


生活ガイドINDEX



身近な
医療機関がわかる

医療機関
リスト

日々の生活に
役立つ

暮らしの
知識

名護市 健康マップ 116

公益社団法人
北部地区医師会 122

一般社団法人 沖縄県歯科医師会
北部地区歯科医師会 123

一般社団法人
北部地区薬剤師会 124

名護市商工会 125

リフォームの基礎知識 126

葬儀の豆知識 128

※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。





名護市 健康マップ①

名護市字大東 1-15-16 (大東交番所裏)

クリニック 和睦

内科 外科 心療内科

(0980)43-0418

受付時間 午前8:30~11:30 診療時間 午前9:00~12:30
午後1:30~5:00 午後2:00~5:30

休診日 日曜・祝祭日 診療内科のみ土曜日午前診療

整形外科・リハビリテーション科
リウマチ科・内科・小児科・皮フ科



診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:00~11:00	○	○	/	○	○	/
PM2:00~5:00	○	○	/	○	○	/

■休診日・水曜・土曜・日曜・祝日 院長 比嘉良博

名護市為又69

☎(0980)54-6633

儀保小児科内科医院

医師 儀保隆男

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●	●	●	●	/

休診日/土曜日午後・日曜日・祝祭日

〒905-0018 名護市大西2-4-32

TEL(0980)53-4833

ひだか脳神経外科 デイケアふたば

脳神経外科/脳ドック/リハビリ
電話予約できます。(前日迄に)

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:00~11:00	●	●	●	●	●	●
午後 ~ 5:00	●	●	●	●	●	/

休診日/土曜午後・日曜・祝祭日

名護市字宇茂佐 1746-6 0980-54-2828



生活ガイド

メンタルクリニック やんばる

精神科・心療内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	休
午後1:30~4:00	●	●	●	●	●	●	休

休診日:土曜日午後・日曜日・祝日

名護市宇茂佐の森 1-2-9

TEL.0980-52-4556

育ちのクリニック

院長 中村 恭子

診療科目 「小児科」

名護市大東 2丁目 23-30

TEL 0980-53-3366 FAX 0980-53-3386

名護市病児保育事業

2階 ぼんび2

名護市大東 2丁目 23-30 2階

TEL 0980-52-5811 FAX 0980-52-5818

名護療育医療センター

医療型障害児入所施設・療養介護施設

名護療育医療センター

〒905-0006 名護市字宇茂佐 1765 番地

☎ 0980-52-0957 FAX 0980-53-1351

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。



ここは有料広告掲載ページです

病院・医院

北部皮フ科クリニック
HOKUBU

日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医 宮城 恒雄

受付時間 午前8:00~12:00 午後2:00~2:30
午後2:00~5:30 (土曜日5:00まで)

手術時間 午後2:00~2:30 (土曜日5:00まで)

休診日 日・木・祝祭日

名護市大北3-9-7
県営大北団地近く ☎54-4912

<https://hokuhifu.com/>

医療法人 一宜会

大北内科胃腸科クリニック
院長 上地 博之

内科診療・消化器(胃・大腸カメラ)
肝臓疾患・(超音波)・糖尿病・高血圧・高脂血症

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前7:50~12:15	●	●	●	●	●	●
午後1:00~5:15	●	●	●	×	●	×

休診 日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後

名護市大北3-1-48 ☎53-5455

あしとみ泌尿器科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00▶12:30	●	●	●	●	●	▲
14:00▶17:30	●	●	●	●	●	▲

休診日/金曜日午後、第1・3・5土曜日、及び日曜日、祝日
▲第2・4土曜日は診療致します。

名護市宮里5丁目10番17号
TEL.0980-52-2222

沖縄医療生活協同組合

やんばる協同クリニック
所長 島津光邦

(診療時間)午前9時~12時(午後2時~5時)

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後						/

休診日 日曜・祝祭日・土曜日午後 ※診療体制は、変更になる事があります(出張など)

