



(株)リバーフラット 水
水つかいは気をつけよう

行動力 2800 経験力 1200 努力力 ∞

特 技 リフォーム/店舗工事
必殺技 スーパー無料相談

筑紫野市紫2丁目7-18
Tel:092-555-6734

QRコード: RIVERFLAT, INC.

BIT TECH ビットテック株式会社
筑紫野市・太宰府市の住宅・アパート

解体工事

お任せください!

お気軽にご相談ください

☎092-923-5500

福岡県太宰府市石坂1-2-24
エスポール石坂406

福岡県知事許可 解体業登録 第1257号

空き家を放置するとどうなるの?

両親が亡くなって10年...

家族で住んでいた家
そのままにして
しばらく経つわ

1

久しぶりに
実家に行ってみると...

あらっ あつこちゃん、
久しぶり
空き家になって
ずいぶん経つわね。

より一層
汚くなってるっ!!

2

家がこんな事にな
ってるなんて...

ここだけの話...
ご近所でウワサに
なってるわよ

3

ゴミの不法投棄
雑草のび放題
悪臭・害虫 etc...

最近は空き家が多
いから自治体も
対策してるのよ

私も早めになんとか
しなきゃ...

空き家を放置すると

- △ 近隣住居の迷惑になる恐れが...
- △ 税金の負担が増える?!
- △ 罰則が適用されることも!

↓

**近所でウワサになる前に
空き家対策をチェック!!**

4

空き家対策は...

売る 貸す 使う 解体する
を、まず決めよう

対策してくれば
安心じゃ

空き家バンクに登録して
借り手、買い手を見つけ
られたり、相談会をやっ
たりもするのね

「売る」「貸す」場合のリフォーム等には支援制度があります。

- ✓ リフォーム費の一部助成支援
- ✓ 家の解体費の一部助成
- ✓ 空き家の譲渡所得の3,000万円特別控除など

※助成金の支援は自治体ごとに
異なります。

空家は放置せずに
早めの対策が
必要じゃのう。

そうですね

出典元：政府広報オンライン
「年々増え続ける空き家！空き家に
しないためのポイントとは？」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202206/1.html>

5

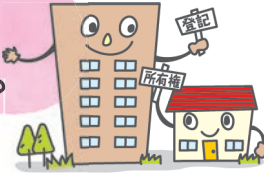




知っておきたい不動産のQ&A



登記の申請は
誰がしなければ
ならないのですか？



Q1 なぜ登記しなければならないのですか？

A1

売買などによって土地や建物の所有権や抵当権など不動産に関する権利を取得した場合は、その旨の登記をしなければ、法律上、売買の当事者以外の第三者に対してその権利を取得したことを主張することができません(民法第177条)。そのため、所有権や抵当権などの不動産に関する権利を取得した場合は、登記の申請をして権利を守る必要があります。

また、建物を新築した場合には、所有者は1か月以内に建物の表題登記を申請しなければならないなど、不動産の表示に関する一定の種類の登記については、所有者等に登記の申請義務が課せられています。



Q2 登記の申請は誰がするのですか？

A1

所有権の移転など権利に関する登記の申請は、原則として登記権利者と登記義務者が共同してしなければなりません。登記権利者とは、登記することによって登記上直接利益を受ける者で、登記義務者とは、登記することによって登記上直接不利益を受ける者です。

土地の売買を例にすると、買主は売主から所有権の移転の

登記を受けて登記簿上の権利を取得するという利益を得ますので、登記権利者となります。一方、売主は買主に所有権を移転する登記をして登記簿上の権利を喪失するという不利益を受けるので登記義務者となります。

なお、例外として、表示に関する登記については所有者などが、判決又は相続による登記などについては登記権利者が、それぞれ単独で申請することができます。

Q3 なぜ共同でしなければならないのですか？

A1

不動産の権利に関する登記をする場合、登記官は、その登記の申請の内容が登記することができるのかどうかを申請情報とその添付情報のみに基づいて判断しなければならず、裁判所のように権利の有無を実質的に調査することはできないこととされています。仮に実質的に権利の変動があるのかを調査するこ

ととした場合、大量の登記申請を迅速に処理することができず、円滑な不動産取引を害することになるからです。そのため、当事者である登記権利者と登記義務者とが共同で登記の申請することによって、その登記の申請が真実であることを登記官が確認し、虚偽の登記がされるのを防止しつつ、迅速な登記を可能にしています。



日本司法書士会連合会ホームページ <https://www.shiho-shoshi.or.jp>

日本土地家屋調査士会連合会ホームページ <https://www.chosashi.or.jp>

出典：法務局ホームページ「不動産登記のよくあるご質問等」より加工・編集して作成
(<https://houmukyoku.moj.go.jp/homu/static/fudousantouki.html>)



住まいの基礎知識 [その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

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。

◆ Check! ◆ 時期、期間は？ ◆ 予算は？

Step ② 事業者を決める～契約する

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。

◆ Check! ◆ 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？

Step ③ 着工

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。

◆ Check! ◆ 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？

Step ④ 着工後

◆ Check! ◆ 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



リフォームの費用はどのくらいかかりますか？



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。



満足いくリフォームのポイントは？



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。



信頼のおける業者とは？



2～3社は候補を挙げて比較しましょう

◆ Check! ◆ 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。



※ここは有料広告ページです。
※株式会社サイネックスによる編集記事ページです。





住まいの基礎知識 [その2]



