

Yaese Town Life Guide Book 2020

生活ガイドINDEX

心も体も健やかに 身近な医療機関のご案内

健康マップ 66

公益社団法人 南部地区歯科医師会 68

南部地区薬剤師会 68

八重瀬町商工会 69

リフォームの基礎知識 70

葬儀・お墓について 72

※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。

広告



生活ガイド

医療法人 沖縄徳洲会

南部徳洲会病院



介護付有料老人ホーム かふう



南部徳洲会病院

南部徳洲会病院

検索

お問い合わせはこちら ☎ 998-3221
〒901-0493 八重瀬町外間171番地1

八重瀬町 暮らしの便利帳 65



健康マップ

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。



気持ちよく眠り につくために

① 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。

② 眠くなってから 床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからも一度床につくようにしましょう。



③ 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。

④ 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなるかもしれませんが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。





ここは有料広告掲載ページです



婦人科/産科【不妊治療】
・腹腔鏡下手術(入院施設有・MRI有)

空
の
森

CLINIC



沖縄県島尻郡八重瀬町字屋宜原 229 番地の1
TEL:098-998-0011(代)



診療科目 / 歯科・小児歯科
**ふさとデンタル
クリニック**

院長 助川 勝栄 Fusato Dental Clinic

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~18:30	○	○	○	○	○	○	休診

●休診日:日曜日・祝祭日・土曜午後●

南城市玉城字富里8番地

☎948-7778



医療法人社団イーシーエス
南城眼科

白内障手術・送迎有(要予約)

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~午前11:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~午後 5:30	○	○	○	×	○	×

TEL/949-1680 FAX/949-1681

南城市玉城堀川1695-1 休診日/日曜・祝祭日

☎0120-049-315

中村内科胃腸科

内科・胃腸内科/糖尿病・高血圧・生活習慣病 院長 中村 博

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

八重瀬町字具志頭154-9 休診日/水曜日午後・日曜・祝祭日

定期送迎あります詳しくはTELにてお問い合わせ下さい

☎098-840-7778



くじら薬局

営業時間

月~金	9:00~18:00
土曜日	9:00~17:00

休日 水曜午後・日曜・祝日

八重瀬町字具志頭 154 番地 10

TEL 098-840-7686

FAX 098-998-0505



生活ガイド



公益社団法人 南部地区歯科医師会

「あなたの街のライフ・ヘルス・サポーター」

八重瀬町民のみなさま、こんにちは。公益社団法人南部地区歯科医師会会長の大西満です。
南部地区歯科医師会は、平成25年5月に公益法人を取得し「笑顔とチムグクルの医療を」を基本理念におき、浦添市以南の5市、4町、6村を守備範囲としている会員250名余の組織です。その内、八重瀬町内の会員数は5名、診療所が5ヶ所です。

南部地区歯科医師会に属している会員は、1歳6ヶ月児、2歳児、3歳児の歯科健診、保育施設や小・中・高等学校、特別支援学校の歯科健診、成人の歯周疾患検診、介護予防事業等に協力しながら、行政に関わる各種協議会や学校保健安全委員会に参加したり、多職種との連携を推進、地域住民の健康づくりに貢献することに努めております。また、昭和62年から続いているデンタルフェアでは、来場者へのお口の相談等を通して、地域住民のみなさまの歯・口の健康へのアドバイスを継続実行しています。

お口の健康はバランスのとれた適切な食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防につながるなど、全身の健康の保持増進のために重要な要素となっております。これから高齢社会が進むことを踏まえ、生涯を通じて歯科疾患を予防し歯の喪失を抑制することは、高齢期におけるお口の機能（食物の取込や飲込む機能等）を維持し食生活の充実や会話ができることにつながり、生活の質を高め健康寿命の延伸につながります。

これからも我々南部地区歯科医師会は、「あなたの街のライフ・ヘルス・サポーター」として、地域住民のお口の健康づくりから健康寿命の延伸に寄与して行きたいと考えています。



