

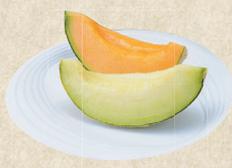


日本は特産品であふれている

生産者の愛情が注がれた全国の逸品の数々



Meat



Fruits



Gift



Seafood



Noodle



Seafood



Health & Beauty



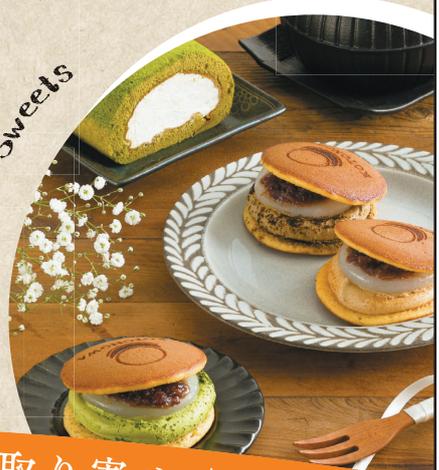
Craft



Drink



Sweets



わが街とくさんネットで気軽にお取り寄せ

Check!



注文方法は  
どれでもOK!



電話



FAX



インター  
ネット



詳しくは わが街とくさんネット

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



# Life information guide

## 生活情報ガイド

- 108 佐野市医療ガイド(病院・医院)
- 110 佐野市医療ガイド(歯科医院)
- 112 一般社団法人 佐野市医師会
- 113 一般社団法人 佐野歯科医師会
- 114 一般社団法人 佐野市薬剤師会
- 116 佐野商工会議所
- 117 佐野市あそ商工会
- 118 リフォームの基礎知識
- 122 考えよう! 空家対策・土地活用
- 124 知っておきたい 葬儀の流れ
- 126 健康チェックとセルフケア

※生活情報ガイドでは、暮らしに役立つ情報を掲載しています。





# 佐野市 医療ガイド

## 病院・医院

医療機関の情報をチェック！

### 「Google マップ」

お使いのスマートフォンを利用して「」マークの入った二次元コードを読み取る事で、医療機関までの経路、診療時間などの詳細な情報を「Googleマップ」でご覧頂く事が出来ます。

※本サービスは無料でご利用いただけますが、データ通信にかかる費用はご利用される方の負担となります。

※Googleマップ (Google Maps™ mapping service) は Google LLCの商標または登録商標です。

葛生エリア

内科

医療法人  
翼望会

**長島 医院**

日曜日午前診療

診療時間 (休診日 祝日)

午前9:00~12:00 午後3:00~6:00

佐野市葛生東1-10-27

☎84-1108



介護老人保健施設あさひ  
居宅介護支援事業所あさひ

佐野市葛生東1-15-7

☎ 84-1102

FAX 84-1533

グループホームひかり

☎ 84-1101

佐野エリア

内科

小倉 内科・外科 乳腺外科  
医師会通りクリニック

Ishikai Tori Clinic

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
15:30~18:30	○	○	休診	○	○	休診	休診

【休診日】水曜午後、土曜午後、日曜・祝日

佐野市植上町1752-2

☎0283-27-2775



佐野エリア

整形外科

上石せばね・  
骨しょう症クリニック

	月	火	水	木	金	土
整形外科	●	●	●	●	●	●
リハビリテーション科	●	●	●	●	●	●
内科	●	●	●	手術	●	休
麻酔科	第4土曜日午前のみ 小林 俊哉					

診療時間 / 午前 9:00 ~ 12:00 午後 3:00 ~ 6:00

休診日 / 木・土曜午後、日曜、祝日

佐野市高萩町 1332-3

☎0283-27-2210

<https://kamiishi-c.com>



佐野エリア

内科

内科・消化器内科・循環器内科  
脳神経内科・アレルギー科・呼吸器内科

**齋藤内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	/
2:30~ 6:00	○	○	○	/	○	○	/

当院は予約制です

予約外の方は、お電話下さい。

☎0283-22-0524

佐野市相生町24-1



予約はこちら

佐野エリア

総合病院

地域医療を担う中核病院をめざして

**佐野厚生総合病院**

SANO KOSEI GENERAL HOSPITAL

佐野厚生農業協同組合連合会

佐野厚生総合病院

〒327-8511 栃木県佐野市堀米町 1728

TEL0283-22-5222 FAX0283-22-8252

併設施設  
特別養護老人ホームきんもくせい TEL0283-85-8823  
訪問看護ステーションかたくり TEL0283-24-3558  
居宅介護支援事業所菜のはな TEL0283-22-5222  
佐野市地域包括支援センター佐野厚生 TEL0283-27-0100

佐野エリア

泌尿器科



泌尿器科・内科

**すがやクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	—	●	●	●	—
15:00~18:30	●	●	—	●	●	▲	—

▲土曜午後は 14:00~17:00

休診日 水曜・日曜・祝日

佐野市小中町 1255-1

TEL:0283-20-8850

すがやクリニック 検索

佐野エリア

内科

内科・呼吸器内科・アレルギー科  
胃腸内科・外科・こら門外科・皮膚科

往診あり

医療法人

**富田内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	×
PM2:30~ 6:00	●	●	●	×	●	※	×

※土曜午後はPM4:00まで

☎(0283)23-5675

佐野市上台町2093-6



佐野エリア 整形外科

医療法人社団

**藤田整形外科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~ 6:00	○	○	×	○	○	×

休診: 日曜・祝日  
水曜土曜午後

**TEL0283-23-5151**

佐野市相生町199



佐野エリア 眼科

**松島眼科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:30	●	●	●	-	●	●	-
14:30~17:30	●	●	●	-	●	-	-

佐野市金井上町2260

**☎0283-22-0168**



佐野エリア 内科

内科・循環器内科

**YOKOZUKA HEART CLINIC**

医療法人 慧仁会  
よこづかハートクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 3:00~ 6:00	○	○	/	○	○	/	/

佐野市堀米町3913-11

**☎26-7230**



## 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。

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

<input type="checkbox"/> 毎日朝食を食べている	<input type="checkbox"/> 定期的に運動・スポーツをしている
<input type="checkbox"/> 1日平均7~8時間は眠っている	<input type="checkbox"/> 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)
<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて食事をしている	<input type="checkbox"/> 労働は1日9時間以内にとどめている
<input type="checkbox"/> たばこは吸わない	<input type="checkbox"/> 自覚的なストレスはそんなに多くない

