



健康MAP

中心部

01

木村耳鼻咽喉科 アレルギー科

院長 木村 信次

TEL(0848)63-1133

三原市宮浦6丁目3-28

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

■休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日



たかはしメンタルクリニック

心療内科・精神科

院長 高橋 輝道

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

【休診日】土曜午後・木曜、日曜祝日

不眠・物忘れなどで困りの方、お電話でご予約後、ご来院ください。
三原市頼兼1丁目1-3 (フレスタ三原店敷地内)

TEL 0848-81-0717
https://www.takahashi-mcl.com

うえだ皮膚科

院長 上田 武滋

■診療科目/皮膚科・形成外科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
窓口受付は、12:15まで						
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●
窓口受付は、17:45まで						

■休診日/日曜日・祝日・水曜午後・土曜午後
三原市頼兼1丁目1-6

TEL 0848-61-1277
https://www.ueda-derma.com

地域医療を支援する



地域医療支援病院
三原市医師会病院
Mihara Medical Associations

PET-CT検診(要予約)

低線量CT肺がん検診(要予約)

〒723-0051 三原市宮浦一丁目15-1
TEL(0848) 62-3113 (代表) FAX(0848) 62-7505
TEL(0848) 67-7030 (PET-CT専用)

中心部1



この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。
©2025 GeoTechnologies, Inc.



あさだ内科

院長 浅田 備之

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 3:00~ 6:00	●	●	●	×	●	×	×	×

休診 日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後

- 日本消化器病学会認定 消化器専門医
- 日本肝臓学会認定 肝臓専門医

三原市宮浦5丁目16-23

TEL 0848-61-5688

内科・循環器内科・リハビリテーション科

小林内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30 (土曜のみ12:00)	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

●日・祝日・木(午後)・土(午後)は休診です。

●診察の受付は、8:30~12:30(土曜は12:00)まで/
14:30~18:00までです。

三原市宮浦3-28-18

TEL (0848) 67-1622



みやけ歯科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00~13:00 ● ● ● ● ● ●

14:30~18:30 ● ● / ● ● /

休診日 / 日・祝・水曜日午後・土曜日午後

三原市西町2丁目1番23号

☎(0848)62-2624

すずき内科
胃腸科
クリニック

SUZUKI CLINIC

院長 鈴木 武彦

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●

三原市本町1丁目9-12

☎0848-62-9907 P有

無料配達

明治時代からの



ときわ薬局

本店 三原市港町 JR三原駅前

TEL(0848)62-2953 FAX(0848)62-2199

宮沖店 三原市宮沖 中林整形外科前

TEL(0848)67-4774 FAX(0848)67-4774

海光 三原市城町 松尾内科病院前

TEL(0848)62-7158 FAX(0848)62-7156

クラーク矯正歯科

~矯正相談予約~



院長 高田 賢二

診療時間/10:00~13:00 15:00~19:00

休診日/木曜日・祝日 他 週1日 ※日曜日診療あり

三原駅前 徒歩1分・専用駐車場あり

☎(0848)64-7117

〒723-0017 三原市港町1丁目2-3 船木商事ビル1F



あなたのこころは、元気ですか？

クレール心療クリニック

心療内科 精神科 JR三原駅より徒歩1分

三原港より徒歩7分

発達相談 児童・思春期 発達障がい

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~17:00	○	○	★	○	○	★
17:30~19:00	★	★	★	★	★	休

お問い合わせ先

0848-29-9016 夜7時まで 心療・発達 相談応用 駐車場 あり

三原市城町1-8-1 三原駅前ビル2F

(ニッポンレンタカー三原駅前営業所様上) 駐車場についてはお問い合わせください。

クレール心療クリニック 検索

内科・循環器内科・呼吸器内科

医療法人

小園内科・循環器科

OZONO

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00~13:00※ ● ● ● ● ● ●

15:00~18:00 ● ● ● / ● ● /

※木曜日、土曜日は12:30まで

■休診日 日曜日、祝日、木曜日、土曜日午後

三原市城町2-2-1 第2勝原ビル2F

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

☎0848-62-7525

●内科 ●循環器内科 ●呼吸器内科

かじやま内科循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	休

※休診日/日曜日・祝日・土曜午後

三原市宮沖2丁目6-18

TEL0848-61-3180

保険調剤薬局

三原なみき薬局

月~金 8:30~18:00

土 8:30~17:30

日・祝 休み

三原市円一町4丁目1-27

TEL 0848-64-8468

FAX 0848-64-7908



興生醫院

社会医療法人 里仁会

	午前	午後
受付時間	8:00~12:00	13:30~17:00
診察時間	9:00~12:00	14:00~17:00

休診日/日曜日・祝日

三原市円一町

2丁目5番1号

0848-63-5500

https://kohsei-hp.jp/



健康MAP

中心部

02



医療法人 つばい医院
内科・消化器内科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	／
15:00~18:00	●	●	●	／	●	17:00 まで	／

休診日: 木曜日午後・日曜・祝日
三原市糸崎4丁目9番24号
TEL.0848-62-6767 FAX.0848-62-0029



気持ちよく眠りにつくために

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、「お休みの儀式」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。



