

暮らしマップ



このページは有料広告掲載ページです。マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。



建築工事・防水工事・塗装工事

株式会社
竹澤工業

お気軽にご相談下さい
☎ **0745-54-0050**

広陵町笠 177-3 竹澤工業 広陵町 検索

訪問看護ステーション
樹らり

利用者様に安心を
ご家族様に安心を
樹らりが最期まであなたに寄り添います

北葛城郡広陵町平尾610-1・1階
☎ **0745-51-1830**
(いやざれ)

新築・リフォーム
改装・修繕
建築・土木工事全般

NAKAGAWA KENSETSU CORPORATION
株式会社 **ナカガワ建設**

広陵町大字大野 7-5
広陵 **0745-61-7597**
nmk@leto.eonet.ne.jp

介護老人保健施設
かぐやの里

社会福祉法人 輝家会

広陵町大字三吉 1799 番地の 1
TEL **0745-58-2223**
<https://kaguyanosato.jp/>

いちご直売所
苺のごほうび

定休日 / 火曜日(生育状況による臨時休業あり)
営業時間 / 平日 10:00~15:00 売り切れ次第終了
土・日・祝 9:30~15:00

広陵町弁財天14-1
(大和広陵高校向かい)
TEL **090-3038-0582**

Trust that continues for 100 years
100年続く信頼

地域社会のお役に立てること。
それが私たちの誇りです。

営業エリアは、奈良県全域をはじめ関西一円を主な範囲とし、地域貢献をモットーに、これまでの経験を活かしながらお客様にご満足いただけるような施工の進捗に日々努めております。

株式会社 **笹井コーポレーション**

北葛城郡広陵町南郷 46 番地の 3
TEL **0745-55-5288** FAX **0745-55-5374**

建築工事・住宅リフォーム
土木工事・各種防水工事

有限会社 **ササイ弘建設**

代表取締役 **笹井保宏**

TEL **0745-55-1586**
FAX **0745-55-1920**
広陵町大字南郷 1115-17

理容カツラギ

営業時間
午前 8:30 ~ 午後 7:00

広陵町三吉 64-2
Tel & Fax **0745-55-2232**

毎週 月、火連休 予約優先

鉄筋工事一式

株式会社
西村鉄筋工業

北葛城郡広陵町三吉 304-1

お気軽にお問い合わせ下さい

TEL **0745-55-8023**
FAX **0745-55-2848**

総合建設業・基礎工事・型枠・解体・外構工事

有限会社 大西組

代表取締役 **大西 功一**

本社 〒635-0823
奈良県北葛城郡広陵町三吉 211-5
TEL **0745(54)0676** FAX **0745(54)0677**

仙台営業所 〒983-0013 宮城県仙台市宮城野区中野資田29番
TEL **022-352-3218** FAX **022-352-3219**

熊本営業所 〒869-1107 熊本県菊池郡菊陽町幸川字池ノ窪48番
TEL **096-285-5758** FAX **096-285-5748**

「じぶん」らしく、
きらめく。

地域密着型認知症対応型共同生活介護
グループホーム 煌めき

北葛城郡広陵町南郷 417-1
☎ **0745-44-8880**

リハビリ処
FreeStyle

体も心も元気になってもらいたい。

リハビリを重点においたデイサービスで、ご自宅での生活をもっと快適に過ごしていただくためのお手伝いをいたします。個々の症状に合わせたリハビリ、ストレッチなども組み合わせ、時間をかけてしっかりとケアを行っています。

お問合せご相談はお気軽に、見学・体験無料
TEL **0745-49-0031**

北葛城郡広陵町南郷 417-4

土木・建築・舗装工事(施工・監理)
住宅改修(福祉住環境コーディネーター)
外構リフォーム(登録エクステリア基幹技能者)

総合建設業 松井組建設

奈良県北葛城郡広陵町大字南郷 969-11
TEL・FAX **0745-55-3065**
携帯 **090-3059-8565**
奈良県知事許可(般-6)第16593号

