



生活ガイドインデックス

- 92 📄 田原本町健康マップ
- 94 📋 田原本町医療機関・薬局一覧
- 96 🏠 住まいの基礎知識
- 98 🌸 葬儀とお墓の豆知識
- 100 🪄 ヘアケアできれいな髪
- 101 🚗 愛車の健康法
- 102 🍴 田原本町の絶品グルメ
- 104 ⚙️ 田原本町商工会



暮らしに役立つ
情報が満載トン!

- 「生活ガイド」ページは、暮らしに役立つ情報を掲載しております。
問い合わせは、株式会社サイネックス 大阪支店(☎06-6766-3350)へお願いします。
- なお、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。

マップには、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。



気持ちよく眠りにつくために

不規則な生活で睡眠不足になったり、ストレスによる不眠に悩む人が増えています。睡眠不足や不眠は健康を損なう大きな要因。ここではよい睡眠を得るための方法を紹介します。

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、「お休みの習慣」を自分なりに工夫してみましょう。



2 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、食事や就寝の2時間前までにすませましょう。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5～6時間前から、また、たばこも控えましょう。



3 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。



4 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。



5 どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、睡眠感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気が強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいびびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。





田原本町医療機関・薬局一覧

町内の病院・医院



医療機関名	住 所	電話番号	FAX 番号
あまい医院	612(本町)	33-3215	33-3814
池田整形外科	213(室町)	33-1566	
植山医院	120(大門西)	32-2036	32-8736
医療法人社団 小阪内科クリニック	新町52-3	32-2602	32-2606
医療法人 小島内科小児科	三笠17-8	33-0933	33-0934
医療法人 坂根医院	矢部337-1	34-3300	34-3301
せと整形外科たわらもと	小阪88-4	35-4823	
忠岡医院	秦庄456-8	32-2629	33-8698
辻クリニック	547(祇園町)	32-2258	
殿村医院	新町30-1	33-5420	33-5421
中尾医院	221-6(戎通1丁目)	32-2201	32-2201
医療法人 根元整形外科眼科医院	秦庄137-1	33-8211	33-8222
のなみ小児科	十六面29-1	47-3871	47-3874
はたけやま耳鼻咽喉科・アレルギー科	保津292-1	34-3387	34-3386
医療法人母と子の城 久産婦人科内科	十六面23-1	33-3110	32-8717
松原医院	阪手531	32-2550	
水野医院	183-7(戎通2丁目)	32-2401	32-8724
森田整形外科医院	251(室町)	32-8888	

医療機関名	住 所	電話番号	FAX 番号
国保中央病院	宮古404-1	32-8800	32-8811
奈良県総合リハビリテーションセンター	多722	32-0200	32-0208



町内の歯科医院



医療機関名	住所	電話番号	FAX番号
上田歯科医院	195-3(戒通2丁目)	32-6681	32-6681
おかもと歯科医院	八尾555-5	33-8480	33-8480
片岡歯科医院	薬王寺145-4	33-3777	33-8343
木虎歯科	宮森179-1	34-5771	
坂本歯科医院	233-2(旭町)	32-0222	
さくら歯科	200(室町)	32-6480	
はつおか歯科	秦庄458-7	32-2405	32-2472
ひめじま歯科	十六面51-1	34-0010	34-0011
福原歯科	保津216-1	33-4518	33-6886
堀口歯科医院	125-3(幸町)	33-3380	33-3380
松原歯科医院	阪手531	32-2550	
宮川歯科医院	宮森292	32-2518	
安井歯科医院	秦庄426-1	33-5252	33-5253
山本歯科医院	新町210-7	32-0212	

町内の薬局〈処方箋による調剤が可能な薬局〉



医療機関名	住所	電話番号	FAX番号
えふ南薬局	十六面29-1	32-7887	32-7886
サン薬局 田原本中央店	宮古353-1	32-0018	34-1105
杉田薬局	秦庄298	33-3154	32-7880
スギ薬局 田原本店	阪手314-1	47-2650	47-2651
杉本薬局	190-1(戒通2丁目)	32-2121	32-6410
保津西薬局	保津292-1	33-3700	33-3710
メジロ薬局 宮古店	宮古355-3	34-0022	34-0033





住まいの基礎知識

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。

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れば、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。

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、きちん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。

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。

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。





葬儀とお墓の豆知識

※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。

葬儀について 故人の宗教に合わせた作法を

日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀や法要の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。

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、儀式的形式と日取り、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などを振る舞ったり、代わりに折り詰めなどをお渡し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。

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。





お墓の形いろいろ

現在、墓地や霊園などで多く見られる形のお墓は、江戸時代の中頃から広く使われるようになったと言われてます。鎌倉時代から室町時代にかけて多く作られた、五輪塔(ごりんとう)など供養塔型のお墓も一部で見られます。

