



Basic knowledge of vacant house measures

空き家対策の基礎知識

空き家対策

問 空家利活用センター ☎027-898-6081

空き家とは 居住していた者がいなくなってから概ね1年以上経過した戸建ての住宅。

空き家を放置すると
こんな危険が!



壊れた窓ガラスが落ちて
通行者に怪我をさせたり

不審者が侵入したり
ごみの違法投棄をされたり



放置された庭木に害虫が
発生する原因になったり

建物の痛みから倒壊の
危険性もあります



「空家等対策の推進に関する特別措置法」には…

空家等は、個人の資産です。または所有者には、空家等を適切に管理する「責務」があると定められています。瓦や外壁が落下、崩れるなどして、他人が怪我をした場合、空き家の所有者の責任となり**損害賠償**を問われる可能性があります。

不要品の回収、庭木の処分、
立木伐採、建物取壊し、等々…

すべてのゴミ処理お任せ下さい。



お気軽にお問い合わせ下さい TEL 027-288-7307 前橋市富士見町赤城山97

一級建築士の断熱リノベーション。



群馬でリノベーションを考え始めたら、まず最初に相談するお店!
断熱2倍!耐震2倍! 築35年以上のわが家がまるで新築のように!

この家が築49年!?モデルハウス公開中!

こんな方はぜひご相談ください!

- ◆建て替えかリノベーションかで迷っている
- ◆古いわが家の断熱・耐震性能を高めたい
- ◆相続した実家が空き家なので有効活用したい

☎ 027-289-5151

お電話でのご予約・ご相談 [受付 9:00~18:00]



竹澤建材工業株式会社

<https://kokorenova.com>

建設業許可/群馬県知事許可(般-28)第6650号
〒379-2141 群馬県前橋市龍光路町370-1

ココリノベ 🔍 検索

このページは有料広告ページです

建物にまつわる全ての改善補修工事を行っておりますので、どんな事でもご相談ください!



◆ 空き家の解体のご相談について

お客様の思い出が詰まったお住まいを心を込めて対応いたします。また、大黒柱を思い出に残すといったご相談もお受けしております。

◆ 空き家の管理のご相談について

遠方に住んでいるため、管理に手が回らない方、体力的に管理が難しいなどご相談ください。お住まいをお守りします!草刈りもします!



**空家の解体・管理は
ダイデン群馬
にご相談ください!**
お客様の立場に立った「解体」「管理」を行います。小さなお仕事でもご遠慮なくお申し付けください。



DAIDEN 株式会社 ダイデン群馬
0120-916-287

本店 〒370-1103 佐波郡玉村町樋越 260-4
TEL 0120-916-287 FAX 0270-75-6013
伊勢崎店 〒372-0813 伊勢崎市葦塚町 1211-1
TEL 0270-75-6020 FAX 0270-75-6013



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

メモリアルは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

海外リユース事業&国内リサイクル事業

一部屋でも物置だけでもお家まるごと **お片付け**

- 遺品整理
- 空家整理
- 不用品処分
- 特殊清掃

市営・県営住宅対応可能

大好評!!

一人暮らしの女性の方にオススメ
女性スタッフ指定可!

0800-800-2198
<https://memorial2015.co.jp>



私たちに
お任せください!

出張見積り
無料

メモリアル **Memorial**

遺品供養・修繕工事
ゴミ屋敷・ハウスクリーニング

前橋メモリアル事業部 **検索**



株式会社ワンアクシス
メモリアル事業部
前橋市富士見町小暮 1846-3

株式会社リアル

建物総合解体
産業廃棄物処理



〒371-0113 前橋市富士見町漆窪124-4
tel・fax : 027-288-4609

早期発見で被害を最小限に!

