

私たちの街で、保険・福祉・医療の連携による 包括的な在宅ケアの実現を目指します。



福生市加美平3-35-13
医療法人社団 幹人会

詳しくはコチラから 幹人会 検索

クリニック

介護老人保健施設

訪問看護ステーション

居宅介護支援事業

● 菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷454

内科診療・健診・画像診断と歯科診療
を行っています。

お問い合わせ:042-557-7995



● 福生クリニック 福生市加美平3-35-13

内科診療、健診、内視鏡・超音波・全身CT・デジタルレントゲン
機器などによる画像診断

通所リハビリテーション、居宅介護支援事業も併設

お問い合わせ:042-551-2312



菜の花クリニック、福生クリニックともに**地域連携型認知症疾患医療センター**として、
かかりつけ医の視点から認知症の人と、ご家族の全人的ケアをめざしています。

● 介護老人保健施設 瑞穂町殿ヶ谷454

菜の花

「要介護」と認定された方々が、入所や通所で
リハビリテーションを行い、家庭など暮らしの
場での生活を維持するためのサービスを提供
する施設です。

お問い合わせ:042-568-5111

入所定員100名・通所定員40名



ユニット菜の花

全てのお部屋が個室で、症状、生活環境に
あわせた暮らしとリハビリテーションを
提供します。

お問い合わせ:042-557-7915

入所定員47名・通所定員10名



● 菜の花訪問看護ステーション

住み慣れた家で療養して頂くために、環境を整え、
主治医との連携のもと、必要なケアやリハビリを提供します。

お問い合わせ:042-568-0332

● 居宅介護支援事業所菜の花

介護保険サービスをお使いになるための相談やアドバイス、
ケアプランの作成を行います。

お問い合わせ:042-568-0345

<http://www.kanjinkai.net>

公衆衛生の豆知識



正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性
があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう。・時計や指輪は外しておきましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、石けん
をつけ、手のひらをよくこすります

2



手の甲をのぼすように
こすります

3



指先・爪の間に念入りに
こすります

4



指の間を洗います

5



親指と手のひら
をねじり洗い
します

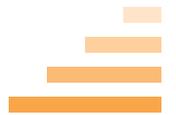
6



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。





医療ガイド

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

西多摩医師会 瑞穂町の身近なお医者さん

医療機関名	所在地	電話番号
新井クリニック	長岡1-51-2	042-557-0018
石畑診療所	石畑207	042-557-0072
栗原医院	箱根ヶ崎61	042-557-0100
みずほ病院	箱根ヶ崎535-5	042-556-2311
高水医院	箱根ヶ崎282	042-557-0028
菜の花クリニック	殿ヶ谷454	042-557-7995
丸野医院	長岡1-14-9	042-556-5280
すずき瑞穂眼科	箱根ヶ崎282	042-568-1236

西多摩歯科医師会 瑞穂町の身近な歯医者さん

医療機関名	所在地	電話番号
青松歯科医院	箱根ヶ崎2367-1	042-556-4180
岩永歯科医院	箱根ヶ崎105-1	042-556-1123
きたはらファミリー歯科	むさし野2-61-4	042-533-4180
殿ヶ谷歯科医院	殿ヶ谷906-11	042-556-5667
箱根ヶ崎歯科医院	箱根ヶ崎182-4	042-556-1118
みずほ歯科医院	長岡1-51-2	042-556-1182
山岸歯科医院	南平2-4-11	042-557-7567

西多摩薬剤師会 瑞穂町の身近な薬屋さん

医療機関名	所在地	電話番号
オレンジ薬局	長岡1-54-2	042-556-5686
アイン薬局 瑞穂店	長岡1-13-22	042-568-7978
みずほ調剤薬局	箱根ヶ崎282	042-556-6833
ファーコス薬局 瑞穂	箱根ヶ崎2610-14	042-568-2026
さつき薬局瑞穂店	箱根ヶ崎538-7	042-513-9763





病院・医院・歯科・薬局マップ

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。

内視鏡内科・小児科

新井クリニック

●急患応需・住診可 ●乳児検診 ●予防接種

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	※	●	●	●	休
15:00~18:00	●	●	※	●	●	休	休

