

ウォーキングをはじめよう

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。

③肩は力を抜いてリラックス

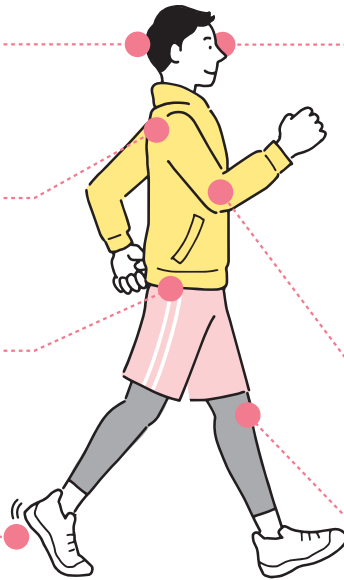
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

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。

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。



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。

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。

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。

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。

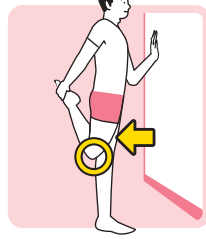
準備運動

歩く前に軽い体操やストレッチを行いましょう。



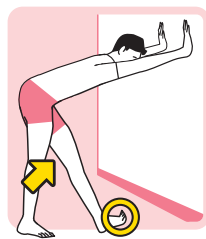
①ふくらはぎ

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。

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。

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「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>

愛車の健康法

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

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。

車の点検ポイント

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。

意外と気付にくいワイパーの交換

雨の日になくてはならないワイパーですが、劣化してくると拭きムラができてたりびり(拭き跡)が残り、かえって視界が悪くなることも。日頃から点検し、できれば1年に1度交換しましょう。

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。



車検 修理

おまかせください!

フォークリフトの点検
修理・車検も◎
中古リフト販売します

軽自動車・普通車◎
小型～大型トラック◎
車検・修理・点検
おまかせください
代車貸し出し無料♪

車検のご予約は
WEBがオススメ◎
お得な早期予約割引も
あります
ご予約はお早めに♪

車検のショーエイ港工場

八代市大島町字大島5053-2
TEL 0965-62-9900
営業時間 9:00～18:00 定休日: 日曜日・祝日

！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

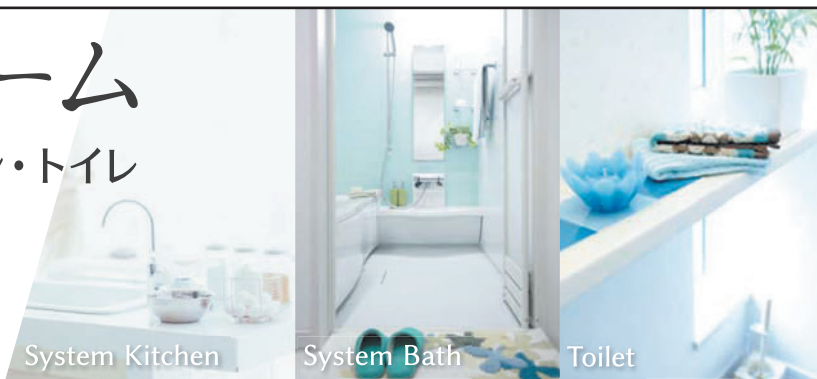


間取りや構造によって差はありますが、在来工法で建てられた住宅の代表的な例をもとに10の項目を挙げました。

- | | |
|---|--|
| 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) | 6. 大きな吹き抜けがある ☐ |
| 2. 基礎にひび割れがある ☐ | 7. 室内の床が傾いている ☐ |
| 3. 地盤が危険だと感じる ☐ | 8. 屋根には重い建材を使用している ☐ |
| 4. 基礎が鉄筋コンクリート造ではない ☐ | 9. 過去に大きな災害に見舞われたことがある ☐ |
| 5. 必要な手続きを行わずに増築している ☐ | 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) |

水廻りリフォーム

システムバス・システムキッチン・トイレ



給, 排水 浄化槽工事 設計, 施工

八代市上下水道指定工事店

有限会社 **賀久住設**

〒866-0894 熊本県八代市上野町1730-4

(携帯) **090-3668-8251**

代表取締役 賀久 祐二

TEL 0965-31-5639 FAX 0965-31-6581

県知事許可般 4-12321 号
熊本県塗装防水仕上業協同組合

有限会社 **古島塗装**

塗装工事全般・防水工事

誠心誠意
丁寧に塗ります！

代表取締役 古島 哲也

〒869-4223

熊本県八代市鏡町貝洲 1054-1

TEL-FAX (0965)53-9699

下見・調査のご依頼からお見積りまで専任担当者が対応

システムバスリフォーム

システムキッチンリフォーム

トイレリフォーム

オール電化

太陽光発電工事

お気軽に
ご相談ください。

TEL **0965-33-1188**

桑原商事株式会社

水廻りリフォームの専門店

Living くわばろ

営業時間

AM9:00 ~ PM6:00

定休日/土・日・祝

八代市旭中央通 5-1



住生活と建設業のトータルパートナー

桑原商事株式会社

■ 本 社 〒866-0831 熊本県八代市萩原町1丁目12-1 TEL0965-34-6151 FAX0965-32-3125
■ 木材事業部 熊本県八代市植柳下町 2777-1 TEL:(0965)62-8405
■ 人吉営業所 熊本県人吉市相良町 1001 番地 TEL:(0966)22-2394