内科
○訪問診療 ○健診
○内視鏡検査

名護市大北5丁目3-2 TEL 0980-52-1001



整形外科・内科・消化器内科・外科
リハビリテーション科/デイサービス

受付時間 月・火・水・金・土 AM8:00~PM5:00
休診日 木曜・日曜・祝日

医療法人
中央外科

名護市城 1-1-12 ☎52-2118

診療科目 内科・小児科

あがりえクリニック

診療内容	受付時間	月	火	水	木	金	土
外 来	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
	14:00~17:00	○	○	○	○	○	○
	6:00~8:00	△	○	○	△	△	○
胃カメラ	9:00~10:00	○	○	○	○	○	△
	14:00~15:00	○	○	○	○	○	△

※外来休診日は水曜・日曜・祝祭日となります
予防接種は予約が必要です
○早朝の胃カメラ検査承ります。(事前に受診が必要です)
胃カメラは完全予約制となります
※△は相談に応じます

大東1丁目5-34 (東江中学校向い旧幸地医院)
TEL 43-0271 FAX 43-0637

生活ガイド



名護市健康マップ②

歯科



くまがい歯科クリニック
院長 熊谷 徹
歯科・歯科口腔外科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 1:00	●	●	●	●	●	●
3:00 ~ 7:00	●	●	●	●	●	/

休診日 / 日曜日・祝日
名護市宇茂佐の森4-7-10
歯はクマ
☎0980-43-8890



Nakama Dental Clinic
名嘉真歯科医院
歯科医師 名嘉真武伸

診療時間 平日 / AM9:30~PM7:00
木曜日 / AM9:30~PM1:00
土曜日 / AM9:30~PM5:30
休診日 / 日曜・祝祭日
名護市大東 1-11-15
TEL0980-53-7888



生活ガイド



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、妊娠の有無を伝える。
 - ・ほかに飲んでいる薬があれば伝える。
- 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。

● 水や白湯と一緒に飲む

- ・コップ一杯の水か白湯(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。

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。

※(北歯)は北部地区歯科医師会の会員です。

ここは有料広告掲載ページです

薬局・薬店



合同会社 康

名護中央薬局

代表社員・薬剤師 神山康馬

城店
〒905-0013 沖縄県名護市城 2-10-14
TEL.0980-52-5550 FAX.0980-43-6999

大中店
〒905-0017 沖縄県名護市大東 5-4-47
TEL.0980-52-7550 FAX.0980-52-7558

病院・診療所からの
処方せんを受け付けます。

さくら薬局 ICHI

【営業時間】 AM9:00～PM6:30
※PM1:30～PM3:00はお昼休みになります。
【定休日】 木曜・日曜・祝日
名護市大北3-5-2
ゴーツー ナゴハナ
☎52-7587

あなたのかかりつけ薬局

なかむら薬局

薬剤師 仲村 英和 薬剤師 仲村 千佳子

名護市大東2-23-27
TEL 53-2139
FAX 53-1010

北部で調剤、漢方、子宝、母乳育児の相談が出来る場所
『生きる』を支える健康セレクトショップ

屋嘉比薬局

代表社員 薬剤師 屋嘉比 康作
〒905-0013 沖縄県名護市城2-1-28(名護十字路)
☎(0980)52-2053

屋嘉比薬局 検索

営業時間 平日/9:00～18:00 休日/日・祝日
土曜/9:00～13:30

皮膚病薬・漢方薬

辺土名薬局

薬剤師 金城 清

名護市宮里1-21-11 ☎52-1018

●定休/日曜・祝日
●営業時間/午前9時～午後7時

健康堂薬局

名護市城1-2-24(中央外科・大兼久医院通り)
TEL 0980-52-2766

大北健康堂薬局

名護市大北3-1-63
(大北内科胃腸科クリニック隣)
TEL 0980-53-5845

ガジュマルの見える薬局

神山薬局

薬剤師 神山康喜
末吉しずの
名護市大東1-1-8
☎(0980)52-3619

生活ガイド



名護市 健康マップ③

名護市スポーツリハビリテーションセンター
SpoRC 【スポーク】

～ココロとカラダを幸せに！ SpoRCスマイルをすべての人へ～

スポーク・クリニック **スポーク・フィットネスセンター**

【診療科目】 **【営業時間】**

整形外科, 内科 月曜～土曜 9:00～22:00
 リハビリテーション科 日曜・祝祭日 9:00～21:00

TEL 0980-52-7775 TEL 0980-52-7739

スタッフまでお気軽にお問い合わせください

〒905-0007 沖縄県名護市宇屋部 117 番地



心と体の リラクゼーション法

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょ。口を軽くあけて、ハァーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょ。

