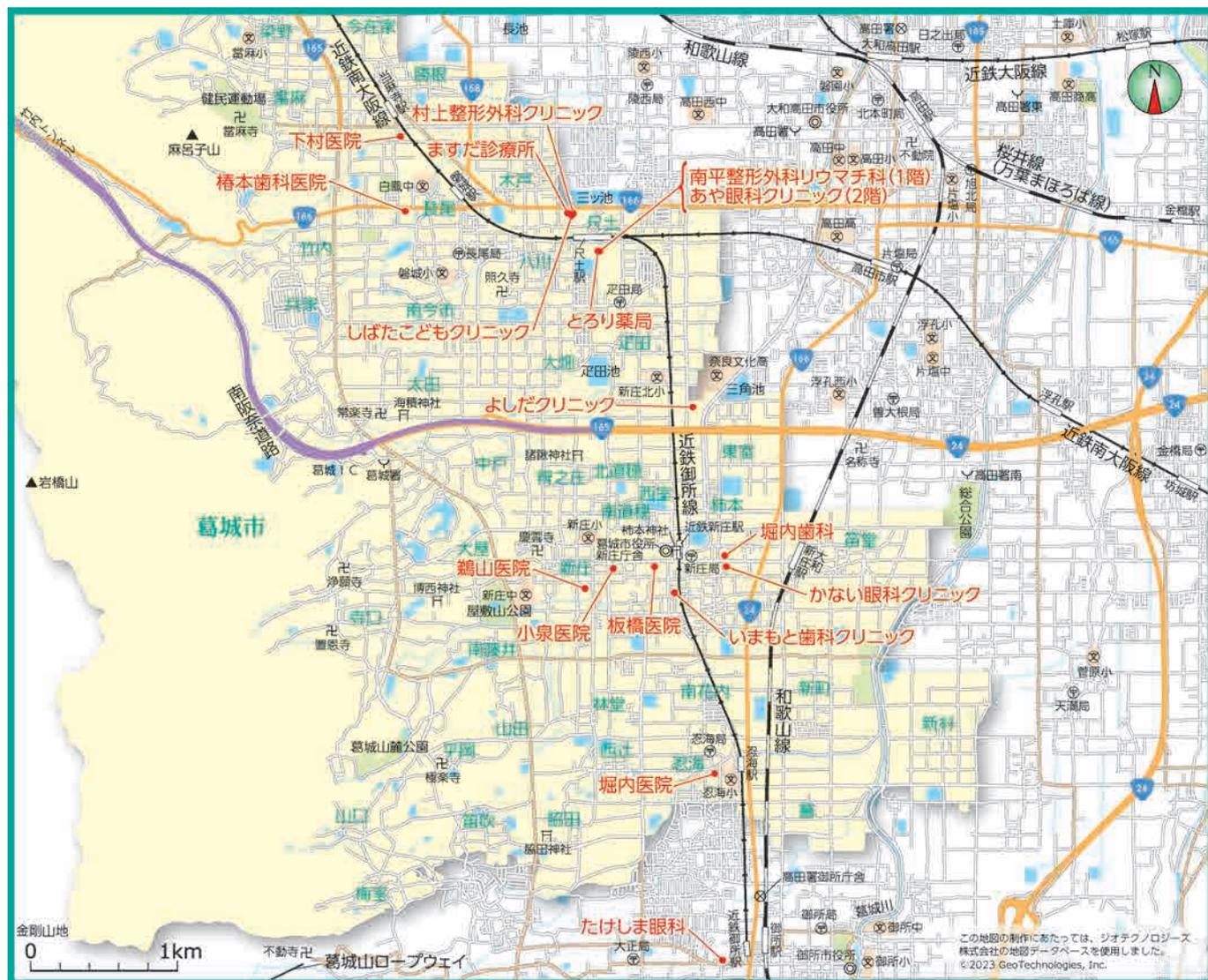


葛城市の医療マップ



医療法人 堀内医院
HORIUCHI CLINIC

内科 小児科 麻酔科(堀内忠樹)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	-
17:00~19:30	○	-	○	-	○	-	-

葛城市忍海 338-4 **0745-62-2958**

よしだクリニック
内科 糖尿病内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30 受付12:00まで	●	/	●	●	●	●
14:30~18:00 受付17:30まで	●	/	●	●	●	/