Health Map



このページは有料広告ページです

広告をご掲載いただいた施設の情報のみ表示しています



診療科目
歯科・小児歯科・歯科口腔外科

まつだ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 13:00	●	●	●	●	●	●
14:30 ~ 20:00	●	●	●	●	●	18:00 まで

日曜・祝日休診 予約制・急患随時受付 平日 20:00 まで診療

三原市本郷南 6-24-14

TEL0848-86-4844

<http://www.matsuda-dc.jp>



診療科目
歯科・小児歯科・歯科口腔外科

つばさ歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:30 ~ 12:30	●	●	／	●	●	●	／
午後 14:30 ~ 19:00	●	●	／	●	●	17:30	／

(休診日)水曜・日曜・祝日
(ただし、祝日のある週は水曜午前診療)

三原市本郷南5丁目14-15

TEL0848-86-1610



気持ちよく眠りにつくために

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。



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、睡眠時無呼吸症などの可能性もあります。



生活ガイド



医療機関情報

病院・医院

令和8年4月1日現在

医療機関名＜病院＞	所在地	電話番号
医療法人 仁康会 小泉病院	小泉町4245	0848-66-3355
社会医療法人 里仁会 興生総合病院	円一町2-5-1	0848-63-5500
医療法人 宗斉会 須波宗斉会病院	須波ハイツ2-3-10	0848-69-1888
総合病院 三原赤十字病院	東町2-7-1	0848-64-8111
医療法人 仁康会 本郷中央病院	下北方1-7-30	0848-86-6780
医療法人 杏仁会 松尾内科病院	城町3-7-1	0848-63-5088
三原市医師会病院	宮浦1-15-1	0848-62-3113
医療法人 清幸会 三原城町病院	城町1-14-14	0848-64-1212
医療法人 大慈会 三原病院	中之町6-31-1	0848-63-8877

医療機関名＜診療所＞	所在地	電話番号
あさだ内科	宮浦5-16-23	0848-61-5688
医療法人社団 石根内科循環器科医院	沼田東町片島224-5	0848-60-2050
医療法人社団 いしねファミリークリニック	本郷南5-19-15	0848-60-6555
井上眼科	城町2-13-1	0848-64-2593
うえだ皮膚科	頼兼1-1-6	0848-61-1277
医療法人 押尾クリニック	城町1-12-23-1	0848-67-8766
医療法人 小園内科・循環器科	城町2-2-1 第2勝原ビル2F	0848-62-7525
越智眼科	宮浦6-7-39	0848-62-0331
かじやま内科循環器科	宮沖2-6-18	0848-61-3180
川西医院	西町1-2-63	0848-63-4887
医療法人 木曾胃腸科内科	明神2-11-7	0848-81-0311
木村耳鼻咽喉科アレルギー科	宮浦6-3-28	0848-63-1133
クレール心療クリニック	城町1-8-1 三原駅前ビル2F	0848-29-9016
広島県公立大学法人県立広島大学保健福祉学部附属診療所	学園町1-1	0848-60-1132
公立くい診療所	久井町江木50-1	0847-32-6111
こだま泌尿器科クリニック	港町1-3-1	0848-62-5153
小林内科クリニック	宮浦3-28-18	0848-67-1622
医療法人 阪田医院	幸崎能地4-10-5	0848-69-0003
佐木島診療所	鷺浦町向田野浦1712	0848-60-7130

医療機関名＜診療所＞	所在地	電話番号
医療法人 さくら眼科クリニック	円一町1-1-7 フジグラン三原2F内	0848-61-2225
しまなみ皮ふ科	円一町1-1-2-2	0848-62-7682
白須整形外科クリニック	港町1-6-6 講崎ビル1F	0848-62-1111
すずき内科・胃腸科クリニック	本町1-9-12	0848-62-9907
大和診療所	大和町和木1538-1	0847-34-0034
たかはしメンタルクリニック	頼兼1-1-3	0848-81-0717
医療法人社団 慈成会 武井胃腸科内科	宮沖5-8-20	0848-62-3844
医療法人 寿仁会 田原クリニック	大和町下徳良1901-8	0847-33-0480
医療法人つばい医院	糸崎4-9-24	0848-62-6767
つばいクリニック 泌尿器科内科	港町3-7-12	0848-64-0405
医療法人社団 三康会 得能クリニック	宗郷1-3-12	0848-67-7711
医療法人社団 永沢耳鼻咽喉科医院	港町1-6-9	0848-62-4860
医療法人社団 昭仁会 中林整形外科クリニック	宮沖2-4-5	0848-62-2613
なぎさ医院	須波2-22-32	0848-61-5551
なす眼科クリニック	港町1-3-15 サンライズアネックス1F	0848-62-5155
なんば麻酔科・リウマチ科	宮浦5-1-38	0848-61-5722
医療法人社団 杏善会 初鹿内科胃腸科医院	中之町1-21-10	0848-62-5571
医療法人社団 杏善会 初鹿内科医院分院	中之町3-3-11	0848-62-6482
ふるかわ耳鼻咽喉科	円一町1-1-2-2	0848-29-9200
医療法人 仁康会 港町クリニック	港町3-19-6	0848-62-1711
三原市医師会 休日夜間急患診療所	宮浦1-15-1	0848-67-7040
三原駅かなもと眼科	城町1-1-8	0848-81-2300
みはらえきまえクリニック	城町1-8-7 1F	0848-63-5000
みはらこどもクリニック	宮沖5-5-3	0848-61-0321
医療法人社団 みやもり医院	宗郷3-3-3	0848-67-9655
もだ内科クリニック	久井町江木1163-6	0847-32-5560