## 健康アップ法

### 快眠で元気と活力を

不規則な生活で睡眠不足になったり、ストレスによる不眠に悩む人が増えています。睡眠不足や不眠は健康を損なう大きな要因。ここではよい睡眠を得るための方法を紹介します。

**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、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。

#### 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、食事で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。

#### どうしても眠れないときには 医師に相談を

寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気が強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。





# 佐野市 医療ガイド

## 歯科医院

医療機関の情報をチェック！

### 「Google マップ」

お使いのスマートフォンを利用して「P」マークの入った二次元コードを読み取る事で、医療機関までの経路、診療時間などの詳細な情報を「Googleマップ」でご覧頂く事が出来ます。

※本サービスは無料でご利用いただけますが、データ通信にかかる費用はご利用される方の負担となります。

※Googleマップ (Google Maps™ mapping service) は Google LLC の商標または登録商標です。

佐野エリア

歯科医院

### やすげ歯科クリニック

日本歯周病学会認定歯周病専門医  
院長 矢菅 隆利

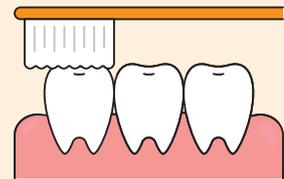
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	—	●	●	—
14:00~19:00	●	●	●	—	●	●	—

★祝日のある週の木曜日は診療いたしません。

Tel.0283-27-1311

〒327-0843  
栃木県佐野市堀米町3946-2

やすげ歯科クリニック 検索



佐野エリア

歯科医院

### 相田歯科医院

診療時間 午前 9:00~12:30  
午後 2:00~ 7:00

休診日 日曜・祝日

佐野市相生町2838

TEL.0283-22-0663



佐野エリア

歯科医院

### あきくさ歯科クリニック

AKIKUSA DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	/	○	○
15:00~20:00	○	○	▲	/	○	▲

▲水曜午後は19:00まで

▲土曜午後は18:30まで

祝日のある週は木曜診療

〒327-0843 栃木県佐野市堀米町3920-26

東武佐野線「堀米駅」徒歩5分

☎0283-85-7631

<https://www.akikusa-dc.jp>

佐野エリア

歯科医院

### アップル歯科クリニック

土日診療あり CT設備あり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	○	○	○	/	○	○	★
14:00 ~ 19:00	○	○	○	/	○	▲	/

▲14:00~17:00/★9:00~14:00

休診日 木曜日・祝日

佐野市高萩町1220-4

☎(0283)85-8388



佐野エリア

歯科・小児歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科



### 安藤歯科医院

診療時間 午前 9:00~12:30  
午後 2:30~ 7:00

休診日 水曜・日曜・祝日

スポーツマウスガード(自由診療、5000円程度)  
睡眠時無呼吸症候群治療

堀米町608-7 ☎24-7878

佐野エリア

歯科医院

### 石井歯科医院

ISHII DENTAL CLINIC

月~金 午前9:00~ 12:00  
午後2:00~ 6:00  
(水曜日7:00まで)

土曜日 午前9:00~ 12:00  
午後1:00~ 4:00

休診日 / 日・祝・第2、4土曜日

佐野市若松町631-1

TEL0283-24-2551



佐野エリア

歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科



### 植木歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	※

※:土曜日の午後の診療は18時まで

休診日:日曜・祝日

佐野市植上町1539-2

☎0283-24-1181

佐野エリア 歯科医院

## おおた歯科・小児・矯正歯科クリニック

〒327-0026 栃木県佐野市金屋仲町2488  
 ☎ 0283-86-9533  
[www.ohata-dental-clinic.com](http://www.ohata-dental-clinic.com)

佐野エリア 歯科医院

## 勝本歯科医院

●診療時間  
 AM9:00~12:00  
 PM2:00~ 7:00(土曜は5:00まで)

●休診日  
 日曜・祝日(※木曜休診日あり)

佐野市金吹町2385  
 ☎0283-22-1834

予約制のため、ご来院の際にはお電話をお願いします



葛生エリア 歯科医院

## くずう横塚歯科医院

院長 横塚 亮 矯正歯科 伏木 怜奈

●マイクロスコープ ●矯正

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 9:30~ 1:30	○	○	○	○	○	○	休
PM 3:30~ 7:00	○	○	○	休	○	矯正のみ	休

休診日：木・土 午後、日曜、祝日

☎0283-85-2203  
 佐野市葛生東3-5-2  
[くずう横塚歯科医院 検索](#)



佐野エリア 歯科医院



## 長島歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●

■休診日/木曜・日曜・祝日

佐野市飯田町166-1  
 TEL 0283 22-0770



佐野エリア 歯科医院



## 奈良原歯科

院長 奈良原 富雄

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	休	●	●	休
14:30~18:30	●	●	●	休	●	●	休

休診日 木曜・日曜・祝日

〒327-0803 佐野市犬伏新町2050  
 TEL 0283-24-3300

佐野エリア 歯科医院

## 藤田歯科医院

診療時間  
 午前 8:30~12:00  
 午後 2:00~ 6:30  
 (水曜午後休診・土曜は5時まで)

休診日 日曜・祝日  
 佐野市相生町199-14  
 ☎0283-23-5150

佐野エリア 歯科医院

## 峯岸歯科医院

院長 峯岸 一夫

●診療時間●

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~1:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~7:00	○	○	○	○	○	○

土曜日~5:00 最終受付30分前  
 ☎0283-22-2321  
 佐野市浅沼町864



田沼エリア 歯科医院

歯科・小児歯科

## 宮下歯科医院

院長 宮下 勤

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	休	休
午後2:00~ 6:30	●	●	●	●	●	休	休

休診日：土曜、日曜、祝日

佐野市山越町71-1  
 ☎0283-62-1971



田沼エリア 歯科医院

ダメな入れ歯でお悩みの方  
 入れ歯、インプラントの相談をしてみませんか?  
 セカンドオピニオン 大歓迎!

