自動車を国の検査場にもっていき検査を受ける方法があります。検査が不合格になれば、ユーザー自身が点検整備をやり直して再度検査を受けるか、指定整備工場等で整備して検査を受けることが必要です。

**Q** 検査のときに税金を払うのは何故ですか？

**A** ユーザーの利便と行政事務の簡素化のために、検査時には、自動車重量税の徴収と自動車損害賠償責任保険の確認及び自動車税の納付確認を行っています。



国土交通省HP「自動車検査・登録ガイド」  
(<http://www.mlit.go.jp/jidosha/kensatoroku/question/index.htm>)より加工・編集して作成

**SAMURAI** に  
お売りください。

**買取相場の  
限界に挑戦中!**

**不動産・廃車も  
買取OK!**

**中古車買取・販売・買取価格に自信**

株式会社 **SAMURAI**  
くるま買取専門店  
宇治市横島町落合224-1 近鉄「向島」駅から徒歩約4分  
無料・出張査定 ☎0774-29-2761  
第412221630010号/京都府公安委員会(古物商許可証)

Happy CarLife Maker

**車検の  
コバック**  
コバック宇治城陽店

**レンタカー革命**

12時間  
乗り放題 **2,525円**~  
ニコニコレンタカー-宇治大久保店

**新車市場**  
SHINSHAICHIWA  
新車市場京都宇治店

南京都自動車産業株式会社  
☎0120-373-250  
宇治市大久保町北ノ山35-1 TEL.0774-43-1155

**お客様に「安心」をお届けします。**

新車中古車販売・買取 車検・点検  
钣金・塗装 整備 修理 保険

株式会社 **NOSAKA AUTO**  
新車中古車販売買取・車検・钣金・塗装  
近畿運輸局長認証工場 第3353号  
三井住友海上火災保険代理店  
宇治市横島町郡12-1  
TEL.0774-22-7412

京都自動車登録・車庫証明代行センター

行政書士法人 **こころ京都**  
京都オフィス 田中事務所

- 各種自動車・二輪の登録業務
- 車庫証明 ■丁種出張封印取扱
- ナンバー再交付 ■運送事業許可
- 法人設立 ■レンタカー許可
- 相続・遺言

代表社員 田中 一正(たなか かずまさ)

〒612-8418 京都市伏見区竹田向代町36-1  
「京都運輸支局前」  
TEL 075-671-0478  
FAX 075-691-5019  
伏見区 田中事務所 検索

車検・钣金・修理 新車・中古車販売

**丁寧 ¥16,500**起  
車検で 十別途法定費用

**代行手数料0円!!**

**車両販売**  
あらゆるディーラーの車とバイクの新車販売、中古車販売も行っています。

おやじの技 自動車整備  
**修理屋ジャッキ**  
宇治市横島町目川76-1 岡本倉庫B-C  
TEL.0774-22-2093 FAX.22-2094  
<http://www.jakkey.net/>

# 宇治市グルメガイド

1

CULINARY GUIDE

## 精肉 教

厳選黒毛和牛、京丹波高原豚ならMICHII!



令和5年2月で一周年を迎える新しく綺麗なお肉屋さんです。お肉だけでなく、サクサクコロケ、揚げたての揚げ物、たくさんのお野菜を使った手作りお弁当等ご用意しております。また、進物用、地方発送も承ります。

## 南大門 槇島店

安心と美味しさを常に追求します。



厳選した肉厚のお肉はもちろん、「あきたこまち」米や、自家製ドレッシング「秘伝の洗いダレ」など南大門ならではの様々なこだわりが。店内全160席のスペースはテーブルや掘りごたつ、キッズスペースもあります。お持ち帰りメニューもご用意。ぜひ一度ご賞味くださいませ。

## 焼肉食道しんしん

自家製青唐ポン酢で食べる新感覚あっさり焼肉



2022・11月宇治小倉店オープン致しました！  
当店では黒毛和牛メス牛A4以上A5等級を使用！メス牛はサシ少ない分食べやすく柔らかく不飽和脂肪酸が多く含まれており融点低いため、口の中でとろける味わいです。自家製青唐ポン酢で食べると絶品！あっさり食べれる焼肉を一度ご賞味下さい。  
≪ディナー営業は1日10組限定の完全予約制≫