近年は、背が低く横幅が広い洋型のお墓も増えてきました。また、既成の型にこだわらない自由なデザインのお墓も見られます。

和型



最も標準的な形のお墓です。竿石(さおいし)の下に上台石(じょうだいし)、下台石(げだいし)を重ねた形が多く見られます。下台石の下に芝台石(しばだいし)を置いたり、竿石と上台の間にスリンと呼ばれる石を置く場合もあります。また、付属品として香炉(こうろ)、水鉢(みずばち)、花立て(はなたて)、墓誌(ぼし)、卒塔婆立て(そとぼたて)なども、必要に応じて設置されます。

洋型



芝生墓地やガーデニング霊園、西洋風霊園などの増加とともに、西洋風のお墓も増えてきました。台石の上に、和型と比べて背が低く、横幅が広い竿石を置いたお墓で、竿石の前面を斜めに加工した「オルガン型」や、垂直に加工した「ストレート型」などがあります。また、芝生墓地などで多く見られる「プレート型」もあります。

和型供養塔



現在の和型墓石が広く普及する以前に多く作られた、供養塔の形をしたお墓です。五輪塔(ごりんとう)、多宝塔(たほうとう)、宝篋印塔(ほうきょういんとう)、無縫塔(むほうとう)などの種類があります。

デザイン墓石



伝統的な形にとらわれず、故人の趣味や個性を反映したオリジナルのデザインを施したお墓を選ぶ方も増えています。ただし、墓地や霊園によっては特異なデザインのお墓を建造できない場合がありますので、事前に確認する必要があります。





ヘアケアできれいな髪

(株)サイネックスによる編集ページです。

ここは有料広告掲載ページです。

髪を健康に保つには、正しいお手入れが欠かせません。日々のお手入れにちょっとしたコツや知識を取り入れて、無理なく健やかな髪を維持しましょう。



シャンプーのコツ

シャンプーで大切なことは、汚れを落とすことと、頭皮のマッサージです。シャンプーは、地肌と同じ弱酸性のものを使います。

- 1 まずお湯で髪をすすぎます。
- 2 シャンプーを手の上でのばし、原液が頭皮に直接つかないように髪につけて泡立てます。汚れがひどいからといって髪をこすり合わせて洗ってはいけません。たっぷりの泡で洗いましょう。
- 3 泡立てたら爪を立てず頭皮をマッサージするように洗います。頭頂部に向かって頭皮を軽く動かすようにすると効果的です。血行を促進させ、頭皮を柔らかくします。
- 4 ぬるま湯で十分にすすぎます。すすぎ残しがあると、フケや抜け毛の原因になります。

POINT



多量のシャンプーを使うことはすすぎ残しのもとです。汚れがひどいときは、2度シャンプーをしましょう。1度目は汚れを落とすことを、2度目は頭皮のマッサージを意識してください。



リンス・トリートメントのコツ

リンスとトリートメントは、どちらも毛髪に油分・水分・たんぱく質などを補うものです。一般的に、リンスよりトリートメントの方が成分の配合量が多いといわれています。

- 1 シャンプーのあと、タオルで軽く水分をふき取ります。
- 2 適量を手に取り、毛先から塗布します。
- 3 ムラなく髪全体になじませたら1分～3分ほどおき、よくすすいでください。すすぎ不足はベタつきの原因になります。

POINT



シャンプー後にコンディショナーやトリートメントをすることで、シャンプーで生じた髪のもつれをほぐしたり、髪をなめらかにして、くしやブラシの通りをよくし、キューティクルの傷みを防ぎ、同時にブラッシングによる静電気の発生を抑え、汚れの付着を防ぐ効果があります。

髪によいオイルとは



オイルなら何でも良いわけではありません。なるべく皮脂に近い成分のオイルが望ましいでしょう。例えば、昔から日本人の髪に使用されてきたツバキ油や、オリーブ油(バージンオイルといわれるもの)などは、化粧品用に市販されています。





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。

(株)サイネックスによる編集ページです。

ここは有料広告掲載ページです。

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)と言われています。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、状況に合わせて、早めに交換しましょう。

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。



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。



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点検しましょう。



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。

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。





焼肉 長秀屋

▶ ホンマにうまい肉を食べてほしい!