TEL 0283-62-1125

ドイツ式高機能入れ歯  
 (自由診療 50万円程度)  
 HAインプラント  
 (自由診療 本体1本20万円)

## 目黒歯科医院

佐野市田沼町289-4

佐野エリア 歯科医院



## 山口歯科クリニック

YAMAGUCHI DENTAL CLINIC

歯科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日：日曜・祝日・木曜午後  
 土曜 17:00まで

佐野市久保町267-1  
 TEL.0283-23-9595



佐野エリア 歯科医院

大人 矯正  
 こども 矯正  
 歯科・小児歯科  
 矯正歯科

HP 

## よこづか歯科医院

免鳥町840-1  
 TEL.0283-22-8148





# 一般社団法人 佐野市医師会



明治42年に設立された私たちの医師会は2009年(平成21年)に100周年を迎えました。  
そして、107年目に当たる平成28年この伝統ある佐野市医師会の会長を拝命し、以来微力ながらその責任を果たすべく尽力しております。

現在佐野市医師会では、附属佐野医師会病院、附属佐野看護学校、附属佐野休日・夜間緊急診療所、附属佐野市医師会訪問看護ステーション、附属佐野市地域包括支援センター佐野市医師会などの諸施設を運営し、地域医療の充実・向上のために活用しております。

また、地域の医療・介護を担うため、行政と協力して各種予防接種事業、学校健診・検診や住民健診などの健診・検診事業、介護保険認定審査、認知症対策、学校保健、在宅医療、地域保健協議会活動、市民健康大学等種々の事業を実施しております。さらに、栃木県医師会との密接な連携を図り、各種研修会や委員会、講演会を通じて会員の資質向上を目指しております。

私達の佐野市も他地域と同様高齢化が進行しております。本市の高齢化率(65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合)は、令和4年度に31.3%でしたが、団塊の世代が後期高齢者になる令和7年度には32.0%まで上昇することが予想されています。その対策として、市民の皆様がたとえ病気になっても住み慣れた地域で安心して過ごせるため地域包括ケアシステムが導入されており、24時間365日医療を提供できるよう医師会全体として取り組んでおります。

今後とも佐野市医師会は、208名の会員と79の医療機関を挙げて市民の皆様健康と命を守るとともに、安全で安心な医療を受けられるよう、積極的に努めてまいりたいと思います。

佐野市医師会をどうぞよろしくお願いたします。



一般社団法人  
佐野市医師会 会長  
**綿引 寿男**

〒327-0832 栃木県佐野市植上町1678 TEL 0283-22-0324 <http://www.tochigi-med.or.jp/sano/>

## 佐野市医師会 病院・医院リスト

市外局番(0283)

医療機関名	所在地	電話番号
相田婦人科内科医院	栃本町1760-1	62-0016
あきもと小児科医院	富岡町1561-2	21-3322
秋山内科医院	大和町2587-2	24-6556
安部医院	伊賀町45	23-1000
ありさわ眼科クリニック	堀米町3956-3	24-0050
石井眼科医院	高砂町8	22-0196
板橋医院	犬伏新町1308-2	21-5335
伊保内診療所	伊保内町3841-1	23-3211
大野眼科クリニック	赤坂町948-1	23-0381
岡産科婦人科医院	久保町110-1	23-9118
岡田こどもクリニック	植上町1408-2	20-5552
小倉医師会通りクリニック	植上町1752-2	27-2775
おぬき内科クリニック	並木町1441-4	20-5080
加藤クリニックプラザ	浅沼町870-2	21-3377
上石せばね・骨そしょう症クリニック	高萩町1332-3	27-2210
神永皮膚科医院	亀井町2608-1	24-1219
かみもとスポーツクリニック	高萩町1315-8	22-1114
亀田医院	村上町111-1	22-6045
くすのき整形外科	金屋仲町2420	23-2277
くまいクリニック	田沼町732-2	62-0014
黒田整形外科医院	伊勢山町1798-3	24-8355
クワサキメンタルクリニック	免鳥町472-1	21-4320
こばやしファミリークリニック	多田町565-1	85-9900
斎藤眼科医院	相生町24	22-0114
齋藤耳鼻咽喉科医院	相生町200	22-1035
齋藤内科医院	相生町24-1	22-0524
さかい皮膚科クリニック	浅沼町847	22-3322
桜のかおりクリニック	堀米町3936-6	20-2131
佐野医師会病院	植上町1677	22-5358
佐野休日・夜間緊急診療所	植上町1677	24-3337
佐野厚生総合病院	堀米町1728	22-5222
佐野市民病院	田沼町1436	62-5111
佐野利根川橋クリニック	高萩町1315-6	27-8282
佐野西村眼科クリニック	浅沼町850	24-6015
サン・クリニック	高砂町2800-1	21-6400
志賀クリニック	赤見町3152	25-3222
清水整形外科クリニック	田沼町894-1	61-1515
城山公園すずきクリニック	久保町263	22-0195
新合診療所	閑馬町668	65-0700

医療機関名	所在地	電話番号
すがやクリニック	小中町1255-1	20-8850
鈴木内科クリニック	浅沼町50-2	23-0117
すながクリニック赤見診療所	赤見町1146	26-2039
関谷内科胃腸科医院	堀米町602-20	20-1666
蘇原医院	葛生東1-6-15	84-1230
匠レディースクリニック	奈良瀬町339-25	21-0003
竹石内科クリニック	高萩町1216-1	27-0788
塚原皮膚科	朝日町717	22-1241
土屋小児科	亀井町2639	22-1331
坪水医院	栃本町2241	62-0265
常盤診療所	仙波町77	85-3009
飛駒診療所	飛駒町1190	66-2013
富田内科クリニック	上台町2093-6	23-5675
長島医院	葛生東1-10-27	84-1108
野上診療所	白岩町361	67-1210
のしろクリニック	石塚町2398	26-0071
はっとり糖尿病内科クリニック	大蔵町2961	25-8788
馬場医院	君田町35	21-2323
林整形外科医院	亀井町2616	22-0424
氷室診療所	水木町892	87-0034
平野外科医院	赤坂町68	22-0602
藤田整形外科医院	相生町199	23-5151
ほだかクリニック	北茂呂町10-3	24-8333
ほりごめクリニック	堀米町3952-1	25-8006
ますだトータルケアクリニック	富岡町753	86-9933
増田内科医院	高砂町90	22-0508
松島眼科医院	金井上町2260	22-0168
丸山レディースクリニック	浅沼町804-3	22-0022
緑の屋根診療所	堀米町1348-5	20-2577
森医院	堀米町1605	20-1307
柳川小児科医院	赤坂町186	22-0516
ヤマト医院	大和町2600	24-6188
山中クリニック	植下町2468	24-8060
雪乃下皮膚科クリニック	堀米町3855-5	85-7733
よこづかハートクリニック	堀米町3913-11	26-7230
吉田耳鼻咽喉科クリニック	浅沼町848-1	27-3387
米山内科クリニック	犬伏新町2060	22-5100
両毛病院	堀米町1648	22-6150
若林胃腸科医院	富岡町1655-1	24-5008
綿引クリニック	奈良瀬町325-15	24-5511



