

生活ガイド INDEX



 健康マップ……………102	 吉田三間商工会……………109
 宇和島医師会(市内)……………106	 津島町商工会……………109
 宇和島歯科医師会……………107	 住まいの基礎知識……………110
 北宇和歯科医師会……………107	 店舗をご案内……………116
 宇和島商工会議所……………108	 葬儀とお墓と仏壇仏具の豆知識…118

Uwajima city guide book

〈 広告 〉

総合衛生管理
特殊清掃 一般清掃

株式会社 ケイ・アイ・エル

代表取締役 上甲 健介

☎ 0120-86-4949

〒798-1113
宇和島市三間町
迫目975番地



JR 駅前 田中不動産(有)

土地・建物・賃貸・買家のご相談は
田中不動産 駅前店
TEL 特22-1200 FAX 22-8650

売 買 賃 貸 管 理

お部屋・お家探しを安心サポート!!

☆敷金・礼金サービス賃貸物件もございます
☆新築アパートを随時ご紹介しております
☆宅地・中古住宅を仲介・販売しております

愛媛県知事免許(2)第5220号

宇和島市天神町3-26
Tel.0895-22-1200

P 8台あり **定休日:水曜日** **田中不動産 宇和島** **検索**

生活ガイド



健康マップ 1 中心部北部



山下クリニック

腎泌尿器科(人工透析)

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

※火曜午後は検査・手術のため予約のみ
休診:日曜、木曜午後、土曜午後

〒798-0062 宇和島市桜町1-38

TEL.0895-22-5030

FAX.0895-22-5031

KIYOOKA EYE CLINIC

清岡眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00 (土曜 8:30~13:00)	○	○	○	○	○	○
手術 13:00~15:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:30~18:00	○	○	○	○	○	○

宇和島市御幸町2-5-5
TEL:0895-20-1188

清岡眼科 [検索](#)

医療法人社団

長野産婦人科

NAGANO OB & GY CLINIC

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~3:00	●	●	●	●	●	●
3:00~6:00	●	●	●	●	●	●

産:産褥検診 休診日:日曜日・祝日・木曜午後
宇和島市堀端町1-8
TEL0895-24-1103
<http://nagano-ladies.jp/>



生活ガイド





清水内科・循環器内科

SHIMIZU INTERNAL MEDICINE CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	△
14:30~18:00	●	●	△	●	●	△	△

休診日
水曜・土曜午後
日曜、祝日
P 駐車場11台有り

宇和島市御幸町2-6-3 TEL0895-22-1492 清水内科・循環器内科 宇和島 [検索](#)

整形外科・リハビリテーション科

医療法人 廣紀会 加藤整形外科

日本整形外科学会認定整形外科専門医 加藤 廣嗣・加藤 雅紀

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~17:30	●	●	●	▲ ~12:30	●	●

《休診日》木曜午後・日曜・祝日
※火曜午後は手術日(診療は行なっています)

〒798-0015 宇和島市和霊元町4丁目2番8号 TEL.0895-22-7111

患者さんと家族に寄り添う医療を目指します

医療法人 沖縄徳洲会 宇和島徳洲会病院

内科・神経内科・消化器内科・循環器内科・外科・整形外科
泌尿器科・婦人科・リハビリテーション科・放射線科

〒798-0003 宇和島市住吉町2丁目6番24号
<http://www.uwatoku.org/>



TEL.0895-22-2811

外来受診、お見舞いに無料送迎バスをお気軽にご利用ください。

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、妊娠の有無を伝えましょう。
- ほかに飲んでいる薬があれば伝えましょう。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。

大衆薬を使用するとき

- 説明書をよく読む。普段使っている薬でも、新しい情報が追加されていることもあります。購入するたびに読む習慣をつけましょう。
- 病状が改善されない場合は薬局や薬店に相談または、医師の診断を受けましょう。

水や白湯と一緒に飲む

- コップ一杯の水が白湯(ぬるま湯)で飲む。薬の成分が水で薄められ、粘膜への刺激を少なくします。
- お茶、ジュースなどほかの飲み物を水代わりにする人もいますが、薬の作用が抑えられたり、逆に効きすぎたり、副作用の危険が高まる場合があるのでやめましょう。アルコールで飲むことは必ず避けましょう。



生活ガイド



健康マップ 2

中心部南部



OKI INTERNAL MEDICINE CLINIC
沖内科クリニック

院長 沖良文
副院長 沖良隆

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	△	●	● ~16:00 まで

休診:木曜午後・日曜・祝日

宇和島市新田町1-2-30
Tel (0895)25-3335
Fax (0895)23-5294
<http://www.oki-clinic.jp/>



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、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



③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りますが、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とになります。



生活ガイド

津島町



医療法人 口羽外科胃腸科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~5:30	●	●	休	●	●	休

