



千曲医師会

市外局番(026)

医療機関名	所在地	電話番号
あおぞら整形外科クリニック	大字内川785-1	276-1550
医療法人 安里医院	大字内川822-2	275-7800
あんずの里クリニック	大字森2606-3	272-1005
飯島医院	大字中330	272-0269
医療法人 市川内科医院	上山田温泉4-11-2	275-5515
稲荷山医療福祉センター	大字野高場1835-9	272-1435
いなりやまクリニック	大字稲荷山1266-1	214-3501
医療法人 岡田外科医院	大字稲荷山579	272-2828
かいぬま耳鼻咽喉科医院	大字内川611-1	275-3341
かつの耳鼻咽喉科	大字粟佐1214-4	274-3387
兒玉医院	大字寂蒔93	272-4300
坂口整形外科	大字屋代2114-6	273-8680
医療法人 篠ノ井橋病院	大字雨宮1636	272-0744
島田クリニック	大字小島3146-1	273-8788
島谷医院	杭瀬下5-21-2	273-1201
菅谷医院	大字稲荷山781	272-1024
菅谷東クリニック	大字粟佐1552	272-0493
ちくまこころのクリニック	大字杭瀬下43-1	214-2114
医療法人財団大西会 千曲中央病院	大字杭瀬下58	273-1212
医療法人 鶴沢眼科	大字屋代1835	272-0031
鶴沢内科クリニック	大字屋代1041-3	272-3713
とぐらクリニック	大字戸倉1672-2	275-0405
とも泌尿器科クリニック	大字磯部852	261-5815
医療法人社団豊栄会 とよき内科	大字磯部767-4	276-0413
医療法人 中沢医院	大字小島2806-1	272-0131
中島産婦人科小児科	上山田温泉1-1-2	275-0111
医療法人長野寿光会 上山田病院	上山田温泉3-34-3	275-1581
長野松代総合病院附属ちくま診療所	大字森1401-7	273-8511
医療法人 二階堂医院	大字磯部1194-1	275-5582
福嶋メンタルクリニック戸倉	大字戸倉2121-1	214-8212
みやばやし小児科アレルギー科	大字上徳間787-1	261-5221
もみのき内科クリニック	大字寂蒔913	272-3610
森本眼科クリニック	大字内川775-1	285-0020
安川整形外科クリニック	大字屋代858-4	273-6611
医療法人 やまざき医院	大字上徳間346	276-2700

千曲医師会

〒387-0012 長野県千曲市大字桜堂 500-2

電話 272-3011 FAX 273-5587



歯科医師会

市外局番(026)

歯科医院名	所在地	電話番号
青木歯科医院	大字八幡3004-22	272-1335
こみやま歯科医院	大字力石1312-7	0268-81-7011
竹内歯科医院(稲荷山)	大字稲荷山2152-5	274-7050
医療法人長野寿光会 上山田病院 歯科	上山田温泉3-34-3	276-0300
林歯科医院	上山田温泉1-34-6	275-1064
柳沢歯科医院	大字稲荷山625-12	273-5638
渡辺歯科医院	大字稲荷山1077-1	272-1313

更級歯科医師会

〒381-2223 長野県長野市里島 62

電話 **293-0899** FAX **293-5353**

市外局番(026)

歯科医院名	所在地	電話番号
あんず歯科クリニック	大字須坂503-1	214-6654
大村歯科医院	大字戸倉1697	275-0066
樽沼歯科医院	大字内川804-1	261-5005
しおり歯科医院	大字雨宮744-5	273-8080
関歯科医院	大字粟佐1130-1	285-0418
滝沢歯科医院(粟佐)	大字粟佐1291	272-1132
滝沢歯科医院(磯部)	大字磯部992-5	276-4636
たけい歯科クリニック	大字鑄物師屋489-5	272-8000
竹内歯科医院(屋代)	大字屋代309-1	273-4500
医療法人財団大西会 千曲中央病院 歯科	大字杭瀬下58	273-2130
前山歯科医院	大字上徳間68	276-0282
宮坂歯科医院	大字小島3150	272-0133
宮島歯科医院	大字粟佐1588	273-3064
宮本歯科医院	大字戸倉1923-1	276-7030
若林歯科	大字杭瀬下50	213-7574

埴科歯科医師会

〒387-0013 長野県千曲市大字小島 3145-2 市川ビル北 1F

電話 **273-2170** FAX **273-5070**



更埴薬剤師会

市外局番(026)