## 歯科医師から市民の皆様へのアドバイス

point  
1

**虫歯予防**でお勧めしたいのは、「飲食は朝昼晩プラス間食の4回のみで、それ以外はカロリーのある物は口にしない」という虫歯予防に重要な生活習慣を身につけておくことです。

point  
2

**歯並びや咬み合わせ**が気になっている方、学校の歯科健診では、歯並びや咬み合わせについては具体的な指摘までは難しいです。歯科矯正をお考えの方は、歯科医に相談してください。

point  
3

成人になると、**歯周病**のチェックも必要になってきますから、症状の有無にかかわらず、最低年1回は歯科医院に足を運んでください。

point  
4

還暦(60年の人生の一区切り)、ここで是非一度、歯科医に聞いてみてください。

「私は、死ぬまで食べるのに困らないでいけますか?」と。

どのような状態でも、一生食べるのに困らないようにきっとできます。あきらめないで。佐野市では、「歯周病検診」「国保歯科検診」「後期高齢者歯科健診」が受けられます。かかりつけ歯科医の選択に困っている方、検診は、下記の歯科医院の中から自由に選択できます。このような機会には、今まで気になっていた歯科医院に気軽に行けるのではないのでしょうか。一生を通じて、歯科医と上手に付き合ってください。



一般社団法人  
佐野歯科医師会 会長

**柳川敏夫**

## 佐野歯科医師会 歯科医院リスト

市外局番(0283)

医療機関名	所在地	電話番号
相田歯科医院	相生町2838	22-0663
あきくさ歯科クリニック	堀米町3920-26	85-7631
安蘇谷歯科	田沼町543-4	62-4428
新井歯科医院	高砂町681	22-0499
いまいずみ歯科	田島町38-19	86-8950
安藤歯科医院	堀米町608-7	24-7878
飯塚歯科	堀米町3106	24-8112
石井歯科医院	若松町631-1	24-2551
医師会通りゆもと歯科	植野町1997-1	20-1515
植木歯科医院	植上町1539-2	24-1181
ウエキ歯科クリニック	石塚町2314-10	26-0118
えづら歯科クリニック	天神町797	27-0648
おおしま歯科医院	北茂呂町2-2	20-8808
おおた歯科小児矯正歯科クリニック	金屋仲町2488	86-9533
大橋歯科医院	富岡町1500-1	23-8743
岡村歯科医院	飛駒町2198-2	66-2411
落合歯科医院	大橋町2083-4	22-4777
勝本歯科医院	金吹町2385	22-1834
かどわき歯科クリニック	富岡町1738-2	23-4930
亀田歯科医院	田沼町733	62-0263
かめのこ歯科医院	高萩町1337-3	55-4373
こいぬま歯科医院	吉水駅前二丁目7-9	61-1133
公園にれい歯科	石塚町1012	25-0052
ごとう歯科医院	伊勢山町1-10	24-8571
こん歯科クリニック	富岡町664-4	25-8102
齋藤歯科医院	堀米町2683-1	22-1227
佐野厚生総合病院歯科口腔外科	堀米町1728	22-5222
塩野谷歯科医院	田沼町770-2	62-6243

医療機関名	所在地	電話番号
島田歯科診療所	堀米町186-1	23-8181
歯科さくら医院	高萩町1204-1	20-8219
五月女歯科医院	万町26	20-1221
長島歯科医院	飯田町166-1	22-0770
中村歯科医院	赤坂町959-1	21-1905
奈良原歯科	犬伏新町2050	24-3300
楡井歯科医院	戸奈良町512-4	62-5588
楡の木歯科医院	村上町126-2	20-1701
野口歯科医院	本町2905-4	24-1077
橋本歯科医院	富岡町186-3	24-3663
長谷川歯科医院	田沼町1390	62-0066
ひかりデンタルクリニック	植野町2000-1	25-8158
ひまわり歯科医院	葛生東一丁目6-11	85-2052
藤田歯科医院	相生町199-14	23-5150
峯岸歯科医院	浅沼町864	22-2321
三井歯科医院	若宮上町8-2	23-5900
宮下歯科医院	山越町71-1	62-1971
目黒歯科医院	田沼町289-4	62-1125
やすげ歯科クリニック	堀米町3946-2	27-1311
柳川歯科医院	赤坂町125	22-1031
山内歯科クリニック	大橋町3177-5	23-5418
山口歯科クリニック	久保町267-1	23-9595
湯本歯科医院	大祝町2324	22-0303
横塚歯科医院	葛生東三丁目5-2	85-2203
よこづか歯科医院	免鳥町840-1	22-8148
よこづか歯科クリニック	田沼町1393-2	61-0081
米山南歯科診療室	米山南町29-20	21-3870

## ▼ かかりつけ薬剤師・かかりつけ薬局

患者様一人ひとりのこと、使っている薬のことを理解している薬剤師(薬局)をもっていると、緊急時を含めた確かな薬剤情報や服薬指導を受けやすくなります。また、複数の医療機関におかかりの際にはそれぞれのお薬について飲み合わせの確認や副作用の防止に役立ちます。

市民の為に「かかりつけ薬剤師」をご利用ください。健康相談にも随時対応しています。



一般社団法人  
佐野市薬剤師会 会長

平田 義人

## ▼ 在宅療養支援

入院はしていないものの、様々な事情で通院が大変な患者様のお宅へお薬をお持ちし、そのお薬の効果や副作用のチェック、残薬の確認、飲み間違いの無いように、また少しでも飲みやすいように調剤の工夫を行っています。さらに医師、歯科医師、看護師、ケアマネジャー、介護関連職種の方々と合同の研修会を開催し、医療・介護の連携を実践しています。

## ▼ お薬手帳利用の推進

いろいろな医療機関で処方された薬、薬局等で購入された薬、またはアレルギーやお薬の副作用の記録を1冊のノートにまとめておく「お薬手帳」の利用をお勧めしています。「お薬手帳」は薬局窓口にて無料で差し上げています。また、「お薬手帳」を持って調剤を受けられた場合、窓口の負担金がわずかながらお安くなりますので、常時携帯されることをお勧めしています。

## 佐野市薬剤師会 薬局リスト

市外局番(0283)