※この一覧は令和8年4月1日時点の情報です。
最新情報は下記の三原市医師会二次元コードからまたは直接各機関に確認してください。

三原市医師会





歯科医院

令和8年4月1日現在

医療機関名	所在地	電話番号
愛真歯科医院	糸崎4-9-23	0848-62-6160
あまの歯科・矯正歯科クリニック	本郷南6-12-20	0848-86-2105
いとう歯科クリニック	円一町3-13-3	0848-62-2428
うらさき歯科	明神2-11-10	0848-64-0422
大名歯科	宮浦3-24-26	0848-81-2117
おがた歯科	宮浦3-30-30	0848-61-5775
海田歯科医院	港町1-2-14	0848-62-2374
かじわら歯科医院	大和町下徳良1782-10	0847-33-1607
キカワ歯科医院	皆実3-2-5 中田ビル1F	0848-63-0821
久井しもつ歯科	久井町下津1728	0847-32-7730
クラーク矯正歯科	港町1-2-3 船木商事ビル1F	0848-64-7117
くりはら歯科医院	宮沖3-8-13	0848-61-0418
KCデンタルクリニック	糸崎2-9-43	0848-64-1788
小泉病院 歯科	小泉町4245	0848-66-3355
興生総合病院 歯科	円一町2-5-1	0848-63-5500
郷田歯科医院	中之町6-20-8	0848-67-6665
近藤歯科	宮浦5-2-7	0848-67-8811
さいざき歯科	幸崎能地4-21-7	0848-69-1182
坂本歯科医院	和田1-7-16	0848-62-6438
砂田歯科医院	沼田東町本市413-3	0848-66-2088
宗郷町デンタルクリニック	宗郷3-3-5	0848-62-0440
第一歯科医院	中之町1-21-17	0848-62-6300
田中歯科医院	宮沖2-1-18	0848-62-2377
田淵歯科医院	中之町1-23-20	0848-67-4976
たまやま歯科医院	宮浦6-7-27	0848-64-6432

医療機関名	所在地	電話番号
つちはし歯科医院	宮浦5-6-19	0848-62-1044
つばさ歯科	本郷南5-14-15	0848-86-1610
富田歯科医院	大和町和木1525-2	0847-34-0328
永金歯科医院	中之町2-8-17	0848-62-9395
中本デンタルクリニック	城町1-4-20	0848-64-8161
林歯科医院	城町3-8-22	0848-64-4780
平田歯科医院	沼田東町七宝1299-1	0848-66-3851
ファミリー歯科診療所	城町2-2-17 岡田ビル2F	0848-62-5277
ふくしま歯科クリニック	旭町1-2-26	0848-38-7919
船木歯科医院	宮沖1-9-2	0848-64-5533
White Dental Clinic	皆実2-2-4	0848-64-8660
本郷こもれび歯科	下北方1-8-20	0848-86-2210
マコト矯正歯科 クリニック	館町1-7-1 金山ビル2F	0848-61-2558
増田歯科医院	館町2-1-14-1F	0848-64-5555
まつだ歯科医院	本郷南6-24-14	0848-86-4844
みどり歯科クリニック	円一町1-1-7 フジグラン三原別棟2F	0848-67-8700
三原河田歯科	宮浦4-11-23	0848-62-2232
三原赤十字病院 歯科口腔外科	東町2-7-1	0848-64-8111
みやけ歯科医院	西町2-1-23	0848-62-2624
向井歯科医院	和田2-5-3	0848-64-2733
むねひろ・歯科・クリニック	須波西2-1-10	0848-67-6744
やすさか歯科	宮浦6-6-27 エクセルシア山崎101号室	0848-62-3457
よりかね歯科医院	頼兼1-2-12	0848-64-5339