処方せん受付

ナゴラン薬局

名護市宇茂佐の森 1-1-7

TEL 0980-54-0002

ご本人らしい生活を続けるために

早期診断と適切な治療・ケアを

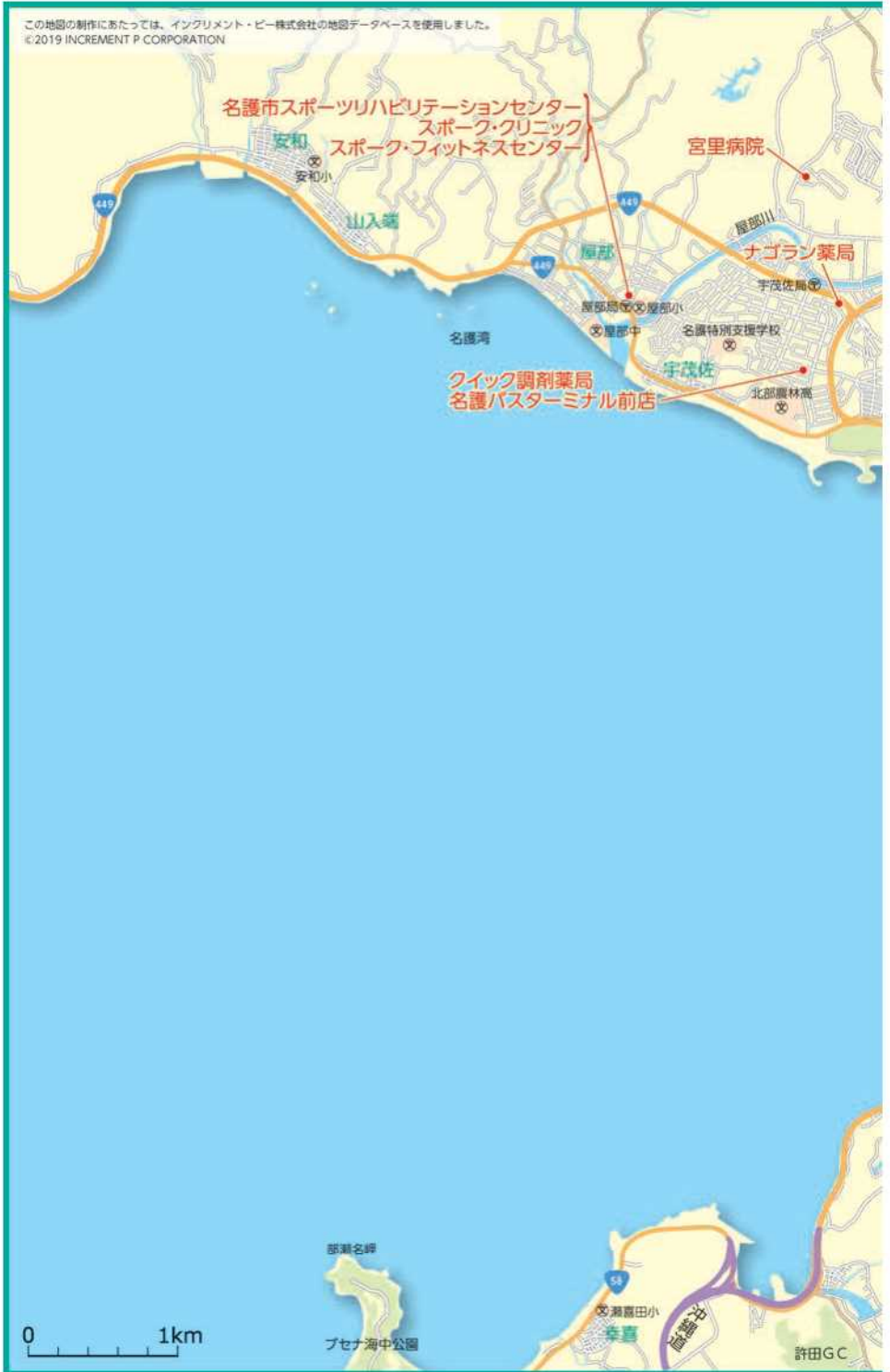
医療法人タピック 宮里病院

認知症疾患医療センター

理事長 宮里 好一 院長 川崎 俊彦

〒905-0006 沖縄県名護市宇字茂佐 1763-2

☎ (0980) 53-7772
FAX (0980) 45-0588



0 1km

生活ガイド



気持ちよく
眠りに
つくために

① 寝る前にリラクゼーションタイムをもとう

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。



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。

ここは有料広告掲載ページです

広域



歯科・小児歯科・矯正歯科
インプラント・ホワイトニング
(自由診療 300,000円程度) (自由診療 15,000円程度)