自分で見つける危険な症状



10の耐震チェックポイント 一つでも該当する項目があれば、専門家に相談しましょう。



あなたのお家は大丈夫？
耐震チェック

間取りや構造によって差はありますが、在来工法で建てられた住宅の代表的な例をもとに10の項目を挙げました。



- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| 1. 昭和56年度(1981年)以前の建物である | ☐ | 6. 大きな吹き抜けがある | ☐ |
| 2. 過去に大きな災害に見舞われたことがある | ☐ | 7. 2階の外壁の直下に外壁がない | ☐ |
| 3. 必要な手続きを行わずに増築している | ☐ | 8. 1階の外壁に壁がない面がある | ☐ |
| 4. 腐ったり白蟻の被害など老朽化している | ☐ | 9. 屋根には重い建材を使用している | ☐ |
| 5. 建物の平面が不整形(複雑な平面)である | ☐ | 10. 基礎が鉄筋コンクリート造ではない | ☐ |

外壁や屋根などの断熱は リフォームするチャンスです。

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うと、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、全体を一度に行うと、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の排出も少なくできます。

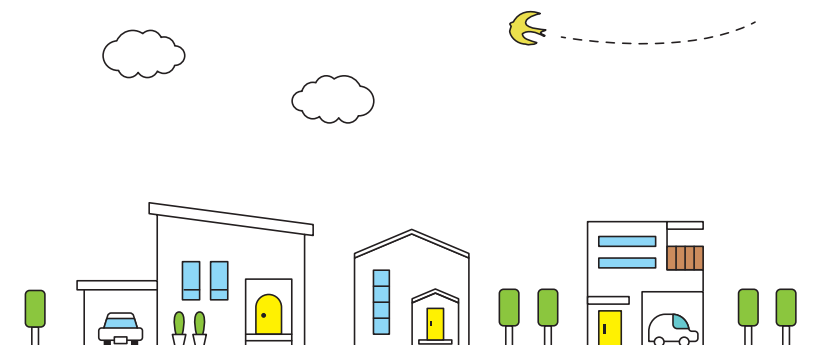
●長寿命

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。

※ここは有料広告ページです。
※株式会社サイネックスによる編集記事ページです。



Basic knowledge of the house



LIFE

生活ガイド



住まいの基礎知識 [その3]



マイホームづくりの進め方とポイント

Step ① 情報収集し、まずイメージを固めよう。

住宅展示場などに出かけたり、雑誌・インターネット、または家を建てた人から話を聞くなど、住まいづくりのための情報収集を行い、ライフスタイルや家族の要望などとすりあわせながら、イメージを固めていきましょう。併せて資金の目途や施工の時期などの大まかなプランニングも行うとよいでしょう。

Step ② 土地・施工依頼先の決定はじっくり、しっかり。

大まかなプランニングができたら、土地探しや施工依頼先の選定など具体的に動き始めます。土地探しは周辺環境の確認も兼ねて現地調査を必ず行い、総合的に判断しましょう。建築の規制や地盤の確認も必要です。施工依頼先については、住宅メーカーや設計事務所、工務店などそれぞれの特性を理解し、これからの住まいづくりに一番合った依頼先をじっくり選びましょう。

Step ③ 見積もりから契約まで、納得いくまで確認しよう。

土地や施工先が決まれば、プランニングを伝え、設計図面や見積もりを確認します。その際、きっちりと相談しておくことが大切です。納得いくまで確認したら、いよいよ契約です。トラブルを避けるためにも、契約書にはしっかり目を通し、不明点は解消しておきましょう。

Step ④ いよいよ着工、こまめなチェックと配慮を忘れずに。

着工前に、迷惑を考慮し、近隣へのあいさつを忘れないようにしましょう。工事は地鎮祭から始まり、基礎工事、本体工事、内装・外装工事といった順に進みます。家の基礎部分や構造など、完成後には確認できない部分もあるため、こまめに現場に足を運び、進行を確認しましょう。

Step ⑤ マイホームが完成！入居前にも必ず確認を。

無事に家が完成すると、引渡しの前に竣工検査を行います。設備の不具合がないか、契約に沿って工事が行われたかなどを確認するためにも、必ず立ち会いましょう。検査が終了すれば、いよいよ入居となります。

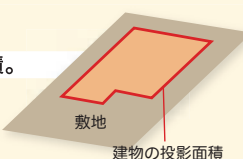
◎ 知っておきたい！ 建築法規 ◎

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、真っ先に確認する必要があります。

◆ 建ぺい率

👉 建ぺい率は建物の投影面積。

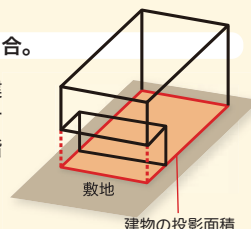
建ぺい率は、敷地に対して、建物の投影面積（建築面積といえます）が占める割合です。



建ぺい率 (%) = 建物の投影面積 ÷ 敷地面積 × 100
で算出します。

👉 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。



◆ 容積率

👉 容積率は敷地面積に対する延べ床面積の割合。

延べ床面積（建物の全ての階の床面積を合計したもの）を敷地面積で割ったものが、容積率になります。

容積率 (%) = 延べ床面積 ÷ 敷地面積 × 100

- 建ぺい率と違い、外部階段は床面積には入りません。
- バルコニーは、2 m以上突き出した場合、2 mより先の分が床面積に入ります。



※ 上記以外にも、いろいろな規制があります。各自治体によっても異なり、とても複雑なので正確なところは建築士など専門家にご相談ください。



Basic knowledge of the house



バリアフリーリフォームのコツ

負担の少ないうちに老後を考えるリフォーム

少子高齢化の日本においてバリアフリーの必要性はますます高くなっています。健康なうちは必要になってから実施すればよいと考えがちですが、バリアフリー化を進めることで未然の事故防止につながり家族の健康な時間を延ばすことができます。