## Sir Duke (サー・デューク)

BGMにジャズが流れる洋菓子と喫茶の店



季節のフルーツや上質のチョコレートをを使用した、当店自慢のケーキ・洋菓子をご用意しています。お持ち帰りはもちろん、ジャズの名曲が流れる明るい店内喫茶コーナーでも、フレッシュなケーキをお召し上がりいただけます。スタッフ一同、みなさまのご来店心よりお待ちしております。

## ap アープ

カフェラテと抹茶テリヌ



【ドリンク】エスプレッソ・アメリカノ・カフェラテ…350円より。抹茶ラテ・ほうじ茶ラテ・チャイラテ…550円より。レモネード・抹茶レモネード・自家製ジンジャーエール…500円より。  
【スイーツ】オートミールクッキー・濃厚抹茶テリヌ・Rawsweets Vegansweets…250円より。

**精肉 道**  
Meet Michi  
精肉 教

毎週火曜日は教の特売日!!

自動販売機 始めました!

皆さん是非ご利用下さい!

Instagram

☎0774-27-5383

営業時間:10時~19時 定休日:毎週水曜・第3木曜  
宇治市菟道田中6-6(京阪三室戸駅徒歩2分)

**Sir Duke**  
サー・デューク

営業時間  
10:00~18:00

定休日  
火曜日・水曜日

宇治市木幡西中14-7  
静古苑ビル西館2F

TEL.0774-33-6952

創業60余年の伝統の味  
厳選された肉とお料理を  
皆様におもてなしさせて頂きます。

**京都焼肉 南大門 槇島店**

営業時間 11:30~15:00(L.O.14:00)  
17:00~23:00(L.O.22:00)

宇治市槇島町中川原207 槇島ジンビル2F

TEL.0774-24-6611

**ap アープ**

2022.7.29 京都 宇治番番にOpen

沖縄県宮古島市で、1店舗目のensemble coffee miyakoislandをオープンして4年目。姉妹店 apを京都宇治にオープンいたしました。エスプレッソマシンで抽出したapオリジナルブレンドのアメリカノやカフェラテ、京都の抹茶・ほうじ茶を使用した抹茶ラテ、ほうじ茶ラテ、自家製シロップのドリンクや、自家製スイーツは、濃厚抹茶テリヌ、オートミールクッキー、vegan sweetなどをご用意しております。その他、物販では、宮古島のものや私たちが好きなものだけを集めたこだわりのアイテムを取り揃えております。また、ご縁のある方々とのイベントやワークショップ、popup storeなども開催予定です。

京都府宇治市宇治番番138番地

0774 20 2520

instagram

ひつまぶし形式で食べる  
ステーキ御膳が絶品  
鳥取県が誇る万葉牛が味わえるお店

**焼肉食道**

自家製青唐ポン酢で  
食べる新感覚あっさり焼肉!

LINEで予約受付中!

SHINSHIN, YAKINIKUSHOHUDDO

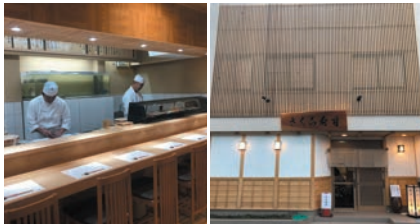
【宇治小倉店】宇治市小倉町南浦35-12 新小倉ビル1階  
☎050-8884-9128 祝前日、木曜日定休日

【久御山本店】久世郡久御山町林八幡講1-100  
☎0774-48-1789 祝前日、月曜日定休日

【両店舗共】AM11:00~PM14:00 PM17:00~PM22:00

## さくら寿司

こだわりの素材で最高のおもてなし



城陽市役所駐車場前に寿司屋をオープンしました。職人が握るにぎり寿司が気軽に味わえるお店です。その他素材にこだわった一品や日替わりのおすすめなど取り揃えております。皆様のご来店心よりお待ちしております。