休診日 火曜・土曜午後・日曜・祝日・年末年始・夏季休暇期間

葛城市西室191-2

0745-69-8071

医療法人K&D 堀内歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
14:00~17:00	●	●	●	▲	●	●	/

▲木曜の午後診の最終予約は、15:30です。
[休診日] 日曜・祝日

葛城市北花内723-1

0745-69-2882

医療法人 桜雲会 あや眼科クリニック

院長 安井 絢子 日本眼科学会 眼科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診 9:00~12:00	●	●	●	●	-	●	-
午後診 14:30~17:30	●	●	●	●	●	-	-

葛城市尺土9-10 あすかビル 2階

TEL. **0745-48-0017**

<https://www.aya-eye.com/>

たけしま眼科

日帰り白内障手術 緑内障レーザー治療

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前診療 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後診療 15:30~19:00	●	☆	●	/	●	/

御所市206番地の1

0745-44-3767

たけしま眼科 検索

樺本歯科医院
TSUBAKIMOTO DENTAL CLINIC since 1936

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00	●	●	●	×	●	●	×
13:00	●	●	●	×	●	●	×
14:00	●	●	●	×	●	※	×
18:00	●	●	●	×	●	●	×

※土曜の診療は17時までです。休診日 木曜・日曜・祝日

0745-48-2063

葛城市長尾101-1 磐城駅近く

※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。
※ここは有料広告掲載ページです。



近鉄新庄駅西へ徒歩1分 葛城市役所前

tahashi clinic

板橋医院

http://www.itahashi-clinic.jp/

眼科 日本眼科学会眼科専門医
院長 医学博士 板橋 幹城

- 緑内障・白内障の検査、治療
- 白内障日帰り手術
- ドライアイの治療
- 糖尿病網膜症レーザー治療
- メガネ、コンタクト処方
- 涙道疾患の治療

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

手術：火曜日午後2:00~3:30
休診日：木曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

内科/小児科/婦人科 副院長 医学博士 板橋 武彦

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 5:00~6:30	●	●	●	●	●	●	●

休診日：火曜午後・木曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

TEL(0745) 69-5781

葛城市北花内 749-1

泌尿器科 皮膚科 内科

ますだ診療所

院長 増田 安政
Yasumasa Masuda

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

▲日曜日の受付は9:00~11:30

〒639-2163 奈良県葛城市八川 113 番地 1

0745-48-0023

FAX 0745-48-0024

専用駐車場 30 台

http://www.masuda-shinryou.com/

生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

- 毎日朝食を食べている
- 1日平均7~8時間は眠っている
- 栄養バランスを考えて食事をしている
- たばこは吸わない
- 定期的に運動・スポーツをしている
- 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない (日本酒1合以下かビール大瓶1本以下)
- 労働は1日9時間以内にとどめている
- 自覚的なストレスはそんなに多くない

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7~8:良好 5~6:中庸 0~4:不良

鷺山医院

内科 循環器内科 腎臓内科 小児科

奈良県葛城市新庄16

TEL: 0745-69-2070

医療法人

かない眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~16:00	●	●	●	●	●	●
午後 16:30~19:00	●	●	●	●	●	●

日曜・祝日休診

葛城市北花内 616-8

0745-69-1717

南平整形外科

リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00 (受付 8:30~11:30)	●	●	●	●	●	●
午後診 14:00~17:00 (受付 13:30~16:30)	●	●	●	●	●	●
夕診 17:00~19:00 (受付 16:30~18:30)	●	×	●	×	●	×

休診日/木・土曜日午後、日曜、祝日

TEL: 0745-48-5028

奈良県葛城市尺土9-10 あすかビル1階

下村医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	○	○	※	○	○
受付 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
午後 6:00~7:30	○	○	○	○	○	○
受付 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○

※…予約制(検査・予防接種など)

土曜日午後・日曜日・祝日 休診(火曜午前受付11:00まで)

〒639-0276 葛城市當麻 40-2

0745-48-2522

小児科・アレルギー科

医療法人 妻希会

しばたこどもクリニック

院長 柴田 優 (資格) 日本小児科学会認定小児科専門医
日本アレルギー学会認定アレルギー専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前診 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
予防接種 14:00~16:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後診 16:00~18:30	●	●	●	●	●	●	●	●