無防備な家屋は、たちまち被害をうけます。おかしいと思ったら、早めにご相談ください。

創業昭和42年「快適な環境づくり」をめざす。
(社)ペストコントロール協会 会員

邦和理工株式会社
前橋営業所

見積・相談 無料

- 防鳥
- シロアリ
- コウモリ
- ネズミ
- 衛生害虫
- 防水工事

●まずはお電話を

TEL.027-226-5383
FAX.027-226-5456

〒371-0802 前橋市天川町1672-3

●詳しくはホームページをご覧ください。 **ほうわりこウ** **検索**

土地・建物・相続

初回相談は無料です

司法書士むろだ事務所

☎ 027-289-6988

前橋市山王町1-1-3
コモンヒロセ2-1号室



Basic knowledge of vacant house measures assistance

空き家対策補助事業の基礎知識

空き家対策

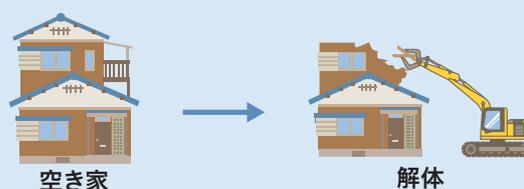
☎ 空家利活用センター ☎027-898-6081

前橋市では空き家対策に取り組んでいます。リフォーム工事や解体工事などに補助が受けられます。補助にはそれぞれ条件がありますので、詳しくは問い合わせてください。

空き家活用リフォーム補助



老朽空き家解体補助



空き家リフォーム(活用支援)
空き家リフォーム(特定目的)
空き家を住宅やコミュニティスペースとして活用するための改修工事に補助します。

空き家の解体
空き家の解体工事に補助します。



床下の健康診断 一般住宅限定

見積り・相談
無料



床下点検・害虫駆除

床下水漏れ点検 カビ対策
ゴキブリ・ムカデ・ハチ等の駆除
ネズミ等の害獣駆除 基礎クラック点検・補修
シロアリ鑑定士 シロアリ駆除施工士 **シロアリ予防・駆除**

株式会社 アミグ 責任者 深澤 浩輝
〒371-0244 前橋市鼻毛石町1068-6
まずはご相談ください TEL/FAX 027-257-8090

地元 前橋市の「床下工事のプロ集団」

年中無休 8:00~20:00
https://amiggu.com
E-mail: h-fukasawa@amiggu.com

このページは有料広告ページです

地元の不動産屋さん! ハートフルホームは不動産のスペシャリスト!!

売却するといくらなの? 賃貸で貸すといくらなの? 土地・建物の登記はどうすれば? 建物解体工事はどこに頼めばいいの? リフォームしたいんだけど...? 測量はどこに頼めばいいの?

相続するにはどこに頼めばいい? 残置物の撤去、片付け、荷物の処分は...?

すべてお任せください!!
お悩みの際は、お気軽にご相談ください!

お悩みをスペシャリストチームで対応致します!!
※一部の業務については他社へ委託しております。

ハートフルネットワークは、お客様に寄り添い、すぐに対応し、約束を守ります!!

- 司法書士 ●弁護士 ●土地家屋測量士 ●税理士
- 会計士 ●解体業者 ●リフォーム業者

前橋市空家活用ネットワーク協力事業者 登録店 免許番号群馬県知事(4)第6691号 国道17号沿いの不動産屋さんです

有限会社 **ハートフルホーム** TEL.027-212-8911

前橋市国領町2-23-4 FAX.027-212-8912 ■営業時間:午前9時~午後6時 ■定休日:水曜日

ご相談 無料



総合建設業

リフォーム実績多数あり
\\ 家の事、何でもご相談下さい //

有限会社 牛込工業

前橋市ぬで島町124
TEL 027-265-5556
us-82515@air.ocn.ne.jp

リフォームQ&A

Q 住まいに関する業者選びのコツは?

内装工事や設備工事など、依頼内容によって適切な業者を選びましょう。また、ご自身で雑誌やインターネットなどから工事に関する情報収集をした上で、数社から見積もりを取ることをおすすめします。そして、工事費だけではなく、提案内容やアフターサービスなども考慮して契約しましょう。



株式会社 IKU

建設許可 群馬県知事(般-4)第24165号

とび・土工事業、建築工事業、土工事業、舗装工事業、水道施設工事業、鋼構造工事業、内装仕上工事業、大工工事業、石工事業、しゅんせつ工事業、屋根工事業、タイル・れんが・ブロック工事業、解体工事業

〒371-0014 群馬県前橋市朝日町2-16-2
TEL 027-257-8600



建物解体工事・産業廃棄物処理
解体工事ならお任せ下さい。

小幡解体興業株式会社 前橋市天川大島町三丁目33番地の5
見積無料 TEL 027-261-6687

新入社員募集中
(未経験大歓迎)






Basic knowledge of renovation

リフォームの基礎知識①

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、高齢者向けや障害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。



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。



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。



創造と 情熱と 可能性と。

趣味性が高いガレージは、ただの物置ではありません。
こだわりの
道具やギアが詰まった空間は
あなたの心を満たし、
豊かな人生を過ごす
かけがえのない空間になります。

株式会社 青木総建
Aoki General Construction Co., Ltd.