自立心、協調性を養います

- 仕事の実習体験
- 日常生活のスキルの取得
- 良好な人間関係の構築
- 一般就労に向けた相談や支援計画作成

就労継続支援 B 型 北葛城郡広陵町大塚 52-1
SWEET TEL **080-4853-1182**
(玉木)

認知症予防・リハビリ特化型デイサービス/半日入浴

施設訓練専門員のリハビリ
認知症・筋力低下・脳障害
背髄損傷・歩行困難

半日入浴サービス
午前・午後どちらかのご利用で、ご入浴できます。

大和高田店 8:30~12:00 13:00~16:30
大和高田市市場 720-5 0745-27-3969

広陵店 8:30~12:00 13:00~16:30
広陵町大字沢 506-1 0745-27-5838

リハビリサービス **いきいき** ☎ **0745-27-3969**
介護相談・無料体験 好評実施中!

総合建設業・舗装工事一式

一般貨物自動車運送事業
産業廃棄物収集運搬業

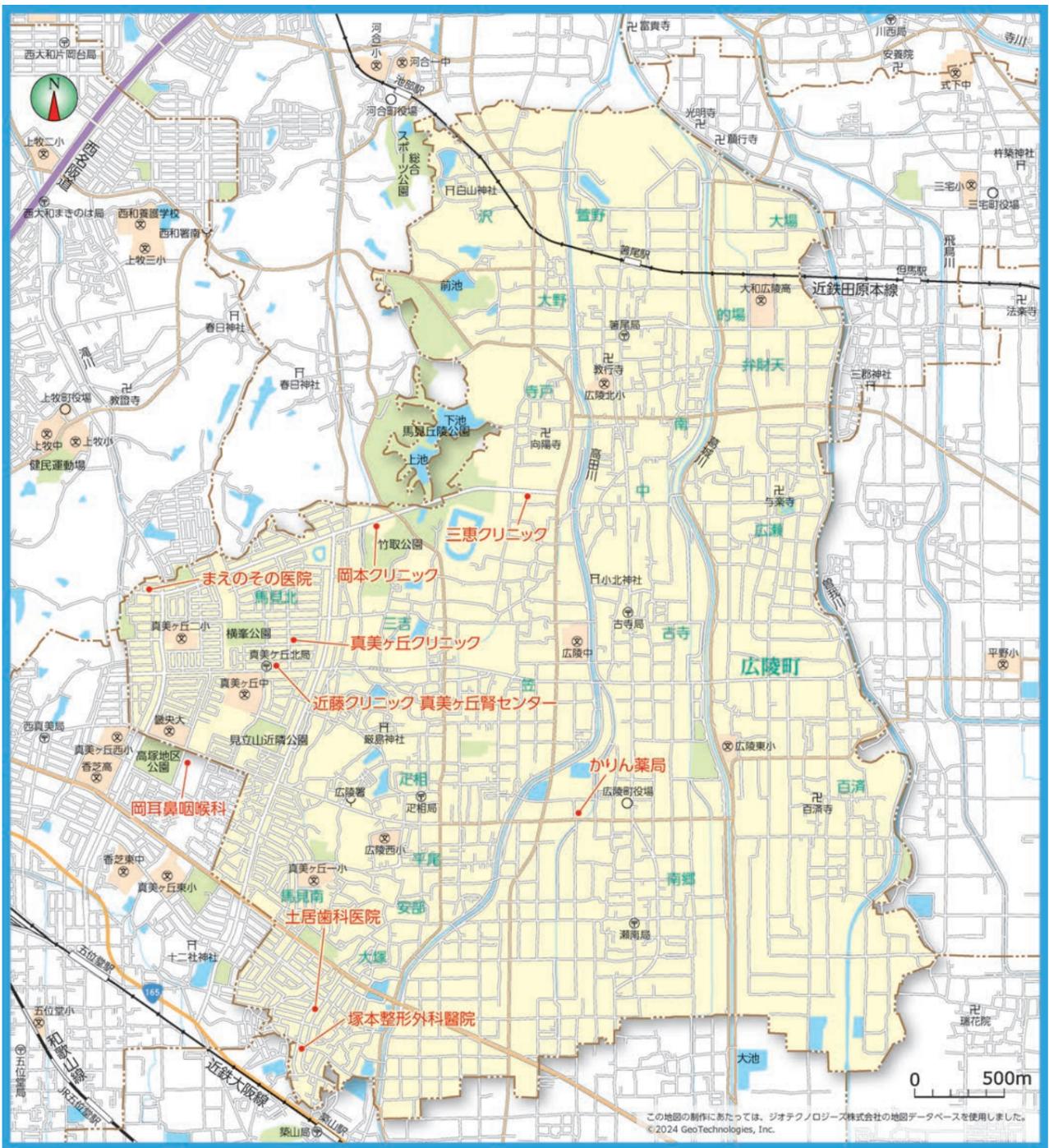
有限会社 金井組運輸

お気軽にご相談下さい!

【事業所】 広陵町大塚 88-3
TEL **(0745) 56-4697**
FAX **(0745) 57-2214**
【本社】 広陵町弁財天 378

健康マップ 広陵町

このページは有料広告掲載ページです。マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。地図に掲載のない町内医療機関につきましては、P54・P55をご確認ください。



医療法人 **近藤クリニック**
真美ヶ丘腎センター
人工透析・内科・皮膚科・泌尿器科

透析時間	月	火	水	木	金	土
8:00~22:00	●	●	●	●	●	●
9:00~15:00	●	●	●	●	●	●

一般外来を受診される方は、ご予約をお願い致します。
北葛城郡広陵町馬見北6-1-8
☎0120-557-422 / TEL(0745)55-7222

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
まえのその医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~11:30	●	●	●	●	●	●
PM4:00~7:00	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜・祝日・木曜日・土曜日の夜診