※第2・第4水曜日は休診 ※日曜・祝日休診

瑞穂町長岡1-51-2 ☎557-0018

みずほ歯科医院

新患急患随時

【診療時間】
AM 9:30~12:00 PM 2:00~7:00

【休診日】
木曜日・日曜日・祝日

瑞穂町長岡1-51-2 ☎556-1182



医療法人社団 佳愛会

けいあい歯科クリニック

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

★初診随時受付 ★各種保険取り扱い

診療時間/平日・土曜 10:00~13:30、15:00~19:30
日曜 10:00~13:30、15:00~17:00
※診療受付は30分前に終了

休診日/木曜・祝日

瑞穂町駒形富士山332-1

TEL 042-568-3961

新患随時受付 / ホームページから24時間初診受付
<https://www.mizuho-ki.com>

歯科・小児歯科

きら歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	/	●	●	/
13:30~18:00	●	●	●	/	●	※	/

住診・訪問診療 随時受付 ※15:30まで

休診日 日曜日、祝日、木曜日

瑞穂町箱根ヶ崎137 7台あり

2024年夏 道を挟んで正面へ移転

☎042-557-0079

kirashika.com



医療法人社団
成蹊会

内科

丸野医院

診療時間

午前9:00~12:30 午後3:00~6:30

休診日 金曜・日曜・祝日

西多摩郡瑞穂町長岡1-14-9

☎042-556-5280



生活ガイド

医療・介護サービスを通じ
安心して暮らせる
地域づくりに貢献します

みずほ病院

瑞穂町箱根ヶ崎 535-5 ☎042-556-2311



あなたの街のかかりつけ薬局

さつき薬局瑞穂店

全国の医療機関の処方せん受けつけます
ご自宅へのお届け等もご相談ください

さつき薬局瑞穂店

検索

営業時間: 月~金 9:00~18:00

土 9:00~15:00

日・祝 休

瑞穂町箱根ヶ崎 538-7

TEL: 042-513-9763 / FAX: 042-513-9764



かかりつけ医・薬局をもちましよう



ここは有料広告掲載ページです

医療法人社団 幹人会

菜の花クリニック

内科 神経内科 歯科

認知症疾患医療センター
(地域連携型)

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	休	○	○	○	休
13:30~17:00	○	○	休	○	○	休	休

休診日:水曜・日曜・祝日

西多摩郡瑞穂町殿ヶ谷454

☎042-557-7995



高水医院

Takamizu Clinic

内科・婦人科
耳鼻咽喉科・補聴器

内科・婦人科 (院長 高水 松夫)

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	休	●	●	休
15:00~18:00	●	●	●	休	●	休	休

耳鼻咽喉科 (篠田 陽子)

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:00	●	●	●	休	●	●	休
14:00~17:00	●	休	●	休	休	休	休

瑞穂町箱根ヶ崎 282

☎042-557-0028

<https://takamizu-c.com>

みずほ調剤薬局

MIZUHO PHARMACY

どちらの処方せんでも受付

受付時間

月・水 9:00~12:00 / 14:00~18:00
火・金 9:00~12:00 / 15:00~18:00
土 曜 9:00~12:00 / 午後休み

瑞穂町箱根ヶ崎282-2パインフラット105
箱根ヶ崎駅そば 木・日・祝 休み

☎556-6833 FAX556-6855

すずき瑞穂眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	休	○	○	休
15:00~18:00	○	○	○	休	○	休	休

瑞穂町箱根ヶ崎282-3
パインフラット101 箱根ヶ崎駅そば

☎042-568-1236
<http://www.suzu-mi.com>



生活ガイド

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。

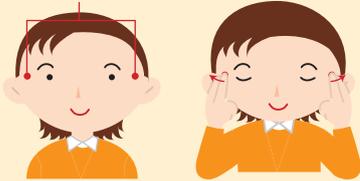
予防法 **姿勢を正してときどきの休息を**
文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらい(40cm以上)がベスト。

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 (チーズ・ウナギ・にんじん・プロックリーなど)
- ・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)
- ・充血を防ぎ、目をリフレッシュさせるビタミンC (柑橘類・プロックリー・ジャガイモなど)
- ・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)

🏠 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、かつおなど。



👐 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。



自信を持って「健康」だと言えますか?

Check!