薬局・薬店名	所在地	電話番号
あんず薬局	大字桜堂362-2	272-8200
いせや薬局	大字稻荷山835	273-4489
磯部土屋薬局	大字磯部768-6	275-6464
いわかた薬局	大字戸倉1787-9	275-0269
ウエルシア薬局千曲稻荷山店	大字稻荷山1332	273-8208
ウエルシア薬局千曲内川店	大字内川677-1	261-5280
内川土屋薬局	大字内川818-1	261-5711
大井薬局	上山田温泉2-11-2	275-1045
お日さま薬局	大字小島3128	272-0229
上徳間薬局	大字内川629-1	276-7790
上戸倉ノリ薬局	大字戸倉1676-1	275-7787
クスリのアオキ栗佐薬局	大字栗佐1258-1	273-8210
クスリのアオキ戸倉薬局	大字戸倉1916-1	214-2403
小岩薬局	大字桜堂521	272-0210
上野屋薬局	大字稻荷山859	272-1053
正林堂薬局	大字戸倉1999-1	275-0180
信州調剤薬局	杭瀬下3-181	214-6868
タカチ薬局	大字内川801-1	275-1624
戸倉いせや薬局	大字上徳間346-4	261-0070
西沢薬局	上山田温泉3-16-7	276-0501
日野屋薬局	大字戸倉2130-1	275-3074
マツモトキヨシ千曲内川店	大字内川796-2	261-0570
元町薬局	大字稻荷山1264-3	214-3282
モリキ千曲栗佐薬局	大字栗佐1217	462-0314
やしろ薬局	大字屋代857-1	272-8461
やまざき薬局	上山田温泉4-23-16	261-0071
JAあんずいせや薬局	大字雨宮317	273-3108

更埴薬剤師会

〒388-0012 長野県千曲市大字桜堂524 屋代駅前郵便局ビル2F 東

電話 214-8934 FAX 214-8941



千曲商工会議所

商工会議所とは

商工会議所は「商工会議所法」に基づいた地域総合経済団体であり、公益的な経済団体として地域の発展と事業者の経営支援などを行っています。そして事業者の世論を代表し、産業振興に努め、経済の健全な発展に寄与することを目的とし、地域に根差した経済団体で、会員は個人・法人を中心とした中小企業がほとんどを占めており企業の繁栄、地域振興のための経済団体です。

<4つの特色>

総合性

業種、規模、個人、法人にかかわらず、全ての商工業者が加入できます。

地域性

地域を基盤として商工業の発展を図ります。

公共性

会員主体の組織ですが、会員の枠をこえて地域全体のために活動します。

国際性

世界各国の商工会議所などと連携を持つ、国際性豊かな団体です。

活動内容

1. 経営・創業支援
2. 金融・労務・記帳支援
3. 会員間の交流
4. 人材能力開発

千曲商工会議所 〒387-0011 長野県千曲市杭瀬下3-9

電話 026-272-3223 FAX 026-272-3633

URL <https://chikumacci.jp/>

Togurakamiyamada・SCI



戸倉上山田商工会

商工会は、法律(商工会法)に基づいて設立された、特別認可法人で全国にあります。地域の事業者が業種に関わりなく会員となって、商工業の総合的改善発達を図るとともに、社会一般の増進に資するため、様々な活動を行う地域総合経済団体です。

また、国などの小規模企業支援施策(経営改善普及事業)の支援実施機関でもあり、小規模事業者や中小企業の皆さまを支援するために、様々な事業を実施しています。さらに、商工会のネットワークを活かし、広域的なテーマや専門的なテーマについて支援しています。

金融・税務・労務・補助金等、事業に関するお悩みは商工会へご相談ください。

ご相談の内容により、無料で専門家を派遣する制度もあります。(回数・時間に制限あり)

