

秋田商工会議所

〒010-0923 秋田市旭北錦町1-47
TEL 018-863-4141 FAX 018-862-2101
URL <https://www.akitacci.or.jp>
e-mail info@akitacci.or.jp



会頭挨拶

秋田商工会議所 会頭 辻 良之

秋田商工会議所は、115年以上にわたり、地域の総合経済団体として、組織・財政基盤の強化を図り、地域の商工業者の発展と地域経済の活性化に向けさまざまな事業を展開し、地域とともに歩んでまいりました。現下の社会経済情勢は厳しいものがありますが、将来へ向けて希望の持てる秋田の創造に向け、会員企業の英知を結集して行動してまいります。



将来に向け希望の持てる秋田の創造へ

当所では、「創業」から「事業承継」に至るまで、企業活動のすべてを一貫して支援しています。
各種事業・サービスを存分にご活用いただき、自社の経営にお役立てください。



起業のノウハウや支援策を知りたい
創業・起業支援

新たな顧客を開拓したい
販路開拓

経営の悩みを相談したい
経営革新

事業・技術の継承、未来を創りたい
事業承継・企業再生

企業間交流を図りたい
経営情報が欲しい
会員交流・情報収集

人材の確保・定着を図りたい
雇用・人材育成

従業員の福利厚生、もしもの備えに
共済・保険制度

秋田の魅力発信、交流人口の拡大
観光・まちづくり

秋田の将来のために
地域振興

このほかにも、経営に役立つさまざまなサポートを行っています。是非、会員へのご加入をご検討ください！

詳しくは！ TEL 863-4141にご連絡いただくか、**秋田商工会議所** を検索

河辺雄和商工会

〒019-2601 秋田市河辺和田字上中野176-3
TEL 018-882-3523 FAX 018-882-3774
URL <http://kawabe-yuwa.com>
e-mail kawabeyuwa@skr-akita.or.jp



河辺雄和商工会 会長 木村昌永

地域の商工業者のみなさまの身近な相談窓口として、個別企業に寄り添った伴走支援を通じて企業の活性化を後押しし、ひいては地域経済の活性化による好循環を生み出していけるようさまざまな活動をしています。

“アートの魅力でまちづくり”をテーマにした「芸術の里かわべゆうわ」プロジェクトでは、交流人口の拡大や芸術家の移住促進を推進しています。



事業者寄り添って、伴走して応援します！

**経営・創業
支援**

経営のことを
誰かに相談したい！
創業したい！

**販売促進
販路開拓**

もっと売上を
増やしたい！
販路を開拓したい！

**金融相談
融資斡旋**

融資のことを
相談したい！

**経理・税務
支援**

帳簿や申告を
もっとラクにした
い！

**労務・共済
制度**

経営資源
(ヒト・モノ・カネ)の
リスクマネジメント

**地域振興
まちづくり**

地域(まち)を
元気にしたい！

河辺・雄和でご商売をされているかたや創業をされるかたの商工会へのご加入を歓迎します。

河辺雄和商工会がみなさまに寄り添い、伴走して経営のお手伝いをいたしますので、まずはお気軽にご相談ください！

TEL018-882-3523

河辺雄和

検索





一般社団法人 秋田市医師会



〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8-5 TEL 018-865-0252 FAX 018-863-3982
URL▶<https://acma.or.jp/> Mail▶jim@acma.or.jp

秋田市医師会リスト (令和7年8月現在)

市外局番 (018)