このページは有料広告ページです。  
株式会社サイネックスによる編集記事ページです。



## 中国料理 かしの木

お客様の五感に「美味しい！」を目指しております。



当店一番人気の「土鍋麻婆豆腐」花椒の香りの中、すっとした痺れがあと味を引きまします。日本人の味覚にマッチするようにアレンジを加え、女性やご年配の方にも馴染みやすい四川料理ぜひ一度ご賞味下さい。

## 辰巳屋

お茶を「食べる」という発想



1840年頃、茶間屋として発祥した辰巳屋。お茶を「飲む」から「食べる」に大変革し、大正2年に料理屋として新たなスタートを切りました。お茶と共に歩んできた老舗だからこそできる、抹茶の風味と旬の食材を活かした抹茶料理。そして京都の伝統に基づいた趣ある京懐石をぜひご堪能ください。

## 株式会社 松菱製作所

世界にたった一つのワインセラー製造。

### MAXIMA

設置場所やご要望に応じた完全オーダーメイドのワインセラーを製造いたします。デザインはもちろん素材にもこだわり高品質で機能性に優れた、オンリーワンのセラーです。その他フラワーキーパーや業務用冷蔵庫にも対応致します。



なごみどころ

## 和処うるる

ほっとする「いつもの」味を。



揚げたてサクサクの天ぷらと一番だしのお出汁が自慢。単品から定食、一品まで種類も充実。宇治の地で、どなた様にも満足していただける店でありたいです。

**SAKURAZUSHI**

# さくら寿司

0774-56-7733

城陽市寺田東ノ口17番地198

ランチ 11:00~14:00  
ディナー 17:00~24:00

城陽市役所 駐車場前

コロナ対策実施しております。

## 京料理・抹茶料理

# 辰巳屋

宇治市宇治塔川3-7  
宇治川畔・平等院前

**☎0774-21-3131**

営業時間 AM11:00~PM2:30  
(ラストオーダー)  
PM 4:30~PM7:30  
(ラストオーダー) 要予約

## 株式会社 松菱製作所

オンリーワン・  
オーダーメイド冷蔵庫  
MAXIMA

ワインセラー  
フラワーキーパー  
業務用冷蔵庫  
等の設計・製造・施工

宇治市榎島町島前2番地  
**TEL 0774-23-5121**  
<http://www.matubisi.co.jp>

## 揚げたて天ぷら うどん・定食

# 和処うるる

なごみどころ

営業時間 11:00~22:00(最終入店21:15/L.O. 21:30)  
定休日 水曜(祝日の場合営業 翌木曜休業)

宇治市榎島町大川原3-3-3  
**TEL.0774-28-6101**  
<https://www.nagomidokoro-ururu.jp/>

彩り豊かな新感覚の  
中国料理をお楽しみください。

## 中国料理 かしの木

**TEL.0774-66-7566**

〒610-0121 城陽市寺田庭井182

<営業時間>  
昼 11:30~15:00(14:00L.O.)  
夜 17:30~22:00(21:00L.O.)  
※土日祝は12:00より営業  
※夜は要予約制  
(前日までの受付となっております)  
<定休日>不定休  
<https://joyo-kashinoki.com/>  
公式LINE: @kashinoki



このページは有料広告ページです。  
株式会社サイネックスによる編集記事ページです。

当店名物商品!!  
焼きそばパン

パンも人間も  
はみだすくらいが丁度いい

## 麦わらぼうし

宇治市宇治戸ノ内39

☎0774-24-6622

公式Instagram: @mugiwaraboushi.ujikoubo

## 麦わらぼうし

パンも人間もはみだすくらいが丁度いい



JR宇治駅の近くにあるパン屋です。多数メディアにも紹介された当店名物「焼きそばパン」や人気NO. 1の「星のパン」やそのほか色々な種類のパンを販売中です。



変わらない  
いつもの味を大事に。

## 大力餅食堂

営業時間 11:00~20:00  
宇治市木幡御園20-165  
(御蔵山商店街)