戸倉本所

〒389-0804 長野県千曲市大字戸倉1750

電話 026-276-5651

FAX 026-276-5652

上山田支所

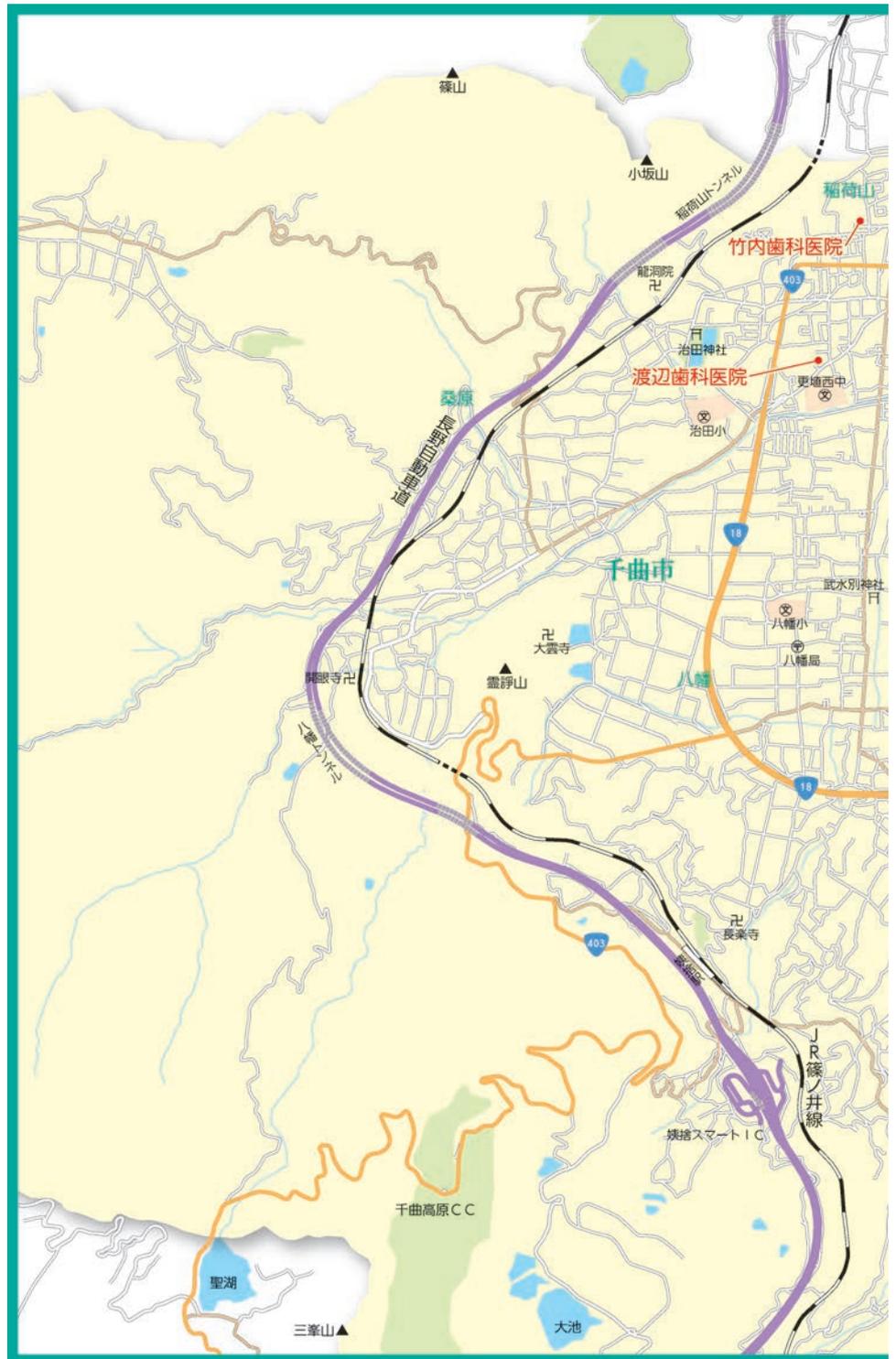
〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉3-1-1