病医院名	電話番号	所在地	病医院名	電話番号	所在地	病医院名	電話番号	所在地
市立秋田総合病院	0570-01-4171	川元松丘町4-30	いとう内科胃腸内科クリニック	827-6700	仁井田本町五丁目7-5	木曽医院	868-5115	外旭川字八幡田10-6
秋田県立循環器・脳脊髄センター	833-0115	千秋久保田町6-10	稲庭クリニック	835-1210	南通亀の町2-21	木村耳鼻咽喉科	853-1650	川尻上野町1-70
秋田厚生医療センター	880-3000	飯島西袋一丁目1-1	いなば御所野乳腺クリニック	838-1785	御所野下堤二丁目1-9	木村内科クリニック	828-1112	新屋田尻沢東町10-5
秋田赤十字病院	829-5000	上北手猿田字苗代沢222-1	いなば内科胃腸科クリニック	868-1781	外旭川字待合14-3	共立クリニック	833-6651	南通亀の町14-23
中通総合病院	833-1122	南通みその町3-15	いなみ小児科ファミリークリニック	893-3955	保戸野中町1-45	工藤胃腸内科クリニック	825-9100	中通一丁目3-5 秋田キャッスルホテル2階
アーク循環器クリニック	831-3311	広面字谷地沖26-1	今村記念クリニック	872-1313	下新城長岡字毛無谷地265	工藤整形外科医院	833-7444	広面字谷地田8-1
あおば眼科	893-3551	御所野地蔵田一丁目1-1	今村病院	873-3011	下新城中野字琵琶沼124-1	熊谷内科医院	833-0308	中通五丁目5-8
秋田往診クリニック	834-1048	広面字川崎125-1	岩渕内科胃腸科クリニック	896-7270	保戸野中町7-16	くらみつ内科クリニック	867-7411	山王五丁目10-28
秋田回生会病院	832-3203	牛島西一丁目7-5	うちやま眼科医院	880-5252	土崎港東三丁目2-24	クリニック八橋和田内科	824-8770	八橋大畑二丁目3-3
秋田県立医療療育センター	826-2401	南ヶ丘一丁目1-2	駅前整形外科医院 クリニカ・オルト	837-1616	中通一丁目3-5 秋田キャッスルホテル2階	桑原内科クリニック	884-7772	槇山登町5-28
秋田肛門外科おぬきクリニック	874-7851	広面字鍋沼35	越後谷クリニック	835-0158	東通仲町1-25	けいこレディースクリニック	853-7666	牛島東六丁目2-9
秋田こどもの心と発達クリニック	853-6675	土崎港中央四丁目10-18	えちぜんや睡眠メンタルクリニック	838-0224	東通仲町4-1 アルヴェ4階	小泉耳鼻咽喉科	832-3637	中通二丁目1-41-2F
あきた腎・膠原病・リウマチクリニック	834-0151	中通二丁目8-1 フォンテ AKITA7階	えのきこどもクリニック	866-0505	八橋田五郎二丁目13-18	小泉病院	833-6371	中通四丁目1-28
あきた睡眠クリニック	853-4159	手形新栄町7-3	及川医院	845-3579	飯島新町三丁目1-20	こころのクリニック	874-7556	手形往吉町1-3 三愛ビル2F
秋田メモリアル・わたなべクリニック	838-7765	広面字鍋沼12-1	おおくば脳神経・頭痛クリニック	827-7517	広面字近藤堰越31-3	こしむら糖尿病内科クリニック	853-1061	泉南二丁目1-30
秋田はすぬまクリニック	835-0326	広面字蓮沼68-2	太田眼科	834-5678	千秋久保田町3-21 千秋アイラックビル2F	御所野かなや眼科	874-8606	御所野元町四丁目14-32
あきた東内科クリニック	838-5300	広面字近藤堰添50-1	大野小児科医院	832-5301	南通築地2-15	ごしょの耳鼻咽喉科	838-4045	御所野地蔵田二丁目1-4
秋田東病院	827-2331	山内字丸木橋167-3	大町内科外科クリニック	888-3037	大町一丁目2-23	御所野整形外科	892-6007	御所野地蔵田二丁目1-49
秋田泌尿器科クリニック	889-3220	広面字谷地沖6-1	岡田医院	834-3131	中通四丁目1-41	御所野内科クリニック	826-1446	御所野元町五丁目3-5
秋田緑ヶ丘病院	845-2161	飯島字堀川84	小川内科医院	832-4013	中通三丁目3-55	御所野ひかりクリニック	829-8880	仁井田字横山260-1
秋田南クリニック	892-7474	南ヶ丘一丁目3-1	おきた町診療所	828-5522	新屋沖田町5-2	こどもとおとなのなかじまクリニック	853-1201	土崎港北二丁目17-17
あきたメンタルクリニック	853-7627	川元山下町1-2 協和ビル2F	御野場たなかレディースクリニック	874-8100	仁井田新田二丁目14-21	小林胃腸科内科	863-1188	八橋田五郎二丁目11-9
あきたレディースクリニック安田	853-7535	土崎港中央一丁目17-11	御野場病院	839-6141	御野場二丁目14-1	小松内科クリニック	839-9880	御野場新町二丁目10-12
あきた駅前内科外科クリニック	837-6500	千秋久保田町3-15 三宅ビル2F	おのば眼科	829-3920	仁井田字中新田81	さが医院	893-3511	中通五丁目1-16
あきた内科・呼吸器内科クリニック	827-3330	東通一丁目5-17	おのば高橋小児科クリニック	892-6600	仁井田字中新田78	さくら内科・糖尿病クリニック	827-7723	横森三丁目11-61
あきた乳腺クリニック	834-0602	広面字蓮沼23-2	おのば腎泌尿器科クリニック	892-6123	仁井田字中新田80	さくら小児科医院	825-5560	桜一丁目1-11
阿部眼科	884-3360	東通仲町4-1 アルヴェ4階	オリブ園こども発達クリニック	838-1720	新屋表町8-5	佐々木内科・循環器科医院	880-2380	土崎港東四丁目5-38
阿部クリニック	892-6711	仁井田本町三丁目28-13	お肌のクリニック	874-7558	手形往吉町1-3 三愛ビル2F	ささはら内科医院	862-2575	大町三丁目4-41
あらやキッズクリニック	838-7270	新屋元町23-6	かおりレディースクリニック	866-8352	八橋三和町5-2	佐藤内科医院	845-2448	将軍野南一丁目10-55
あをによしハビリ脳神経外科クリニック	838-6771	土崎港相染町字沼端77-33	加賀谷記念小松こども医院	839-8100	御野場新町四丁目7-22	さとう脳神経・メンタルクリニック	884-7831	中通一丁目3-5 秋田キャッスルホテル2階
飯島透析クリニック	880-5544	飯島字薬師田360	かがや内科医院	834-0145	旭川南町13-18	澤口医院	865-3311	八橋三和町14-6
飯島ファミリークリニック	880-5500	飯島新町二丁目12-1	精神科内科 笠松医院	831-5060	中通五丁目7-19	サンクリニック	853-1216	土崎港中央四丁目8-10
いいの内科クリニック	888-0112	新屋天秤野5-10	笠松病院	828-2258	浜田字藍ノ原52	山王胃腸科	862-5211	山王二丁目1-49
五十嵐記念病院	845-0251	土崎港中央一丁目17-23	鹿嶋医院	880-1221	土崎港東四丁目4-70	山王眼科クリニック	896-7373	山王中園町10-27
いしがき整形外科クリニック	880-2345	土崎港中央四丁目6-22	片岡内科医院	824-3161	泉南三丁目17-17	山王整形外科医院	864-1100	山王中島町15-18
石田小児科医院	831-3012	広面字蓮沼11	加藤病院	882-3701	河辺戸島字上野4-3	さんのへ耳鼻咽喉科クリニック	869-9587	泉東町8-57
石田内科医院	862-3191	保戸野中町6-48	かのこメンタルクリニック	874-7964	山王五丁目13-7 プロムナード山王1階	しかま医院	823-1114	保戸野原の町8-38
石田皮膚科医院	833-4830	千秋明徳町1-34	川上医院	884-6767	牛島東七丁目7-16	柴田医院	882-2131	河辺北野田高屋字黒沼下堤下20-11
いしやま内科クリニック	869-7807	外旭川字中谷地67-1	川原醫院	833-4868	手形字山崎194-1	耳鼻咽喉科 おのば能登医院	892-6622	仁井田字中新田66-1
いちかわ内科クリニック	853-1888	大住三丁目3-48	かん眼科	853-6555	八橋本町五丁目5-20	島田クリニック	888-0101	川元山下町7-21
一戸医院	828-2221	新屋大川町9-7				清水産婦人科クリニック	893-5655	広面字糠塚116-1
						清水整形外科医院	845-3155	飯島道東二丁目15-31