◆バリアフリー工事の基本

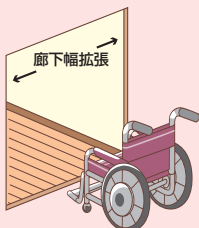


◀てすりの設置

移動のときの転倒防止やつかまり立ちの補助具となります。主要な設置場所はトイレ、浴槽、廊下、玄関など。バリアフリーリフォームの中でも比較的容易な部類です。

段差解消▶

つまづきによる転倒防止や車椅子などの移動が容易になります。敷居を低くしたり、スロープを設置するなどして各部屋や玄関から道路までの段差を解消します。



◀廊下幅の拡張

車椅子の通行やてすりの設置を考慮して十分廊下幅を確保しましょう。工事は間取りの変更をともなう大規模なものになります。

そのてすりは今必要？ 将来に備えて下準備

今現在考えつく、完全なバリアフリー化をただちに行うのは得策とはいえません。例えば通路の両側にてすりを設けたのに車椅子が通れなくなって外さざるを得なくなる…ということもあります。

重要なのは将来の様々な状況に対して、対応できるよう、下準備を整えておくことです。「壁紙の張り替えのとき壁面にてすり用の補強材をいれておく」など、しっかりと下準備を整えておくことでその時になってあわてることなく対応できるというものです。



トピックス

バリアフリーリフォームへの支援

介護保険制度では、要介護者が居住する住宅にバリアフリーリフォームを行う場合、費用のうち20万円までについてその9割(18万円)を補助してくれる場合があります。また各自治体によっても様々な支援制度を設けているケースがあります。補助の対象となる工事は決まっています。事前にケアマネージャー(介護支援専門員)などに相談しながら計画しましょう。

※掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。



住まいの基礎知識 [その4]



リフォームのポイント

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。



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持っ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。



屋根の遮熱塗料

屋根は、太陽光の他にも雨や風などに一年中さらされている過酷な環境でもあるため、外壁よりも劣化が早い傾向にあります。そのため、外壁に採用した塗料よりも5～6年ほどプラスで長持ちする塗料を採用しておく、外壁と屋根のメンテナンス時期が同じ頃になり、お得です。遮熱塗料を塗った屋根は、汚れが付着すると太陽光を反射しにくくなり、遮熱効果が低下していきます。きれいにするためには労力や費用がかかりますので、屋根塗装に遮熱塗料を採用する際には、あらかじめ汚れにくい性能（低汚染性）を持った塗料を選んでおくのがオススメです。遮熱性と低汚染性を兼ね揃えた塗料は、汚れが付着しにくい分、遮熱効果が長持ちする傾向にあります。

業者の探し方

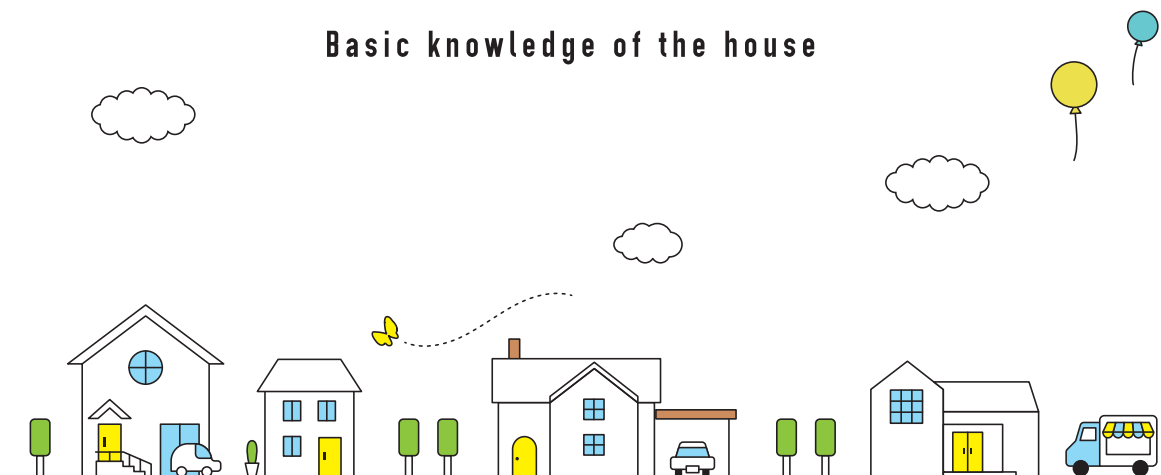
最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。またご近所や知り合いでリフォーム工事をした家があったら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの手です。



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。

Basic knowledge of the house





Basic knowledge of the house



リフォームのヒント

窓のリフォーム

ちょっとの工夫でより快適に

窓は住宅の中でもっとも熱が逃げやすい場所。ちょっとの工夫で高い断熱効果をえられる場所でもあります。方法は様々ですが、いくつかご紹介します。

※詳しくは建材メーカーや専門業者にお問い合わせください。

厚手のカーテン



¥ 安い 断熱性能 やや良い

カーテンボックスをつけ、床に届くくらいの長さにするのが効果的。

フィルム



¥ ふつう 断熱性能 やや良い

ガラス面にフィルムを貼り、熱を通しにくくします。

複層ガラス



¥ ふつう 断熱性能 良い

単板ガラスのサッシにアタッチメントを付け、複層ガラスにします。

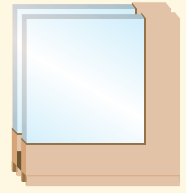
後付けサッシ



¥ ふつう 断熱性能 非常に良い

屋内にサッシを取り付け、二重窓にします。

断熱サッシ



¥ 高価 断熱性能 非常に良い

アルミサッシをプラスチックなど熱伝導率の低い素材に変えます。

上水道のお手入れ

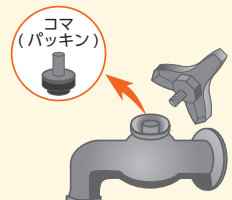
水道からサビ色の水が出たとき

水道水が赤茶色に濁っていたら、透明な水が出るまでしばらく様子を見てください。工事や事故による一時的なサビの流入か、蛇口につながる水道管内に付着したサビが流れ出した可能性があります。しばらくしても元に戻らない場合は、最寄りの水道工事指定店に相談しましょう。