長秀屋自慢の美味しいお肉がリーズナブルにお楽しみいただけます。お仲間、ご家族、会社の同僚など…お気軽にお越しください。

みざさ 田原本店 (株)中谷本舗

▶ 奈良伝統の柿の葉寿司



薄く切ったネタをシャリと合せて柿の葉で包み、重しをかけて寝かせることで全体が調和し、美味しさが増します。

奈良・吉野の味わいを全国へ

自家焙煎珈琲店 ナオ珈琲

▶ いつでも煎りたての新鮮コーヒー

のどかな田園地帯にたたずむ可愛いカフェ。

「風味を楽しむコーヒーは、煎りたてが一番」というオーナーのこだわりで、コーヒー豆は毎日自家焙煎しています。試飲コーナーもあり、気に入った豆を購入することができます。モーニングやランチメニューも充実しているので、コーヒーだけでなくお食事も目当てにぜひご来店ください。



田原本町

おいしい笑顔をさがしに

腕自慢、味自慢、素材自慢、街にあふれる自慢の味をご案内。昨日より今日が、もっとおいしい笑顔であふれる一日になれば、きっとこの街をもっと好きになる。

どっとゆう・どっとゆう貳

▶ 自慢のケーキ『たわらもドン』



田原本町で見つけたのはにわ太鼓をかたどった、しっとりとしたケーキです。どうぞご賞味ください。

手作りパンとケーキ 朝日堂

▶ 極上の美味しさ×健康志向



朝日堂の商品は天然材料と添加物フリーなので身体にもやさしいです。

この美味しさをぜひご家庭で。

※すべての商品は配達も承ります。



の絶品グルメ



TOKI Cafe & Afternoon tea

▶気軽にアフタヌーンティーが楽しめるカフェ



店内はセンスあふれるオシャレな雰囲気、居心地も良い。コク深いコーヒー、こだわりの紅茶と共にゆったりと午後のひと時を。

焼肉 神城

▶奈良県下最大級 年中無休



当店はA4～A5ランクの黒毛和牛を一頭買いすることで、高品質な和牛をリーズナブルな価格でご提供。また他では味わえない希少部位もお楽しみいただけます。

(株)サイネックスによる編集ページです。

ここは有料広告掲載ページです。

和菓子司 雲水堂

▶四百余年の伝承の味



雲水堂の歴史と技とこだわりにより造りだされた数々の銘菓をぜひご賞味ください。



地元の食材を選んで「地産地消」

地産地消とは？

「地産地消」って聞いたことありますか。「ちさんちしょう」と読み「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。

産地から消費地の距離が短い地域の食材を購入することは、輸送に使われるエネルギーを大きく減らすことができます。加えて、消費者にとっても新鮮で安心感のある食材が入手でき、地場農業の活性化、食料自給率の向上などの効果も期待されます。

旬の食材を選ぼう！

食材の生産方法や、時期によって生産に要するエネルギーには大きな差があります。たとえば、野菜をビニールハウスで加温して、本来の季節以外に収穫するには、大きなエネルギーが消費されます。旬の食材を購入することで、そのエネルギーを削減することができます。





田原本町商工会

商工会事業

一般事業

地区内における商工業の総合的な改善発達を図る経済団体という目的から下記の事業推進を行っている。



1 総合振興事業

関係機関との連絡強調、地域振興にかかる調査研究、情報の提供、資料の収集、地域文化行事、地域文化行事、福祉事業への参加協力等地域活性化事業

2 税務振興事業

税務署・税理士会・納税協力団体・納税協力団体との連携、税務全般に対する相談指導や税に対する啓蒙普及、記帳指導など税務全般にかかる相談

3 金融振興事業

中小企業融資制度による政府系資金及び保証協会による事業資金の利用促進並びに田原本町特別融資制度田原本町特別融資制度の斡旋、地元金融機関、地元金融機関との懇談会開催等による金融の円滑化

4 労務振興事業

労務管理、就業規則、人事管理、福利厚生等の指導相談並びに労働保険の事務代行や集団定期健康診断や集団定期健康診断の実施

5 商業振興事業

各商店の経営診断、店舗診断や年末の大売り出し、研修会等各種事業 研修会等各種事業の実施

6 工業振興事業

企業診断、経営の合理化下請け取引の相談・斡旋、物産展への参加等

7 活性化委員会

たわらもと十六市の実施、関係団体との連絡協調による各種イベントへの参加協力

8 商工会青年部・女性部活動

経営改善普及事業

昭和35年の商工会法制定により、商工会に付与された指導団体としての側面に基づく事業であり、国・都道府県に代って地域の小規模事業者の小規模事業者の経営の改善発達を支援する事業であり、具体的には次の通りである。



1

金融・税務・経理・販売管理・労務・技術の改善、その他経営に関する指導、斡旋等

2

小規模事業者の経営の改善発達に資する地域の活性化又は商工業の振興に関する事業の実施、協力又は指導

3

経営、技術、各種制度等に関する情報又は資料の収集および提供

田原本町商工会

〒636-0246 奈良県磯城郡田原本町大字千代356-17

TEL 0744-32-2552

HP <https://r.goope.jp/srb-29-32/>