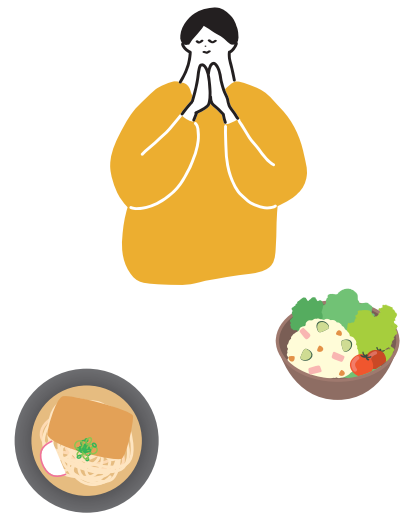
TEL.0774-31-5227

## 大力餅食堂

懐かしい、老舗の味をゆっくりと。



創業50年を超える当店は、御蔵山商店街にあります。手間をかけ、出汁にこだわり、いつも変わらない味を大事に日々ご提供させていただいております。うどん・そば・中華そばなど麺類、丼やお持ち帰り用のバラ寿司や稲荷寿司などもございます。木幡、六地藏方面に限り、配達も可能です。皆様のご来店をお待ちしております。



## 地元の食材を選んで地産地消

### 地産地消とは？

「地産地消」って聞いたことありますか。「ちさんちしょう」と読み「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。産地から消費地の距離が短い地場の食材を購入することは、輸送に使われるエネルギーを大きく減らすことができます。加えて、消費者にとっても新鮮で安心感のある食材が入手でき、地場農業の活性化、食料自給率の向上などの効果も期待されます。

# 知っておきたい 不動産のQ&A

このページは有料広告ページです。  
株式会社サイネックスによる編集記事ページです。



登記の申請は誰がしなければならないのですか？



## Q1 なぜ登記しなければならないのですか？

A1

売買などによって土地や建物の所有権や抵当権など不動産に関する権利を取得した場合は、その旨の登記をしなければ、法律上、売買の当事者以外の第三者に対してその権利を取得したことを主張することができません（民法第177条）。そのため、所有権や抵当権などの不動産に関する権利を取得した場合は、登記の申請をして権利を守る必要があります。

また、建物を新築した場合には、所有者は1か月以内に建物の表題登記を申請しなければならないなど、不動産の表示に関する一定の種類登記については、所有者等に登記の申請義務が課せられています。

## Q2 登記の申請は誰がするのですか？

A2

所有権の移転など権利に関する登記の申請は、原則として登記権利者と登記義務者が共同してしなければなりません。登記権利者とは、登記をすることによって登記上直接利益を受ける者で、登記義務者とは、登記をすることによって登記上直接不利益を受ける者です。

土地の売買を例にすると、買主は売主から所有権の移転の登記を受けて登記簿上の権利を取得するという利益を得ますので、登記権利者となります。一方、売主は買主に所有権を移転する登記をして登記簿上の権利を喪失するという不利益を受けるので登記義務者となります。

なお、例外として、表示に関する登記については所有者などが、判決又は相続による登記などについては登記権利者が、それぞれ単独で申請することができます。

日本司法書士会連合会ホームページ

<https://www.shiho-shoshi.or.jp>

日本土地家屋調査士会連合会ホームページ

<https://www.chosashi.or.jp>

法務局ホームページより転載

土地 中古戸建 マンション

## 売却物件を探しています！

「土地、建物を売りたい」そんな方のお悩みを承っております。「相続したいけどどうしたらいいかわからない」「単独など管理が大変…」「すぐに手放したい」「子供の近くに移りたい…」このようなご相談など、お客様に寄り添いご提案させていただきます。

賃貸も紹介しております！！



京都府知事(1)第14566号

株式会社

ゼイスカイ

公式ホームページ



宇治店(建築部)