病医院名	電話番号	所在地	病医院名	電話番号	所在地	病医院名	電話番号	所在地
東海林整形外科クリニック	888-4400	川尻総社町17-8	はしづめクリニック	883-3388	山王新町19-27	雄和もてぎクリニック	886-4133	雄和妙法字上大部90-1
城東スポーツ整形クリニック	838-0081	中通七丁目1-3	長谷山内科医院	832-2248	中通三丁目3-43	ゆうきクリニック	838-5187	山王六丁目12-8
城東整形外科	832-0023	東通六丁目7-6	はたの循環器クリニック	825-1717	横森三丁目1-9	吉田胃腸科内科クリニック	883-0300	山王中園町10-30
城東内科 心臓とおなかのクリニック	874-7214	広面字樋ノ沖28-2	濱島医院	823-5252	保戸野すわ町15-20	吉田眼科	828-6080	新屋日吉町7-41
城南さいとうクリニック	838-1120	仁井田新田一丁目1-39	早川眼科伊奈皮ふ科 医院	832-2830	南通亀の町4-36	吉成医院	873-2477	下新城中野 字琵琶沼211-18
白根医院	862-1330	旭北栄町5-29	はやかわ眼科クリニック	874-7666	泉東町8-9	吉成皮膚科クリニック	847-3712	将軍野桂町33-18
神眼科クリニック	838-4146	広面字近藤堰越4-1	はらだ小児科医院	867-8855	山王中園町2-16	米谷耳鼻咽喉科医院	880-5355	将軍野南一丁目10-57
すがの整形外科クリニック	864-0078	泉菅野一丁目11-32	はりう産婦人科内科 クリニック	832-6663	広面字近藤堰添49-1	米山消化器内科 クリニック	853-1531	御所野元町一丁目1-1 フレスボ御所野B棟2F
すずきクリニック	838-6500	泉北三丁目17-10	東通腎泌尿器科 クリニック	832-0303	東通観音前8-5	ルナメンタルクリニック	853-0882	土崎港中央一丁目21-36
鈴木内科医院	832-2896	中通三丁目3-24	東通りこどもとアレルギー のクリニック	834-6030	広面字野添53	わだクリニック	896-5560	寺内字三千刈86-3
鈴木内科胃腸科医院	834-1165	牛島東二丁目2-37	東通りレディースクリニック	853-7338	広面字野添53	わたなべ眼科医院	896-1155	泉字登木226-3
すずき眼科	839-8881	仁井田新田一丁目1-36	ひかり桜ケアクリニック	874-8858	桜二丁目17-23	介護老人保健施設		
清和病院	832-7667	柳田字石神59	ひもり内科・消化器科 クリニック	869-7501	外旭川八幡田一丁目11-40	介護老人保健施設 ふれ愛の里	888-8201	豊岩小山 字中山216-27
銭谷内科胃腸科クリニック	838-7700	川尻上野町1-64	平野いたみのクリニック	896-5664	川尻御休町5-40	介護老人保健施設 千秋苑	868-1355	外旭川字神田592
せんのは皮ふ科 アレルギークリニック	884-1810	牛島東五丁目9-38	ひらの小児科クリニック	874-8151	広面字樋ノ沖27-2	介護老人保健施設 三楽園	857-3101	飯島字堀川84-20
外旭川サテライトクリニック	869-7200	外旭川字中谷地46	ひろおもて耳鼻咽喉科 クリニック	853-1126	広面字樋ノ上11	介護老人保健施設 あいぜん苑	870-2001	上新城道川 字愛染58
外旭川病院	868-5511	外旭川字三後田142	広面ファミリークリニック	831-1388	広面字土手下52-2	介護老人保健施設 遊心苑	831-3666	添川字境内川原196-1
高木内科胃腸科医院	845-1118	将軍野南四丁目6-20	ふくおか内科クリニック	838-0870	中通二丁目5 クロッセ秋田3階	介護老人保健施設 かみの里	889-6294	上北手百崎 字ニタ子沢1-6
清水水医院	832-7122	中通六丁目15-6	福島内科医院	837-1177	南通宮田15-46	介護老人保健施設 山盛苑	838-3700	太平山谷 字中山谷227-2
高橋眼科医院	823-3559	保戸野中町1-53	福田胃腸科クリニック	832-3535	広面字家の下34-1	介護老人保健施設 悠久荘	892-7800	御所野堤台三丁目3-1
高橋内科医院	837-1500	桜四丁目1-1	藤盛レディース クリニック	884-3939	東通仲町4-1-3	介護老人保健施設 なぎさ	845-3526	土崎港中央四丁目4-23