ひで歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~19:00	●	●	●	●	●	●

休診日/水曜午後・日曜・祝祭日
名護市伊差川514 ☎0980-52-1118
(JAモーレ隣り) <http://www.hidedental.com>

気持ちよく眠りにつくために

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。

クイック調剤薬局

私達は地域医療と薬の安全、安心に貢献します。

名護店

開局時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	●	●	×	●	●	▲	×
午後 2:30~8:00	●	●	×	●	●	×	×

休日 水曜・日曜・祝日 ▲…土曜2:00迄

〒905-0019 沖縄県名護市大北 5-22-26 1F

TEL 0980-43-0039
FAX 0980-43-0018

名護バスターミナル前店

開局時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	●	●	×	●	▲	×	×
午後 3:00~7:00	●	●	×	●	×	×	×

休日 木曜・日曜・祝日 ▲…土曜午前10:00~午後2:00迄

〒905-0006 沖縄県名護市宇茂佐 919-7

TEL 0980-45-0077
FAX 0980-45-0066

大宮小学校前店

開局時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	▲	×
午後 2:00~6:30	●	●	●	×	×	×	×

休日 金曜日午後、第1・3・5土曜日、及び日曜・祝日

〒905-0011 沖縄県名護市宮里 5-10-18

TEL 0980-54-0055
FAX 0980-54-0050

生活ガイド



公益社団法人 北部地区医師会

法人事務局

〒905-0009 名護市宇茂佐の森5-2-7 (北部会館4階)



事業内容

■ 北部地区医師会病院

TEL: 54-1111

■ 健康管理センター(人間ドック・一般健診)

TEL: 52-0777

■ ちゅら海クリニック/透析センター

TEL: 51-1414

■ 北部看護学校

TEL: 54-1001

■ 名護市屋我地診療所

TEL: 52-8887

■ 名護市久志診療所

TEL: 55-8886

※市外局番は(0980)です



市内: 会員医療機関 / 50音順

2020年4月現在
※市外局番は(0980)です

医療機関名	電話番号
アイクリニック敬愛	54-0037
赤嶺内科	54-6200
あがりえクリニック	43-0271
あき内科クリニック	45-0088
あしとみ泌尿器科クリニック	52-2222
新垣耳鼻咽喉科	53-5586
伊差川整形外科	52-5656
うりずん診療所	54-6633
運天産婦人科医院	53-0131
大北内科・胃腸科クリニック	53-5455
おおいし医院	43-0200
大宮医院	53-4116
かじまリゾートクリニック	51-1197
勝山病院	53-7777
儀保小児科・内科医院	53-4833
クリニック和睦	43-0418
さくら眼科	54-5100
スポーク・クリニック	52-7775
たいようのクリニック	54-0700
たいら内科クリニック	53-0033
ちはる眼科	43-5513
中央外科	52-2118

医療機関名	電話番号
ちゅら海クリニック	51-1414
美ら海ハシイ産婦人科	54-4188
辻眼科	52-6700
なかち泌尿器科クリニック	53-3335
名嘉真皮膚科	52-4755
名護市久志診療所	55-8886
名護市屋我地診療所	52-8887
名護皮ふ科	50-9480
名護療育医療センター	52-0957
育ちのクリニック	53-3366
ひだか脳神経外科	54-2828
平安山医院	52-6895
北部形成・外科診療所	53-7008
北部皮フ科クリニック	54-4912
北部山里クリニック	52-1119
宮里病院	53-7771
みみ・はな・のど ゆいクリニック	51-1187
メンタルクリニックやんばる	52-4556
やんばる協同クリニック	52-1001
ゆうクリニック	54-8010
北部地区医師会病院	54-1111
健康管理センター(ドック・健診)	52-0777