自分の体の状態を把握しよう

ストレス・疲労蓄積度チェック

① 家族から見た最近1ヶ月の疲労・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、合計点を出してください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

	状態	点数
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	へとへとのようだ(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ヶ月の働き方と休養
当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

	状態	○印
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	家に仕事を持ち帰ることが多い	
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	

※夜勤等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。

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。



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。便秘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/後頭部の髪の毛の生え際の左右対になっている「風池」、やや内側に「天柱」。



【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

※糖尿病や高血圧症等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きます。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。

Check!

運動不足チェック

(40代基準)

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	チェック
1	靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦労する	
2	ズボンやスカートのウエストがきつくなった	
3	背中に手が回りにくくなった	
4	床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった	
5	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	
6	立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる	
7	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	
8	よく物につまづく	
9	階段を昇ったり、急いで歩くとき息切れや動悸がする	
10	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	





経営のお手伝いを行っています

経営の相談

店舗における商品の陳列・構成・改装などの診断・指導や、作業効率や生産性を高めるための経営分析・改善指導を経営指導員が訪問して相談に応じます。また、販売促進のためのWEB・SNS活用、イベント企画等のアドバイスも行っています。

専門的・技術的な相談

法人化の相談や自社の診断など、経営・営業・技術に関する様々な課題の相談をお受けしています。

記帳や決算、税務の相談

記帳相談・決算相談、所得税・消費税の申告相談や各種控除、節税の方法から、青色申告制度の概要・手続きなど、相談をお受けしています。

経営革新の支援

「新たな取り組み」を考えている方の様々な課題にきめ細かく対応します。

事業承継の支援

事業承継は事業存続の大きな課題です。円滑な事業の引き継ぎに向けて、さまざまな課題解決のお手伝いをします。

創業の支援

独立開業を目指す方のさまざまな課題に、きめ細やかに対応します。「創業計画書」の作成をお手伝いします。

講演会・講習会の開催

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、各種講演会や講習会を開催しています。

資金が必要なときに融資をあっせん

日本政策金融公庫、都と市町村の制度融資など、有利な融資についてあっせんします。また、マル経融資（無担保・無保証人・商工会長推薦融資制度）や、信用金庫などの商工会メンバーズローンもあっせんできます。

経営上のトラブル相談

債権回収や不動産賃貸トラブルなどの経営上の問題に弁護士などが相談に応じます。

さまざまな情報を提供

全国組織である商工会は、展示会やマッチングイベント、助成金・補助金などのさまざまな情報を提供しています。

地域に貢献する活動をお手伝いします

地域の総合振興を推進

産業まつりや商店街のお祭りなど、地域で行われるイベントを主催・協力して実施しています。

部会活動でますます活性化

同業種で組織された部会があり、業種別の研修会・交流会などを開催しています。

青年部活動に参加して自己啓発

地域経済を支える若手経営者の団体として、自立した経営者となるための資質向上事業・研修事業、地域貢献活動を実施しています。

女性部活動に参加して地域貢献

女性の視点に立った地域商工業の活性化を目指した活動や各種セミナー・講演会・福祉に関する事業など、地域に根ざした活動を実施しています。

地域情報を発信

ホームページなどにより、地域のお店やイベントなどの情報を発信します。

特産品開発のお手伝い

名産を使った商品・サービスの開発や、地域に観光客を呼び込むためのお手伝いをします。



商工会をご利用ください

保険・補償など入って安心の各種制度を案内・実施しています

労働保険の取り扱い

各種商工会に労働保険事務組合があり、従業員がいる事業所の雇用保険(失業等給付)、労災保険、各種給付制度に関する仕組みや手続きなどの相談を行っています。

商工貯蓄共済で大きな安心

貯蓄・融資・保障が三位一体となったこの制度は、商工会独自のものです。追加で医療保障特約型に加入すれば、更に安心でお得な共済です。

会員福祉共済

月々2,000円から国内外24時間補償。充実した入院・通院補償に医療特約、「がん」補償や「生命」保障を追加すれば、ますます安心お得な商工会員だけの共済です。

業務災害保険

ケガやメンタルに対する労災の賠償責任が補えます。労働災害へのリスクヘッジが企業経営の安心につながります。

休業補償制度

病気やケガで働けない場合に、所得補償により、月々の所得を補償します。

ビジネス総合保険・海外PL保険に割引で加入

地域の損害保険会社で手続きができます。

※ビジネス総合保険は、PL保険に加え、施設賠償などの業務活動リスクを総合的に保証する制度です。

中小企業向け退職金制度

小規模企業共済・特定退職金共済・中小企業退職金共済に加入できます。

福利厚生事業

会員の家族・従業員のために各種レクリエーション事業を実施しています。

健康診断を実施

生活習慣病検診など定期的を実施しています。自宅でがん検診が会員価格で受けられます。



Q 商工会を利用できるのはどんな人?