高橋正喜クリニック	884-5656	中通六丁目6-15 パークヒルズ中通1F	ほいずみ内科クリニック	845-8820	寺内堂ノ沢一丁目4-21	介護老人保健施設 ニコニコ苑	873-2525	下新城中野 字琵琶沼138-1
武田胃腸クリニック	863-2711	大町一丁目6-12	細部眼科医院	883-5088	保戸野すわ町15-2	介護老人保健施設 桜の園	839-5977	下北手梨平 字登館8
田代クリニック	884-1500	東通一丁目23-1	細谷病院	833-3455	南通宮田3-10	介護老人保健施設 友愛の郷	828-1100	浜田字元中村280-29
多田皮膚科	837-4112	広面字鍋沼59-11	本間医院	862-7070	山王中園町3-14	シルバーケアセンター 清遊園	882-3730	河辺戸島 字上野4-3
田近医院	882-3123	河辺北野田高屋 字上前田表76-1	真崎耳鼻咽喉科医院	845-0234	土崎港中央六丁目8-3	健診等施設		
立木医院	866-7722	保戸野鉄砲町11-28	松岡内科クリニック	884-7511	中通一丁目3-46 フォート・ファイン 秋田1F	秋田県赤十字 血液センター	865-5541	川尻町字大川反233-186
玉木内科クリニック	827-7218	旭南三丁目2-73	三浦整形外科医院	834-1441	中通六丁目1-24	秋田県総合保健事業団	831-2011	千秋久保田町6-6
玉田眼科	857-0567	土崎港中央五丁目6-29	水沢医院	866-5533	茨島四丁目6-37	秋田健康推進センター	832-7591	中通七丁目2-5
たわらや内科	884-7110	東通館ノ越8-11	ミチヒロ胃腸内科 クリニック	893-6655	広面字鍋沼93-1	会員外医療機関		
ちば小児科アレルギー クリニック	853-0803	広面糠塚67-3	湊小児科医院	834-5621	中通五丁目7-34	秋田大学医学部附属病院	834-1111	本道一丁目1-1
つかだ泌尿器科 クリニック	880-1820	飯島新町一丁目1-6	港町内科皮膚科	845-1482	土崎港中央六丁目13-25			
土崎駅前内科	857-2111	土崎港中央六丁目14-14	みなみ整形外科 クリニック	837-0222	牛島東六丁目4-1			
土崎病院	845-4121	土崎港中央四丁目4-26	みやざわ ペインクリニック	825-5355	東通仲町4-1 アルヴェ4階			
土崎レディースクリニック	880-1565	土崎港南三丁目5-5	みゆき レディースクリニック	884-7088	中通二丁目1-35			
つつみ整形外科	880-6060	寺内堂の沢三丁目8-24	向島医院	845-0983	土崎港中央三丁目5-10			
寺田内科医院	862-4628	旭南一丁目1-6	村山クリニック	845-0295	将軍野南五丁目12-19			
遠山医院	833-6000	横森五丁目21-18	メンタルクリニック 秋田駅前	893-4941	中通二丁目6-44 ニュー金座街ビル4F			
富田胃腸科内科医院	865-6587	新屋豊町10-3	元町形成外科	829-3003	御所野元町五丁目12-1			
とむら皮ふ科	836-4555	手形田中11-22	もみの木クリニック	838-6062	将軍野南一丁目10-28-2			
中込内科医院	862-1564	八橋本町三丁目1-5	森川内科・呼吸器科 クリニック	888-8363	新屋表町3-18			
永沢整形外科クリニック	839-9955	仁井田字中新田77	もりた整形外科医院	816-0880	港北松野町2-2			
中通リハビリテーション 病院	833-1131	中通六丁目1-58	やすおか小児科医院	874-7044	保戸野千代田町14-9			
七海医院	824-0425	泉南二丁目9-20	柳田医院	833-7268	手形田中4-15			
なべしま眼科クリニック	880-2227	土崎港中央五丁目7-15	やばせ耳鼻咽喉・嚥下 クリニック	874-7166	八橋大畑一丁目3-13			
並木クリニック	846-1231	寺内堂の沢一丁目7-28	山田整形外科医院	853-6788	茨島六丁目1-21			
新田医院	868-2900	泉一ノ坪26-23						
能登谷整形外科医院	868-3311	泉東町8-59						
ハートケアクリニック おおまち	853-0180	大町一丁目2-7 サンパティオ大町A棟2階						