新築からリフォームまで
現地調査・見積もり無料

TEL/FAX 027-257-4147

mail: inc.aokisoken@gmail.com
〒379-2134 前橋市力丸町221-6

before
after

価格 × 性能 × オシャレ

Rêveur House

希望を叶える家づくり

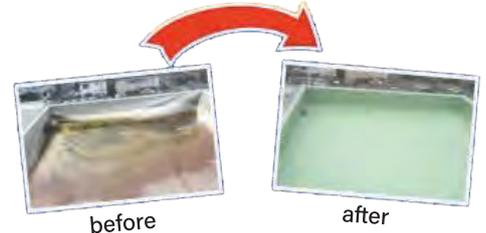
before
after

株式会社 藤沢彩建

前橋市富士見町小暮951-21 ☎ 027-289-2861
<https://fujisawa-saiken.com>

FUJISAWASAIKEN
Instagram Facebook

すぐに止めたい **雨漏り** のご相談
まずは、**お問合わせ** ください。



無料 お見積り 致します。



地元群馬で防水工事、リフォーム工事を頼むなら

株式会社 佐々木

防水工事、リフォーム工事のプロフェッショナル

佐々木が選ばれる理由

- 1 自社施工なので防水工事では一切の中間マージンなし
- 2 国に認められた防水施工技能士が徹底施工します

前橋市西善町728 ☎ **027-226-6991**



知っておきたい!
建築法規

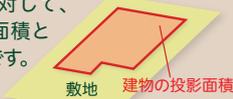
建ぺい率と容積率

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。ここでは建坪率についてご紹介します。

建ぺい率とは?

👍 **建ぺい率は建物の投影面積。**

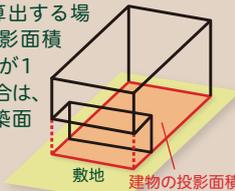
建ぺい率は、敷地に対して、建物の投影面積（建築面積と言います）が占める割合です。



建ぺい率 (%)
= 建物の投影面積 ÷ 敷地面積 × 100

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。



下記以外にも、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。



塗装工事・リフォーム全般

「お客様の笑顔が一番うれしい」
ジブンの家だと思って
真心込めて施工しています

株式会社 ウォルト

027-212-0099

前橋市下長磯町197番地1



TEN-OH
sougyou

住宅に関するお困り事など
リフォーム全般弊社にお任せください

〒379-2114 群馬県前橋市上増田703-4
TEL/FAX 027-212-9679

相談 見積 無料

塗り替え

職人が見積り～塗装まで責任を持って行います

安心・丁寧・低価格!

☎ **027-224-3696**

関塗装 前橋市六供町1740



Basic knowledge of renovation

リフォームの基礎知識②

バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障害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こ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。