〒639-2163 奈良県葛城市八川 114 番地 3

TEL.0745-43-5222 FAX.0745-43-8872

https://www.shibatakodomo.com/

医療法人

小泉医院

内科 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	休	○	○
午後 6:00~8:00	○	○	○	休	○	休

奈良県葛城市新庄119

0745-69-2501

医療法人 歯芽会

いまもと歯科クリニック

Imamoto Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	×	○	○	×
14:00~18:00	○	○	○	×	○	▲	×

※駐車場 医院裏に15台
※休診日 木曜・日曜・祝日 ※土曜日は17:30まで

葛城市北花内573の1 近鉄御所線 新庄駅 徒歩5分

0745-43-6480

MURAKAMI ORTHOPEDIC CLINIC

村上整形外科クリニック

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
午前診 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後診 16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

0745-44-8661

近鉄尺土駅から徒歩約7分 葛城市八川 114-1

とろり薬局

TORORI PHARMACY

月・水・金 9:00~19:00
火 9:00~17:30
木・土 9:00~13:00

定休日 日曜・祝日

〒639-2162 奈良県葛城市尺土9番地17

TEL 0745-48-0106
FAX 0745-48-0821

葛城市の健康・福祉マップ



要介護状態になられた高齢者が、いつまでも住み慣れた我が家で生活し続けられるよう専門職によるリハビリテーションを行う施設です。

介護老人保健施設 めくもり葛城

医療法人誠安会

わたしたちは「地域に根差した医療・介護」と「在宅での生活リハビリ」を通じて地域に貢献します

- 在宅復帰超強化型老健(入所80床)
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション

TEL: 0745-69-8100 奈良県葛城市西室150-8

有限会社 ハートライフ

- 居宅介護支援
- 訪問介護
- 介護タクシー
- グループホーム悠久の里
- グループホーム悠生の里
- デイサービス悠花

奈良県葛城市南今市 382-1 TEL 0745-48-3244

受付時間 朝8時半から

尺土駅より 徒歩3分

キッズスペース

ながしま灸灸整骨院

営業時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:30~20:30	○	○	×	○	○	△

△…完全予約制 定休日:水曜日午後・日曜日・祝日

0745-47-1038 P有

〒639-2163 葛城市八川121-11

SORA 灸灸整骨院

施術時間	月	火	水	木	金	土	日祝
09:00~20:00	●	●	●	●	●	★	×

●予約優先制 ★土曜日 09:00~13:00(予約優先制)
13:30~17:00(完全予約制)

Tel 0745-27-8712 SORA灸灸整骨院 検索

葛城市長尾240-5

近鉄南大阪線「尺土駅」から徒歩5分!

地域密着45年 皆様の健康をサポート

まつおか灸灸・整骨院

施術時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
16:00~20:00	●	●	●	●	●	—	—

定休日:土曜日午後・日曜日・祝日・毎月1日

TEL0745-48-2354

〒639-2163 奈良県葛城市八川129-1

医療法人 向聖台會

當麻病院

地域活動支援センター 相談支援事業所 まんだらトポス

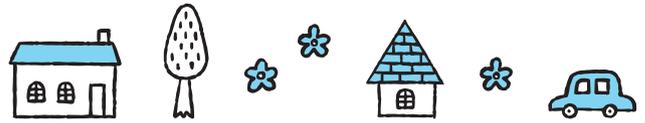
(近鉄南大阪線当麻寺駅 近鉄大阪線大和高田駅 JR和歌山線・桜井線高田駅 より送迎有)

〒639-0273 奈良県葛城市染野520番地

0745-48-2661

http://kohseidaikai.or.jp

※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。
 ※ここは有料広告掲載ページです。



ここは、あなたの
かつらぎ
カトラギ
 もう一つの「居家」。

見学・お問い合わせはお気軽にどうぞ
 〒639-2131 奈良県葛城市林堂 360-1
 TEL:0745-69-1800

介護付有料老人ホーム ベルライフ葛城
 デイサービス

介護付有料老人ホーム[定員50名]
 充実した医療体制・連携
 外出 外泊 面会 が可能

デイサービス[定員10名]
 半日利用可能・送迎あり

〒639-2113 奈良県葛城市北花内527-1
 JR大和新庄駅から徒歩8分

ベルライフグループ
 入居相談・見学会は
 こちらまで
 ☎0120-658-113

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。

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。



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。



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。



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はありますが、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。