医療機関名	所在地	電話番号
赤見薬局	赤見町3150-5	25-3086
あきやま薬局	堀米町3966-1	25-8882
浅沼町薬局	浅沼町49-6	21-8651
アップル調剤薬局	富岡町1571-3	23-4410
イオン薬局 佐野新都市店	高萩町1324-1	20-4401
いづみ薬局	葛生東二丁目1-6	85-2200
いるか薬局	堀米町3946-7	27-0025
ウエルシア薬局 佐野植上店	植上町1786-2	20-5030
SFC薬局 佐野店	堀米町3921-3	27-1747
エムハート薬局 朱雀店	堀米町3947-14	20-1320
エンゼル薬局	栃本町2243-7	85-8202
大山薬局	金屋仲町2432	22-1574
オザキ薬局	田沼町553	62-0204
小野薬局	浅沼町182-10	24-1765
オハナ薬局 佐野店	鎧塚町341-4	86-9360
株式会社フレンド佐野調剤薬局	石塚町2399-3	26-1171
かみや薬局	堀米町1723-4	21-1818
かみや調剤薬局 葛生店	葛生東一丁目635-5	84-1811
かみや薬局 高萩店	高萩町1216-1	27-1182
かみや調剤薬局 田沼店	栃本町1772	61-1211
亀田調剤薬局	田沼町1431-2	61-1233
カワチ薬局 佐野西店	堀米町1728-1	20-8170
クオール薬局 佐野赤門店	亀井町2641	24-6111
コアラ薬局	赤坂町167	21-5448
コスモ薬局	犬伏新町1306-8	85-9550
小林薬局	若松町348	22-1291
佐野調剤薬局(ファークロス)	亀井町2607-1	21-0034
佐野南調剤薬局(フレンド)	上台町2011-4	22-7875
城山園薬品部	関川町842-3	24-2100

医療機関名	所在地	電話番号
すけど薬局 田沼店	田沼町894-3	62-8086
スズラン薬局	堀米町3936-7	20-2077
スナガ薬局	富岡町1383	22-2465
そうごう薬局田沼店	田沼町1431-2	62-9155
タケムラ薬局	浅沼町871	20-1668
タニ薬局	高砂町54	22-0245
中央薬局 佐野店	小中町1255-1	20-8857
日本調剤佐野薬局	堀米町1664	86-9910
ハクバ調剤薬局	高砂町42	21-0068
花・花薬局 浅沼店	浅沼町848-2	27-2022
花・花薬局 北茂呂店	北茂呂町10-6	86-8255
花・花薬局 高萩店	高萩町1332-11	27-3144
花・花薬局 多田店	多田町555-2	86-8000
花・花薬局 堀米北店	堀米町3972-12	86-7720
花・花薬局 堀米南店	堀米町1661-1	86-9191
平田薬局	君田町30-3	20-1711
平田薬局村上店	村上町21-1	85-7211
ファークロス薬局かもめ	植下町2470-1	27-2312
ファークロス薬局ひまわり	相生町27-1	27-2650
プラザ薬局	富岡町1663-2	24-5020
ふれあい薬局	赤見町1137	26-2066
ほていや薬局	伊賀町707-3	22-0706
ポプリ薬局	植上町1419	20-8989
マツモトキヨシ 佐野浅沼店	浅沼町122-2	21-0587
みどり薬局	伊賀町44	21-4197
みなみ薬局	堀米町603-17	27-8050
もみの木薬局	植上町1728-1	27-0717
ロコ薬局	富岡町松原754-2	85-7655

# かかりつけ薬剤師で トータルな健康管理を

## 薬の正しい飲み方も忘れずに

どの家庭にも必ずといってよいほど、いくつかの薬が常備されていますね。「これ、いつのだったかしら…？」なんて、箱の中で忘れられている薬はありませんか。一番身近で、手軽な治療法でもある“薬”ですが、意外と知らないことがおおいもの。薬の正しい飲み方と最近の薬事情をお伝えします。

### 薬と上手につきあうための 5つのチェックポイント

#### ☑ 薬の名前をチェック

薬には製薬会社個別の「商品名」と薬の成分につけられた「一般名」があります。両方を聞いておきましょう。服用期限もお忘れなく。

#### ☑ 効果チェック

この薬は何に効くのか。当たり前のように勝手に自己判断をしてしまいがちです。

#### ☑ 注意事項をチェック

飲むタイミング(食後とか食間など)、服用後の運転は?、保管場所は?など細かい注意事項があるはずですよ。

#### ☑ 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。

### 薬のQ&A

**Q.1** 「食後」と指示された薬は、食後何分後くらいまでに飲めばいいの?

**A** 食後に飲むことが指示されている主な理由は、空腹時に飲むと胃を荒らすおそれがあるからです。そこで、胃に食べ物が入り、胃の粘膜に薬物が直接影響を及ぼさない時間帯、具体的には30分から1時間と考えればいいでしょう。

**Q.2** 薬を飲み忘れたとき、次回に2倍の量を飲んでもいいの?

**A** 薬には、その作用が最も有効で副作用を防ぐという意味で、安全な適量が決められています。一度にたくさん飲み過ぎると副作用が出やすくなりますから、2回分まとめて飲むのはやめてください。飲み忘れは極力避けましょう。特に心臓疾患などで医師の管理下で薬物治療を行っているような場合は、必ず医師や薬剤師に相談しなければなりません。



## かかりつけの薬剤師さんをもとう

最近日本でも「医薬分業」が進んできました。これは病院や医院で診察を受けたうえで、医師の処方せんを外部の薬局にもっていき、薬を受け取るという仕組み。欧米では早くから行われてきました。薬の専門家である薬剤師の役割が今、あらためてクローズアップされています。

かかりつけ医がいるように、これからは“かかりつけ薬剤師”をもって、一人ひとりの薬の情報を把握したトータ

ルな健康管理が必要でしょう。

薬の重複や飲み合わせなども薬剤師がチェックしています。

体質や副作用の経験、複数の科でもらっている薬の調整など、何でも気軽に相談できる“薬剤師さん”が身近にいてくれると安心ですね。

## 地域とともに 会員とともに 活力ある未来を創る 佐野商工会議所

佐野商工会議所は、地区内における商工業の総合的な改善発達を図り、社会一般の福祉の増進に役立つことを目的として事業運営が行われてきた市内で唯一の地域総合経済団体です。