広陵町馬見北 8-7-8
☎0745-54-1020

土居歯科医院
Dai Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	—
午後 15:00~19:30	●	●	●	●	●	●	—

▲土曜午後は 14:30~17:00
北葛城郡広陵町みささぎ台 37-10
TEL 0745-54-0418 有
土居歯科医院 広陵町

HOSPITAL

岡耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30 a.m.~12:30	●	●	●	●	●	●
3:30 p.m.~7:30	●	●	●	×	●	●

予約専用webページ okajibika.com
受付専用電話 050-5533-6539
香芝市真美ヶ丘6-10(エコービル・マミ南館2F) ☎0745-78-7409

内科・胃腸内科・婦人科
真美ヶ丘クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

※婦人科は午前診11:30、午後診18:00まで受付
※婦人科は女医が担当
<休診日> 祝日・木曜・火曜、土曜、日曜午後診
広陵町馬見北 2-6-14 ☎55-7381

内科・皮膚科・泌尿器科
岡本クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	○	○	—	○	○	○	○
PM 5:00~8:00	○	○	—	○	○	—	—

定休日/水曜日・祝日
受付時間 午前11:30 午後7:00まで
TEL 0745-54-0001
広陵町三吉 542-2

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ご紹介します。

- 1 寝る前にリラ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、食事も就寝の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るかもしれませんが、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のになります。

塚本整形外科医院
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
●診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○