水漏れが止まらないとき

1秒に1滴水漏れがあったら、1時間だとコップ3杯分、1日で1.5リットルのペットボトルにして約9.6本分もの水が無駄に流れてしまうことになります。

蛇口をしっかり締めているのに水が漏れる場合は、主に蛇口内部のコマ(パッキン)が劣化しているか、蛇口本体の老朽化や故障が考えられます。コマは交換すれば元通り使用できますが、シングルレバー式や混合式の蛇口の不具合は最寄りの水道工事指定店に相談することをおすすめします。





住まいの基礎知識 [その5]



身近に出来る地震対策

家具や電化製品の固定

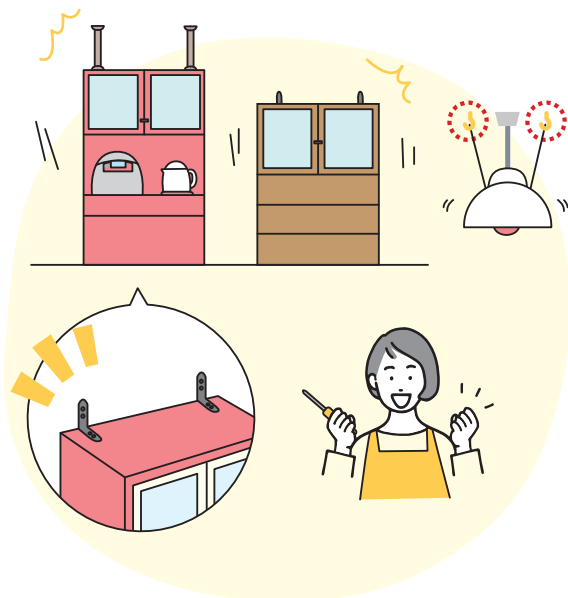
阪神・淡路大震災では負傷者の約半数が家具や電化製品などの転倒・落下が原因となっています。つまり家具などの転倒・落下防止は住宅の耐震化と同じくらい重要になります。

転倒の可能性がある家具には金具で固定し、冷蔵庫など金具の取り付けられない物にはマジックテープなどの固定器具が市販されていますので、上手く活用しましょう。

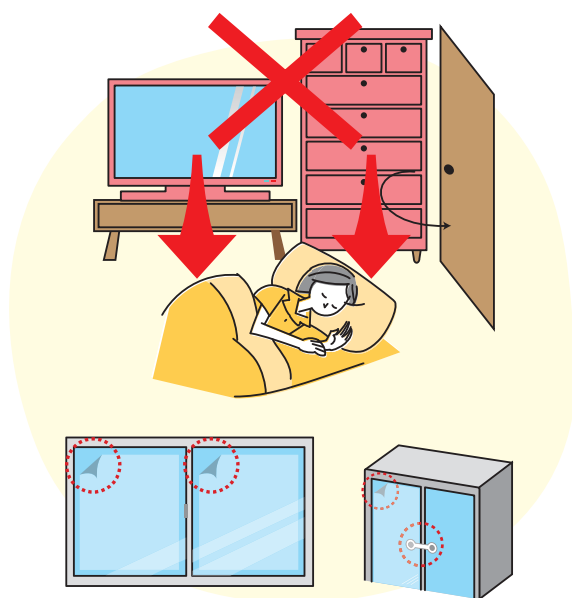
避難経路の確保とガラスの飛散を防ぐ

阪神・淡路大震災のケガで家具などの転倒・落下に次いで多かったのが割れて飛散したガラスによるものでした。避難経路にはそういった危険のあるガラス製品などは置かないようにしましょう。窓など動かす事が難しい物については割れて飛散しないようフィルムを貼る事がのぞましいですが、カーテンを引いておくとうガラスの飛散を抑える事ができます。また、避難の際に妨げとなるような家具や電化製品も置かないよう気を付けましょう。

地震での危険を防ぐために



家具や電化製品の固定やガラスの飛散防止

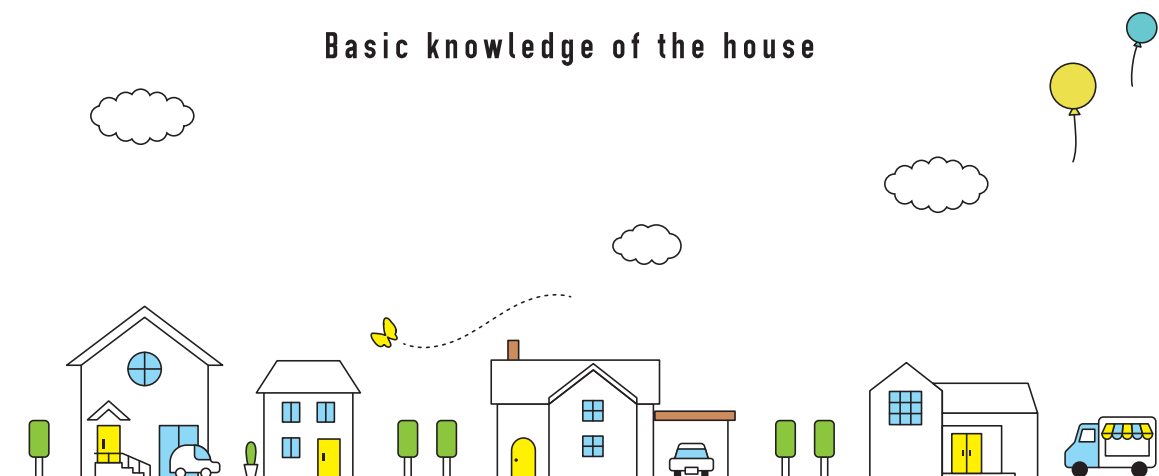


Basic knowledge of the house

※ここは有料広告ページです。
※株式会社サイネックスによる編集記事ページです。



Basic knowledge of the house





ウォーキングを始めよう



ウォーキングは、生活習慣病の予防など健康面以外にも、気分転換やストレス発散といった精神面にも効果があるとされています。簡単にはじめられるスポーツで、自分のペースに合わせて調整しやすいこともあり、長く続けやすいことも魅力です。