休診日
水、土午後・日・祝日

宇和島市津島町高田丙547-1 **TEL(0895)32-5000**
FAX(0895)32-5198



生活ガイド



宇和島医師会(市内)



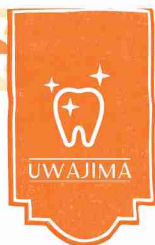
宇和島市の医院・病院(一部公立病院等除く)(平成30年1月現在)

宇和島市の市外局番は(0895)です。

医療機関名	所在地	電話	医療機関名	所在地	電話
秋山医院	堀端町1-16	22-2546	谷耳鼻咽喉科医院	並松1丁目1-41	24-4133
阿部眼科	堀端町1-4	22-0217	玉木眼科医院	佐伯町1丁目2-26	25-0303
あべ医院	津島町岩松823	32-2616	溜尾整形外科	吉田町東小路甲98-1	52-3133
石川循環器科・内科	中沢町1丁目2-9	20-0320	友松外科・胃腸科	鶴島町6-27	22-0410
岩村外科胃腸科	吉田町魚棚20-3	52-3111	永井内科医院	津島町高田甲594-1	32-6688
植木整形外科	堀端町2-5	22-0022	中山内科胃腸科	堀端町2-16	22-0707
上田小児科・外科	広小路1-26	25-0100	長野産婦人科	堀端町1-8	24-1103
宇都宮内科胃腸科	栄町港2丁目4-26	25-7228	兵頭内科医院	和霊元町1丁目6-24	25-2772
小川クリニック	丸之内1丁目1-11	23-3599	二宮整形外科	枅形町2丁目3-27	25-8600
沖内科クリニック	新田町1丁目2-30	25-3335	萩山医院 寿レディースクリニック	寿町1丁目4-5	24-6200
加藤整形外科	和霊元町4丁目2-8	22-7111	橋本内科クリニック	吉田町沖村甲609-1	52-0808
鎌野病院	広小路2-49	24-6611	藤田整形外科医院	鶴島町3-8	22-5635
木村内科医院	京町2-40	24-0030	ますだクリニック	伊吹町甲1155-7	23-6611
清岡眼科	御幸町2丁目5-5	20-1188	松浦内科医院	並松1丁目1-31	23-1122
くきた内科クリニック	中沢町2丁目4-5	26-2260	松崎クリニック	三間町宮野下793	58-4828
楠崎内科	本町追手1丁目2-15	24-2211	松澤循環器科内科	天神町8-19	25-5858
口羽外科胃腸科医院	津島町高田丙547-1	32-5000	松林眼科医院	丸之内3丁目1-13	22-7717
河野整形外科クリニック	丸之内3丁目1-1	22-1822	水谷医院	吉田町医王寺下2-2735	52-0144
こおり小児科	中央町1丁目10-5	24-5633	三瀬内科	中央町1丁目3-19	22-6166
古賀耳鼻咽喉科	御幸町2丁目6-3	22-9911	やくしじこどもクリニック	泉町2丁目2-10	24-1386
こばやし小児科	長堀3丁目5-12	23-1150	山内産婦人科医院	宮下甲223-5	24-0321
笹岡内科	中央町2丁目3-17	24-3886	山下小児科	堀端町1-41	23-0055
しませ医院	保田甲856-1	27-1888	山下クリニック	桜町1-38	22-5030
清水内科・循環器内科	御幸町2丁目6-3	22-1492	山中医院	広小路1-31	22-1750
上甲外科クリニック	寄松竹ノクボ230	25-5811	山本内科医院	本町追手1丁目1-15	22-5100
鈴木整形外科・外科	吉田町北小路甲96	52-0104	吉田内科泌尿器科医院	御幸町2丁目2-12	25-1330
清家消化器内科クリニック	恵美須町1丁目3-10	22-2266	わたなべハートクリニック	朝日町3丁目1-6	25-1717
善家脳神経クリニック	堀端町2-39	22-1484	和霊町松浦内科	和霊元町2丁目4-21	23-1510
たけだ耳鼻咽喉科医院	丸之内1丁目1-5	25-1110	JCHO宇和島病院	賀古町2丁目1-37	22-5616
田中循環器科内科	堀端町2-1	22-0504	正光会宇和島病院	柿原1280番地	22-5622



生活ガイド



宇和島歯科医師会



宇和島歯科医師会の歯科診療所 (平成29年12月現在)