宇治市広野町西裏12-1 ハイライフコーポ西裏II BLD302

TEL.0774-39-8373 FAX.0774-39-8387

借りたい！  
貸したい！  
買いたい！  
売りたい！

まずは  
ご相談  
ください

SH KO 松浩不動産 株式会社

宇治市宇治妙楽180-30 ショウコウビル1F

TEL.(0774) 20-8577

FAX.(0774) 20-8578

## 空き家・空き地・相続・収益物件のご提案！！

賃貸・売買・不動産管理・リフォーム・空き家対策・不動産の運用や査定は  
京都伏見のソーワホームへお任せください。

ソーワホーム株式会社



お気軽にお問い合わせ下さい 営業時間 9:30~18:30

京都市空き家相談員在籍店  
京都市伏見区深草西浦町5丁目55番地

☎ 075-641-2257



奥田建設工業  
株式会社

不動産部



宇治市五ヶ庄西浦20-21

☎ 0120-515-213

TEL.0774-32-1810

<https://www.okuda-fudousan.com/>



# 健康チェックと元気法

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。

## 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。

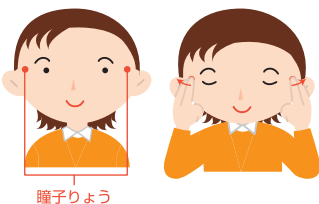
**予防法** 姿勢を正してときどきの休息を

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。

**改善法** 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

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（豚や牛のレバーなど）
- 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）

## 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。

**予防法** 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
- バランスのよい食事をする
- できるだけ体を動かす
- 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



## 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。

### 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

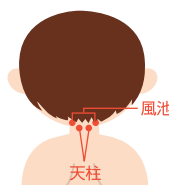
【百会】

左右の耳を結んだ線の中心  
頭のてっぺん



【天柱・風池】

後頭部の髪の生え際の左右に対になっている「風池」、やや内側に「天柱」







## 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。

### 予防法 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。



## 手足が冷える

### 原因 運動不足やストレス

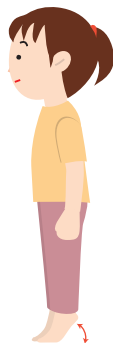
### 予防法 体を冷やさない工夫を

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。



## 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て
- 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



### ✓ 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。

#### 日常生活の中のチェックポイント

- 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
- 背中に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
- 階段を降りるとき、足を踏みはずしそう、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



インテリア・寝具のお店  
**wagairo**

寝具 | クッション | 雑貨  
キッチン | 収納 | テーブル  
照明 | ダストボックス | etc...

自分の色=イメージにあった部屋を作りたい。  
そんな想いから「wagairo」は誕生しました。  
毎日帰ってくるのが楽しくなるお家作りをコンセプトに

- “ 上質でおしゃれなモノ。”
- “ おうちでリラックスできるモノ。”
- “ 使っていて楽しくなるモノ。”
- “ ひとに優しいナチュラルなモノ。”

を厳選したインテリアのセレクトショップです。  
ちょっとした普段の生活にオシャレ感をプラス。  
きっと毎日が楽しい“wagairolife”の始まりです。

運営会社：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丁目3-15  
TEL:06-6766-3361 FAX:06-6766-3345

送料無料でお届けいたします。  
ご注文はこちらから▶

■ 営業時間/平日(月曜～金曜) 9:00～17:00  
■ 定休日/土日祝、GW、夏季休暇、年末年始





生産者の愛情が注がれた全国の逸品の数々

# 日本は 「特産品」で あふれている



**わが街とくさんネットで気軽にお取り寄せ**

注文方法は  
どれでも  
OK!



電話



FAX



インター  
ネット

CHECK!



詳しくは



**SCINEX** 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丁目3-15  
TEL:06-6766-3360 FAX:06-6766-3345

生活ガイド

## 編集後記

「宇治市くらしの便利帳」は、宇治市にお住まいの皆様方へ、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いたしました。

また、市民の皆様方に、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宇治市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「宇治市くらしの便利帳」は、地域の各団体及び事業者の皆様のご協力により、行政機関への設置はもとより、宇治市の皆様へ無償配付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。

■「宇治市くらしの便利帳」に掲載の行政情報は、令和4年11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。行政情報の内容・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。

■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。広告内容と生活ガイドについては株式会社サイネックスにお尋ねください。

## 宇治市くらしの便利帳

令和5年2月発行

発行

宇治市／株式会社サイネックス

制作

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 京都支店

〒615-0022 京都府京都市右京区西院平町25

TEL.075-315-0085

※掲載している広告は、令和4年11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、転載することをご遠慮ください。