一般社団法人 秋田市歯科医師会



〒010-0941 秋田市川尻町字大川反170-102 TEL 018-823-4564 FAX 018-888-0123
URL▶www.akitacity-da.or.jp Mail▶info@akitacity-da.or.jp

秋田市歯科医師会リスト (令和7年6月現在)

市外局番 (018)

医院名	電話番号	所在地	医院名	電話番号	所在地
あいば歯科医院	863-8787	茨島二丁目3-2	小澤歯科醫院	845-0313	土崎港中央四丁目5-53
秋田アクアデンタルクリニック	884-0035	南通築地11-26	小澤歯科医院	845-0542	土崎港中央五丁目10-14
秋田おろし町歯科医院	838-5306	茨島四丁目6-11	おのば歯科クリニック	892-6300	仁井田字中新田75
秋田県立医療療育センター 歯科	826-2401	南ヶ丘一丁目1-2	御野場病院 歯科	839-6141	御野場二丁目14-1
秋田センター歯科広幡歯科	833-2240	中通六丁目13-8	おみ歯科クリニック	896-0055	八橋田五郎一丁目2-7
秋田大学医学部附属病院 歯科口腔外科	884-6188	広面字蓮沼44-2	おやすみ通り歯科医院	824-6480	川尻御休町1-19
あさひかわ歯科医院	831-1316	旭川南町12-23	小柳歯科医院	832-6042	手形字十七流419
安倍歯科医院	874-8390	中通三丁目3-28	海塩歯科医院	824-4040	泉中央三丁目4-15
あらやクレール歯科クリニック	853-8338	新屋町字田尻沢131-8	柏木歯科	832-9162	広面字土手下41-1
アルヴェたかのほし歯科	837-1280	東通仲町4-1 秋田拠点センターアルヴェ4F 4-6	かず歯科クリニック	853-8211	広面字昼寝23-2
あんど矯正歯科クリニック	837-6480	東通四丁目4-18	カネウチ歯科医院	832-8249	広面字谷地沖4-3
いがらし歯科医院	886-2758	雄和妙法字上大部17-3	河原田歯科医院	834-2302	榎山南中町2-5
いしかわ歯科・矯正歯科	887-3988	広面字野添181	神田歯科医院	839-3765	仁井田本町四丁目13-2
石田歯科医院	832-5482	南通亀の町5-7	北インター歯科クリニック	869-8461	外旭川字小谷地4-1
石田歯科医院	862-2346	大町一丁目3-33	キャッスル歯科室	836-5454	中通一丁目3-5 秋田キャッスルホテル2F
石塚歯科医院	882-3808	河辺和田字上中野401-6	京谷歯科医院	839-7887	御野場四丁目3-3
石成歯科医院	868-2711	泉三嶽根2-27	旭北歯科医院	865-2931	旭北栄町1-4
いしばし歯科医院	829-4618	御所野元町五丁目12-3	港北中通診療所 歯科	845-3663	土崎港北六丁目1-5
泉南デンタルクリニック	867-8880	泉南一丁目2-2	ごとう歯科クリニック	862-2793	保戸野通町2-30
伊藤歯科医院	845-0607	土崎港中央一丁目18-7	こばやし歯科クリニック	829-2666	御野場八丁目7-1
稲葉歯科医院	862-4726	川元開和町10-20	こまつ歯科医院	846-6100	土崎港北七丁目7-21
今村記念クリニック 歯科	872-1313	下新城長岡字毛無谷地265	こまはし歯科医院	862-7047	山王二丁目6-1
いわやスマイル歯科クリニック	827-3480	寺内字三千刈371-1	酒樹歯科医院	835-8161	手形字十七流32-4
江畑歯科医院	865-2555	茨島四丁目6-44	桜歯科クリニック	832-4030	横森五丁目20-25
遠藤歯科クリニック	835-1010	中通二丁目8-1 フォンテ AKITA 4F	さくらのもり歯科医院	893-6618	桜二丁目25-3
エンバイア歯科医院	824-6758	旭北栄町5-10	ささき歯科クリニック	884-0333	広面字大袋38-1
追分佐藤歯科医院	872-1120	金足追分字海老穴262-3	佐藤歯科医院	857-2255	土崎港北三丁目3-51
追分歯科医院	873-5661	金足小泉字瀧向3-2	佐藤歯科医院	832-7009	榎山共和町2-3
おおすみ歯科医院	836-5222	大住三丁目3-53	山王大通り歯科	862-5011	山王二丁目1-53 秋田山王21ビル202号室
大住鈴木歯科医院	836-5123	牛島西三丁目2-32	歯科アキタクリニック	864-1355	山王一丁目9-10
大淵歯科医院	835-3711	中通四丁目7-35 秋田市民市場2F	歯科明徳町クリニック	832-4224	千秋明徳町3-48
大山歯科医院	845-7642	土崎港中央五丁目2-11	清水歯科クリニック	863-3443	保戸野千代田町2-41
			下北手かねた歯科クリニック	853-9341	下北手松崎字家ノ前182-3

市外局番 (018)

医院名	電話番号	所在地
将軍野歯科診療所	845-0863	将軍野南一丁目10-52
城東歯科クリニック	834-1182	東通五丁目8-33
白石歯科医院	846-4545	飯島道東二丁目12-43
白根歯科医院	823-1300	旭北栄町5-33
市立秋田総合病院 歯科口腔外科	823-4171	川元松丘町4-30
スウェーデン歯科クリニック	835-2255	広面字近藤堰越33-1
杉田歯科医院	863-6122	八橋三和町19-19
杉山歯科クリニック	865-2257	山王三丁目5-15
すずの木歯科クリニック	865-8211	八橋大畑二丁目2-8
すのうち歯科医院	863-7778	八橋新川向9-21
せき歯科クリニック	874-7717	牛島西三丁目6-16
添川あおば歯科	825-5575	添川字地ノ内175-5
外旭川サテライトクリニック	869-7215	外旭川字中谷地46
そらいろデンタルクリニック	838-1707	飯島字堀川10
たかはし歯科クリニック	853-6253	外旭川字三後田22-1
高山歯科医院	823-1182	旭南二丁目1-38
田北歯科医院	857-0088	将軍野青山町12-30
TAKU歯科クリニック	867-8255	寺内字三千刈325-3
武田歯科医院	833-6480	千秋公園1-23
竹中歯科クリニック	847-1188	土崎港中央五丁目8-3
立花歯科医院	833-3885	植山南中町9-22
たつやデンタルクリニック	853-1480	八橋本町二丁目11-8
田中歯科医院	857-1133	寺内油田三丁目15-3
玉木歯科医院	864-6688	旭南三丁目8-3
玉木デンタルクリニック	827-5427	旭南三丁目2-73
たんぽぽ歯科クリニック	868-4108	外旭川八幡田一丁目11-37
土崎病院 歯科	845-4121	土崎港中央四丁目4-26
つね歯科クリニック	853-1840	飯島新町三丁目6-1
寺内歯科医院	866-8085	寺内油田二丁目5-21 Yシャトゥビル1F
東京歯科クリニック	836-3450	東通一丁目12-6
とおる歯科医院	868-8469	外旭川字八幡田210
とし歯科クリニック	865-1181	泉中央三丁目10-24
とりき町歯科クリニック	888-8222	新屋島木町4-47
豊間歯科医院	845-1657	土崎港中央二丁目5-24
ながい歯科医院	824-4465	泉南三丁目25-1
なかいちこども歯科クリニック	827-3885	中通一丁目4-4 エリアなかいち住宅棟1F
中通歯科診療所	832-2833	中通六丁目1-58
中通総合病院 歯科口腔外科	833-1122	南通みその町3-15