※○は午後5:00~7:30
広陵町みささぎ台24-2 TEL 54-6166

処方せん受付
かりん薬局

☎で処方せんの受付ができます クレジットカード可

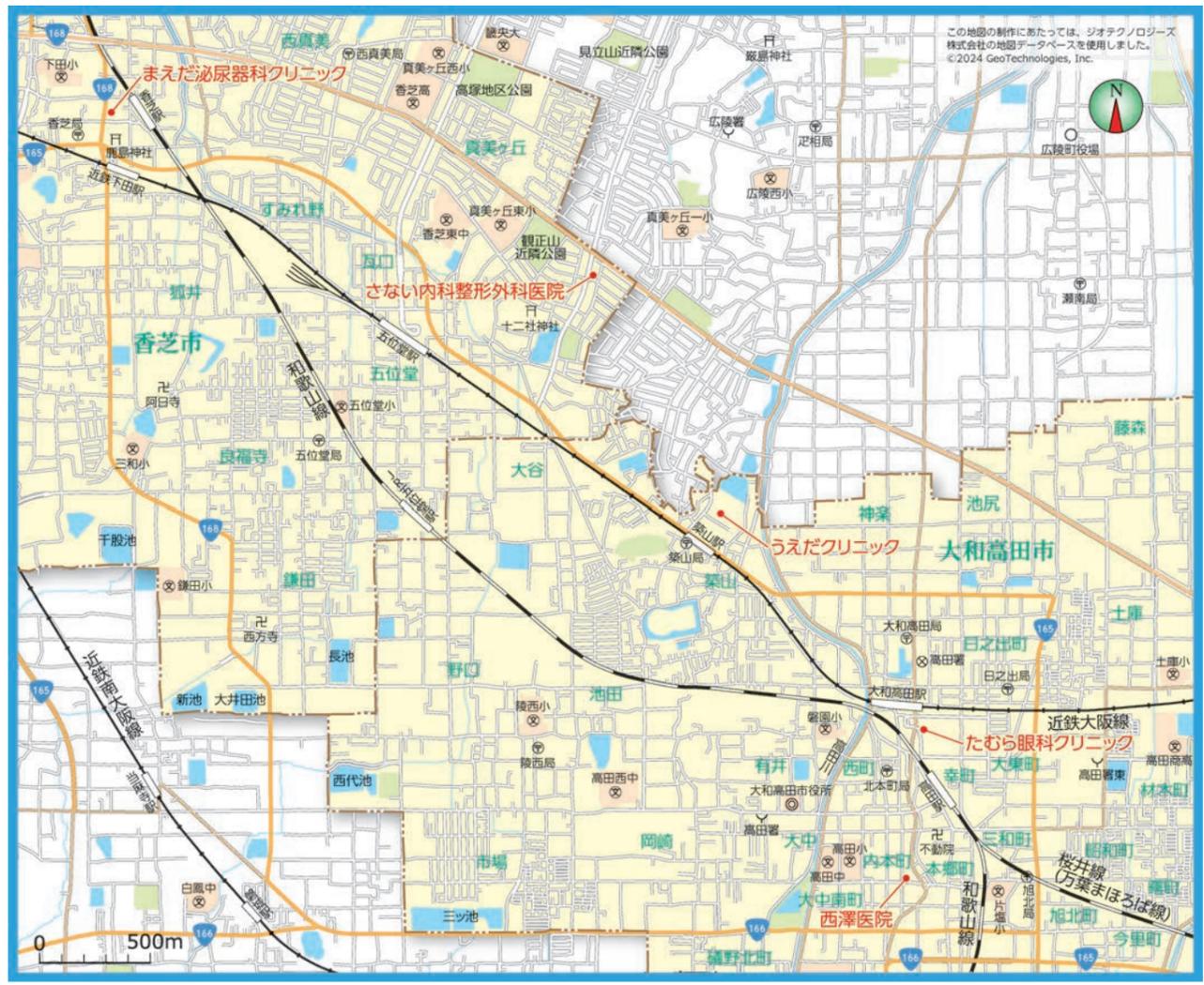
開局時間 / 9:00 ~ 20:00
(水曜は17:00迄、土曜は12:00迄)
定休 / 日曜・祝日・年末年始
TEL 0745-54-1230
広陵町南郷676-1 広陵町役場から西へスグ

医療法人 **健康支援三恵 三恵クリニック**

各種がん検診 人間ドック 健康診断
CT検査 MRI検査

完全予約制 ☎0745-56-6701
予約 ☎0800-200-3551
広陵町寺戸621-1

健康マップ 大和高田市・香芝市



健康マップ 上牧町

このページは有料広告掲載ページです。マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。



たむら眼科クリニック
Tamura Eye Clinic
日帰り手術(白内障 緑内障)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	／
13:30~15:00	／	手術	／	／	手術(不定)	／	／
15:30~18:00	●	●	●	●	●	●	★