宇和島市の市外局番は(0895)です。

医院名	所在地	電話	医院名	所在地	電話
青野歯科クリニック	保手2-3-18	22-2588	永木歯科医院	中央町1-5-5	24-5166
いわむら歯科医院	堀端町1-29	22-2304	二宮歯科	築地町2丁目2-30	24-6171
上田歯科クリニック	愛宕町3丁目2-10	22-3409	橋田歯科医院	鶴島町5-4	22-0168
岡森歯科医院	住吉町1-8-18	23-4181	林歯科医院	錦町4-23	22-0962
かしま歯科医院	寿町1-3-13	25-8181	番城歯科クリニック	川内1079-14	23-2860
久保歯科医院	丸之内1-2-11	22-1217	ますだ歯科	栄町港2-2-25	23-2255
河野歯科医院	新町1丁目5-24	24-2266	松沢歯科医院	鶴島町6-7	22-2757
小浦歯科医院	御幸町2-7-1	23-8011	松田歯科医院	丸之内4丁目1-19	25-7850
櫻井歯科医院	新町1-3	25-6630	睦美歯科医院	恵美須町2丁目5-8	25-2323
ささき歯科医院	川内1100-4	22-3433	もりもと歯科	恵美須町1丁目4-18	22-4001
霜村歯科医院	和霊元町4丁目1-3	22-8405	山上歯科医院	寿町2-2-3	23-4182
市立宇和島病院 歯科口腔外科	御殿町1-1	25-1111	山本歯科医院	中央町1丁目9-3	22-1505
末広歯科医院	丸穂町4丁目2-1	20-1112	百合田歯科医院	伊吹町946-5	22-6480
高田矯正歯科クリニック	保田甲1916	27-3317	吉田歯科医院	夏目町2丁目7-9	22-3418
竹内歯科	和霊元町1丁目2-12	25-5200	ライオン歯科	中央町2-5-5	23-6480
なかお歯科クリニック	保田甲1022-8	27-2118			



北宇和歯科医師会



北宇和歯科医師会の歯科診療所 (平成29年12月現在)

宇和島市の市外局番は(0895)です。

医院名	所在地	電話	医院名	所在地	電話
宇和島市立吉田病院	吉田町北小路甲217	52-0611	田中歯科医院	津島町岩松801-3	32-2414
岡村歯科医院	津島町岩松760	32-5050	なかむら歯科	津島町岩松甲580-2	32-6292
岡本歯科医院	吉田町立間尻甲1782-1	52-3337	みやたに歯科医院	吉田町西小路41	52-1005
清岡歯科クリニック	三間町迫目112-2	58-4412	やくしじ歯科医院	三間町務田331-5	20-7505
口羽歯科医院	津島町高田丙545-1	32-5515	保田歯科医院	吉田町本町50	52-4111
国松歯科医院	津島町岩松721-2	32-2008			



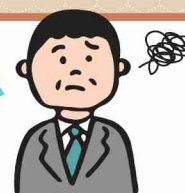
生活ガイド



宇和島商工会議所

UWAJIMA Chambers of Commerce and Industry

そうだ！
商工会議所に
相談しよう！！



商工会議所とは、「商工会議所法」という法律によって規定・運営されている特殊法人で、地域商工業の振興と発展のために活動している日本で最も歴史と実績がある地域総合経済団体です。宇和島商工会議所は、商工業者への経営支援や街づくりの推進、社会福祉の増進など、宇和島市の振興と発展のための活動を行っております。

商工会議所の事業活動の紹介

経営相談

経営指導員とコーディネーターが、「ITを活用したい・・・」、「販路開拓をしたい・・・」、「経営の改善をしたい・・・」など、経営全般について様々なご相談に対応いたします。



労働保険・労務相談

従業員の雇用や退職など労働に関する支援をいたします。商工会議所の運営する労働保険事務組合に事務委託されると、労災や雇用保険の手続き、申告・納付を代行します。また、これに加入すれば経営者も労災に特別加入することができます。



税務・経理相談

帳簿の付け方から決算、申告の仕方まで適切なアドバイスや支援を行います。税理士による無料相談にて迅速かつ正確な記帳支援を行なっています。



開業支援

これから開業する方、開業したばかりの方の支援をいたします。開業計画や事業資金などについて、最適な方法をアドバイスいたします。先ずご相談下さい。



マル経融資・金融相談

商工会議所は、無担保・無保証・低利の融資「マル経融資制度」(日本政策金融公庫)の事業資金を推薦。小規模事業者の運転資金や設備資金のニーズに応えます。その他の有利な融資制度もご紹介します。



地域づくり支援

地域の事業所が元気であれば、地域経済の活性化は図れません。商工会議所は地域事業所の経営支援を通して各種事業に取り組んでいます。また、地域のさまざまなイベントの支援も積極的に行っています。



相談無料・
秘密厳守



宇和島商工会議所

〒798-0060 愛媛県宇和島市丸之内1-3-24
TEL.22-5555 / FAX.24-6655
ucci@uwajima-cci.or.jp
営業時間/平日 8時30分～17時30分

<http://www.uwajima-cci.or.jp>



生活ガイド



吉田三間商工会

<http://www.ymskk.jp>

商工会は地域を育むみなさまのパートナーとして活躍しています。商工会は、主として町村における商工業の総合的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て、法律に基づき設立された「特別認可法人」です。商工会は、全国の市町村に2,800余りが設立されており、商工業者の経営支援や地域の活性化を図るためのいろんな活動を行っています。また商工会は、経営改善普及事業と地域総合振興事業も行っています。

入会のご案内

主な会員メリットとは

異業種交流会

セミナー・講習会

労務・税務・法律相談

各種金融相談

起業サポート

経営サポート

etc...