<https://kuwabarashouji.co.jp/>



■建築金物 ■サッシ ■ガラス ■フェンス ■門扉
■カーポート ■物置 ■シャッター ■ブラインド他
ガラス割替・網戸張替など
お気軽にお問い合わせください



HP



Instagram



YouTube



株式会社藤浦本店

代表取締役 藤浦純也

〒866-0831 八代市萩原町2丁目11-53 TEL 0965-32-2161



総合建築業
(設計・施工・新築・増築・リフォーム全般)

西村工務店

熊本県知事 許可(般-3) 第18177号

代表 西村幸也

〒869-5161 熊本県八代市葦牟田町 196
〒866-0043 熊本県八代市古城町 1612-1 (自宅)
TEL 0965-34-5708 FAX 0965-62-9922

空き家対策

空き家は、個人の財産です。管理は所有者の責任において行っていただく必要があります。
空き家を適切に管理せず、放置することで、さまざまなリスクが生じてしまうことにご注意ください。

空き家を放っておくとどうなるの？

RISK 1 倒壊の危険性が高まります。

空き家を放置すると劣化が進み、建物の倒壊や部材の飛散の危険性が高まります。空き家が原因で事故が生じた場合は、損害賠償責任を負う可能性があります。

RISK 2 市から法的措置を受ける可能性があります。

保安上、著しく危険となるおそれのある空き家等については、市から法に基づく措置(指導、勧告、命令、代執行など)を受ける可能性があります。措置を受けると50万円以下の過料を処されたり、代執行にかかった費用を請求されることになります。

RISK 3 処分が困難になります。

所有者が亡くなった後に相続手続きをしないままにしておくと、相続人が大変な数になってしまうことがあります。空き家を処分(売買・解体)するには、相続人全員の同意が必要となりますが、いざ処分しようと思っても権利者が増えてしまっていると、同意を得ることが非常に困難になってしまいます。



有限会社 堺建設
一級建築士事務所

【営業種目】新築住宅・古民家リノベーション(設計・施工)、小規模リフォーム、メンテナンス工事



堺建設の家づくりは
すべて自社で
行います



八代市東陽町北3811-3
TEL 0965-65-3290 FAX 0965-65-2306

SIMPLE NOTE
YATSUSHIRO STUDIO
八代スタジオ



総合解体工事
解体工事業熊本県知事登録第6-722号
一般家屋解体、RC造解体、S造解体、内装解体

産業廃棄物処理
産業廃棄物収集運搬許可番号第04300242845号

久保田総建

代表 久保田 晋伍
2級土木施工管理技士

八代市千丁町新牟田 1856-6 North Pole II403
Mobile 090-2722-0502

メテックは **不動産売買専門店** です
「実家が空き家になっているんだけど…」
「農地を売りたいんだけど…」
と不動産でお悩みの方。お気軽にご相談下さい
買取にも力を入れています!

安心の土地・建物・不動産の売買専門店

有限会社 メテック

八代市千丁町新牟田 74-1 ☎ arita@matk.jp

八代市空き家バンク登録業者

お問合せはお気軽に!!
TEL.0965-46-0316




ホームページ マップ

葬儀と墓石と仏壇の豆知識

知っておきたい葬儀のマナー

故人を悼み、遺族への哀悼を表すために必ず焼香が行われる仏教に対して、神道では故人の霊が子孫を守る守護神となる儀式であると考え、葬儀以降の儀式にも「祭」がつきます。死を「故人を神のみもとへ送る」とされるキリスト教では、祈りは神に捧げるもので、葬儀は遺族を慰め、励ますために行われます。このように宗教によって葬儀の行い方にも異なったルールがあることを知っておきましょう。

宗教別	拝礼の方法	不祝儀袋	不祝儀袋の書き方
仏教	焼香・線香・数珠	白黒や双銀の結び切りで、のしはつけない。	御仏前・御霊前 御香典・御供物料
神道	玉串奉奠・手水	双白や双銀の結び切りで、のしはつけない。	御神料・玉串料 御神饌料・御霊前
キリスト教	献花	水引、のしはつけない。白封筒か十字架やユリの花が描かれた不祝儀袋。	御花料・御ミサ料 御霊前
無宗教	献花など	白黒の結び切りで、のしはつけない。	御花料・御霊前 などが無難

※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。

知っておきたいお墓の種類

お墓には、霊園や寺院に見られるような「墓石」のほかに「納骨堂形式」もあります。墓石には和型、洋型、和洋折衷型、オリジナルのデザイン墓石などがありますが、これらは宗派や故人、家族の考えによって選ばれるものです。