◆…9:00~11:30 ★…14:00~16:00
▲…第1週、第3週、第5週の診療
大和高田市幸町3-18 トナリエ大和高田3F
☎0745-25-2288

まえだ泌尿器科クリニック

泌尿器科(男性・女性・老年・小児)、性感染症内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	／	○	○	○
午後5:00~7:00	／	○	／	／	／	／

香芝市下田西1丁目10-19 メディカルプラザ香芝3階
☎0745-78-0400



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う。
口を軽くあけて、ハア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、少し息を止めて休めます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハアと吐いて休む、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う。

奈良交通バス「三軒屋」バス下車すぐ

西大和眼科クリニック
Nishiyama eye clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
15:00~18:00	●	手術	●	／	手術	／	／

休診日…木曜日、土曜午後、日曜、祝日
北葛城郡上牧町上牧2174-2
☎0745-78-0280
https://nishiyama-eye.jp/

内科・整形外科・循環器内科・消化器内科

ささい内科整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
PM4:30~7:30	○	○	休	○	○	休	休

☎(0745)78-0239
香芝市真美ヶ丘 4-16-1
まみの里
介護支援センター ☎(0745)79-2526
デイケアセンター ☎(0745)79-5253

内科・消化器内科・外科・肛門外科・放射線科

うえだクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	／	●	●	●	／
16:00~19:00	▲	●	／	●	●	●	／

▲…検査13:00~16:00(胃カメラ・エコー) 休診日/水曜・日曜午後・祝日
大和高田市大谷758-80(コープなんごう内となり)
☎0745-22-2701
https://uedaclinic-yamatotakada.com

内科・外科・小児科

西澤医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	／
17:00~19:00	○	○	／	／	／	／	／

大和高田市内本町13の13 P有
☎0745(52)2266

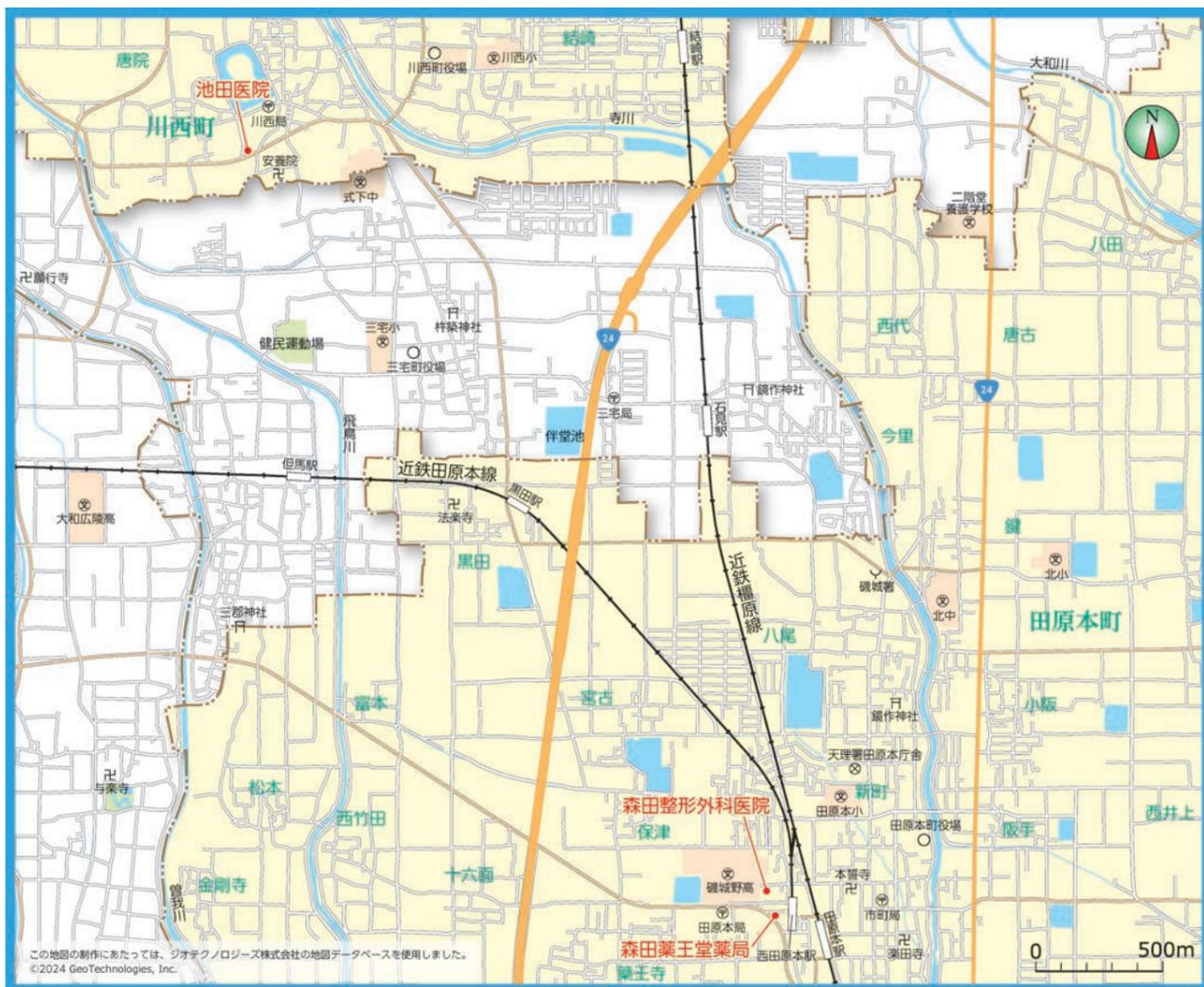
動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマルセラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気になる、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。