(公社)
南部地区歯科医師会
会長 大西 満

公益社団法人 南部地区歯科医師会登録医療機関				2019年9月現在	
医院名	郵便番号	住所	TEL	FAX	
上地歯科医院	901-0416	八重瀬町字宣次706-4	098-998-2355	098-998-2327	
なんぶ歯科医院	901-0401	八重瀬町字東風平11	098-998-5371	098-998-5371	
こちんだ歯科クリニック	901-0401	八重瀬町字東風平396-1-101	098-998-8715	098-998-8721	
やえせ歯科	901-0405	八重瀬町字東風平伊覇273-6	098-840-7891	098-840-7891	
南部徳洲会病院歯科口腔外科	901-0493	八重瀬町字外間171-1	098-998-3221	098-998-5511	

南部地区薬剤師会

薬局一覧（八重瀬町内）

2019年9月30日現在

NO	施設名称	郵便番号	住所	建物号室	電話番号	FAX番号
1	あにも調剤薬局	901-0405	伊覇65-24		098-998-1189	098-998-0989
2	くじら薬局（八重瀬町）	901-0512	具志頭154-10		098-840-7686	098-998-0505
3	東風平薬局	901-0401	東風平1429-2		098-998-2337	098-998-1904
4	すこやか薬局 外間店	901-0417	外間157-1		098-851-4077	098-851-4087
5	千寿薬局	901-0405	伊覇308		098-840-7600	098-840-7611
6	ともよせ薬局	901-0411	友寄903-60		098-998-5239	098-998-5239
7	日本調剤 南部薬局	901-0417	外間184-1F		098-851-9066	098-851-9077
8	ハーブ薬局 やえせ店	901-0405	伊覇54番地3(1F-2)		098-998-7766	098-998-7979
9	森の薬屋薬局	901-0406	屋宜原238-1		098-998-0007	098-998-0017
10	りんご調剤薬局 東風平店	901-0401	東風平1209-16		098-987-4768	098-987-4797

各薬局では、調剤、一般薬の販売、在宅医療・介護のサービス、介護用品の販売など、健康予防、相談を含めたサービスを提供しています。かかりつけ、サポート薬局制度も始まっており、皆さんに、医薬品全般の販売、情報提供を行う体制が整いつつあります。医薬品の窓口を一つにすることでより安全な医薬品が提供されより安全なメリットが生じます。住宅や会社の近くの薬局をかかりつけ、サポート薬局としてご利用ください。健康は、予防する意識、早期の治療が大切です。薬局は両方の応援が行える場所です。ご利用お待ちしております。

南部地区薬剤師会 会長 新垣 秀幸



生活ガイド



68

八重瀬町暮らしの便利帳

八重瀬町商工会

人よし 企業よし 地域よし

～3方をつなぎまちの未来を支える商工会を目指して～

商工会はさまざまな
面から経営を
サポートしています！



経営のこと、誰かに相談したい。 **経営支援**

経営指導員を頼って下さい！

窓口相談はもちろん事業所を直接訪問する巡回訪問も行い、事業や商売、経営の改善や事業発展をサポートします。「事業資金を借りたい・・・」「事業を承継したい・・・」「商品のパッケージを一新したい・・・」「税金のことがよくわからない・・・」「取引先が倒産した・・・」などさまざまなご相談に対応します。相談無料、秘密厳守。

役に立ちます！セミナー・研修会を毎月開催

事業に必要な経営知識、最新の施策情報をご提供するため、各種講習会や研修会などを開催しています。経営力向上セミナーをはじめ、実際の業務にすぐ活かせる内容になっており大変好評をいただいております。

専門家を派遣します！「エキスパートバンク」

みなさまの相談に応じて、税理士、弁護士はじめ様々なエキスパートが直接事業所にお伺いする制度です。例えば、店舗レイアウトの改善、品質管理の導入、就業規則、ISO導入に係る指導など、経営や技術力の強化を図りたい事業者の方々を支援します。

税務申告や経理もおまかせ下さい。 **税務・経理**

税理士への無料相談も実施！

決算や申告期には、税理士が専門の相談員として無料の税務相談に応じています。

日々の記帳指導も安心！

日々の経理から確定申告の税額計算まで職員がサポートします。

ご自身で記帳、安心・楽々な 経理システム「ネットde記帳」！

インターネットを利用した経理システムなので伝票入力や決算、各種申告書作成等が簡単に行えます。プログラムやデータは商工会のクラウドで一元管理しているためパソコントラブルでもデータ消失や情報漏洩等の心配が不要。操作方法から記帳・経理の指導まで商工会が丁寧にサポート！