A 商工業者の方ならどなたでもご利用できます。

● 経営相談は無料です

経営指導員とそれぞれの分野の専門家が、商工会の窓口または企業を訪問して、相談・指導に当たります。

● 経営革新等支援機関の認定を受けています

● 東京都商工会連合会の制度も利用できます

- 新商品開発や新サービス提供などの取り組みにより、経営の向上を図る「経営革新」の支援を行うとともに、多摩地域における「経営革新計画申請の窓口」になっています。
- 経営力の向上、創業・再チャレンジ、事業承継などの経営課題の解決に向けて、各分野の専門家や関係機関と協力し、きめ細かい支援を行います。

Q 商工会に加入するには?

A 商工業者の方ならどなたでもご加入できます。

※ 要会費

会費は地域の商工振興に寄与するために活用しています(全額損金算入できます)。

商工会とは…

「商工会法」という法律に基づく特別認可法人であり、全国の市町村におよそ1650の商工会があります。地域の事業者が業種に関わりなく会員となって、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、市町村の施策の実施機関でもあり、地域事業者の皆さまを支援するためのさまざまな事業を実施しています。

瑞穂町商工会

〒190-1211 東京都西多摩郡瑞穂町石畑1973

☎042-557-3389 FAX:042-557-5290

URL <https://www.mizuho-sci.or.jp/>

窓口受付 午前8時30分～午後5時

(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)





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

Step1 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。



Step3 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。

Step2 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。

Step4 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【大型・デザイン・機能アップ】 新築【ZEH対応住宅】

総合建設業・一級建築士事務所
株式会社 水井装備

瑞穂町箱根ヶ崎西松原14-4 TEL: 042-557-3829

地域密着企業の安心リフォーム

有限会社エヌシープランニング

外壁塗装 屋根塗装

・外壁リフォーム・屋根リフォーム・防水工事・外構工事・雨樋工事

まずはお気軽にお電話ください。

お見積り無料



042-548-3072



万ーに備えて、住まいの講座



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

REFOMAINT (有)リフォメント

営業項目

- ・ウレタン防水
- ・アスファルト防水
- ・塩ビシート防水
- ・コーキング
- ・各種シート防水
- ・外壁補修工事
- ・防カビ工事

〒190-1214 瑞穂町むさし野3-6-14
TEL:042-539-6030 FAX:042-539-6031
MAIL:refomaint@a011.broadajp

TATE (株) 館工務店
Value Engineering Works

鋼構造物制作認定工場
国土交通大臣認定工場Mグレード

営業品目
鉄骨構造物の加工・組立
増改築・リフォーム、防音工事

〒190-1203 東京都西多摩郡瑞穂町高根615
☎042-557-1020 FAX 042-557-1767
E-Mail:ta-te@f4.dion.ne.jp

Kaisei interior

当社の4つのお約束

- 1 — 迅速対応
- 2 — 安心価格
- 3 — 環境への配慮
- 4 — マナー

壁紙を張り替えればまるで新築のように生まれ変わります。
職人による迅速で確実な技術と、地域密着で安心の施工でお客様に納得と満足をご提供いたします。 ■手に職をつけて、良い将来を目指しませんか。■
一緒に頑張る方同時募集!!