一般社団法人 沖縄県歯科医師会 北部地区歯科医師会



ごあいさつ

北部地区歯科医師会 会長 **名嘉真 武伸**



北部地区歯科医師会は、名護市・本部町・金武町・国頭村・大宜味村・東村・今帰仁村・宜野座村・伊江村・伊平屋村・伊是名村の北部11市町村を活動区域とし、2020年(令和2年)現在、下記の歯科医院が加入しています。歯科医師会会員は各地域に在住する住民のみなさまに安心安全な歯科医療を提供し続けるとともに、歯とお口の健康の保持増進を図るために様々な歯科保健活動を行っております。主な活動として、公私立保育所保育園・市町村立小中学校および県立高等学校・支援学校の学校歯科医を勤め、歯科検診やブラッシング指導、歯科講話など園児児童生徒の歯とお口の健康の保持増進のために歯科保健活動を行い、また市町村での幼児・1歳半児・2歳児・3歳児歯科健診および名護市が実施している成人歯周病検診(40歳・50歳・60歳・70歳の節目健診)やデイサービス願寿教室講師など、各世代の歯とお口の病気予防と早期発見を図るための活動を行っています。

また、6月の「歯と口の健康週間」では名護市の協力を得て「デンタルフェア北部」を開催し、無料で歯科検診・歯科相談・フッ化物塗布・ブラッシング指導を実施しています。と同時に北部地区小学生歯科図画ポスターの展示も行い、歯科保健教育の普及に努めています。

これからも北部地区歯科医師会は、名護市民のみなさまが生き生きとした歯とお口の健康(健口)生活が送れますように、歯科医療保健活動を通して更なる向上に努めてまいりますのでご理解ご協力をお願いいたします。

北部地区歯科医師会会員歯科医院／50音順

2020年4月現在

診療所名	住所	電話番号
あさと歯科医院	名護市宮里7-4-14	54-6480
あささき歯科クリニック	名護市大北5-22-25	51-0648
オアシス歯科医院	名護市東江1-25-14	51-0777
おおきた歯科医院	名護市大北1-1-34	52-0750
大宜味村立歯科診療所	大宜味村字塩屋987-3	44-2222
がなは歯科医院	名護市大西1-1-1	54-5555
国頭村立歯科診療所	国頭村字辺土名1458	41-5360
くまがい歯科クリニック	名護市宇茂佐の森4-7-10	43-8890
こうげん歯科医院	名護市宮里1-1-52	52-5380
歯科口腔外科クリニック	名護市城1-1-19	52-2155

診療所名	住所	電話番号
ながた歯科医院	名護市宮里1-28-8	53-4865
名嘉真歯科医院	名護市大東1-11-15	53-7888
なごみの森歯科	名護市名護4558-53	52-0737
ハート歯科	名護市大北5-2-3	54-8822
はりえ歯科口腔クリニック	金武町字金武57 1F	098-968-4180
ピッコロ歯科	金武町字伊芸85-1	098-968-5000
北山歯科医院	今帰仁村字仲宗根279-4	56-5655
正和歯科	名護市大東1-14-17	52-5300
宮里歯科医院	名護市大東3-21-22	53-6974
よなみね歯科	名護市宮里6-1-8	53-6688
らいおん歯科	本部町字渡久地231	47-7855

事務局

〒905-0021 名護市東江4-9-15 2F

電話・FAX 53-6479 Eメール hokusi@mco.ne.jp

生活ガイド



一般社団法人

北部地区薬剤師会



北部地区薬剤師会よりご挨拶

北部地区薬剤師会 会長 浅沼 健一

北部地区薬剤師会は、公衆の厚生福祉の増進に寄与し、北部の地域医療に貢献するために、薬剤師の倫理的及び学術的水準を高めることを目的として設立されました。

また、北部地区の拠点薬局として北部地区薬剤師会会営薬局を運営し、地元出身の薬学生の実務実習受け入れや会員薬剤師並びに会員薬局の職員研修など業務支援を行うことで、地域の皆様に良質な医療を提供出来るよう努めております。

地域の皆様におかれましては、まず、お薬や健康に関する相談を気軽に出来る「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師」を見つけてください。