医院名	電話番号	所在地
中道歯科医院	846-8181	土崎港中央六丁目12-15
西野歯科医院	839-9722	御野場新町四丁目1-1
日興歯科医院	835-2195	中通六丁目13-25
はあと歯科クリニック	836-0202	広面字樋口101-11
パール歯科クリニック	835-1674	手形田中12-37
ハピネス歯科クリニック	874-9094	牛島東七丁目10-1
はまなす歯科クリニック	847-5888	外旭川字前谷地41-1
原歯科医院	865-2600	泉南三丁目4-16
パラジマ歯科クリニック	838-4618	茨島六丁目10-13
ひがしとおり歯科医院	831-8867	東通三丁目10-15
ひやくすい歯科	845-0648	土崎港東四丁目6-47
平塚歯科医院	826-1888	御所野元町二丁目12-1
広面さくらい歯科	874-7772	広面字昼寝44-2
ひろはた歯科	864-7171	川元山下町2-1 広幡歯科ビル2F
深川歯科医院	827-4182	中通二丁目5-1 クロッセ秋田 4F
ふじた矯正歯科	837-8711	手形山崎町4-22
船木歯科クリニック	867-8250	川尻大川町1-40
ほどの歯科クリニック	865-3020	保戸野桜町19-3
堀川歯科クリニック	867-0020	新屋豊町7-29
堀部歯科医院	828-4323	新屋表町11-3
又井歯科クリニック	846-8877	飯島西袋二丁目16-1
松田歯科医院	863-2290	泉中央二丁目6-12
真宮歯科医院	824-5188	川尻みよし町13-32
三浦歯科医院	828-2109	新屋元町22-34
三浦歯科クリニック	839-8219	仁井田本町五丁目1-25
港町歯科クリニック	857-1040	土崎港中央三丁目5-40
南浦歯科クリニック	836-1184	南通宮田1-3
みやがた駅東歯科	825-1150	手形字西谷地182-3
明田歯科医院	834-8141	東通仲町2-11
むさしデンタルオフィス	853-8214	保戸野通町4-8-1F
もとまち歯科医院	888-8814	新屋元町5-38
安井歯科クリニック	836-4618	東通二丁目10-45
山内歯科・矯正歯科	832-5252	中通三丁目1-7
わかさ歯科クリニック	837-8567	広面字谷地田83-3



秋田県薬剤師会 秋田中央支部



〒010-0001 秋田市中通1-3-5 秋田キャッスルホテル オフィス101
TEL 018-838-0073 FAX 018-838-0106 Mail▶akita.chuoh@akiyaku.or.jp

秋田県薬剤師会秋田中央支部リスト (令和7年8月現在)

市外局番 (018)

薬局名	電話番号	FAX番号	所在地
アイ薬局	853-9821	863-5851	泉字登木227-2 ソルナビル1F
アイリス薬局	835-6040	835-6002	牛島東5-9-39
アイン薬局中通店	884-7213	884-7223	南通築地2-31
アイン薬局保戸野店	883-1300	883-1301	保戸野中町1-25
青山薬局中通店	838-7783	833-7188	中通6-1-24
あかね調剤薬局 中通病院前店	893-5110	893-5109	南通みその町1-4
秋田みなみ会営薬局	889-6220	889-6164	上北手猿田字苗代沢207-3
あけぼの薬局	866-8669	864-8331	川元開和町1-1
旭川スタ薬局	884-7666	884-7664	新藤田字大所38-25
あらや調剤薬局	827-3047	827-3048	新屋元町23-5
アルヴェいわま薬局	884-0911	831-0911	東通仲町4-1 秋田拠点センターアルヴェ1F
イオン薬局秋田中央店	884-1311	884-1399	榎山川口境5-11
イオン薬局御所野店	889-6602	889-6603	御所野地蔵田1-1-1
イオン薬局土崎港店	846-9912	846-9982	土崎港南2-3-41
池田薬局新屋おきた町店	853-9240	853-9241	新屋沖田町6-1
池田薬局山王中園店	883-0780	883-0781	山王中園町10-28
池田薬局土崎店	827-6275	827-6276	土崎港北2-17-16
池田薬局中通り店	835-3385	831-4396	中通5-7-1
池田薬局広面店	825-5240	825-5241	広面谷地沖27-3
池田薬局ポプラ店	835-1535	835-1881	中通4-1-40
泉さくら薬局	853-1450	853-1451	泉南2-1-29
いずみメイプル薬局	874-8555	868-7717	泉東町8-58
いちご調剤薬局	853-4321	853-4622	川元山下町7-22
追分佐野薬局	873-7002	873-7003	下新城中新野琵琶沼226-1
大住調剤薬局	874-7611	874-7612	大住4-12-51
大町いわま薬局	893-5777	893-5770	大町3丁目4-40
御野場ひかり薬局	889-9002	889-9003	仁井田新田2-15-30
おのば薬局	892-7950	892-7951	御野場新町2-8-15
オレンジ薬局	884-1717	884-1555	中通4-1-2
卸町薬局	863-9500	863-9501	茨島4-4-28
加賀千代薬局	862-1050	862-1321	川尻上野町1-73
かがや薬局	865-7231	865-7232	川元開和町1-5
勝又薬局	834-3240	834-3260	横森3-1-4
河畔薬局秋田店	836-7517	836-7518	南通亀の町3-18
亀の町薬局	834-0143	834-0143	南通亀の町4-1
かりほ橋薬局	884-1515	884-1516	榎山登町5-24
かりん薬局	874-8678	874-8681	飯島新町1-1-1
かんなり堂薬局フォンテ店	827-3820	827-3825	中通2-8-1 フォンテ AKITA4F
きさらぎ薬局	847-4563	847-4566	土崎港中央1-21-30-2