ウォーキング前の準備

体調確認

普段とは異なる症状はないか体調確認をしましょう。



運動前の体調チェック

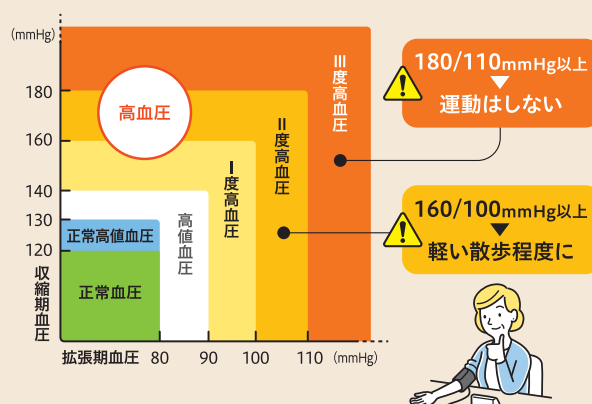
発熱や腹痛などの症状があるときや、足腰を痛めているときはもちろん、過労気味、睡眠不足など体に負担が多いときは、運動を控えたほうがよいでしょう。

また、元気があっても以下の項目で「はい」がひとつでもある場合は、無理をせずに休養を優先しましょう。

チェック項目	回答
●頭痛やめまいがする	はい・いいえ
●耳鳴りがする	はい・いいえ
●食欲がない	はい・いいえ
●少し動いただけで息切れや動悸がする	はい・いいえ
●胸が痛い	はい・いいえ
●(夏期)熱中症警報が出ている	はい・いいえ
●血圧が180/110mmHg以上ある	はい・いいえ

血圧の高い方 /

血圧チェックも行いましょう



出典: 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

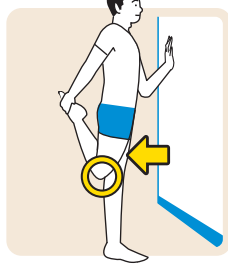
準備運動

歩く前に軽い体操やストレッチを行いましょう。



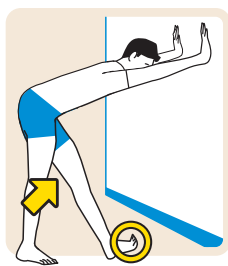
① ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばします。



② 太もも表側

バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。



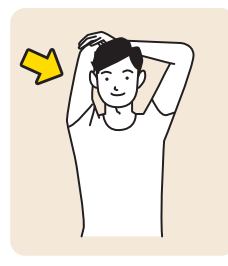
③ 太もも裏側

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。



④ 肩

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。



⑤ 二の腕

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

Check!

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせる、特にかかとがしっかりと靴を使用しましょう。

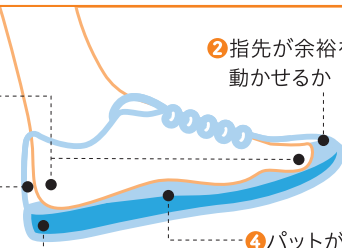
① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれが起きる心配はないか

③ かかとの部分がしっかりと包み込まれているか

⑤ かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがあるか

② 指先が余裕をもって動かせるか

④ パットが土踏まずにフィットしているか



ウォーキングフォームのポイント

正しく歩くことで運動の効果がアップし、体の負担も和らげます。

① 頭は揺らさずしっかりと

体の上下左右の余計な揺れに注意して、頭の位置をできるだけ固定しましょう。

② 目線はまっすぐ

美しい姿勢をつくるためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

③ 肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

④ 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで呼吸しましょう。

⑤ 腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

⑥ ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑦ しっかり地面をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で地面をしっかりキックしましょう。

⑧ 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

季節に合わせた服装

暑い日は熱中症や紫外線対策を行い、寒い日は防寒しながらも体を動かしやすく、着脱しやすい服装を選びましょう。



暑い日の服装

- ▶ 吸汗・速乾素材や紫外線対策としてUVケア機能のあるもの
- ▶ 襟元はゆるめて通気しやすくする
- ▶ 帽子をかぶる(時々はずして汗の蒸発を促しましょう)



寒い日の服装

- ▶ 体を動かしやすいウィンドブレーカーやダウンジャケット(またはベスト)
- ▶ 帽子・手袋・マフラーなど(体が温まってきたら外しやすいもの)



ウォーキング中の注意点



- ▶ 運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。
 - 胸痛 ● 動悸 ● 強い空腹感やふるえ ● 冷や汗 ● 普段と違う強い疲れ
 - めまいやふらつき ● 関節や筋肉の強い痛み
- ▶ 肥満の方は、運動による運動器障害が起こりやすいので注意しましょう。
- ▶ 運動中は15分に1回程度は水分補給をしましょう。大量に汗をかいいた時は塩分補給も忘れずに。
- ▶ 気温(室温)や湿度に対する配慮も必要です。

✓ 1日平均1万歩以上歩くことを目標に

✓ 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に

出典元：厚生労働省「歩く時のポイント」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/03-d-27.pdf>
 厚生労働省「身体活動・運動」 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001195872.pdf>



筑紫野市商工会



お役に立ちます! あなたの街の商工会



1 金融

店舗の改装、機械の購入、商品仕入れなど事業に必要な資金の相談に応じています。



5 税務

青色申告の手続き、消費税をはじめとする税制についての質問、事業承継などの相談に応じています。



2 経理

帳簿のつけ方、日々の取引、決算などの相談に応じています。



6 共済

万全な経営の備えを図るために、貯蓄共済、福祉共済など充実した共済制度がございます。



3 経営

厳しい経営環境を乗り越えるため、専門家を派遣して経営課題の解決を図ります。



7 その他

事業主・従業員の健康診断事業、従業員の永年勤続表彰、会員有志によるハウスマンテナンス事業、会報発行など。



4 労務

労働保険に加入していますか?
商工会では労働保険(雇用・労災)の事務代行を行っています。

お気軽に
ご相談ください!