入会資格

事業者であれば、法人・個人・団体にかかわらずどなたでも加入することができます。

本所

〒799-3703
愛媛県宇和島市吉田町東小路甲86-1
電話 52-2233

支所

〒798-1112
愛媛県宇和島市三間町宮野下863
電話 58-2256

津島町商工会

津島町商工会は、法律に基づき設立された特別認可法人です。地区内の商工業者の総合的な発展をはかり、地域社会一般の福祉の増進に資することを目的とし、幅広い活動を行っております。運営財源の一部は、国・県・市などの助成を得ております。

経営改善普及事業

経営についてのご相談は経営指導員2名がお受けします。お気軽にご相談ください。経営に役立つ講習会開催や、必要により専門家の派遣も行います。

金融・税務・経理相談など

- 金融相談・各種融資の斡旋
- 税務相談・派遣税理士による指導
- ネットde記帳システムなどでの記帳指導
- 経営に役立つ共済の斡旋

地域総合振興事業

地域の経済団体として、豊かな地域づくりと商工業の振興のための各種の事業に取り組んでおります。

労働保険

労働保険に関することは、津島町商工会の労働保険事務組合にご相談ください。



業種別活動

- 商業部会
- 工業部会
- 水産部会

青年部活動

女性部活動



生活ガイド

〒798-3301 愛媛県宇和島市津島町岩松807
TEL.32-2215 営業時間/平日8:30~17:15
E-mail shokokai@tushima.net <http://www.tushima.net/>



住まいの基礎知識



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

- ✓ 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.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.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.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 リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲が変わっていきます

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とは？

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か、必ず確認しましょう。



株式会社
玉川工務店

快適な生活空間の
お手伝いをいたします。

介護住宅

リフォーム工事

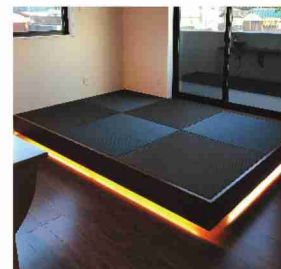
新築工事

宅地分譲

不動産業

榎形事務所

〒798-0067 愛媛県宇和島市榎形町3丁目1-1
TEL 0895-22-2842 FAX 0895-22-2801



生活ガイド



地域に根付いた
建設会社を目指しています。

暮らしを共創建築する
株式会社 創建カンパニー

■創建のオフィシャルホームページはこちら！
<http://www.souken-c.jp>

■創建のフェイスブックページはこちら！
<https://www.facebook.com/soukencompany>

お問い合わせは、0895-49-2000 まで
〒798-0010 愛媛県宇和島市藤江1366
TEL:0895-49-2000 FAX:0895-49-2001
建設業許可:愛媛県知事許可(般-29)第17906号

創建カンパニー
ブログ毎日
更新中！

最新物件
情報から
社員の
プライベート
まで！
PC・スマホから
チェック！

現地調査・御見積りは無料です！
お気軽にお問い合わせください！

TAKEUCHI KOUMUTEN
(有)武内工務店

〒798-0087
宇和島市坂下津甲381番地168
TEL 0895-23-0059
FAX 0895-23-1586

ガラス サッシ 網戸 カーポート
 テラス 門扉 室内建具
 バスルーム キッチン トイレ

有限会社
松本ガラスシステム

宇和島市明倫町5丁目10番19号
TEL 0895-22-1197

看板

● 車両文字入れ
(ペイント・貼込)
● 店舗看板・他

レーサイン工房

☎ 090-8287-7310
宇和島市和霊元町3丁目4-29
☎ 0895-22-4465 ・ FAX 0895-22-4469

高田建築

愛媛県知事許可(般-29)第17945号
株式会社 **高田建築**
やってみる やってみれば 高田建築

総合建築

設計

施工(新築・リフォーム)

宇和島市天神町8-25 TEL.0895-22-3567

生活ガイド



住まいの基礎知識



外壁や屋根などの断熱はリフォームする時がチャンスです。

外壁や屋根などの断熱は、内装や外装をリフォームする時に一緒に行くと、施工もしやすく費用効率もよいので、一石二鳥です。

断熱の基本は、住宅をすっぽりくるむ事です。ですから、部位毎にバラバラに施工するより、全体を一度に行くと、とても効果的です。また、天井や屋根と壁、壁と床や基礎などの境目は、施工が難しい場所で、注意が必要です。