薬局名	電話番号	FAX番号	所在地
きむら薬局	853-6206	853-6207	茨島2-15-34
キャッスル調剤薬局	837-3366	837-3399	中通1-3-5 キャッスルホテル2F
共創未来土崎みなと薬局	857-3214	857-3218	土崎港中央5-6-26
旭南いわま薬局	893-5677	893-5665	旭南1丁目1-6
旭南ファミリー調剤薬局	838-7015	838-7014	旭南3-2-70
きらら調剤薬局	827-5288	827-5289	川元開和町1-35 東和ビル1F
きらら調剤薬局市立病院前店	853-8610	853-8615	川元松丘町4-59
金星堂薬局	892-7377	892-7280	南ヶ丘2-9-1
クオール薬局秋田飯島店	880-5189	880-5190	飯島字堀川83-1
クオール薬局秋田牛島西店	853-1689	853-1690	牛島西1-7-9
グリム薬局	832-0385	832-0385	中通5-7-40
くろみ薬局	892-7373	892-6969	仁井田新田2-14-34
小泉薬局	832-3981	833-1215	南通亀の町14-20
小泉薬局河辺店	882-4660	881-1055	河辺北野田高屋字黒沼下堤下 20-15
コスモス薬局	829-0555	829-0121	仁井田新田1-1-40
小町堂薬局	839-0795	839-9166	御野場2-13-11
今薬局	833-2205	832-6481	千秋明徳町2-19
さくら薬局御野場店	892-6565	892-6575	仁井田新田2-13-22
さくら薬局手形住吉店	874-7555	837-5557	手形住吉町2-3
さくら薬局広面店	831-2501	837-1325	広面字樋ノ沖28-4
佐野調剤薬局	864-0866	865-4254	保戸野通町4-15
佐野薬局赤沼店	853-7555	853-7566	広面字近藤堰越31-4
佐野薬局大住店	838-1202	838-1203	大住3-3-44
佐野薬局御野場店	853-6722	853-6733	仁井田本町5丁目7-6
佐野薬局勝平店	883-5166	883-5167	新屋豊町10-4
佐野薬局下新城店	893-3267	872-1030	下新城長岡字毛無谷地264-3
佐野薬局将軍野店	847-1551	847-1661	将軍野南5-12-31
佐野薬局城東店	853-0038	853-1471	広面字鍋沼93-6
佐野薬局新国道店	838-7516	838-7517	八橋大畑1-3-13-2
佐野薬局中央店	824-6222	824-6225	川元山下町7-35
佐野薬局中通一丁目店	884-1133	884-1134	中通1-2-16
佐野薬局原の町店	896-5568	863-6866	保戸野鉄砲町10-6
佐野薬局東通店	853-1660	853-1662	広面字野添54
佐野薬局広面店	831-8001	831-8002	広面字堤敷25-1
佐野薬局広面樋ノ上店	827-3851	827-3852	広面字樋ノ上11
佐野薬局保戸野千代田町店	874-8080	883-3188	保戸野千代田町14-7 エンプレス泉1F
佐野薬局本店	823-9355	823-9356	保戸野通町3-31
佐野薬局八橋大畑店	853-8603	853-8604	八橋大畑2-3-2
さわやか薬局新屋店	888-8371	888-8372	新屋表町4-1

薬局名	電話番号	FAX 番号	所在地
山王佐野薬局	823-3371	823-3374	山王中園町3-11
山王たいよう薬局	863-3045	862-7660	山王5-10-28
山王薬局	863-6132	823-0013	山王2-1-49
サンパティオいわま薬局	874-8878	874-8879	大町1-2-7 サンパティオ大町 A 棟2F
サン薬局	880-2833	880-2831	飯島飯田1-1-1
至誠堂薬局	889-6167	889-6183	仁井田新田3-14-22
将軍野いわま薬局	847-1218	846-6583	将軍野南4-6-24-2
しょうぐんの薬局	846-7660	846-7662	将軍野南1-10-60
城東薬局	831-6777	831-7222	広面字鍋沼56-1
すずらん薬局新屋駅前店	874-9314	874-9324	新屋扇町13-2
すずらん薬局飯島店	857-0770	857-1616	飯島飯田1-5-5
すずらん薬局泉店	869-7780	869-7781	泉一ノ坪24-5
すずらん薬局壹騎町店	827-5527	827-5537	土崎港中央6-14-15
すずらん薬局 クロッセ秋田店	838-5788	838-5972	中通2-5-1 クロッセ秋田
すずらん薬局 厚生医療センター前店	857-5777	857-5200	飯島西袋1-1-4
すずらん薬局港北店	816-0301	816-0305	土崎港北3-11-17
すずらん薬局土崎店	880-2101	880-2102	土崎港中央6-8-7
スダ薬局	868-4338	868-4547	外旭川字梶ノ目509-3
スパーク薬局	864-0622	865-3939	川元山下町7-32 川元三幸ビル1F
すばる薬局	857-1422	845-1545	土崎港中央6-2-1
スプリング調剤薬局	829-2786	826-0178	御所野地蔵田2-1-7
生々堂薬局	832-4290	832-4293	中通5-5-10 メゾンエスポワール1F
セントラル薬局南通店	887-5171	887-5181	南通宮田1-8
専仁堂薬局	835-4645	835-4649	牛島東1-2-7
外旭川いわま薬局	893-6555	893-6556	外旭川字待合13-6
たんぼば薬局	896-5025	896-5026	新屋松美ガ丘東町2-9
中央薬局将軍野店	853-6877	853-6878	将軍野青山町3-16
調剤薬局ソルハドラッグ 秋田御所野店	892-6226	892-6226	御所野元町1-1-17
調剤薬局ソルハドラッグ 秋田手形店	827-5187	827-5187	手形字山崎92-33
調剤薬局ソルハドラッグ 秋田仁井田店	827-7055	827-7055	仁井田新田2-5-16
調剤薬局ソルハドラッグ 秋田広面北店	884-3255	884-3255	広面字蓮沼94-1
調剤薬局ソルハドラッグ 秋田広面店	893-6932	893-6932	広面字樋ノ沖93-1
調剤薬局ソルハドラッグ 東通店	884-3320	884-3320	東通8-1-31
丁酉会薬局	835-8788	835-8863	広面字糠塚118-1
通町いわま薬局	853-4831	853-4832	大町1-2-26
長尾薬局御野場店	839-8301	839-8302	御野場新町4-7-25
中通調剤薬局	831-0571	831-0570	南通築地2-35
中通よつば薬局	887-3737	887-3738	中通6-7-17
なごみ調剤薬局	874-7016	874-7066	広面字家ノ下35-1
なごみ調剤薬局城東店	825-5885	825-5883	広面字鍋沼35
なごや調剤薬局	863-9977	853-4039	泉南2-9-27
なでしこ薬局	893-6800	893-6811	山王新町19-30
那波薬局八橋店	863-1521	863-2788	八橋三和町18-12
南秋調剤薬局土崎店	816-0401	816-0402	土崎港中央1-17-30