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。



安全な施工を支える確かな技術

橋梁工事をはじめとする足場工事は群馬県前橋市のユニティプロモーションにお任せください



各種高所作業車を保有しています



ユニティプロモーション 株式会社

前橋市堀越町2452-2

TEL 027-288-0232
携帯 070-9095-2342



屋根や外壁でお困りの方！



雨漏りがする



外壁のひび割れ劣化

ダイデン群馬が選ばれる理由



瓦屋根工事技師、一級かわらぶき技能士、ケイミューROOGA施工管理士による

屋根診断

おまかせください！



NYGサイディング施工士による

外壁診断

屋根、外壁診断の結果で施工方法をご提案します。お客様とご相談の上最適な工法を選んでいきます



群馬県真面目な住宅リフォーム 建物工事屋さん



DAIDEN 株式会社 **ダイデン群馬**

本店 | 〒370-1103 佐波郡玉村町樋越 260-4
TEL 0120-916-287 FAX 0270-75-6013



0120-916-287

伊勢崎店 | 〒372-0813 伊勢崎市葎塚町 1211-1
TEL 0270-75-6020 FAX 0270-75-6013



製品は機械が作るが、品質は人がつくるもの
Quality is made by Humans



新築・リフォーム
ガーデニング製品・建築資材 製造
焼却処理装置設計・製造

株式会社 なかいち

営業所 前橋市亀里町1299-7エスコンビル3F
TEL 027-290-3713

工場 佐波郡玉村町上福島580-3
TEL 0270-65-4044



店舗設計デザイン・施工、
新築住宅、リフォーム全般



Airs Studio 株式会社 エアーズスタジオ

営業時間 9:00~18:00 定休日 日曜日・祝日

前橋市住吉町2-9-11 清和ビル102
TEL 027-219-4050
FAX 027-219-4053
info@airs-studio.com



一心専心
品質主義・職人集団

一般建築塗装 鉄鋼物塗装
 各種防水工事 建築リフォーム

株式会社 樺澤塗装

品質重視の職人による責任施工。
自社請負だから実現できる、高品質・低価格で、
最適なご提案と工事をご提供します。

〒371-0105
前橋市富士見町石井1517

TEL 027-288-3519
FAX 027-289-7009

樺澤塗装 検索



Q 満足いくリフォームの
ポイントは？

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ことをおす
めします。そうすることでただ漠然と不
満に感じていたことも具体的に検討
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ことも重要です。



正社員募集



厨房機器・プレハブ冷蔵庫
エアコン取付

上記修理・電気機械に興味のある方大歓迎

■各種設備機器取付・メンテナンス

AIZAWA CO., LTD. 株式会社 アイザワ

〒371-0212 前橋市柏川町下東田面274
TEL.027-285-5800(代) FAX.027-285-6004
E-mail:aizawa@kl.wind.ne.jp

外壁塗装・内装塗装・屋根塗装

Watanabe Toso

群馬県前橋市富田町1568-1

お気軽にお問い合わせください

☎027-289-9895

ホームページ



創業43周年

カノウ株式会社

親切・丁寧な塗装を心をこめて

外壁塗装専門店

外壁屋根塗装・リフォーム・防水

詳しくはHPをご覧ください

カノウ株 | 検索

前橋市富田町1507-5
TEL 027-268-3330

[受付時間] 9:00~18:00 月~金 (GW・夏季・年末年始を除く)
塗装に関することならお気軽にご相談ください



2023
健康経営優良法人
Health and productivity

仮設足場施工リース

KOUEI

群馬県知事 許可(般-30)第24445号

株式会社 コウエイ

本社 〒371-0003 群馬県前橋市堤町553-6
TEL 027-289-9581 FAX 027-289-9582

営業所 〒379-2147 群馬県前橋市亀里町283-3
FAX 027-226-5553

水廻りリフォーム・外壁リフォーム専門店!

株式会社ミタカ工房

水廻りリフォーム&増改築
0120-91-8815

外壁塗装&屋根ドローン
0800-800-8185

地域密着! 創業48年 診断・見積もり無料!

■前橋ショールーム若宮店 前橋市若宮町4丁目13-12 定休日:水曜日
■前橋ショールーム三俣店 前橋市三俣町1丁目19-15 定休日:水曜日
■ミタカ・ペイント 天川大島店 前橋市天川大島町2丁目6-8 定休日:水曜日





愛車の健康法



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カ月～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。



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。



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。



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せんが、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。



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。



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。



くるまのマエバシ



- 🚗 **新車**... 各メーカー、軽に限らずOK!
外車もお取扱いしています。
- 🚗 **届出済未使用車**... 軽自動車中心に在庫多数有
- 🚗 **中古車**... 高年式車をはじめ9.8万円～在庫あります。
- 🚗 **車検、整備、点検**... 車検や修理はもちろんオイル交換や点検も激安です!!
板金、保険... 各種保険取り扱いしております。



営業時間 10:00～19:00
前橋市天川大島町3-2-3

MAIL : kurumanomaebashi@gmail.com

TEL : 027-212-0005 FAX : 027-212-0007

[LINE @342panes]

お気軽にお問い合わせ下さい。

【HPはこちらから▶▶▶▶】





住まいづくり夢をカタチに

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。併せて資金の用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。



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。

屋根・外壁・天井・床・パネル
各メーカー代理店(設計・責任施工)

 **岩崎工業** 株式会社

代表取締役 岩崎 敏成

前橋支店
〒371-0804
群馬県前橋市六供町1124-4
TEL.027-289-9340
FAX.027-289-9341
E-mail : gm-iwasaki@iwskk.co.jp



 **株式会社 グンリツ**

各種防水工事

塩ビシート防水
FRP防水
アスファルト防水
合成ゴムシート防水
各種シーリング工事

前橋市後閑町262-5

TEL 027-290-3666(代)