※この一覧は令和8年4月1日時点の情報です。
最新情報は下記の三原市歯科医師会二次元コードからまたは直接各機関に
確認してください。



生活ガイド

三原市歯科医師会

歯科医院情報





薬局・薬店

令和8年4月1日現在

薬局名	所在地	電話番号
あおい薬局	宮沖2-6-17	0848-62-9628
あおぞら薬局	明神2-11-5	0848-61-3336
あゆみ薬局	久井町江木1163-5	0847-32-7700
ありす薬局 糸崎店	糸崎4-4-17	0848-62-4448
ありす薬局 本郷店	本郷南5-19-1	0848-86-3518
有田薬局	西宮1-2-1	0848-62-2804
イオン薬局 三原店	城町2-13-1	0848-61-3866
ウォンツアクロスプラザ 三原薬局	円一町1-1-2-2	0848-38-9763
ウォンツ三原古浜薬局	古浜1-4-1	0848-81-0150
ウォンツ三原宮浦薬局	宮浦6-1-1	0848-61-2177
うきしろ薬局	宮沖5-3-20	0848-64-0755
関西薬局 三原駅前店	城町1-8-7	0848-67-5445
久井シンボ薬局	久井町江木82-5	0847-32-8755
クルーズ薬局 頼兼店	頼兼1-1-4	0848-61-5322
幸崎調剤薬局	幸崎能地4-10-22	0848-69-3377
ザグザグ薬局 三原皆実店	皆実4-19-16	0848-81-2217
佐藤薬局	宗郷1-3-18	0848-64-5780
すみれ薬局	大和町和木1531-5	0847-35-3320
第二晃栄薬局	皆実6-20-1	0848-62-7023
大和薬局	大和町下徳良1895-4	0847-33-1717
タウン薬局 本郷店	下北方1-7-25	0848-86-1093
玉浦薬局	港町3-20-19	0848-63-2115
多森薬局	中之町2-1-23	0848-63-7676
たんぼぼ薬局	宮浦3-21-8	0848-81-0720
中央薬局	本町3-1-7	0848-62-2329
ときわ薬局	港町1-2-27	0848-62-2953
ときわ薬局 海光	城町3-5-6	0848-62-7158

薬局名	所在地	電話番号
ときわ薬局 宮沖店	宮沖2-2-10	0848-67-4774
なでしこ薬局	港町3-7-27	0848-64-7045
なのはな薬局	沼田東町片島224-6	0848-60-9210
なの花薬局 城町店	城町2-2-22	0848-67-6481
なの花薬局 セトピア店	城町1-13-5	0848-64-5965
なの花薬局 本町えびす店	本町1-9-9	0848-60-1318
なの花薬局 宮浦店	宮浦5-16-10	0848-29-8000
平井薬局	中之町3-14-15	0848-63-9066
ひろ薬局	城町1-5-3	0848-29-3233
フジ薬局	宗郷3-3-8	0848-67-7413
ブレひまわり薬局 江南店	和田3-4-1	0848-38-1521
ブレひまわり薬局 三原本郷店	本郷南3-28-13	0848-86-1212
ブレひまわり薬局 三原南店	円一町2-6-27	0848-36-5881
ブレひまわり薬局 宮浦店	宮浦5-16-16	0848-29-6300
ほのか薬局	宗郷1-3-30	0848-81-0585
マツオ薬局	城町2-7-1	0848-62-2381
みのり薬局	宮浦6-3-2	0848-60-1322
みのり薬局 港町	港町1-3-15	0848-81-2311
三原こころ薬局	中之町9-24-2	0848-36-6152
三原中央薬局	東町2-12-17	0848-81-0566
三原なみき薬局	円一町4-1-27	0848-64-8468
三原薬剤師会センター薬局	宮浦1-20-36	0848-64-8079
三原薬剤師会センター薬局 日赤前店	東町2-8-2	0848-81-0577
モリオ薬局	円一町1-1-7	0848-61-1193
モリオ薬局 宮沖店	宮沖5-5-6	0848-36-5778

※この一覧は令和8年4月1日時点の情報です。
最新情報は下記の三原薬剤師会二次元コードからまたは直接各機関に確認してください。





三原商工会議所

約1,500社の会員の皆様と地域振興や商工業発展のため活動しています。
是非、事業を営まれている方は、商工会議所にご加入いただき、ご利用ください。



商工会議所は、商工会議所法に基づき商工業者の振興を目的として設立された法に定められた唯一の地域総合経済団体です。
三原商工会議所は、昭和15年に誕生し、以来商工業の発展のため地域商工業者の方とともに歩んでいます。

商工会議所の主な3つの活動

I. 政策要望活動

会員企業の声を集約し、会員企業のみならずあらゆる中小企業が活力を維持し、円滑な経営を行えるよう、行政や政治に対して提言・要望活動を行なっています。

II. 地域振興活動

魅力あるまちづくりや地域文化の振興に向けて、商工業・観光、イベント、三原の食のバックアップを行なっています。

III. 経営支援活動

「経営支援」「コスト削減」「人脈形成」などを中心に、多角的な経営サポートメニューで貴社の経営をサポートしています。

三原商工会議所

〒723-8555 三原市皆実4-8-1
TEL 0848-62-6155 FAX 0848-62-5900
URL <https://www.mhr-cci.or.jp/>



公式LINE



三原臨空商工会

商工会は、地域に密着した総合経済団体です。「商工会法」に基づいて設立され、全国の市町村に1,620(令和6年4月現在)の商工会があり、約78万の事業者が加入しています。各都道府県には商工会連合会があり、広域的に地域事業者のみなさまを支援いたします。



商工会の2大事業

事業者の経営改善

小規模業者の経営や技術の改善発達のために、経済産業大臣や都道府県の定める資格をもつ経営指導員などが、金融・税務・経営・労務などの相談や指導に従事します。

地域社会の発展

地域の「総合経済団体」として、また中小企業の「支援機関」として、経済活動を通じた元気な地域づくりと商工業振興のため、意見活動、まちづくり、社会一般の福祉の増進など、さまざまな事業に取り組んでいます。