住宅を新築したりする時は、次世代省エネ基準の住宅を選びましょう。

平成11年に省エネルギー法に基づく住宅の断熱性能・気密性能等の基準(省エネ基準)の内容が、より省エネルギー化の方向に見直されました。



★快適で健康

断熱・気密化されると、部屋毎の温度差などが小さくなり、とても快適になります。また、換気も確保されるので、健康的な住宅となります。

★省エネルギー

断熱・気密性能がとても高くなるので、暖・冷房の費用を大きく減らし、CO2の排出も少なくて済みます。

★長寿命

防湿層によって壁の内部が結露しにくくなるので、家を支える土台や柱の腐食を防止し、家を長持ちさせます。

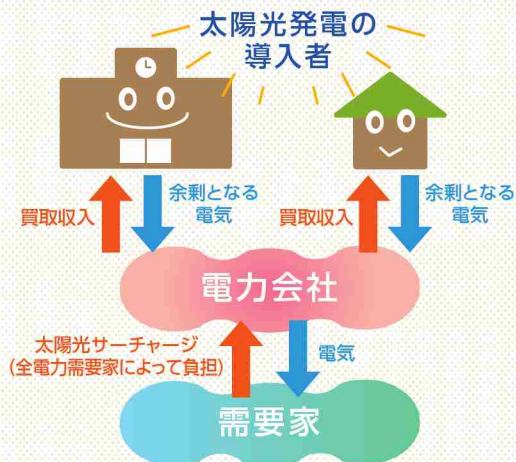


太陽光発電の新たな買取制度とは

太陽電池を使って家庭で作られた電力のうち自宅で使わないで余った電力を、電力会社に売ることができます。買取りにかかった費用は、電気を利用する方全員で負担する「全員参加型」の制度となっています。この制度により日本の太陽光発電導入量を拡大することで、エネルギー源の多様化に加えて、温暖化対策や経済発展にも大きく貢献できるものと期待されます。



参考資料: 経済産業省 資源エネルギー庁HP
http://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saiene/kaitori/
上記サイトをもとに加工・編集して作成



有限会社 亀和建设

亀和建设一級建築士事務所
亀岡総合不動産開発

〒798-0077 宇和島市保田甲773-6

TEL.0895-27-1696

☎ 090-2787-1696



生活ガイド







愛媛県の家づくり、建築と設計の横山建工

横山建工有限会社

本社
〒798-0042 宇和島市愛宕町2丁目2-20
TEL0895-22-7276 FAX0895-22-8026

丸之内事務所
〒798-0060 宇和島市丸之内4丁目2-16
TEL0895-25-7627 FAX0895-49-4056
<http://www.yokoyama-kenkou.com/>

エクステリア工事・ガーデニング工事・外構工事

緑化工房

あうとてり家さかい

TEL(0895)28-7063

あうとてり家さかい

検索

お気軽にご相談下さい。







有限会社 浜口工務店

浜口工務店一級建築士事務所

人と環境にやさしい家づくり

新築工事・増改築工事・耐震診断・耐震改修・断熱改修・修繕工事
地震に大丈夫かな、暑さ寒さがひどいの、結露がひどいの、資金計画が不安などなど
ご相談ください。

TOTOリモデルクラブ店

宇和島市別当6丁目1番19号

TEL0895-22-2851 FAX0895-25-3160

E-mail hamakou@md.pikara.ne.jp hamaguchi-koumu.co.jp





生活ガイド



住まいの基礎知識

3

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。

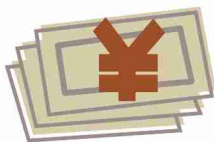
補助金制度を上手に活用するためには、どんな補助金制度があるのか、内容も含めて事前に確認してみましょう。



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。



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、新築だけでなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。



建築許可番号 愛媛県知事許可(般-25)第15490号 一級建築施工管理技士(公社)愛媛県宅地建物取引業協会 宅地建物取引業愛媛県知事(1)第5288号 2級建築士事務所 愛媛県知事 第5003号

クレバリーホーム南予店

あなたの住まいを知り尽くしたプロ!
クレバリーホームの住まいを知り尽くしたプロがしっかりと施工いたします。

多彩なノウハウでデザインにも配慮!
注文住宅で培った経験と実績でご要望に応じたプランやデザインにも柔軟に対応します。

アフターも安心地元の身近な存在!
地元密着スタイルでいつでも気軽に相談できる身近なお付き合いをお約束します。

しっかり安心!
おトクで、かしこく!

信頼のクレバリー
クオリティ
リフォーム
です!

有限会社 彩・住館 〒798-0077 宇和島市保田甲1333-2

TEL.0895-27-3008

<http://sai-cleverly.com>

E-Mail cleverlynanyo@me.pikara.ne.jp

クレバリーホーム南予店 検索



全面
タイル貼り
高品質があって
メンテナンスフリー!