こちらよい住まい造りを
☎ 027-283-2446
<http://www.thobujutaku.com>

 前橋東部住宅サービス
NATURAL STANDARD



Preparing the ending note

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。

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。

自分のことについて

氏名・生年月日・住所・電話番号(緊急連絡先を含む)・血液型など一通りの情報を記載しておきましょう。

親戚・友人・知人について

いざというとき知らせて欲しい親戚・知人・友人がいればそのリストを残しておきましょう。

財産・資産について

預貯金やクレジットカードなどの口座情報はもちろん不動産や有価証券などの金融資産も詳細に残しておきましょう。

葬儀・お墓について

葬儀の実施方法や費用、知らせる人のリストなどを明記しておくで遺族の負担が軽くなります。どの写真を遺影に使うかも残しておくが良いでしょう。

保険や私的年金などについて

生命保険をはじめとした各種保険の情報を残しておきましょう。また、個人年金や企業年金に加入している人はその情報も残しておきましょう。

遺言書について

十分な法的効力を持つ遺言書を作成するのは素人では難しいものです。弁護士などに相談し、アドバイスを受けましょう。

※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。

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など非常に重要な個人情報の塊です。保管には最新の注意をしましょう。

●エンディングノートの存在を知らせておく

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う。

●財産について

エンディングノート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。必ず正式な遺言書を準備しましょう。

お墓は最期のありがとう



50余年に亘るサンポウの墓石建立実績は、北関東を中心に 45,000 基。墓所とは、生者が先祖を想い、未来の子孫に心を馳せ、日々の平穏を祈るための大切な空間。サンポウはその祈り(想い)をカタチに提案いたします。

■想いを共にする人がいる ■安心の施工体制がある ■万全な保証体制がある



“ともに”感動に未来をひらく
株式会社サンポウ

本社・沼田店
前橋店
高崎店
東松山店
熊谷店

フリーダイヤル / 0120-18-4114
群馬県沼田市薄根町 4470-1 0278(24)4114
群馬県前橋市荒牧町 2丁目13-1 027(234)3800
群馬県高崎市貝沢町 363-1 027(363)4664
埼玉県東松山市石橋 1082-2 0493(24)1813
埼玉県熊谷市肥塚 2丁目3-35 048(524)4114



残された家族のためににできること

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



自分のルーツを確認!
家系図、歴史年表作ります!

相続手続 遺言書作成

お客さま一人ひとりに寄り添い お客さまの可能性をカタチにする



けやき相続

KEYAKI SOZOKU

-  建設業許可
経営事項審査
-  会社設立
NPO法人・社団法人設立
創業支援
-  農地転用
開発許可
-  記帳代行
各種許認可



行政書士
おざわ法務事務所

☎ 080-7949-0998

前橋市千代田町2-7-10 前橋市創業センター301

けやき相続 前橋

検索




困っていませんか?

不要になった車
廃車・事故車の処分
動かなくなった車



VIP style
-car-

 廃車らぶ群馬
HAISYALOVE

どんなお車でも高価買取致します!!

☎ 0120-727-960

本社 前橋市龍蔵寺町166-1
上泉店 前橋市上泉町874-6
株式会社ビップスタイル



石縁堂

Sekiendo



お墓とご縁の
よりどころ

- 墓石工事 設計・施工 ■ 墓所リフォーム、墓じまい
- 納骨・戒名彫り等、各種施工
- 嶺公園墓地、八幡霊園をはじめ各宗派、寺院等ご紹介

Tel.027-257-8827 前橋市朝日町3-24-3 石縁堂



買取専門店 **こやし屋** 前橋店

相談・お見積り無料!

生前整理も承ります!出張無料!

金・プラチナ、イミテーションアクセサリ、おもちゃ、カメラ、お酒、ミシン、楽器、農機具、トラクター等々

骨董品 初手・はがき・テレカ ブランドバッグ・時計

陶器・掛け軸 中国切手価格高騰中! 売るなら早めがおすすです! バックから小物まで、ホロボロでも買います!

お電話はこちらまで!