### 相談サービス

金融・税務・経営・労務・商取引などの相談業務のほか、専門家による高度な経営支援も行っています。



### 意見調整活動

金融・税制・交通・労働・教育等の改善や地域開発などについて会員の意見をとりまとめ、国・県・市など関係機関に要望、陳情して問題の解決を図っています。

### 情報サービス

セミナー、講習会、景況調査、見学会、そして、月1回発行の機関紙を通してタイムリーな情報を提供していきます。

### 融資制度の活用

無担保・無保証人・低利のマル経資金融資制度のほか、ビジネスローン、国・県・市等の各種融資制度を活用することができます。

### 各種共済サービス

生命共済、特定退職金共済、ビジネス総合保険、業務災害補償プラン、情報漏えい賠償責任保険、火災共済等、各種共済に加入することができます。

### 全国ネットワークの活用

全国の商工会議所のネットワークや各国の商工会議所との連携を通して、様々な情報を入手することができます。

### 地域における人脈づくり

様々な業種から集まった会員同士の交流を通して、人的交流、取引交流を活性化することで、ビジネスチャンスを広げます。

### 会議室の利用

大・中・小の会議室があり、会員事業所は会員価格で利用できます。社内会議・セミナー・面接・社員研修等ご利用いただいています。

## あなたも会員になりませんか？

業種・業態・規模の大小を問わず地区内のすべての事業者が会員になれます。

### ご入会の手続き・費用

- 入会金無料
- 所定の入会申込書にご記入頂くだけで、手続き完了。
- 会費は年1回。  
資本金と従業員数により金額が決まります。

※会費は全額損金または必要経費に算入できません

青年部  
会員募集中!!

#### 事業内容

異業種・同業種交流、地域活性イベント企画、政策提言等

#### 対象者

当所会員事業所の経営者・後継者、会員事業所所属の者で満50歳以下の方

女性会  
会員募集中!!

#### 事業内容

経営力向上のための勉強会・研修会等の開催、事業所訪問による交流会の開催等

#### 対象者

当所会員事業所の女性経営者の方

## 佐野商工会議所

〒327-0027 佐野市大和町2687-1 TEL 0283-22-5511 FAX 0283-22-5517  
<https://www.sanocci.or.jp> E-mail s-cci@sanocci.or.jp

## あなたの企業を応援します。地域に夢を！企業に繁栄を！

商工会とは法律(商工会法)に基づいて設立された公益性の強い特別認可法人で、地区内における商工業の総合的な改善発達を図るとともに、社会一般の福祉の増進に資することを目的とし、幅広い活動をしています。また、商工会の運営は、地区内の商工業者及び商工会の定款で定めた者を会員とし、会員総意のもとに自主的に事業活動を行っています。

商工会では、商工業の経営にあたっておられるみなさまの、経営に関するさまざまな悩みや相談にお答えしております。もちろん、秘密は厳守いたします。商工会を上手に活用しましょう！

### ▼ 経営相談・支援

商工会では、経営のことで悩んでいる事業者のみなさまに対して、さまざまな課題についてアドバイスを行っています。さらに、法律や税金などの専門家を無料で派遣し、専門の見地から解決方法を検討いたします。

### ▼ 税務相談・経理指導

みなさまのさまざまなお悩みに対し、帳簿の付け方から決算、申告の仕方まで、丁寧にアドバイスを行っています。

### ▼ 金融相談・斡旋

みなさまが経営をより安定、向上させることができるよう、金融や信用保証に関する相談・斡旋などを行っています。

### ▼ 労務相談・指導

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、退職金などのご相談にのり、アドバイスをしています。



佐野市あそ商工会ホームページ



佐野市あそ商工会

本所

〒327-0312 佐野市栃本町2237番地1

TEL 62-3655 FAX 62-7915

<http://www.aso-shokokai.net>

葛生支所

〒327-0507 佐野市葛生西1丁目10番36号

TEL 85-2539 FAX 85-2586

E-mail [aso\\_net@shokokai-tochigi.or.jp](mailto:aso_net@shokokai-tochigi.or.jp)



# リフォームの基礎知識 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

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.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

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.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。

# 屋根

・外壁・雨もり・樋トキ修理  
・ブロック・フェンス・土間コン

総合外装工事業  
(株)佐野スレート工業所

☎ 0120-173-130  
FAX.0283-20-1140

佐野市高萩町1223-7

佐野スレート 検索

スマホの方はこちらから



建物まわりの演出で、住まいはもっと心地よく。

# おうち時間の充実

青木建設がより快適な暮らしをご提案いたします。

例えば

- ・ガーデニング、お庭でバーベキューを楽しみたい!
- ・クルマやバイクの趣味のガレージを楽しみたい!
- ・カーポートやサンルームが欲しい! など

リフォームのイメージをCGでご提案

趣味のガレージ

サンルーム・ウッドデッキ

カーポート

★イメージ通りの仕上り

**A** 人にやさしい住まい **青木建設**

栃木県佐野市高萩町 1235-15  
東北自動車道 佐野ICより佐野方面へ5分  
<http://www.aoki-kensetsu.com>

**0283-26-7210** リフォーム相談は青木建設へ

知っておきたい! **建築法規** **建ぺい率と容積率**

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、確認する必要があります。ここでは建坪率についてご紹介します。

**建ぺい率とは?** 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

**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。

**リフォームや解体工事もお任せ!**  
**傾いた家をもとに戻します!**  
**アクトの沈下修正**

小さい工事もお任せ!  
アクトのリフォーム

かべ・ゆかの張り替え

水まわりリフォーム

防水工事

外構工事

杭工事

お気軽にご相談ください!

**新築・リフォーム工事 増改築 建設業 地盤調査 地盤改良工事**

**ACT** ARCHITECTURE CONSTRUCTION TECHNOLOGY **株式会社 アクト**

お問い合わせはこちら **0283-24-3048**

佐野市植上町1349-1 **アクト 佐野** 検索

生活情報ガイド



# リフォームの基礎知識 2

## 住宅設備の補助金制度

リフォームする時に設置する住宅設備の中には、国や地方自治体などで、購入に関する補助金制度が整っているものがあります。環境に配慮したエコ関連の設備機器などは、制度が設けられている場合が多いです。

補助金制度を上手に活用するためには、どんな補助金制度があるのか、内容も含めて事前に確認してみましょう。



## 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。



## 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。



ケイゲツ

- 各種塗装工事・建築塗装工事
- 看板製作・看板企画デザイン
- 各種内装工事・各種総合リフォーム工事
- 各種防水工事

**株式会社 景月**

佐野市小中町18-5  
TEL 0283-22-0104 FAX 0283-22-7484  
<http://keigetsu.info>

～快適な暮らしをご提案します～

**(株)エムケーホーム**

**新築・リフォーム等**  
お気軽にご相談ください。



佐野市戸奈良町 1728-4  
**TEL 0283-62-2190**  
**FAX 0283-62-5141**

E-mail [h.morito@crux.ocn.ne.jp](mailto:h.morito@crux.ocn.ne.jp)