生活ガイド



エコリフォーム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、自然の力を利用して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 外壁および窓などの断熱化

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。

4 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。

畳工事一式 防水畳 縁なし畳

玉田畳店

玉田 義徳

宇和島市吉田町立間尻甲1818-6
(御殿内2区)
中学校入口横

TEL・FAX 兼 **0895-52-1502**
携帯 **090-8697-8615**



生活ガイド



店舗をご案内

カテゴリー別



制服・ユニフォームの老舗。

学生服 事務服

フレンディ

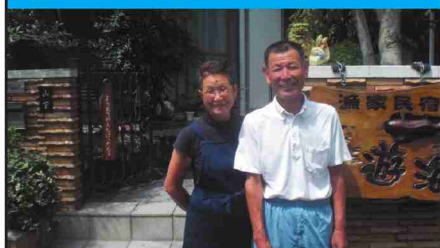
宇和島被服株式会社

TEL(0895)22-0114

宇和島市中央町2丁目4-20

作業服 白衣

漁家民宿 遊海 (ゆうみん)



人生の楽園にも出演。人の出会いに感謝
新鮮な魚でおもてなし致します。
いっぺん来てみてやんさいや!!

宇和島市平浦995-3

TEL.0895-28-0182

<http://ameblo.jp/uwajima-yumin/>

1泊2食付き大人7,000円(税別)

漁家民宿 遊海・ヤマシタパール

中国亭

御座敷・駐車場完備

店舗営業時間
AM11:10~PM3:00 (オーダーストップPM2:20)
PM 5:00~PM9:30 (オーダーストップPM9:00)
定休日 月曜日 (祝祭日は営業します※翌日休みます)
お持ち帰りOK!

宇和島市曙町4-21(市役所裏)

TEL.0895-25-5939



生活ガイド

制服専門店

フレンディ 宇和島被服株式会社

宇和島市を中心に、南予地区の幼稚園・保育園、小・中・高等学校の制服販売や、事務服・作業服を中心に企業ユニフォームの販売・ご提案をしております。制服のこと、なんでもご相談ください。お待ちしております。



漁家民宿 真珠商品



漁家民宿遊海・ヤマシタパール

新鮮な魚でおもてなしの漁家民宿遊海
0895-28-0182

感動の体験!真珠取り出しとアクセサリー作り。生産日本一の真珠商品。

ヤマシタパール代表 山下太

090-3782-6635

中国料理

中国亭

中華料理を皆様の御健康を願い心を込めてお作りしています。これからも一層努力して参ります。御座敷、イス席の店内でご家族で、グループで楽しいひとときをお過ごし下さい。従業員一同、心よりお待ちしております。



ハウスクリーニング



三愛リネンサービス

当店では店主自ら見積もり・作業に伺っており、事前に作業料金をお伝えし、お客様に了解を得てから作業いたします。作業後に追加料金を請求することはありません。また、責任保証・賠償責任保険に加入しております。

お弁当

K-Kitchen

当店は安心・安全・健康をモットーに手作りの日替わり弁当(40品目以上)を提供しています。7種類のおかずや厳選国産十六穀米を使用しており、お弁当1個から無料配達可能です!
お電話:0895-49-2665



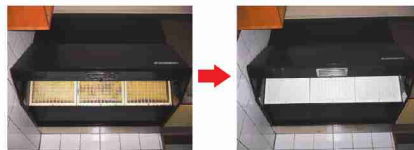
ハウスクリーニング

★エアコンクリーニング

お見積無料

★引越清掃・新築美装

★店舗・事務所・医院の清掃



三愛リネンサービス

宇和島市丸之内5-7-1 曾根ハイツ201号

0895-65-9990

三愛リネンサービス iタウンページ 検索

K KIMURA きむら

料理・仕出し
お弁当・オードブル専門店

〈営業時間〉AM5:00~PM4:00

〈定休日〉日曜(ただし予約は承ります)

HP アプリ お弁当 きむら 検索

宇和島市御幸町2-2-26

TEL 0895-23-2826

FAX 0895-28-7030

K-Kitchen

TEL(0895)49-2665【当日AM10:00まで】

FAX(0895)49-2666【お届け日前日まで】

〒798-0060 宇和島市丸之内3-7-18

きむら恵美須町店

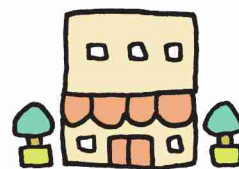
お惣菜専門

宇和島市恵美須町2丁目7-4 TEL(0895)49-3192

フラワーデザイン教室

lalaloup(ララルウ)