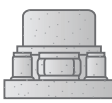
和型

最も標準的な形のお墓です。竿石の下に上台石（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。



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。



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。



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。

家族葬・少人数葬から一般葬・大型葬まで規模に合わせたお得なプランをご用意しております 事前相談・お見積り随時受付中

家族葬から大型葬まで
お客様のニーズに合わせた施行をまごころで奉仕します

守田斎場

八代市麦島東町 12-6 TEL 0965-33-3161



一日、一件、一家族の葬儀
松江斎場・八代北斎場は一日に複数の葬儀を執り行いません 完全貸し切り型の式場です

松江斎場

八代市松江町 522-1 TEL 0965-30-7555



八代北斎場

八代市錦町内田 230 TEL 0965-31-2022



事前相談・もしもの時のご連絡は



守田葬儀社

八代市麦島東町 12-6
TEL 0965-33-3161

真心でご奉仕致します。

(株)山園ぶつだん店

水蓮堂

〒866-0861
八代市本町3丁目3-12(アーケード街)
TEL.0965-32-2201
FAX.0965-33-7047
TEL.0965-32-7227

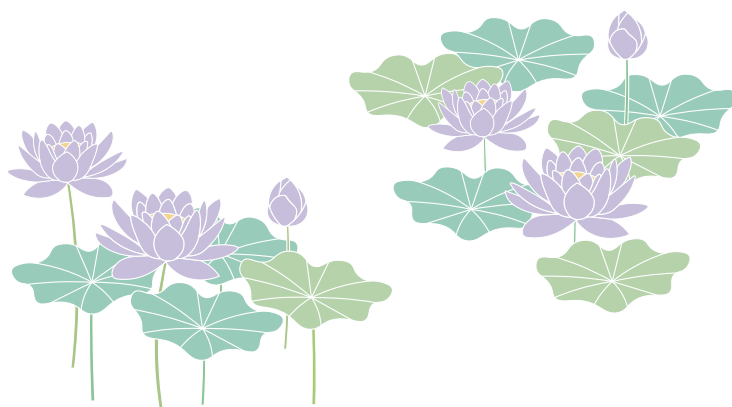


**仏壇・仏具等でお困りの方は、
お気軽にご相談ください**

業務内容
 ＊仏壇の清掃、修理致します。
 ＊寺院仏具の施工、修理致します。
 ＊納骨堂の施工の御相談承ります。



検索



家族葬から一般葬まで、選べるご葬儀は平安祭典

家族葬「孝恩」【八代会館】

一般葬【八代会館】【八代南会館】
【ユウベル斎場本町】



家族の絆を大切に
ゆつくりとあたたか
お見送りを。

平安祭典

八代会館 / 八代南会館 / ユウベル斎場本町

0965-43-1100

(代表) 24時間・365日受付

仏壇・仏具 Q&A

Q お仏壇を購入するのに
いい日にちって
ありますか？

A. 「思い立ったが吉日」という
言葉にもあるように、お仏壇
を購入または買替えるのに、
良い日・悪い日というのは
ありません。

Q どんなお仏壇を
購入すれば
いいですか？

A. 宗派・地域によりおまつりする
お仏壇に違いがあります。それ
を踏まえた上で、おまつりする
場所にあった大きさ、デザイ
ン、色、材質などで選ばれると
よいでしょう。

Q お仏具とお供えものは
どんなものが
必要ですか？

A. 仏具とは、お仏壇を飾り、
毎日お供えするご飯、花や
お茶、果物などをお供えす
る用具、器などをさします。
宗派により用いる仏具が
異なります。



エンバーミング
玉泉院
ふれ愛葬

ここでしかできない「ふれあい」という
「愛」のこもった最後のお別れを… **ふれ愛葬**

0120-525-024



築添会館

八代市築添町1637-1



通町会館

八代市通町3-2-1



八代南会館

八代市高下西町 2183-3



鏡会館

八代市鏡町内田432-1

編集後記

「八代市 暮らしの便利帳」は、八代市にお住まいの皆さま方へ、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行いたしました。

また、市民の皆さま方に、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として八代市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「八代市 暮らしの便利帳」は、地域の各団体及び事業者の皆さまのご協力により、行政機関への設置はもとより、八代市の全世帯へ無償配布することができます。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

- 「八代市 暮らしの便利帳」に掲載の行政情報は、令和8年6月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動などにより内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報で内容・手続きなどで不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。
- また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。



令和8年7月発行



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

【表紙掲載写真について】

上から順に、平家の里(撮影:河本ふみえさん)/水島/やつしろ全国花火競技大会(撮影:新澤多希夫さん)/八代妙見祭(笠鉾)

発行

八代市/株式会社サイネックス



八代市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL:06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 熊本支店

〒862-0976 熊本県熊本市中央区九品寺2-1-24

TEL:096-362-9796

※掲載している広告は、令和8年6月現在の情報です。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。