無担保・無保証・低利の「マル経融資」 **金融相談・あっせん**

融資限度額 **2,000万円** (保証人・担保不要) 融資利率 **1.01%** (R元年9月現在)

従業員や経営者のもしもの備えに **労務・共済制度**

労働保険の事務委託で負担軽減！

労働保険の事務委託で事務処理が軽くなるほか、労災保険に加入できない事業主や家族従事者も労災保険に特別に加入することができます。

経営者のための安心、有利な各種共済、退職金、保険制度をご用意！



生活ガイド



詳細を聞きたい！ 相談したい！ 加入したい！

まずはご連絡下さい

☎ **998-4334** (営業時間: 平日8:30~17:15)



リフォームの基礎知識

① 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、購入に関しての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。



① 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。



① 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。



① 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。



① バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを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。



① 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。



住宅相談所 -SS企画-

リフォーム or リノベーション

TEL 098-987-1993

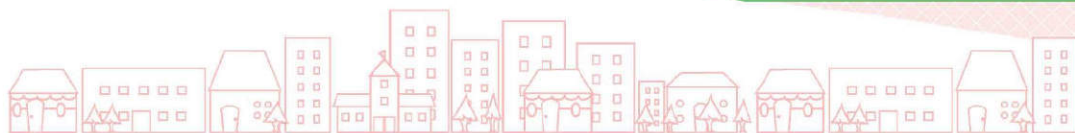
代表 宮里 勇斗 携帯 080-8562-5565 〒901-0405 沖縄県島尻郡八重瀬町伊覇 281 番地 1 FAX 098-987-1994

塗装	外壁、内装塗装、防水塗装、シーリング 他	清掃	ハウスクリーニング、草刈、廃品回収 他
大工	オーダーメイド家具、デッキ、バリアフリー 他	左官	セメント、漆喰、ブロック 他
設備	空調、電気、水道 他	内装	軽天、クロス、タイル 他
金物	シャッター、ドア、手摺、テラス、溶接 他	自動車	バイク、車修理、車検 他



お任せ下さい






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

新築・増改築・リフォーム

するなら!! 見積無料 相談無料
プロの集団におまかせ!!

うち
お家のことなら何でもご相談下さい!!

沖縄県知事免許(5)第2896号・宅地建物取引業全般・建設業免許(般-30)第11354号・建築設計及び積算業務



(有)メイクホーム沖縄
代表取締役 喜舎場 宗広

八重瀬町伊覇249
TEL 996-0440
FAX 851-3411

あなたの家
イメージチェンジしませんか

施工前



施工後



- 屋根防水(断熱)工事
- 外壁防水・塗装工事
- 室内・トイレ・浴室・防水工事
- タンク防水工事
- 各種コーキング・注入工事



コーキング東
八重瀬町字宜次 455-4
TEL 998-9073 FAX 998-9074

- 電気工事
- ボイラー
- 空調設備
- 冷媒ガス回収
- 設計・見積・施工・修理

祐電機

代表者 河野 祐一郎

八重瀬町字志多伯 679-1
TEL 098-998-9618
FAX 098-998-9265

見積無料 住宅診断無料

- ・改修工事・塗装工事・防水工事・アルミ工事
- ・各種水道工事・内装リフォーム工事全般
- ・増改築工事・店舗改装工事
- ・水まわりリフォーム工事全般

自社施工で
しっかり対応。
大切な住まい
を守ります。

—住まいの信頼・安心・納得—

株式会社 **モロミホーム**
糸満事務所 糸満市西崎 3-120(1-A)
TEL 098-998-6335
八重瀬事務所 八重瀬町字富盛 157

住まいの

- ◆ 外壁塗装
- ◆ 屋根防水
- ◆ 住宅リフォーム

K 神谷塗装

八重瀬町字宜次 490-1
TEL: 090-3793-2868
FAX: 098-953-2882

住宅設計・施工・
見積り・リフォーム工事・
外構工事・他

総合建設業



有限会社 大真建設
代表取締役 諸見里 真

八重瀬町字後原 526 番地の 1



TEL 998-8005
FAX 998-8122

『くうかん』を共に
プランニング。

想いを描く『理想の家』をつくってみませんか。

CL Planning とは

沖縄の南部地区、八重瀬町を拠点とする【トーエイ建設産業(トーエイ産業)】の「<リフォーム&リノベーション事業>」<ファイナンシャル・プランニング事業>の総称「<CL Planning>」となります。