当店は、市役所より信号を2つ挟んで徒歩3分です。
生花店業務全般の他、幅広いコースの花の教室もおこなっております。
興味のある方は、電話でお問い合わせください。



花の教室ご案内

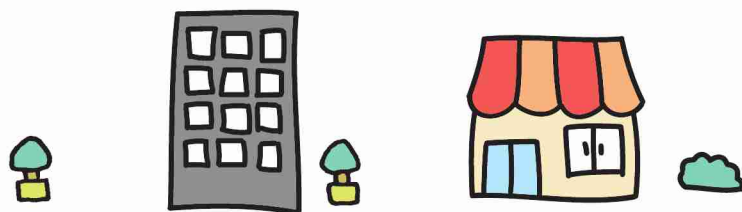
- * 季節のお花コース
- * 造花、プリザーブドフラワーコース
- * NFD フラワーデザイナーコース
- * フラワー装飾技能士試験コース
- * ボタニカルキャンドル体験コース

宇和島市丸之内4丁目1-24
電話 0895-23-4608
P 3軒先1,2番以外5枠有

Instagram: lalaloup_8787
http://lalaloup.jp



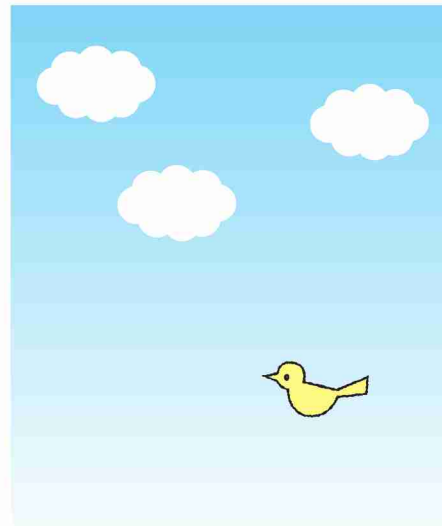
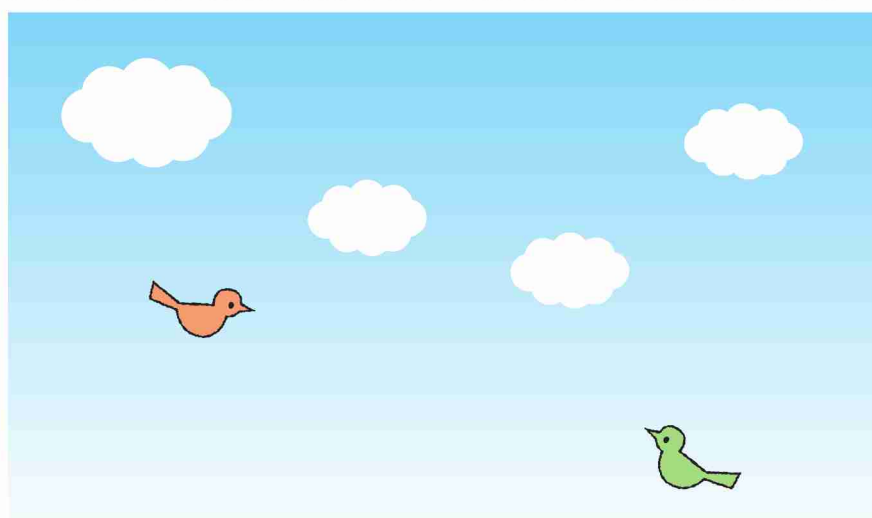
Visites du bonheur lalaloup



保険代理店

Kプランニング

保険を通じ、企業、家庭のリスクに対して自動車保険をはじめ、火災保険、傷害保険、生命保険、その他賠償保険など、お客様のニーズに合った最適なプランを提案致します。



損害保険ジャパン日本興亜
損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険
代理店

K プランニング

株式会社 K プランニング

代表取締役 菊池 健二

〒798-0050 宇和島市堀端町1-41

Tel 0895-65-9977

Fax 0895-65-9800



生活ガイド



葬儀とお墓と仏壇仏具の豆知識

※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。

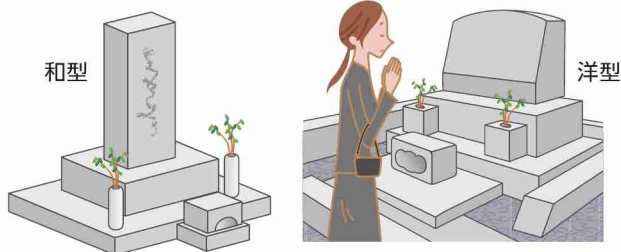
葬儀のマナー

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。	御柙料・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

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。



仏壇仏具の豆知識

◎代表的な仏具をご紹介します。 ※全日本宗教用具協同組合 ホームページより引用

茶湯器(ちゃとうき)

入れたばかりのお茶を仏壇に供えます。仏さまが飲めるように、お供えてからフタをとりましょう。



リン

内側を打ち上げるように鳴らします。むやみに鳴らすのではなく、お勤めのはじめ、お経を区切るために鳴らすものです。



高月(たかつき)・高杯

うやまいの心から足の高い杯をもちい、お菓子や果物をお供えます。



香炉(線香)