健康マップ 田原本町・川西町

このページは有料広告掲載ページです。マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。



整形外科・外科放射線科・リハビリテーション科

森田整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時~12時	○	○	○	○	○	○
18時~20時	○	○	○	○	○	○

休診日 木・日・祝日、火・土午後
田原本町室町251(磯城野高校前)
☎(0744)32-8888

医療法人 池田医院 内科・小児科 消化器内科・腎臓内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 午前	9:00~12:00	●	●	●	●	●
内科 午後	17:00~19:00	—	—	—	—	—
腎臓内科	9:00~12:00	—	—	—	●	—

経鼻胃カメラ・大腸カメラ 専用駐車場あり(14台)
磯城郡川西町唐院 398-1 <https://www.ikedai.com>
☎0745-44-1818

森田薬王堂薬局

健康長寿の秘訣！
まず食事療法！運動療法！

【開局時間】月~金 9:00~18:00 ± 9:00~14:00
【定休日】日曜日・祝日
毎日やっています
田原本町室町 209-3
Tel 0744-33-5666
Fax 0744-33-8635
森田薬王堂薬局 検索



心と体のリラクゼーション法

アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

グルメガイド

このページは有料広告掲載ページです。株式会社サイネックスによる編集記事ページです。



おいしい笑顔をさがしに



肉匠たけ田

◆当店では、社長自ら厳選した国産メス和牛のA4、A5のみを使用。



自慢の大和牛をリーズナブルな価格で、ゆっくりとご賞味いただけます。

肉匠たけ田

営業時間
焼肉 17:00~22:00 (21:00LO)
精肉販売 10:00~17:00
弁当販売 11:00~13:30
定休日 火曜日

29SHOWTAKEDA

広陵町古寺 624-1 P有
TEL(0745) 56-2983

cafe&dining Wands.3

◆お席の間隔も広く、ゆったりとくつろぎながらお食事を楽しんでいただけます。また店内はアクリウムや流木を使ったチェアなどでオシャレな内装に仕上がっておりますので、カフェとしてもご利用いただけます。



cafe & dining Wands.3 ワンドスリー

営業時間
11:00~15:00 (L.O.14:30) 定休日 水曜日
17:00~22:00 (L.O.21:30)

ご予約・お問い合わせ
TEL.080-5846-2532

広陵町大家 52-1 TDKビル1階
wands.3 ホームページ

~当店では貸切のご予約も承っております~

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。地場の食材を購入することで、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。消費者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。