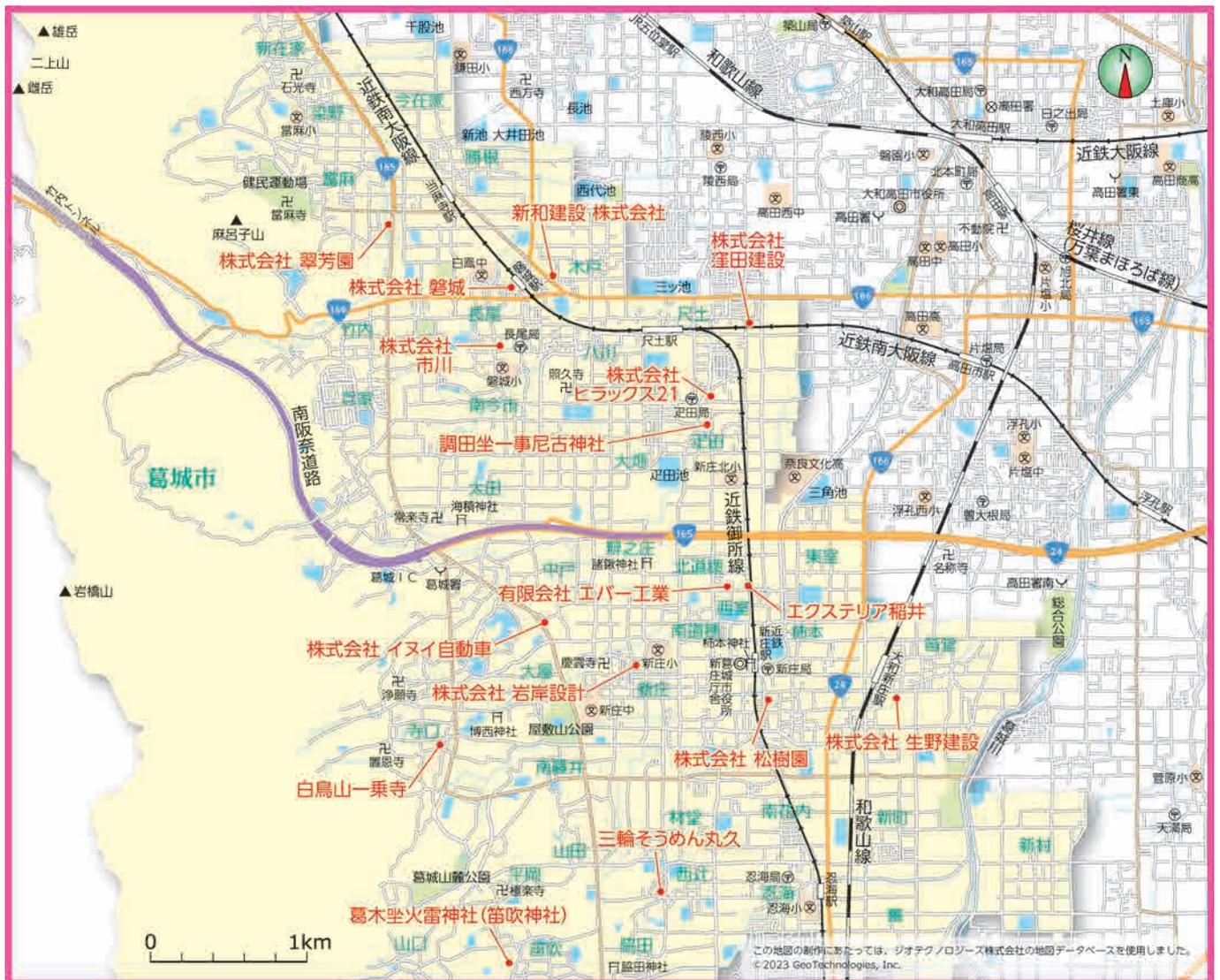


どうしても眠れないときには医師に相談を

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。



📍 葛城市のくらしマップ



あなたの外も やすらぎの空間へ
あなたの住まいをクリエイトする

エクステリア稲井

外構工事

- ゲート ● 門扉 ● 門まわり ● テラス
- カーポート ● 目隠しフェンス
- ウッドデッキ ● 物置 ● 手すり
- レンガ敷き ● コンクリ床 etc