生活ガイド

三原臨空商工会 本所

〒729-0417 三原市本郷南6-3-26
TEL 0848-86-2238
URL <https://mihararinku.jp/>

久井支所 〒722-1303 三原市久井町下津1397
久井コミュニティセンター1階研修室(毎週金曜日のみ開設)
TEL 080-1944-4177

大和支所 〒729-1406 三原市大和町下徳良2186-12(毎週火曜日のみ開設)
TEL 0847-33-0321



住まいの基礎知識 1

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

- ☒ 時期、期間は？ ☒ 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

- ☒ 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？
☒ 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
☒ 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

- ☒ 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
☒ 工程表に基づいて進んでいるか？
☒ 変更・追加などが発生していないか？

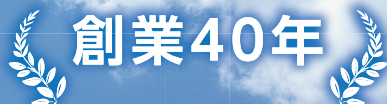


定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

STEP 4

着工後

- ☒ 事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
☒ 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？



大きなリフォームから小さな修理まで。
 「どこに頼めばいいかわからない」その工事、
 谷塗装工業がやります！



年間300棟以上の実績



株式会社 谷塗装工業

広島県知事許可(般-6)第39269号

0120-400-830

■ 三原営業所 〒723-0011 三原市東町3丁目1-12
 TEL(0848)63-1917 FAX(0848)63-1918

■ 本 社
 〒721-0957
 福山市箕島町4817番地7
 TEL(084)957-0080 FAX(084)957-0034

■ 広島支店
 〒731-0101
 広島市安佐南区八木8丁目13番1号
 TEL(082)873-1234 FAX(082)873-1240

■ 東広島支店
 〒739-2124
 東広島市高屋町郷1099-4
 TEL(082)426-5647 FAX(082)426-5648

三原市版 エンディングノート 「わたしの未来ノート」を高齢者福祉課窓口で配布しています

「わたしの未来ノート」とは？

突然の入院などの、もしもの備えや終活のきっかけとして、必要な情報を残すことができるノートです。自分の人生を振り返り、これからの人生を明るく前向きに過ごすために、自分の意志を示しておきましょう。遺言状とは異なり、法的効果はありませんが、思いを自由に残せます。

ノートの内容

- ・ 基本情報
- ・ 病気の様子
- ・ 預貯金などの財産
- ・ 葬儀やお墓の希望など

未来ノートの書き方について、出前講座を実施しています

町内会やふれあいいきいきサロン、老人クラブなど、地域の集いの場で、未来ノートの書き方に関する講座を開催しています。希望する団体は、高齢者福祉課（☎0848-67-6055）にお問い合わせください。記入のポイントや管理方法などをお伝えします！

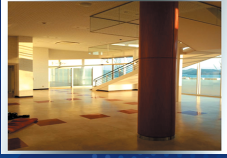
年1回程度、内容を見直し、情報を更新しましょう！



鋼製下地



ボード仕上げ



肉装仕上工事業

(有)丸田建工

従業員募集中

三原市西野一丁目16-11

お問い合わせ 御見積りはこちら TEL(0848)67-5312




建築 屋根 外装 内装工事



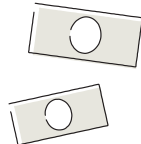
株式会社 アカリ工業

〒723-0043
広島県三原市貝野町10番7号
TEL(0848)64-5343
FAX(0848)62-7270

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ましょう。



業者の探し方

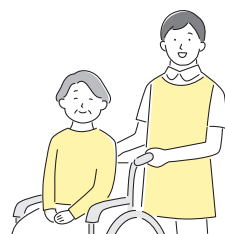
最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。

また、ご近所や知り合いでリフォーム工事をした人がいたら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの方法です。



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たりす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。



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。通常業者が把握しており問題が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、新築だけではなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。



自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品の多くは、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るでしょう。