— お気軽にお問い合わせください — **壁紙リフォーム**

株式会社 開成インテリア

東京都知事許可(般-2)第143111号 ☎0120-008-963
瑞穂町駒形富士山188-1
TEL042-557-8767 FAX042-557-8799 <http://kaisei-interior.com/>

信頼と真心で造る

SEKINE

株式会社 **関根建設**

西多摩郡瑞穂町富士山栗原新田42-1
☎(042)557-1108
FAX(042)556-9961

少枚数からでもお気軽に! **見積無料**

襖・障子 新規、貼替
クロス貼 掛軸、屏風
アミ戸張替
ブラインド・カーテン
ジュタン・ガラスフィルム
他・内装一式

桐谷表具店

瑞穂町高根70-3
☎556-3220
FAX556-8760

窓のエコリフォーム

サッシ・内窓・網戸
ガラス販売・修理

エコガラス

中村ガラス店

瑞穂町箱根ヶ崎31
☎557-3462



リフォームの基礎知識 ②



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ります。



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

塗装も信頼も重ねる事で厚くなる
大切なおうちを守るお手伝い

埼玉、東京
神奈川の
地域密着

塗装一筋
一級塗装技師が
施工

本来の
高圧洗浄で
安さと丁寧さで
安心満足

工藤塗装

瑞穂町武蔵 385-8 ☎080-5657-2251

リノベーション・塗装・防水

株式会社 原美装

青梅市畑中1-23-1

☎0428-22-3458
<http://www.harabiso.co.jp>

ハウスのリフォームの
トータルアドバイザー

KOTOBUKI

塗装・省エネ・健康リフォーム
お見積り等ご相談は無料です
お気軽にお電話下さい

■内・外塗装工事 ■左官工事 ■各種防水工事
■エクステリア ■屋根補修 ■抗菌コート 他

塗装・省エネ・健康リフォーム

株式会社 ことぶき

■西東京支店 瑞穂町箱根ヶ崎1200-1
TEL.042-568-1688 ☎0120-460-746

←リフォームことぶき
塗装ことぶき→

株式会社アースリー

Earthly

建物・リフォーム・雨漏れ

無料調査 自社施工

設計

建設業 東京都知事許可(特-4)第130199号

お気軽にお問い合わせください

瑞穂町むさし野 3-1-15

0120-570-386

内装工事・リフォーム工事 見積り無料
お気軽にお問い合わせ下さい

箱根ヶ崎731-1
☎042-557-1444

有限会社カネサカ

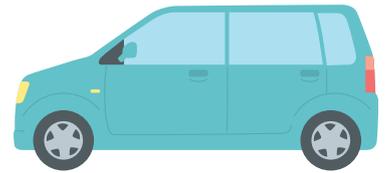
東京都知事許可(般-27)第144803号

生活ガイド



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。



意外と気付きにくいワイパーの交換

雨の日になくなくてはならないワイパーですが、劣化してくると拭きムラができてたりびり(拭き跡)が残り、かえって視界が悪くなることも。日頃から点検し、できれば1年に1度交換しましょう。



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か点検しましょう。



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、早めに交換しましょう。



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すが、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。



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。



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、空気圧などチェックしましょう。



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

新車・中古車販売・買取り
車検・整備・オイル交換・タイヤ・ホイール
手洗い・泡洗車・ボディコーティング

M-A STYLE
 エムエーススタイル
TEL:042-557-8251

〒190-1212
 東京都西多摩郡瑞穂町殿ヶ谷 815-1
 E-mail: info@m-astyle.jp
 ホームページ: www.m-astyle.jp
 松葉屋物産有限公司 東京営業所




瑞穂町民限定 洗車 50% オフ!

新・中古車自動車販売・自動車鍍金塗装
 車検・整備・保険代理店・クォーツガラスコーティング
 車体修理のプロ集団

Car Total Shop LIP'S Corp.
 カートータルショップ リップス有限公司




カートータルショップ リップス **検索**

瑞穂町殿ヶ谷539-10(ジョイフル本田近く)
TEL 042-556-2030
FAX 042-557-6080

編集後記

「瑞穂町 暮らしの便利帳」は、瑞穂町にお住まいの皆さんへ、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瑞穂町と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「瑞穂町 暮らしの便利帳」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、瑞穂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。

■「瑞穂町 暮らしの便利帳」に掲載の行政情報は、特段の記載がない限り令和5年7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。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

瑞穂町 暮らしの便利帳

令和5年9月発行

発行

瑞穂町／株式会社サイネックス



瑞穂町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
☎03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 西東京支店
〒190-0003 東京都立川市栄町6丁目1番地の1
☎042-538-1040

※掲載している広告は、令和5年8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。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