リフォーム全般・キッチン・バス・トイレ

葛城市西室83-5 TEL・FAX 0745-69-6281

Hirax
ヒラックス21

オール電化
増・改築・デジタル家電
エコキュート、空調設備、太陽光発電設備、情報機器

生活家電 オール電化
リフォーム 情報機器

株式会社 ヒラックス21

本社 奈良県葛城市疋田 214-1
TEL:0745-69-2521(代)
FAX:0745-69-7200

三輪そうめん

丸久

まる ひさ

葛城市林堂 231
TEL:0120-692-304

三輪そうめん丸久 🔍 検索

葛木坐火雷神社(笛吹神社)

延喜式内名神社 忍海郡神社 火の神様 笛・音楽の神様

〒639-2132 奈良県葛城市笛吹448
TEL 0745-62-5024
FAX 0745-62-5014

御祈禱は氏神様へ

当社は忍海郡(現在の葛城市梅室、忍海、新町、西辻、壺、林堂、平岡、笛吹、南新町、南花内、山口、山田、脇田、御所市東辻)の氏神様です。

建築土木工一式、
防水工事全般(超速硬化ウレタン)上下水防食、塗床塗装全般
奈良県知事許可(般)第14103号

(有)エバー工業

葛城市北道穂138番地1
☎(0745)69-5777 FAX(0745)69-5778

エバー工業 🔍 検索

つくだにますひとことねこじんじゃ

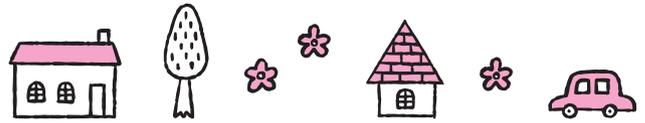
調田坐一事尼古神社

葛城市疋田402番地(氏子地域疋田)

初宮詣・七五三詣・厄除開運
病気平癒・新車被・地鎮祭等

TEL・FAX(0745)69-3353

※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。
 ※ここは有料広告掲載ページです。



墓石や永代供養、納骨堂、お墓じまい
 いわき
株式会社 磐城
 お墓の「困った」を解決します

TEL.0745-48-2427
 営業時間 9:00~17:00
 定休日 水曜日、年末年始
 〒639-2164 奈良県葛城市長尾308

お見送り

白鳥山一乗寺

歴史と豊かな自然に包まれた、葛城山麓にある白鳥山一乗寺。境内の永代供養墓で、ご遺骨を永代に供養いたします。

奈良県葛城市寺口646
 電話&FAX:0745-69-2016

ICHIKAWA MA DO ショップ
株式会社 市川

葛城市長尾402-1
 TEL 0745-48-2317

**心と体の
 リラクゼーション法**

心身の健康を維持するには、日頃から、リラクゼーションを心がけることが大切です。明日からでも気軽に始められる方法をご紹介します。

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。



**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。



造園設計施工・緑化土木事業
株式会社 翠芳園

葛城市當麻390番地1
 TEL.0745-48-2300

素敵な暮らし
 はじめませんか
株式会社 生野建設

〒639-2113 葛城市北花内494番地
 TEL 0745-69-2224
 FAX 0745-69-2303

総合建設
SHINWA CONSTRUCTION CO.,LTD.
新和建设株式会社

住宅のリフォームもお任せ下さい。
 〒639-2164 奈良県葛城市長尾245-1
 TEL 0745-48-3538 詳しい情報は
 FAX 0745-48-4400 HPをチェック

(株)イヌイ自動車

各種自動車・
 トラック・車検・
 点検整備

INUI AUTO
 葛城市中戸 327-1
 TEL 0745-44-3646

KK 株式会社窪田建設

土木建築総合請負

奈良県葛城市尺土131-1
 TEL 0745-48-0180

大正二年 創業
 理想のお庭を
 トータルサポート

株式会社 松樹園

造園工事・エクステリア施工
 葛城市北花内563番1
 ☎0745-69-6825

松樹園 奈良 検索

一級建築士事務所
株式会社 岩岸設計

・建築設計監理・耐震診断
 ・特殊建築物調査

葛城市南道穂150-3
 ☎ 0745-69-5915
 FAX 0745-69-4114

岩岸設計 検索