入会申込は
筑紫野市商工会へ!
(筑紫野市湯町3丁目2-5)

会費 年間**12,000円**～ (従業員数により異なります)
※会費は必要経費として処理できます。

お問合せ
TEL.**092-922-2361**



筑紫野市商工会

〒818-0058筑紫野市湯町3-2-5

TEL.092-922-2361 FAX.092-921-1029

<https://www.chikushino.ne.jp/>

[業務時間] 8時30分～17時 [定休日] 土・日・祝日



HP





一般社団法人 筑紫医師会

会長挨拶

筑紫医師会会長の「田中裕隆」です。

筑紫地区は、筑紫野市・太宰府市・大野城市・春日市・那珂川市の五市からなる地域です。当医師会では明治40年創立以来、110年以上に渡り、地域の皆様の健康管理、病気予防や治療に携わってきました。

当医師会の活動は、新生児から高齢者までの健康診査、勤労者の健康管理を行う産業医、生活習慣病等の健康教育、予防接種、学校医活動、休日・夜間の救急医療など多岐にわたっています。

また、准看護師を育成する「筑紫看護高等専修学校」の他、地域の在宅医療・介護に必要な「訪問看護ステーション」「筑紫医師会ケアプラン」並びに、福岡県・筑紫五市との補助委託事業として、「在宅医療・介護連携支援センター」を運営しております。

これからも「住民の皆様の命を第一に」を念頭におき、「安全で安心できる良質な医療」を提供し、健康で明るく元気な筑紫地区を作るため日々努力いたします。

今後とも、筑紫医師会活動に対するご理解とご協力をお願いいたします。



筑紫医師会 会長
田中 裕隆

(令和6年7月1日)

※市外局番は(092)です。

令和6年7月1日現在

施設名	所在地	電話番号
青柳外科医院	二日市南2-2-10	922-2770
いでわき医院	針摺中央2-4-1	408-1602
伊藤医院	二日市南3-11-15	922-3303
いとう内科クリニック	原田6-10-1	927-0195
上野脳神経外科クリニック	原田4-15-8	927-3555
おおたぐろ耳鼻咽喉科医院	筑紫駅前通1-56-1	927-2131
乙成内科医院	紫3-6-28	928-8818
鬼木眼科医院	二日市中央4-6-11	922-2414
小野皮膚科医院	二日市南2-2-8	922-7550
金子眼科クリニック	原田6-11-5	919-0220
クリニック仁	紫2-4-1	555-7716
クリニックみらい	美咲1023-2	926-1100
黒木耳鼻咽喉科医院	二日市北1-1-10	922-8354
黒瀬眼科医院	二日市西2-1-3	922-2559
小西第一病院	石崎1-3-1	923-2238
済生会二日市病院	湯町3-13-1	923-1551
さきむら医院	二日市中央5-12-3	925-9915
島松内科医院	二日市中央5-5-16	922-2052
杉病院	二日市中央1-3-2	923-6666
杉村内科クリニック	二日市北2-2-1 イオン二日市店3F	925-8111
整形外科まつしたクリニック	二日市西1-4-3	555-5760
たかやま肛門・胃腸・外科 クリニック	針摺西1-6-7	925-7822
高山病院	針摺中央2-11-10	921-4511
たけだ眼科クリニック	美しが丘南7-1-31	919-8585
筑紫野病院	天山37	926-2292
ちさと皮ふ科	永岡181-1	918-1224
寺本整形外科	二日市中央4-11-1 二日市ビル1F	919-5880
どい内科クリニック	光が丘4-5-3	926-7415
徳永外科医院	美しが丘南6-2-2	926-8330
永川産婦人科医院	紫1-25-5	922-3164
中島眼科医院	二日市中央6-3-10	925-9731
なかむら整形外科	原田3-19-7	926-9300
成田整形外科医院	紫4-6-21	922-1331

施設名	所在地	電話番号
西尾小児科医院	湯町2-4-1	922-2006
西嶋整形外科医院	針摺中央2-16-27	923-5211
西田内科胃腸科医院	二日市北3-1-10	925-4114
にしひら耳鼻咽喉科クリニック	針摺西1-6-7	925-6333
西本内科医院	原田6-8-1	926-0021
早瀬川医院	二日市中央4-12-6	924-3531
はら脳神経外科医院	二日市西1-4-5	928-8858
樋口医院	二日市中央5-15-13	922-3076
ひろたこどもクリニック	針摺東3-2-13	918-8667
福岡大学筑紫病院	俗明院1-1-1	921-1011
二日市徳洲会病院	二日市中央4-8-25	922-2531
二日市那珂川病院	二日市中央3-6-12	923-2211
帆足医院	二日市西1-8-11	922-2746
北城整形外科医院	筑紫1657	926-3131
牧病院	永岡976-1	922-2853
まじま内科循環器科	原田8-4-1	919-8051
まるおか内科リウマチ科クリニック	二日市南4-1-5	921-0805
丸山循環器科内科医院	紫4-6-15	924-3610
みぎた眼科	針摺中央2-15-13	555-5001
みぞぐち小児科医院	筑紫駅前通1-148	926-8301
もり小児科医院	美しが丘南7-7-2	926-8155
安田医院	針摺西1-4-12	922-2707
安元耳鼻咽喉科医院	二日市西1-6-1	922-2308
安元ひふ科クリニック	針摺中央2-4-1-2F	925-4112
矢野ひふ科医院	光が丘4-5-2	926-3222
山田小児科医院	二日市北2-1-3	922-2665
山本医院	美しが丘南6-2-1	926-8333
山本皮ふ科クリニック	二日市北2-2-1 イオン二日市店3F	923-3437
山脇皮膚泌尿器科医院	美しが丘南7-7-4	926-8197
よこみぞ医院	立明寺506-5	921-5001
吉川レディースクリニック	二日市北2-2-1 イオン二日市店3F	918-8522
吉田泌尿器科医院	二日市西1-4-7	921-6677
良永医院	若江593	926-2903