そして、医療機関を受診する際は、「お薬手帳」を持参するようにしましょう。

これらを活用することにより、皆様の健康長寿を地域で支え、更なる地域医療の充実に繋がって行くことでしょう。

北部地区薬剤師会 薬局リスト

2020年4月現在
※市外局番は(0980)です

薬局名	所在地	TEL
伊差川薬局	名護市伊差川274	52-7388
大北健康堂薬局	名護市大北3-1-63	53-5845
オギドウ薬局	名護市宮里453-6	53-7443
神山薬局	名護市大東1-1-8	52-3619
クイック調剤薬局名護店	名護市大北5-22-26	43-0039
クイック調剤薬局 名護バスターミナル前店	名護市宇茂佐919-7	45-0077
健康堂薬局	名護市城1-2-24	52-2766
サンキュウファーマシー うむさ店	名護市宇茂佐1758-1	43-0099
サンキュウファーマシー 名護店	名護市大北5-3-6	51-1939
すこやか薬局大北店	名護市大北1-2-36	51-0117
たまき薬局	名護市大西3-15-4	52-2419
なかむら薬局	名護市大東2-23-27	53-2139
名護薬局	名護市城1-1-3	52-2410
名護中央薬局大中店	名護市中大5-4-47	52-7550
名護中央薬局城店	名護市城2-10-14	52-5550
ナゴラン薬局	名護市宇茂佐の森1-1-7	54-0002

薬局名	所在地	TEL
ぱいん薬局おおひがし店	名護市大東1-5-26	43-6600
病院前薬局	名護市大東3-21-22	51-1775
ふく薬局名桜通り店	名護市宇茂佐1703-101	51-0333
ふく薬局なご店	名護市宮里6-8-36	54-1985
ふく薬局うむさ店	名護市宇茂佐1760-1	50-9075
プラム薬局	名護市宇為又69番地	53-5511
辺土名薬局	名護市宮里1-21-11	52-1018
北部地区薬剤師会 会営薬局	名護市宇茂佐1712-17	52-7752
まるよし薬局	名護市大北1-5-6	54-1993
屋我地薬局	名護市饒平名465-1	52-8877
屋嘉比薬局	名護市城2-1-28	52-2053
ふく薬局もとぶ店	本部町大浜880-4	51-6336
もとぶ薬局	本部町大浜880-3	47-3358
内間薬局	伊江村川平131-1	49-2123
ふる里薬局	大宜味村塩屋1306-63	50-5808
上原薬局	国頭村辺土名215-1	41-2121
謝名薬局	今帰仁村謝名443-3	56-5810

一般社団法人 北部地区薬剤師会

〒905-0006 沖縄県名護市宇茂佐1712-17

事務局 TEL: 0980-52-7878 / FAX: 0980-52-7889

URL: <https://www.hokuyaku.or.jp/>



生活ガイド

あなたのやる気を応援!!

地域の中小企業
「笑顔の経営」を
バックアップ!



- ✓ 「困った!」を一步進んだ経営に!
- ✓ 経営の面倒を解消!
- ✓ 経営の不安を安心に!
- ✓ 地域の資源を商品に!

Q. 融資のことは相談できる?(金融相談・あっせん)

A. 無担保・無保証・低利の「マル経融資制度」などを紹介します

- 1 有利な融資制度を利用できます。
商工会の経営指導を6ヶ月以前から受けている事業所で従業員数が工業20人以下・商業5人以下の条件を満たしている方について、商工会の推薦で金融公庫から低利で無担保無保証の融資が受けられます。
- 2 その他の融資制度のあっせんをします。
沖縄県融資制度など。

Q. 税や経理ってすごめんどう。(税務・経理)

A. 税務申告や経理にもお役に立っています

- 1 税理士への無料相談も行っています。
決算や申告期には、税理士が専門相談員をして無料で相談に応じています。
- 2 安心・楽々な経理システム「ネットde記帳」
「ネットde記帳」はインターネットを利用した経理システムで「いつでも」「どこでも」「だれにでも」簡単に行えます。

Q. 人脈づくりはできる?(青年部・女性部等)

A. 地域のネットワークが広がります

- 1 パワーみなぎる青年部・女性部
人脈づくりはもちろん、経営力を高める研修会や事業の開催など積極的に街づくりに努めています。

商工会があるじゃないですか!