☎ 027-212-7734

ダンスの肥やしを
キャッシュに変える



前橋駅前
セキスイハイム
相生信用金庫
けやきウォーク前橋
前橋商業高校

群馬県前橋市南町4丁目31-3 古物許可番号 第4201012022048号

【営業時間】10:00~19:00
【定休日】不定休

樹木葬

分譲中

永代供養墓も分譲中

☎ 027(268)2912
FAX 027(268)4414

市指定重要文化財 十一面観音立像(平安時代)
市指定重要文化財 地藏菩薩立像(鎌倉時代)

お寺は心のよりどころ

真言宗 豊山派 無量壽寺

前橋市二之宮町甲764番地





暮らしの広告



総合建設コンサルタント

技研コンサル株式会社



自然と共生
地域社会に貢献

住所 前橋市国領町2-21-12
電話 ☎ 027-231-0111 <http://www.giken-jp.com>

水処理設備機器及び電気計装工事設計施工

水機興業株式会社



住所 前橋市上泉町3106-1
電話 ☎ 027-269-7111

品川塗装株式会社

地域密着で頑張ります



従業員の方
随時募集中です

建築塗装 塗装一般請負
知事建設業許可(般-4)第10661号

住所 前橋市東片貝町693
電話 ☎ 027-243-7177(代)

自然・人間・技術
onozato
小野里工業株式会社

総合建設業

外側と
内側の
W断熱

両面断熱 コンクリート工法

冬暖かく、夏涼しい、
高品質の100年
省エネ建築。

自然

人間

技術

住所 前橋市下小出町1-1-12
電話 ☎ 027-231-4211(代)

KAMIMURA

株式会社 カミムラ

信用される製作、施工で次代に継ぐ



事業内容：建築金物・鉄骨・仮設工事一式
建設業許可 群馬県知事(鋼)第6380号

求ム、仲間。共に働ける仲間募集中です!!



住所 工場事務所
前橋市上泉町2073-2
電話 ☎ 027-269-4423(代)

「わが街事典」電子ブックで 前橋市の情報を持ち歩こう

いつでもどこでも知りたい情報を
「わが街事典」アプリでチェック

無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



スマートフォン



パソコン



タブレット



「MY本棚」機能で、
お手軽に情報をチェック！

一度読んだ電子ブックは「MY本棚」に保存
されますので、読みたくなったときはすぐに
読むことができます。

ダウンロード方法や
対応端末など
詳しくはこちら➡



iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版



自分で行ける!

健康チェックとセルフケア

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。

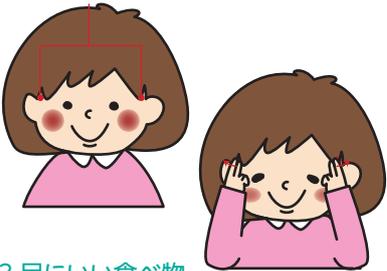
予防法

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がベスト。

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



改善法

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・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- 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)。
- 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
● 正しい姿勢を心掛けましょう。
● 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。



風池

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。



蓄積度チェック

1. 家族から見た最近1カ月の疲労・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)

- 11 イライラしているようだ.....
- 12 不安そうだ.....
- 13 落ち着かないようだ.....
- 14 ゆうつそうだ.....
- 15 体の調子が悪そうだ.....
- 16 物事に集中できないようだ.....
- 17 することに間違いが多いようだ.....
- 18 強い眠気に襲われるようだ.....
- 19 やる気が出ないようだ.....
- 20 へとへとのようだ(運動後をのぞく).....
- 21 朝起きたとき、疲れが残っているようだ.....
- 22 以前と比べて疲れやすいようだ.....

2. 家族から見た最近1カ月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

- 23 ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※.....
- 24 休日も仕事に出かけることが多い.....
- 25 家に仕事を持ち帰ることが多い.....
- 26 宿泊を伴う出張が多い.....
- 27 仕事のことで悩んでいるようだ.....
- 28 睡眠時間が不足しているように見える.....
- 29 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.....
- 30 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ.....
- 31 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない.....

※夜勤など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。

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。
 少しの工夫と心掛けで症状を予防・改善しましょう。

health check & selfcare

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。

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掛けましょう。
- 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。



予防法

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。

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。



予防法

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和らぎます。
- 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(ひゃくえ) / 左右の耳を結んだ線の中心。頭のとっぺん。
天柱(てんちゅう) / 後頭部の髪の毛の生え際の左右に対になっている「風池」と、そのやや内側にある「天柱」が効く。



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。



運動不足チェック



(40点基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと考えていいでしょう。

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