一般社団法人 筑紫医師会

〒818-0132 福岡県太宰府市国分3-13-1 TEL.092-923-1331 FAX.092-929-4376 <https://www.ishikai.org/>

一般社団法人 筑紫歯科医師会

筑紫歯科医師会は地域に根ざした歯科保健の伸展のために努力して参ります

歯と口は健康・長寿の源

「よい歯でよくかみ よい体」の標語でご存じの「むし歯予防デー」が始まったのが昭和3年6月4日です。今改めて素晴らしい標語と再認識しているところです。今や「体の健康は口から」という事が周知され、名称も「歯の衛生週間」から「歯と口の健康週間」に変わりました。平成23年に歯科口腔保健法が制定され、平成25年3月には福岡県歯科口腔保健条例が制定されました。筑紫歯科医師会としましても行政と連携し、しっかりと取り組んでいきたいと思っております。

当会は、筑紫地区5市の地域で215名の会員で組織しています。5市行政、筑紫医師会、筑紫薬剤師会そして関係諸機関と常に連携をとりながら、「歯を守る集い」、「いい歯の日」、「8020高齢者のよい歯の表彰」等の啓発事業に加え、訪問歯科診療・口腔ケア、全休日急患歯科診療事業の推進、そして母子、学校、成人歯科健診等において「歯と口の大切さ」をお伝えすることによって、地域住民の歯科保健、医療に力を注いでおります。

本会ホームページでは、皆様の「お口の健康」に役立つ情報を常に更新、提供しております。アクセスして頂き、ご利用いただければ幸いです。

これからも気軽ににご相談いただける歯科医師会を目指してまいりたいと思っております。筑紫歯科医師会への更なるご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

歯科休日急患診療

口腔保健センターちくし休日急患歯科診療所

電話番号 TEL.092-571-0118

開設日 日曜日・祝日・盆・年末年始・GW

診療時間 日曜日・祝日・盆・GW 9:00~13:00
年末年始(12月30日~1月3日) 9:00~16:00

在宅歯科医療連携室

電話相談日 月曜日~金曜日

9:00 ~ 17:00

(土曜日・日曜日・祝日を除く)

電話番号 TEL.092-571-0130



令和6年6月現在

※市外局番は(092)です。

診療所名	所在地	電話番号
おがた歯科医院	二日市中央4-11-1	922-2870
石井歯科医院	二日市北2-3-1	922-2765
荒木歯科医院	石崎2-7-2	923-0031
井上歯科医院	筑紫20-1	926-0720
武石歯科医院	二日市中央4-8-13	922-3244
くろかわ歯科医院	二日市中央2-6-10	922-6880
今泉歯科医院	桜台2-21-21	922-3121
くば歯科医院	湯町2-2-16	923-6391
井上歯科医院	吉木2467-12	922-1300
浜坂歯科医院	筑紫810-4	926-2002
谷口歯科医院	二日市北1-3-8-102	924-2282
江頭歯科医院	上古賀4-2-11	923-2525
和田歯科医院	二日市中央4-6-10	923-5455
拝形歯科医院	石崎1-10-7	928-3210
福原歯科医院	針摺中央2-14-1	928-2662
(医)安元歯科医院	二日市西1-6-1	921-2666
酒井歯科医院	二日市中央3-9-18	921-0003
山口歯科医院	光が丘4-4-3	926-3530
えさか歯科医院	美しが丘南7-7-3	926-8110
内田歯科医院	美しが丘北2-11-10	926-7474
あけぼの歯科医院	紫3-7-10	928-4180

診療所名	所在地	電話番号
ひきた歯科医院	杉塚7-1-5	921-2267
はぎわら歯科医院	湯町3-12-1	921-6700
森歯科医院	杉塚1-1-38	924-7771
坂口歯科医院	原田2-6-13	926-8877
ほそかわ歯科	大字筑紫1608	926-7570
つくし歯科医院	二日市南3-9-1	920-5533
のだ歯科医院	美しが丘南1-2-13	919-7221
はるやさしい歯科クリニック	原407-1	918-6480
むらかみ歯科・小児歯科	針摺東5-1-21	923-9807
さきもと歯科クリニック	俗明院166-3	918-2211
うえだ歯科医院	美しが丘南3-406-10	919-7373
おだ歯科医院	原田6-7-5	919-8118
二日市駅ビル歯科クリニック	二日市中央6-1-1	923-8510
ふくふくデンタルクリニック	吉木2381-1	918-2929
有田歯科医院	天山599-3	919-7600
Y&Y歯科クリニック	原田8-1-10	919-7177
たくま歯科医院	紫1-18-5-101	555-3400
佐々木歯科医院	二日市北2-1-1	925-2181
安田歯科・矯正歯科医院	針摺西1-3-39	710-2000
なかしま歯科クリニック	塔原東5-11-5	555-8807
なおえ歯科	二日市中央2-8-8	710-3154