会員加入の申込

企業規模の大小にかかわらず商工業者であればどなたでも入会できます。様々な相談、指導、講習会をご利用いただくことができ、国・県の融資制度についてアドバイスや斡旋いたします。商工会への加入お申込みはお電話いただければ事業所へお伺いします。

Q. 経営のこと、誰かに相談したい。(経営指導・支援)

A. さまざまな面から経営をサポートしていきます!

- 1 頼ってください 経営指導員
商工会の窓口での相談はもちろん、事業所への直接訪問も行い、親身になって経営の改善など、さまざまな相談に応じます。
- 2 役に立ちます セミナー・研修会
事業に必要な経営知識に関する情報を提供するために、各種講習会や研修会を開催しています。
- 3 専門家を派遣します「エキスパートバンク」
相談内容に応じて、選定したエキスパート(専門家)を直接、無料で事業所に派遣します。

Q. 従業員や経営の安心のためには?(経営指導・支援)

A. 福利厚生を整えて経営に安心を

- 1 社会保険加入の相談・アドバイス
- 2 労働保険の事務代行
労働保険の事務処理が軽くなるだけでなく、労災保険に加入できない事業主や家族も労災保険に特別に加入することができます。
- 3 共済・退職金・保険制度の相談
安心・有利な各種共済、退職金、保険制度をご用意。
 - 全国商工会会員福祉共済(ケガ・病気・ガンに備える)
 - 商工貯蓄共済(3つの安心 貯蓄・融資・保障)
 - 小規模企業共済(事業主の退職金制度)
 - 経営セーフティ共済(取引先の倒産に備えて)

Q. ビジネスを一步上へ!(中小企業支援ネットワーク)

A. 経営のレベルアップに

- 1 「中小企業支援ネットワーク」で経営課題を解決
さまざまな経営課題に対し、中小企業診断士をはじめとした企業支援のプロフェッショナルを派遣し、経営課題の解決に向けワンストップでサポートします。

名護市商工会

〒905-0017 名護市中大一丁目19番24号

TEL: 0980-52-4243

FAX: 0980-53-7204

<http://www.nago.or.jp>

検索

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.2

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.3

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.4

着工後

POINT

- ・事業者立ち会いの下、確認をし説明を受けたか？
- ・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が、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何？

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。そうすること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があ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。

DUSKIN 有限会社
喜びのタネをまこう

有限会社

やんばるライフ

ダスキンプランチャイズチェーン加盟店

お見積り
ご相談は
無料

この穴
ダスキ
ンが
なかつたこと
にします。

ダスキ
ンから
新サー
ビス登
場！

短時間、しかも低コスト！

住まいのさまざまなキズを、部分補修でほぼ元どりの仕上がりに。それがダスキホームリペアです。

住まいの部分補修は、プロにおまかせ。 **ダスキホームリペア**

掃除用具 レンタル・販売

その仕事、プロにお任せください！



ダスキンのエアオンクリーニング
プロの手で高圧洗浄！

エアコン・タイルなどの洗浄



安心の日本製！

LED販売・取り付け・工事

お気軽にお電話下さい！ TEL 0980-52-5440

名護市字屋部 784-1 FAX 0980-52-7134



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

幸せ発信企業
株式会社 **山浩商事**
YAMAKO

名護市給排水工事指定店
名護プロパン ☎ 52-2418
ハウジングスタジオ山浩(ショールーム)
☎ 52-2670
名護石油 ☎ 52-2054
大北SS ☎ 52-2105

60年 Anniversary
この街で
皆様と共に

**シロアリ
巣ごと駆除**

建築物防蟻防腐処理業 沖縄 1367号
(社) 日本しろあり対策協会沖縄支部正会員
(社) 沖縄県しろあり防除業協会員

光和しろあり社
担当 新垣
携帯 **090-5947-3774**
名護市字宇茂佐 1522

**真心と笑顔の
あつまる家づくり**
株はーとほーむ産業

新築
リフォーム シロアリ
工事
塗装工事

代表取締役 比嘉 敏
沖縄県知事許可第 11545号
はーとほーむ産業.com 検索

名護市字宇茂佐 1522 番地
TEL: 0980-43-7013
FAX: 0980-43-7019
E-mail: info@hearthome-nago.com

大切なお家、お店を美しく守りたい!

