

# 医療機関一覧

## 医院・診療所

医療機関名	所在地	電話番号
伊方町国民健康保険九町診療所	九町1番耕地597番地1	☎39-1050
わとう医院	湊浦866番地	☎38-2200
伊方町国民健康保険大久出張診療所	大久1667番地	☎53-0025
伊方町国民健康保険瀬戸診療所	三机乙2587番地	☎29-8811
伊方町国民健康保険串診療所	串466番地	☎56-0032
門田医院	三崎1452番地1	☎54-0034

## 歯科医院

医療機関名	所在地	電話番号
伊方歯科診療所	湊浦1002番地11	☎38-0508
町見歯科診療所	九町1番耕地1800番地7	☎39-1300
土居歯科医院	三崎1012番地2	☎54-1234
みさき歯科医院	三崎692番地2	☎29-9140

## 薬店

医療機関名	所在地	電話番号
山下薬局	三崎1497番地	☎54-0321



## 家族の健康ノート

今かかっている病気やこれまでにかかった病気、何のアレルギーを持っているかなど、普段から記録していればいざという時にあわてません。「家族の健康ノート」はあなたや家族の病気についてお医者さんに伝えたい内容です。

名前	性別	男性 / 女性
生年月日	年	月 日 生まれ
血液型	型	RH ±
血圧	/	mmHg
身長	cm / 体重	kg
持病	なし / あり ( )	
アレルギー	なし / あり ( )	
喫煙	<input type="checkbox"/> 吸わない <input type="checkbox"/> 吸う (1日)	本)
飲酒	<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 飲む (1日)	ml)
かかりつけ医①	( )	科)
かかりつけ医②	( )	科)

名前	性別	男性 / 女性
生年月日	年	月 日 生まれ
血液型	型	RH ±
血圧	/	mmHg
身長	cm / 体重	kg
持病	なし / あり ( )	
アレルギー	なし / あり ( )	
喫煙	<input type="checkbox"/> 吸わない <input type="checkbox"/> 吸う (1日)	本)
飲酒	<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 飲む (1日)	ml)
かかりつけ医①	( )	科)
かかりつけ医②	( )	科)

# 健康マップ

地図のページにしましては、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



**山下薬局**

伊方町三崎1497  
**0894-54-0321**

**町見歯科診療所**  
所長 宇都宮 久記

**診療時間**  
平日 AM9:00～12:00  
PM2:00～6:00  
土曜 AM9:00～12:00

**休診日** 土曜午後・日曜・祝日

西宇和郡伊方町九町1-1800-7  
**☎(0894)39-1300**

**伊方歯科診療所**  
院長 高門 洋一

**診療時間**  
平日 AM9:00～12:00  
PM2:00～6:00  
土曜日 AM9:00～12:00  
休診日 土曜午後・日曜・祝日

西宇和郡伊方町湊浦1002-11  
**TEL.0894-38-0508**



生活ガイド

# リフォームの基礎知識



## 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

#### 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.1

#### 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.1

#### 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.1

#### 着工後

#### POINT

- ・ 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** 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？

**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なのか、必ず確認しましょう。



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

四国電力認定店  
 温水器・エコキュート  
 IHヒーター  
 エアコン・電気工事全般

# 松井電工

代表 松井 成昌  
 八幡浜市松柏乙1064番地10  
 ☎0894-24-7978・FAX0894-24-7978

電化住宅のことなら  
 ●四国電力株式会社  
**てのたけやま**に  
 おまかせ!

住もう。 電化住宅に そうだ、

キッチンには IHクッキングヒーター 給湯は エコキュート

電化住宅と一緒に便利!  
 おトクなWEBサービス

よんでんコンシェルジュ 検索

お問い合わせは…  
 ☎0120-172-778 まで  
 八幡浜市昭和通1460-125

四国電力株式会社  
 八幡浜営業所

## 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。



## 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お持ちの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。



## 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。



## 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。



## 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、新築だけではなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。



# 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。



## Q 車の維持費は年間でどのくらいかかりますか？

**A** 使う用途や車種によって違いはありますが、車の維持費は大きく4つに分類されます。ガソリンなどの燃料費、定期点検・車検、部品、消耗品などのメンテナンス費、年間の任意保険料、自動車税も必要になってきます。他にも、保管場所によっては駐車場代なども考えられますので、車を購入する前には、これらも併せて考慮することが大切です。

## Q 車種によって支払う税金に違いはありますか？

**A** 平成14年から、排出ガスや燃費の性能など環境に配慮した度合いによって、車種や車齢ごとに異なる税額となる「グリーン税制」が実施されています。これによって電気や天然ガスなどの低燃費自動車などは、新車購入時にかかる税率が大幅に軽減されています。一方で一定の車齢を越えたディーゼル車などに対しては、増税もあります。細かな基準と条件がありますので、しっかり確認しておきましょう。

## 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か月~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。

## 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。



## 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。



## 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。



## 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。



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



**DAIHATSU** ダイハツ

**(有)松田モータース**

伊方町三崎1027

TEL (0894) 54-0555

FAX (0894) 54-0556



# 伊方町商工会



そこには、いつも、商工会。

## 商工会は、“がんばる商工業者”の味方です

商工会は、法律(商工会法)に基づいて、主に町村部に設立された公的団体で、地域の事業者が業種に関わりなく会員となりお互いの事業の発展や地域の発展のために総合的な活動を行う団体です。

また、国や都道府県の小規模企業施策(経営改善普及事業)の実施機関でもあり、小規模事業者のみなさまを支援するために様々な事業を実施しています。

もちろん小規模企業施策だけでなく、様々な中小企業施策も実施しています。

## 経営支援

経営のことで悩んでいる事業者のみなさまに対し、様々な課題についてアドバイスを行っています。経営相談・支援は、商工会の窓口だけではなく、巡回による指導も行っています。



## 金融支援

みなさまの経営をより安定、向上させるために、金融に関する相談や斡旋などを行っています。事業資金として商工会が推薦する日本政策金融公庫の「マル経融資制度(無担保・無保証・低利)」は、多くの小規模企業のみなさんに利用されています。

資金調達

## 税務支援

商工会では、税金の各種控除を知りたい、青色申告制度ってなに?など、みなさまのお悩みに対し、帳簿の付け方から決算、申告の仕方まで、懇切丁寧にアドバイスを行っています。決算や申告期には、税理士がみなさまの専門の相談員として無料の税務相談に応じています。

記帳業務代行

## 労務支援

商工会では、みなさまの企業にお勤めの従業員の福利厚生のために、社会保険、労働保険、退職金などについて、ご相談にのり、アドバイスをしています。

労働保険の事務代行

## リスクマネジメント支援

商工会では、みなさまのために、安心、有利な各種の共済、年金、保険制度をご用意しております。加入のご相談を承っております。

リスク回避のための補償

## 【お問い合わせ先】

### 本所

伊方町湊浦846  
☎:0894-38-0809  
FAX:0894-38-1021  
URL:<http://isci.or.jp/>

### 瀬戸支所

伊方町三机乙3003-6  
☎:0894-52-0738  
FAX:0894-52-0738

### 三崎支所

伊方町三崎692  
☎:0894-54-0128  
FAX:0894-54-1969



わが家の書きこみ

# テレフォンリスト

ご記入の上、  
ご利用ください

 休日・夜間・救急診療

なまえ	T E L	住 所

 かかりつけ病院

なまえ	T E L	住 所

 かかりつけ歯科

なまえ	T E L	住 所

 かかりつけ薬局

なまえ	T E L	住 所