佐野市上下水道指定工事店

リフォーム工事・各種設備工事

**有限会社 須藤設備工業**

佐野市伊勢山町1011-1  
**TEL 0283-23-6438**  
**FAX 0283-23-2788**



**早期発見で被害を最小限に!**  
無防備な家屋は、たちまち被害をうけます。  
おかしいと思ったら、早めにご相談ください。

創業昭和42年“快適な環境づくり”をめざす。  
(社)ベストコントロール協会 会員 ISO14001認証取得

**邦和理工株式会社**

見積・相談無料

- シロアリ
- コウモリ
- ハト対策
- ハチ
- 防水(雨漏れ)
- ネズミ

●まずはお電話を  
**TEL. 0284-22-7211**  
〒326-0338 足利市福居町451-5  
●詳しくはホームページをご覧ください。 [ほうわりこう](#) 検索

創業昭和39年・佐野市上下水道工事指定店

**株式会社 浅野ポンプ**

水回りのお困りごと、浅野ポンプにご相談ください。



給排水道設備、上下水道工事・水道設備の修理・新築工事  
田区用水管の配管及びポンプ等の設置工事・リフォーム工事

**TEL 0283-62-0395**  
ホームページをご覧ください。 [浅野ポンプ](#) 検索

**サッシ・ガラス エクステリア**

断熱ガラス 防犯ガラス 内窓  
網戸 玄関 門扉 フェンス  
カーポート アルミ木調デッキ  
シャッター

現地調査・お見積り無料

お気軽にご相談ください

佐野市浅沼町 596-1  
**TEL. 0283-23-3317**

株式会社 **セキグチ**

**株式会社 野邊建設**

建設会社ですがエクステリアもやっています!

施工事例



玄関アプローチ 物置 人工芝  
ウッドデッキ カーポート フェンス

〒327-0102 栃木県佐野市出流原町902-2  
TEL. 0283-25-8733  
FAX. 0283-25-8426



- ・各種塗装請負
- ・コーキング
- ・サンドブラスト
- ・一級建築塗装
- ・吹付塗装
- ・防水塗装

塗装の依頼について  
お悩みを持つ人へ



**株式会社カタヤマ塗装**  
KATAYAMA

TEL/FAX 0283-24-8495  
info@katayama-paint.work

〒327-0825 栃木県佐野市飯田町560-1



生活情報ガイド



# 考えよう！空家対策・土地活用

## 空家の解体のメリットは？デメリットは？

### メリット

- 土地を売却しやすくなる
- 土地を売却し現金化することで遺産分割しやすくなる
- 維持管理にかかる手間とお金が不要

解体経費の見積りは、費用や内容が適正かどうかの確認のため、複数業者に依頼しましょう



### デメリット

- 解体経費が必要となる
- 固定資産税の特例措置が適用されなくなる
- 解体した土地に再建築できない場合がある

解体後の土地利用も一緒に考えます



所有者 建築士等



## 専門家が一緒に考えます (相談から解体までの流れのイメージ)



- 1 まずは解体業者に相談  
見積り依頼を行います



- 2 物件調査  
現地調査します



- 3 見積り  
調査結果に基づき、見積書を作成します



- 4 解体工事契約の締結  
見積金額や内容を確認し契約します



- 5 工事準備  
施行計画や近隣対策などを行います



- 6 建物内残存物の整理や処分  
電気、ガス等の業者連絡  
衣類や家具などの移動や処分



- 7 近隣への挨拶  
騒音や振動等が伴う工事なので、ご近所に挨拶されるとよいでしょう(解体業者が代行される場合もあります)



- 8 解体  
工事完了  
現地確認し、工事代金を支払います



⚠ 解体した建物は、滅失登記をしましょう

空き家・家屋の処分に困ったら、  
お気軽にご相談ください！



不審火

ご近所からの苦情

草刈り

色々と心配が多い  
「空き家」を解体して、  
心配事から解放されませんか？

「お見積り・ご相談」無料です。

株式会社 **大和総業**  
人の和を繋ぐ  
建造物解体工事・改修・研り工事・土木建築工事・塗装工事

解体工事は大和総業にお任せください！

〒327-0002 栃木県佐野市並木町 1649-5 塩島アパート1F

TEL 0283-22-3339

<https://www.yamatosougyou.com>

栃木県知事許可(般-2)第26058号

産業廃棄物収集運搬業許可 185353号「栃木県・群馬県・茨城県・埼玉県」





**親切・丁寧** 空き家の解体お任せください

総合建造物解体工事一式

株式会社  
**匠解体工業**

〒327-0003 栃木県佐野市大橋町1754-1  
担当(蓮池) TEL 090-3344-2613  
FAX 0283-85-7952



あなたの思い出が詰まった建物を  
こころを込めて解体いたします。



**個人向け解体対応致します。**

個人向けの解体工事(一戸建て、店舗)から大規模な解体工事まで  
初谷建設が対応いたします。  
建物だけでなく庭や外構の解体工事も対応可能です。

**着工から完了まで一括で請け負います。**

解体に係る諸官庁提出書類の作成まですべて請け負っておりますので  
安心してご依頼ください。お客様はお手間がかかりません。

お気軽にお問い合わせ下さい

TEL 0283-22-6692



初谷お問合せ

**初谷建設株式会社**

佐野市大橋町 1003-2



初谷HP

**解体工事承ります。**



**富士産業株式会社**

民家解体  
遺品整理  
不用品処分

坪単価:25,000円~(税込27,500円~)

太田市東別所町112-10トヨタビル3F



☎0276-30-6054





# 知っておきたい 葬儀の流れ

## 臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

### 弔事の流れ

#### 臨終

遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。



#### 通夜の準備

枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。

#### 通夜

故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事を振る舞ったり、代わりに折り詰めなどを渡したりすることもあります。



#### 葬儀・告別式

通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。

#### 出棺・火葬

最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。  
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

#### 火葬・骨上げ

火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって箸で遺骨をはさみ骨壺に入れる骨上げを行います。  
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