防水工事
塗装工事
屋根瓦工事
ひび割れ補修工事
コンクリート補修工事

トキ工 沖縄県知事許可(般)第12435号
翔福防水装美
一級防水業・一級塗装業

TEL&FAX
0980-52-3105
〒905-0005 名護市字為又 94 番地

スペインタイルショールーム
<https://casafloor.jp/> 販売・施工

スペインタイル
【カーサフロー】 代表者 島袋 弥生
Casa floor

名護市宮里 7-23-25-2F
TEL. 0980-54-3339
FAX. 0980-43-7234

新築工事、増改築工事、
リフォーム、その他建築工事、
なんでもご相談ください。

建設業 〒905-1147 名護市字田井等797番地
ぐしちゃん こうむてん
具志頭工務店

現地調査・お見積り無料!!
お問い合わせ
TEL 0980-58-1069
mail: g-k@chime.ocn.ne.jp
URL: http://gushichan.com

HP
QRコード
ブログ
QRコード

あなたの街のでんきやさん
ごや電機
でんきやさんでリフォーム
・キッチン・バスルーム・洗面・トイレ

名護市大南 2丁目 5-7
TEL 53-5005

お客様の家に合った **LIFE STYLE** をサポートします!
パナソニック修理技術認定店
丁寧な取付、アフターサービスおまかせください。
電気製品でお困りごと、お気軽にご相談ください。

建築工事一式・土工工事一式・リフォーム工事

安心 快適

な住空間の家造り
<http://www.shintaishin-giken.com/>

総合建設業 shintaishingiken
合同会社 **真大伸技建**

〒905-1142 沖縄県名護市字稲嶺 13
TEL 0980-58-1831 FAX 0980-58-3534

有限会社 **渡具知ペイント**
代表取締役 渡具知 武彦

一級防水施工技能士 塗料調色技能士 一級塗装技能士

建築・鉄部・防水・木工・FRP
自動車・船舶塗料・ワックス
合カギ [塗装・研磨機リース]

**塗装塗替相談
承ります!**

名護市城二丁目 8番 13号
TEL. 0980-52-2345
FAX. 0980-54-3159

生活ガイド

葬儀の豆知識

※掲載の記事に関しましては、一般的な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。



知っておきたい葬儀のマナー

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。	御榊料・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

服装のマナー

- 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。ただしアクセサリーなどは外します。
- 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。
- アクセサリー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。

葬儀当日のマナー

- 当日は余裕を持って早めに到着しましょう。
- 受付では、お悔やみを述べてから記帳します。香典を差し出す場合は、相手に名前を向けます。
- 携帯電話は必ず電源を切るか、マナーモードにしましょう。
- 出棺時や屋外でもコートは脱ぎ、喪服のままで見送しましょう。

知っておきたい仏壇・仏具の知識

仏壇・仏具のQ&A



Q お仏壇を購入するのにいい日にちってありますか？

A 「思い立ったが吉日」という言葉にもあるように、お仏壇を購入または買替えるのに、良い日・悪い日というのはありません。

Q どんなお仏壇を購入すればいいですか？

A 宗派・地域によりおまつりするお仏壇に違いがあります。それを踏まえた上で、おまつりする場所にあった大きさ、デザイン、色、材質などで選ばれるとよいでしょう。

Q お仏具とお供えものはどんなものが必要ですか？

A 仏具とは、お仏壇を飾り、毎日お供えするご飯、花やお茶、果物などをお供えする用具、器などをさします。宗派により用いる仏具が異なります。

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

JAおきなわ

もしもの時は
まずお電話を
24時間
いつでも受付

JA 葬祭

JA北部葬祭センター
0980-54-5335

※事前相談お受け致します

旅立ちを真心込めて
お手伝い

合同葬儀社
とうま葬儀社

24時間受付 ☎52-8427
名護市済井出 319-1

もしもの時には、
まずご相談・ご連絡ください

生花 仏具 葬祭

上原仏具店

店主 上原 宗巳
名護市宇田井等668
TEL0980-58-2011
FAX0980-58-2021

生活ガイド