住まいの基礎知識 2

エコ＋リフォームで快適＆地球にやさしい暮らし

気候や環境に合わせてリフォームすることや、自然の力を利用することで光熱費が削減できます。
省エネで地球にも家計にもやさしい暮らしを実現できます。

1 太陽エネルギーの利用

太陽電池を利用して、太陽光エネルギーを電気に変える太陽光発電システム、太陽熱により水を温める太陽熱温水や床暖房などがあります。

2 給湯設備

ガスで発電し、排熱を給湯や暖房に利用する家庭用コージェネレーションシステムや、省エネ効果の高い高効率給湯器などがあります。

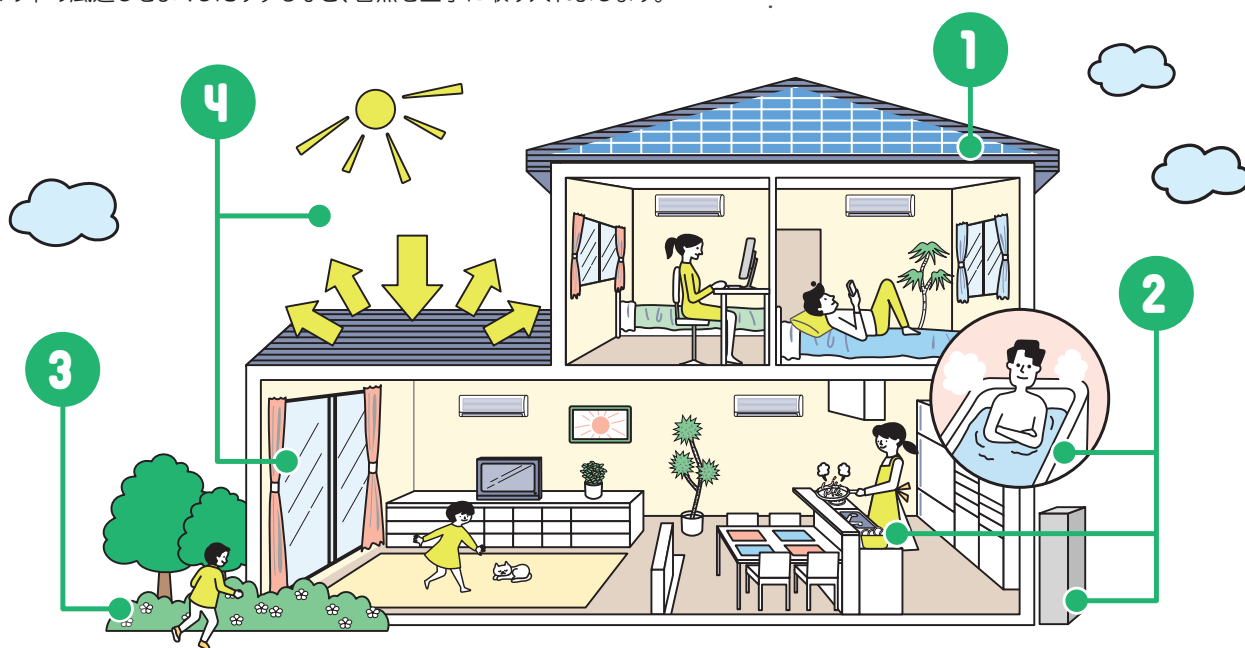
3 自然を取り入れる

壁やベランダにツタ植物を植え、緑のカーテンで夏の日差しを避けたり、家の中の風通しをよくしたりするなど、自然を上手に取り入れましょう。

4

外壁、屋根、天井や床などの断熱性能を高めると、屋外との熱の出入りが減るため冷暖房の効果が高まります。

窓は、熱の出入りが大きいため断熱性能に大きく影響します。ガラス自体を複層ガラスにしたり、二重サッシにしたりなどの方法により断熱性能が向上、二重サッシは、結露の防止にもなります。



HIRATA
AC.SERVICE

株式会社 平田空調

代表取締役 平田 雅士

【業務内容】

- 空調設備工事 ●冷凍配管工事 ●電気工事 ●太陽光発電システム
- オール電化設備工事 ●木工・建具・リフォーム

広島県知事許可 第34303号

本社 〒729-2361
広島県三原市小泉町5662-27
TEL(0848)66-6351 FAX(0848)66-6352

Email hirata-main@hirata-ac.co.jp

尾道営業所 〒722-2405
広島県尾道市瀬戸田町福田108-5
TEL(0848)60-9068 FAX(0848)60-9069

URL <https://www.hirata-ac.co.jp/>





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

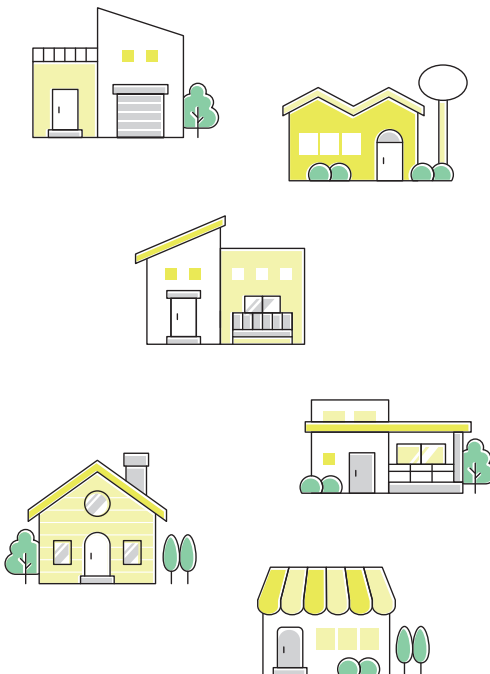
間取りや構造によって差はありますが、在来工法で建てられた住宅の代表的な例をもとに10の項目を挙げました。

- 1 昭和56(1981)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 地盤が危険な箇所 ☐
- 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) ☐

外壁や屋根などの断熱は リフォームするときにチャンスです。

外壁や屋根などの断熱は、内装や外装をリフォームする時に一緒に行くと、施工もしやすく費用効率もよいので、一石二鳥です。

断熱の基本は、住宅をすっぽりく
るむ事です。ですから部位毎にバラ
バラに施工するより、全体を一度に
行くと、とても効果的です。また、天
井や屋根と壁、壁と床や基礎などの
境目は、施工が難しい箇所ので、注意
が必要です。



リフォームの疑問

Q 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リフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、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 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事をおすすめします。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事も重要です。