電話 026-275-1255

FAX 026-276-6764



千曲市 健康マップ



気持ちよく眠りにつくために

HEALTH
ADVICE

寝る前に リラックスタイムをもちよう

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よう。



気持ちよく眠りにつくために

HEALTH
ADVICE

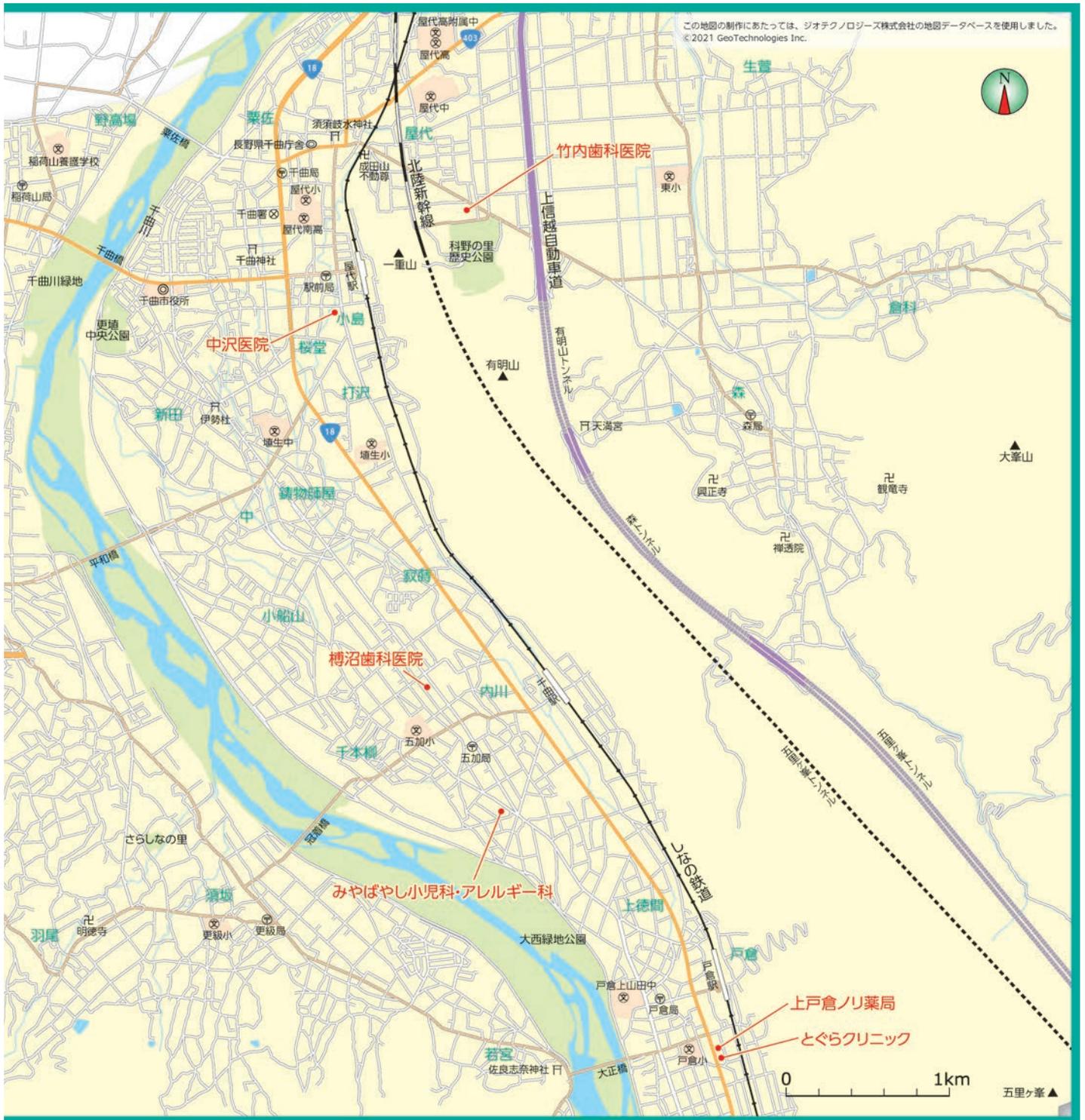
眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきが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。



Chikuma City Map

このページは有料広告ページです





葬儀の流れ

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。
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

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。※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

還骨回向

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、弔上げ(最終の年忌法要)とする場合が多くなっています。

※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。

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。



エンディングノートを準備しませんか？

誰であっても「死」や「老い」を避けることはできません。まだまだ先の事と思っていても不慮の事故や病などで突然意思表示もできなくなる…ということもありえます。そうなれば残された家族は大変な負担を強いられてしまいます。

いざというときに備え、あなたの意志をエンディングノートに残しておきましょう。エンディングノートは遺言書と違い法的な効力こそありませんが、逆に決まった形式もなく好きなように残しておくことができます。元気なうちにあなたの意志を書き留めておくことであなた自身の安心とご家族の負担軽減につながります。

エンディングノートの注意点

●保管について

エンディングノートは銀行口座などの資産情報はじめ非常に重要な個人情報情報の塊です。保管には細心の注意を心がけましょう。

●エンディングノートの存在を

知らせておく

せっかくエンディングノートを作成しても家族がその存在を知らなかったら意味がなくなってしまいます。

●財産について

エンディングノートには法的効力がないので遺産分与で遺族がもめる恐れがあります。財産に関しては別に正式な遺言書を準備しておきましょう。

※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。

生前 遺影



生前遺影について

お葬式で使用する遺影を、生きているうちにあらかじめ撮影しておくことです。残された家族に写真選びや加工の手間をかけさせず、事前に遺影を用意しておくことも終活の一環と言えます。



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

- ① 時期、期間は？ ② 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

- ① 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？
- ② 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- ③ 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

- ① 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- ② 工程表に基づいて進んでいるか？
- ③ 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

- ① 事業者立ち会いの下、確認をし説明を受けたか？
- ② 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.1 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、全面改装もリフォームです。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.2 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

まずは現在のお住まいの不満のある所のリストアップをおすすめします。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できるようになり、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.3 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。

Basic knowledge of renovation



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです



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。



Basic knowledge of renovation



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです



リフォームの基礎知識 ③

自分で見つける危険な症状

Check 1 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。

Check あなたの家は大丈夫？

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年度以前の建物である
(現在の耐震基準を満たしていない可能性があります)
- ② 基礎にひび割れがある
- ③ 地盤が危険だと感じる
- ④ 基礎が鉄筋コンクリート造ではない
- ⑤ 必要な手続きを行わずに増築している
- ⑥ 大きな吹き抜けがある
- ⑦ 室内の床が傾いている
- ⑧ 屋根には重い建材を使用している
- ⑨ 過去に大きな災害に見舞われたことがある
- ⑩ 壁の量が少ない
(見かけの壁の割合が少ない場合は、当然危険です)