安心1
創業50年の信頼

創業50年の信頼と実績
八重瀬町・南部地区を中心に200
【「トーエイ産業」】の
リフォーム部門を担うのが
トーエイ建設産業の
「CL Planning」です

安心2
住宅診断&
アフターフォロー

リフォーム相談時に専任住宅診断を
無料で行い、診断結果をお渡し致します。
リフォーム後も、ずっと安心
アフターフォローを
お約束致します

安心3
サポート

住宅探しをサポート
資金計画をサポート
「一緒に考える」を
サポート

安心4
プランニング

3Dパースを使って
お客様が納得のいくまで
プランニングを行います

主要商品 | 総合建設業・住宅リフォーム・プチリノベーション・リフレッシュリフォーム

株式会社 トーエイ建設産業 **TEL 098-998-1518**
八重瀬町字東風平 391-5 片側 リフォーム おしゃれ **FAX 098-998-1508**

生活ガイド



葬儀・お墓について

日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀や法要の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。

弔事の流れ

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。

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。



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。

選骨回向

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。

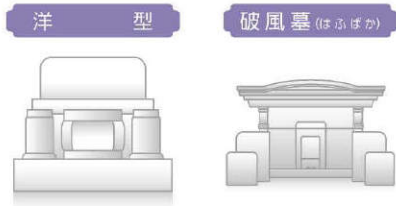


年忌法要

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。

お墓の形いろいろ

現在、墓地や霊園などで多く見られる形のお墓は、江戸時代の中頃から広く使われるようになったと言われています。鎌倉時代から室町時代にかけて多く作られた、五輪塔(ごりんとう)など供養塔型のお墓も一部で見られます。近年は、背が低く横幅が広い洋型のお墓も増えてきました。また、既成の型にこだわらない自由なデザインのお墓も見られます。



※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。

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



生活ガイド

拓商グループ お蔭様で創立45周年 公社・官公庁・警察・企業・組合・団体等 300以上の諸団体契約

葬儀 法事 海洋散骨 仏壇 仏具 お墓 永代供養

拓商グループは、6つのサポートで 安心・充実したサービスをご提供致します。

相続 遺言 遺品整理 慶弔 生花

1万円の入会金で、3万円の香典が共済会から受け取れる!?

月会費無し 無料相談できる 生前予約できる

おきなわif共済会

冠婚葬祭のデパート 拓商 株式会社 TAKUSHO

0120-88-2204

AAA JECIA 認定

全日本葬祭業協同組合連合会 加盟 沖縄県豊後葬祭事業協同組合 県内唯一 日本儀礼文化調査協会 JECIA より最高格付 5ツ星の認定



編集後記

「八重瀬町 暮らしの便利帳」は、八重瀬町にお住まいの皆様方へ、町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、町民の皆様方に、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八重瀬町と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「八重瀬町 暮らしの便利帳」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、八重瀬町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。

「八重瀬町 暮らしの便利帳」に掲載の行政情報は、令和元年10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。

また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

八重瀬町 暮らしの便利帳

令和元年12月発行

発行

八重瀬町

〒901-0492 沖縄県島尻郡八重瀬町字東風平1188番地
TEL.098-998-2200

株式会社サイネックス

〒812-0007 福岡県福岡市博多区東比恵3-25-22
TEL.092-472-2217

広告販売

株式会社サイネックス 沖縄支店

〒900-0014 沖縄県那覇市松尾1-19-27 ミルコ那覇ビル3F
TEL.098-863-6694

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

UD
FONT

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。



八重瀬町
Yaese Town