Q 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。



生活
ガイド



空き家対策の基礎知識

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？

リスク
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。



リスク
2

市から法的措置を受ける可能性がります

保安上、著しく危険となるおそれのある空き家については、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。



リスク
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相続人が増えてしまっていると、全員の同意を得ることが非常に困難になってしまいます。

解体で 広島を 拓く。



木造解体

WOODEN DEMOLITION

RC造解体

RC STRUCTURE DISMANTLING

鉄骨造解体

STEEL FRAME DEMOLITION

内装解体(スケルトン)

RC STRUCTURE DISMANTLING

残置物の処理

WOODEN DEMOLITION



株式
会社

セイケン

総合解体業

見積無料

株式会社セイケン 三原

検索

三原市本郷町善入寺584-6

☎0848-86-1222

その空き家 利用したい人が いるかも

市内の空き家の所有者の申込で空き家情報を登録し、空き家の利用希望者に紹介する「空き家バンク」。登録することで利用できる補助制度もあります。



空き家所有者

①空き家登録申込

②空き家調査



三原市空き家バンク

③空き家情報登録・公開

④利用登録申込

⑤情報提供



空き家利用希望者

⑥交渉・契約



常に**安全第一**を心がけ、
すべての方に「**安心**」をお届けします。

解体工事 とび 土木工事

広島県内で業者をお探しの方はお気軽にご連絡ください。

手がけております。
解体工事や土木工事を
三原市を拠点に
県内および周辺地域の

- 木造解体
- 鉄骨造解体
- RC造解体
- 土木工事

株式会社KAITAI

広島県三原市皆実2丁目4番23号
TEL 0848-86-1601 FAX 0848-86-1602
広島県知事許可 第36475号

解体工事一式・産業廃棄物収集運搬
不用品の回収・遺品整理



株式会社 若山組

補助金を活用した空き家解体のお問い合わせは
0848-62-3007 へお電話ください!

三原市西宮1-23-14

TEL 0848-62-3007

FAX 0848-38-7030



生活ガイド



話題の店舗をご案内

カテゴリー別

このページは有料広告ページです

株式会社サイネックスによる
編集記事ページです

Mihara City

GEIYO BUS

芸陽バスは、
人と暮らしを繋いでいます

【路線バスのお問い合わせ】
芸陽バス株式会社
三原営業所 ☎0848-62-6241

路線バス

人と暮らしを繋ぐ

芸陽バス(株) 三原営業所

三原の街と人と暮らしを繋ぐ芸陽バス。
地域の交通手段として、安全・確実・快適
に移動出来るバスを目指しています。



BM AUTO

お車以外のことも
いつでもお気軽に
お声掛け下さい。

新車・中古車・ バイク・農機具等販売	車検	整備
保険	钣金	塗装
車両販売買取等	故障	レッカー引取

有限会社ビーエムオート
三原市港町2丁目1-20
☎0848-61-3424

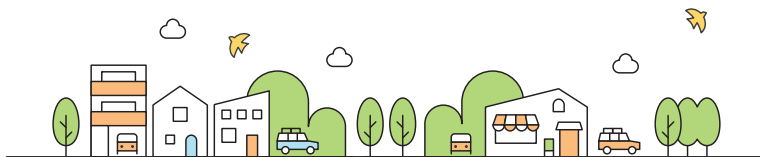
営業時間
10:00~17:00

車

フレスタ西町店 目の前！

(有)ビーエムオート

積載車完備！Goo掲載以外にも展示車
あり。土日祝もご予約にて対応してお
ります。お気軽にご相談ください。



生活ガイド



愛車の健康法

このページは有料広告ページです

株式会社サイネックスによる
編集記事ページです

車のチェックポイント

CHECK
1

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。

CHECK
2

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。

CHECK
3

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。

車のことQ & A

Q 車の維持費は
どのようなものがありますか？

A 使う用途や車種によって違いはありますが、車の維持費は大きく4つに分類されます。ガソリンなどの燃料費、定期点検・車検、部品、消耗品などのメンテナンス費、年間の任意保険料、自動車税も必要になってきます。他にも、保管場所によっては駐車場代なども考えられますので、車を購入する前には、これらも併せて考慮することが大切です。





CAR REPUBLIC

不安を安心に変える
確かな修理を



有限会社 自動車共和国

〒723-0051 広島県三原市宮浦5-1-33
TEL 0848-63-4939 FAX 0848-63-1914

自動車修理・小売業

新車・中古車・販売
車検整備
陸運局認証工場
損害保険代理店



MIHARA BOAT

有限会社
ミハラボート 自動車販売

三原市皆実1丁目21番14号
TEL(0848)63-6155
FAX(0848)63-1948

スタッフ募集

新車・中古車販売
車検・鈑金・塗装
各種保険取扱



三原市本郷町船木2190-5
TEL 0848-86-3077
FAX 0848-86-1615



有限会社

浜藤自動車

民間車検工場

各種整備販売

P&H

クレーン及び
特殊整備

《指定工場》
UDトラックスジャパン(株)
日本通運(株)・池田興業(株)
(株)サンキュー・トランスポート中国



三原市皆実2丁目4-26
TEL(0848)62-6145
FAX(0848)62-6147



生活ガイド



葬儀とお墓について

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覚えておきましょう。

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。	御榊料・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