#### 還骨回向

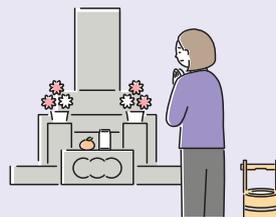
持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げてとりおこなう場合が多くなっています。

#### 精進落とし

法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。

#### 追善供養

初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行う場合もあります。



#### 年忌法要

一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔い上げ(最終の年忌法要)とする場合が多くなっています。

※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の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。

## 旅立ちに安心を、お別れにありがとうを



### 遺言



### 相続



代表行政書士が、丁寧にご案内いたします。



くりた行政書士事務所

080-1090-8358

ホームページや  
LINE 公式アカウントからも  
お問い合わせいただけます



「ありがとう」想を伝えるセレモニー

**お葬式事前相談受付中**  
家族葬のこと・費用のこと  
お気軽にご相談ください

佐野市全域に広がる安心のネットワーク

総合葬祭 **すもす佐野**  
JA佐野 0120-24-2960

LINE 公式アカウント  
はじめました

**友だち募集中**  
お友だち登録でおトクな  
特典&情報がいっぱい!!

ごすもす佐野の最新情報や  
各種イベント情報を  
**いち早く配信!**

過去のイベント  
◆人形供養  
◆フラワーアレンジメント教室  
◆ヨガ教室 ◆終活セミナーなど  
みなさまのご登録、  
お待ちしております!

毎月第3日曜日は葬儀事前相談の日

まごころを込めて…

総合葬儀式場  
ceremole fukuda **せしモール ぶくだ**

**家族葬から  
社葬まで**  
お客様のニーズにお応えします。

年中無休・24時間体制

式場 佐野市山管町3358(国道293号沿い)  
TEL.0283-84-1172

本店 (有)福田葬祭 佐野市葛生東2-9-15  
TEL.0283-85-2329

24時間・365日受付

一般葬 家族葬 一日葬

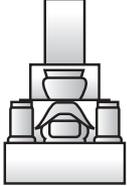
人を想うセレモニー  
**はないち夢ホール**  
佐野市栃本町2148-1

☎代表 0283-62-0854 有限会社 はないち  
遺品整理・墓参り代行もお任せ下さい

**お墓の形いろいろ**

和型

最も標準的な形のお墓です。竿石(さおしい)の下に上台石(じょうだいしい)、下台石(げだいしい)を重ねた形が多く見られます。下台石の下に芝台石(しばだいしい)を置いたり、竿石と上台の間にスリンと呼ばれる石を置く場合もあります。また、付属品として香炉(こうろ)、水鉢(みずばち)、花立て(はなたて)、墓誌(ぼし)、卒塔婆立て(そとばたて)なども、必要に応じて設置されます。



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。五輪塔(ごりんとう)、多宝塔(たほうとう)、宝篋印塔(ほうきょういんとう)、無縫塔(むほうとう)などの種類があります。



デザイン墓石

伝統的な形にとらわれず、故人の趣味や個性を反映したオリジナルのデザインを施したお墓を選ぶ方も増えています。ただし、墓地や霊園によっては特異なデザインのお墓を建造できない場合がありますので、事前に確認する必要があります。



相続税申告・累計500件超の実績

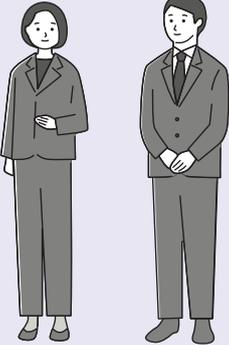
**小林会計事務所**  
Since 1952. Kobayashi Accounting Firm

税理士 小林久夫  
公認会計士・税理士 小林裕史

佐野市大和町2596番地  
(佐野商工会議所南正面)  
**TEL 0283-23-6666**

営業時間 平日9:00~17:30  
<http://k-accfirm.com/>

相続税対策のご相談も承っております。  
ご遺族に最も喜ばれる遺産の残し方を  
提案させていただきます。



**お墓の耕雲堂**

**マナブ石材**  
(旧酒井石材加工店)

代表 酒井 学  
(お墓ディレクター1級)

佐野市栃本町1794-1  
**TEL 62-2987**  
<http://manabu-sekizai.com>

生活情報ガイド



# 健康チェックとセルフケア

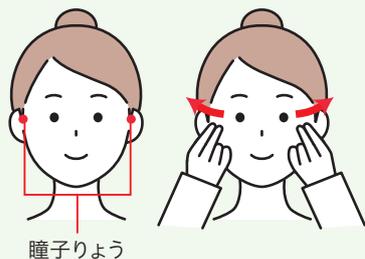
## 目が疲れる

**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「どうし腫子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。



腫子りょう

**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)。

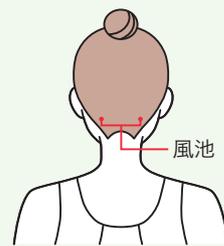
改善法

## 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  
● 正しい姿勢を心掛けましょう。  
● 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。

ストレス・疲労蓄積度チェック

**① 家族から見た最近1カ月の疲労・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、合計点を教えてください。(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カ月の働き方と休養**

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 家に仕事をもち帰ることが多い.....
- 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.....

※夜勤など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。少しの工夫と心掛けで症状を予防・改善しましょう。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

## 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掛けましょう。
  - 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。

## 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。
  - 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。



## 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



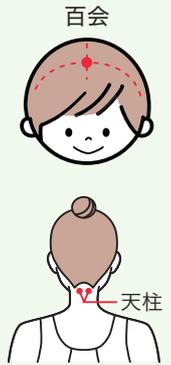
※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛みの場合は医師に相談しましょう。

### 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和らぎます。
  - 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出してください。

		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います。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、運動不足の兆しと考えていいでしょう。

- 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……………



## 編集後記

「佐野市 暮らしのガイドブック」は、佐野市にお住まいの皆さんへ、佐野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、住民の皆さんに、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佐野市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「佐野市 暮らしのガイドブック」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、佐野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。

■「佐野市 暮らしのガイドブック」に掲載の行政情報は、令和5年12月1日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。

■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利用ください。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。



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。

※掲載している広告は、令和5年12月1日現在の情報です。  
※QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。

## SANO

LIFE GUIDE BOOK

### 2024

令和6年1月発行

発行

佐野市／株式会社サイネックス



佐野市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3

TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 栃木支店

〒321-0924 栃木県宇都宮市下栗1丁目21番18号

TEL.028-632-9711

無断で複写、転載することはご遠慮ください。