線香あるいは抹香をたく用具です。わたしたちが物を食べるのと同じように、仏さまは香りを召し上げるのです。



灯笼(とうろう)

仏壇の内部を明るく照らすための用具です。置くようになっているものと吊り下げるようにしてあるものがあります。



打敷(うちしき)

前卓(まえじょく)の上に飾る錦(にしき)や金襴(きんらん)の敷物で、四角形や三角形のものがあります。法要やお彼岸、お盆、葬儀、四十九日など、特別な日に用いることが多いです。

火立て(ローソク立て)

ローソクの炎は仏さまの智慧の光。光そのものが仏さまの姿です。「自燈」と「法燈」と名づけられ、対かざりが正式です。



経本(きょうほん)

お釈迦さまの教えが書いてあるものです。



仏飯器(ぶつばんき)

毎朝、炊きたてのご飯を仏さまに供えます。このご飯を盛る用具を仏飯器(ぶつばんき)といいます。



花立

仏さまは、暑さ、寒さにも耐えて美しく咲く花の心が好きだといわれます。生花は慈愛と忍耐のあらわれです。生花をささげ清くやさしい心で仏さまを拝みます。

前卓(まえじょく)

香炉、花立、火立をのせて、前に置く台です。



仏天蓋(ぶつてんがい)

インドの貴人の頭上にさしかける“かさ”が、お仏像を莊嚴(しょうごん)する(莊嚴する=仏像などを美しく飾ること)道具となったものです。



生活ガイド







せい れも二ー会館 **桂月苑** 詳しいお問い合わせ・ご相談は
Tel:0895-52-4696
 愛媛県宇和島市吉田町鶴間1419-6 **Fax:0895-52-4969**

有限会社佐久間葬儀社
 宇和島市吉田町立間尻甲2006-2
Tel:0895-52-0469



礼服・喪服のレンタル・着付け

(株)プリンセスライン

- 男性礼服・喪服 (スーツタイプ) 4,800円～
- 女性礼服・喪服 (ジャケット+ワンピース) 4,800円～
- 喪服フルセット (着物) 10,800円～



★小物も全て揃います。

宇和島市丸之内5-5-3

詳しくはお電話もしくはHPをご覧ください。

TEL:0895-25-3334

プリンセスライン 宇和島



真心をこめて...心暖まるお見送り

通夜式場 **天星庵**

家族葬や自宅葬など様々なご葬儀形態にも対応出来ます。

365日24時間いつでもご相談ください



株式会社やまうち 代表取締役 山内 信弥

宇和島市吉田町東小路甲81-2 TEL.0895-52-0944



知っておきたい葬儀の服装

- 一般的に、葬儀に参列する際の服装は、結婚やお祝い事とは逆に「派手なものを避け、地味に徹する」ことにあります。
- 仕事帰りなどの場合、わざわざ喪服に着替える必要はありません。ただしアクセサリなどは外します。
- 男性は、白シャツ・黒のスーツ・黒ネクタイ・黒い靴。
- 女性は、黒のフォーマルウェア・肌の露出の少ない黒や紺のワンピース・黒い靴。
- アクセサリを身につけるとしたら真珠にしましょう。ネックレスは一連のものを。

お墓のことなら何でも
ご相談ください

有限会社
保脇石材

宇和島市和霊町1925-2

TEL.0895-22-3086

FAX.0895-22-3088

設計施工
石碑・記念碑・納骨堂
石材販売・彫刻加工

《一級技能士》

高山石材店

宇和島市吉田町裡町29

TEL.0895-52-0336



サンロード 葬祭会館 365日・24時間受け付けております

セレモニーホール宇和島

宇和島市寄松字大坪甲1059番1

TEL 0895-27-2211

セレモニーホール吉田

宇和島市吉田町鶴間字モリ1077番地

TEL 0895-52-4441

セレモニーホール津島

宇和島市津島町高田甲2720番

TEL 0895-32-1115

事前相談も承っております。お気軽にお問い合わせ下さい。



生活ガイド

🗨️ *About a digital book*

宇和島市 暮らしのガイドブックが **電子書籍**に!!

無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末で
ご覧になれます!



わが街事典のアプリを
ダウンロードし、
ご覧いただけます。

**わが街
事典**



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



「わが街事典」電子書籍の特徴

お手持ちの携帯端末にダウンロードすることで、簡単に持ち運びでき、お好きなシーンで活用できます。使いやすいインターフェイスと電子書籍ならではの拡大・縮小機能で、どこでもどなたでもご利用いただけます。

いつでも
持ち歩ける
利便性



ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら

<http://www.scinex.co.jp/wagamachi/ebook/support.html>