一般社団法人 筑紫歯科医師会

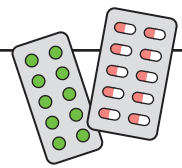
〒816-0802 春日市春日原北町1-3-6 TEL.092-572-8211 FAX.092-572-6242

筑紫歯科医師会

検索

一般社団法人 筑紫薬剤師会

筑紫薬剤師会は、皆様の健康保持、増進に寄与します。
最寄りの薬局、薬剤師にお気軽にご相談ください！



かかりつけ薬局をもちましょう

薬局では、あなたのお薬や体質など、薬をお渡しするさいに参考になることがらを記録しております。この記録によりあなたの体に合わない薬で副作用などがおきるのを未然に防いだり、他のお薬と一緒に使われるときに適切なアドバイスを行うことができます。また、別々の医師から処方された薬で成分が重なって薬が効きすぎたり、一緒に服用すると薬の作用が強められたり、副作用が出やすくなる場合などには、薬局の薬剤師が処方された医師に相談して、有効で安全な薬を調剤することができます。

かかりつけ薬局では、通院困難な患者様に対して、医師の指示に基づき薬剤師がご自宅を訪問し、お薬を正しく服用していただくためのアドバイスを行います。

持っていますか？お薬手帳

薬局では、あなたの薬の内容を「お薬手帳」に書いてお渡ししています。診察の時にこの「お薬手帳」を見せれば、あなたが他の病院でどんなお薬を飲んでいるかがすぐわかります。副作用を防ぐため、またお薬を重複してもらわないため、ぜひ活用しましょう。「お薬手帳」は薬局で配布しています。

処方せんをもらったら

お薬は信頼できる筑紫薬剤師会会員薬局で
[筑紫薬剤師会では年間約30回の勉強会を開催しています。]



令和6年6月現在

薬局・薬店名	所在地	電話番号
アイン薬局筑紫野店	紫4-6-22	929-5364
(株)アガベ筑紫薬局	筑紫駅前通1-149	926-8543
(株)アガベ原田薬局	原田4-15-8	926-3294
(株)アガベ二日市薬局	二日市北2-1-5	918-6007
あけぼの薬局 朝倉街道店	針摺西2-8-20	555-5560
あけぼの薬局 二日市店	二日市北2-2-1 イオン二日市店3F	918-8588
アスカ調剤薬局	針摺西1-6-8	920-2122
アンデルセン薬局(有)	湯町2-4-7	922-4906
イオン薬局筑紫野店	立明寺434-1	918-3471
(有)美しが丘薬局	美しが丘南7-7-1	926-8373
(有)美しが丘薬局東店	美しが丘南6-1-19	927-0221
(株)大賀薬局 福大筑紫病院前店	針摺西2-4-5 ピュア21 1F	921-3900
(株)大賀薬局 二日市中央店	二日市中央3-6-6 大田ビル1F	929-0117
(株)大賀薬局 二日市メディカルタウン店	二日市南4-1-1	918-1288
(株)大賀薬局 二日市湯町店	湯町3-12-21	918-5281
金岡薬局	湯町2-6-2	924-8933
かなおか薬局駅前店	二日市中央2-11-16	920-5133
漢方薬局たんぼぼ	筑紫1561 弁入ビル1F	555-8237
木原調剤薬局	大字原842-5	921-6696
ココカラファイン薬局 二日市店	紫7-8-10	928-8828
さくら薬局 西鉄二日市駅ナカ店	二日市中央6-1-2	918-9280
新生堂薬局 済生会二日市病院前店	湯町3-12-25	918-9181
そうごう薬局 桜台店	桜台2-25-1 ヴィル・スリージュ西小路101	928-2626
そうごう薬局 二日市店	湯町3-1-22	922-3631

※市外局番は(092)です。

薬局・薬店名	所在地	電話番号
たかもり薬局	大字立明寺508-3	923-8692
タカラ薬局 福大筑紫病院前	俗明院1-1-7	555-5603
タケシタ調剤薬局 福大筑紫店	俗明院1-223-1	918-4777
たちばな調剤薬局 津古店	大字西小田1068-1	927-1437
(一社)筑紫薬剤師会薬局 二日市店	二日市西1-4-1	924-3707
(一社)筑紫薬剤師会薬局 本町店	二日市中央4-7-18	921-1219
調剤薬局そよかぜ ちくし	筑紫駅前通1-1-B	919-8050
次田調剤薬局	二日市西1-1-15 トレジャー二日市1F	918-7655
(名)つるや薬局	二日市中央2-5-8	922-2402
ドリーム調剤薬局	美しが丘北3-11-6	926-0606
ニック調剤薬局 筑紫野店	針摺東3-1-8	925-9220
のぞみ薬局	石崎1-1-25	923-2364
ハート薬局	原田8-4-1	926-9292
(株)ひかり薬局	原田2-6-18	926-6180
光が丘調剤薬局	光が丘4-4-2	926-5330
ビタミン薬局	原田6-11-5	919-0131
ひまり薬局	紫2-22-2	408-1091
ふくだ薬局針摺店	大字永岡174-2	919-5575
二日市調剤薬局	二日市北1-3-18	921-1838
平安堂薬局 朝倉街道駅前店	針摺中央2-6-13	925-4331
ポプラ薬局	針摺西1-4-10	920-4070
まどか調剤薬局 二日市店	二日市北1-2-3 アルフィーネ二日市101号	918-3828
(有)みこと調剤薬局	筑紫駅前通1-25 サンパークビル103号	919-7575

一般社団法人 筑紫薬剤師会

〒816-0943 大野城市白木原 3-5-31 TEL.092-571-8116 FAX.092-571-8146 <http://chikushi.or.jp/>