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

竿石の下に上台石（じょうだいいし）、下台石（げだいいし）を重ねた形が多く見られます。



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きます。



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。





安芸典礼 有限会社

メモリアルホール

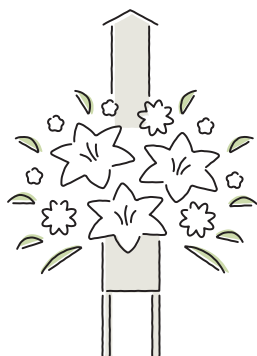
0120-67-4194



三原市宗郷 1-5-24
TEL: 0848-67-7600
FAX: 0848-67-7601
故人様お預かり、直葬、1日葬、家族葬、一般葬 ご相談下さい

心を込めてお手伝いいたします





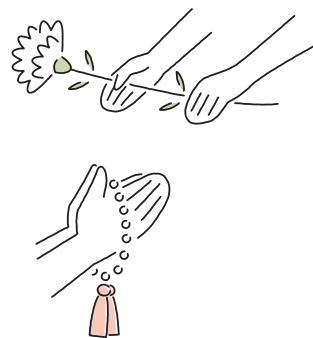

三共生活協同組合

〒722-1111 世羅郡世羅町寺町2114番地

(0847) 22-3040

0120-58-3040

JAひろしま・三共葬祭ホール
〒722-1414 三原市久井町坂井原3015-1



墓地の種類

「墓地を買う」というのは、霊園などの一定の区画の「永代使用权を取得」することです。契約によって管理費を納め、規則を守れば半永久的に子孫に相続できますが、その土地を購入するのではないので、相続税などはかかりません。墓地には次のような種類があります。



公営墓地

自治体が所有する墓地で、宗派を問わず民営に比べれば割安ですが、その分人氣があるため、購入は難しいです。また、応募や使用に関して条件や規則があります。



民営墓地

公益法人や宗教法人などによって管理運営されている墓地で、多くは宗派を問いません。公営に比べて申し込み条件や規制は少なく、区画（墓基）や形態なども自由ですが、価格は高め。管理体制や運営主体の信頼性など慎重に選ぶようにしましょう。

寺院墓地

寺院内にある墓地で、その寺院によって管理運営されています。葬儀や法要に便利で、管理、供養の面でも安心ですが、原則として檀家以外の使用は認められません。価格もさまざまです。

公園墓地

公営、民営いずれも、緑の芝生や広場や遊歩道が調整されるなど、公園風の明るい雰囲気墓地です。墓石も古来の形式より、自由にデザインされたものなどが多く見受けられます。



※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の慣習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。










三原平和霊園

お気軽にお電話ください。係員がいつでも現地にご案内します。



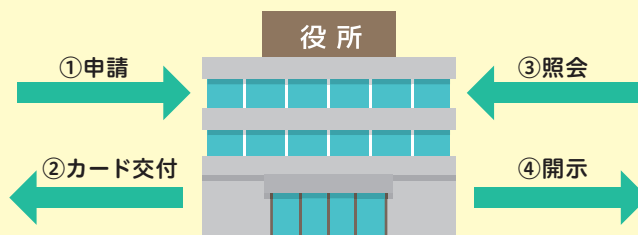
広島県宅地建物取引業協会会員 宅地建物取引業免許番号 広島県知事(12)第4831号

KUMANO 熊野開発株式会社

三原市城町2丁目3-1-201号 ☎0848-63-4178



終活情報登録【登録から開示までのしくみ】



- ①**申請** 対象者が市役所へ申請する
- ②**登録証が発行**される！
- ③**照会** 警察・消防・医療機関・福祉事務所・指定した方が情報を照会
- ④**開示** 市役所が登録情報を開示し、迅速な対応を支援！



編集後記

「三原市くらしのガイド」は、三原市にお住まいの皆さんへ、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に、三原市と株式会社サイネックスの共同で発行しました。

- 「三原市くらしのガイド」に掲載の行政情報は、特に記載しているものを除き、令和8年6月現在のものです。制度改革等によって内容が変更される場合がありますので、ご注意ください。行政情報の内容・手続きなどご不明な点がある場合は、各担当課へ問い合わせてください。
- 行政情報以外の情報については、株式会社サイネックスが企画・編集しました。内容については、株式会社サイネックスへ問い合わせてください。
- 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。なお、市が推奨するものではありません。事前に見積書などで費用を十分確認してください。広告内容については、株式会社サイネックスへ問い合わせてください。



市民の声

三原市では市民の皆さんからの市政に対する意見や提案をホームページの専用フォームなどで受け付けています。

三原市 市民の声

検索

右記の二次元コードで専用フォームにアクセスできます。



※アンケートフォームは、ブラウザのクッキー(Cookie)を利用しています。(Cookie対応のブラウザでないと動作しません)

三原市 くらしのガイド

令和8(2026)年7月発行

三原市 / 株式会社サイネックス

発行



三原市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 広島支店

〒733-0036 広島県広島市西区観音新町1-20-24
TEL.082-500-9547

※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)デンソーウェーブの登録商標です

無断で複写、転載はしないでください



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。