薬局名	電話番号	FAX 番号	所在地
仁井田薬局	839-5491	839-5635	仁井田新田2-15-24
西岡メディカル薬局 秋田河辺店	827-6758	827-6759	河辺北野田高屋字上前田表 73-4
西岡メディカル薬局 秋田寺内店	880-6272	880-6273	寺内堂ノ沢3-6-5
日本調剤秋田薬局	853-0386	853-0387	広面字蓮沼44-2
ニュータウンさくら薬局	853-0055	829-5882	御所野地蔵田2-1-3-5
半田薬局	846-5778	857-3643	将軍野東1-5-18
東通いわま薬局	827-3300	827-3301	東通1-5-16
日吉薬局	828-4800	828-6580	新屋日吉町6-19
ヒロコージ調剤薬局	832-4591	832-6575	千秋久保田町3-15
ファーマックスあきた薬局	874-8765	874-8766	飯島西袋1-1-5
ファーマックスくぼた薬局	874-8881	874-8882	千秋久保田町6-12
藤井薬局	832-9383	837-9383	手形字中谷地325
藤井薬局東通店	833-4193	833-4114	東通1-22-1
プライム薬局	833-5334	833-2050	中通2-6-44 ニュー金座街ビル4F
ほどの薬局	865-2535	874-9966	保戸野八丁2-10
ほの花調剤薬局いずみ店	838-6206	863-6777	泉北3-17-17
舩屋薬局	845-4181	845-4182	土崎港中央3-4-35
舩屋薬局ひがし店	880-5210	880-5213	土崎港東3-2-23
マリーンマルナカ薬局	835-3770	832-3311	中通2-1-36 マグナスビル1F
みさき薬局	845-8989	845-8844	土崎港東4-6-31
みその薬局	896-4411	896-4412	八橋本町5-8-31
緑ヶ丘薬局	845-3453	845-3453	飯島緑丘町2-32
みどりさわやか薬局	866-7571	866-4255	川元松丘町4-57
港中央薬局	828-9060	828-6251	新屋大川町15-1
みゆき調剤薬局	892-6789	892-6781	仁井田本町3-26-35
みるく調剤薬局	827-6433	827-6434	八橋田五郎2-13-17
みわ薬局	823-5115	824-6485	八橋三和町13-16
みんなの薬局山王	862-1711	862-1716	山王中園町3-3
メガ調剤薬局土崎店	880-4111	880-4112	土崎港相染町字沼端77-76
メディック薬局	823-5570	823-5580	新屋勝平町4-19
元町薬局	893-5391	893-5394	御所野元町4-14-31
本山町薬局	880-2225	880-2226	土崎港中央4-6-28
薬局エール自衛隊通店	847-3991	880-1252	土崎港東4-4-68
薬局エール大学病院前店	884-7311	884-7312	広面字蓮沼68-2
矢野薬局	863-5005	863-5981	泉中央5-18-12
八橋佐野薬局	883-4088	883-4089	八橋本町3-1-45 ユニバースビル1F
やばせ薬局	846-1233	846-1275	寺内堂ノ沢1-4-15
山田相談薬局	863-0063	865-3288	大町1-6-21
やよい薬局	864-8334	864-5949	旭北栄町5-18
ユーカリ薬局	874-9101	874-9212	飯島字長山下128-4
雄和薬局	886-5027	886-5072	雄和妙法字上大部133-3
ヨコカナ薬局	827-4600	827-4601	横森3-11-60
ライフ薬局なかこうじ	827-5837	827-5838	中通2-2-7 トラストンビル4F
ラベンダー薬局	867-8338	867-8339	泉南3-18-11
和田薬局	846-3417	846-3417	土崎港中央6-15-12

秋田市健康マップ①

広域北



JR 土崎車両センター向
うちやま眼科医院
CHIYAMA EYE CLINIC

院長 内山博之（日本眼科学会認定 眼科専門医）

■ 白内障手術・眼瞼下垂症手術

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00 ~ 5:45	●	●	●	●	●	●

※木曜日午後は予約診療 ● 休診日 / 日曜・祝日・第4土曜日
秋田市土崎港東三丁目 2-24 ● 駐車場有り

☎(018)880-5252

内科 消化器内科
向島医院

院長 向島 偕

診療時間

月～土 午前 8:30～12:30
月・水・木・金 午後 14:30～17:30
受付は診療終了時刻の30分前までとします。
休診日：日曜・祝日 / 火曜・土曜午後

秋田市土崎港中央3丁目5-10

☎018(845)0983

FAX018(847)0715



わたなべ眼科医院

日本眼科学会認定 眼科専門医 院長 渡辺 裕之

目の健康相談・日帰り手術（白内障手術）・眼科一般診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
16:00～19:00	●	●	●	●	●	●
15:00～18:00	●	●	●	●	●	●

【休診日/日曜・祝日】 往診 応需

tel:018-896-1155

駐車場有り 秋田市泉字登木 226-3

わたなべ眼科医院 検索

https://www.watanabeganka-akita.com

泌尿器科 内科 泌尿器科(人工透析)
医療法人 飯島透析クリニック

院長 工藤 茂高
日本透析医学会認定 透析専門医
日本泌尿器科学会認定 泌尿器科専門医

外来	月	火	水	木	金	土
9:30▶12:30	○	○	○	○	○	○
14:00▶17:30	○	×	○	×	○	×

透析 月～土 8:30～17:30

〒011-0911 秋田市飯島字薬師田360(横山金足線沿い)
TEL:018-880-5544 FAX:018-880-5578
<http://www.ijima-touseki-clinic.jp/> 飯島透析クリニック 検索

内科 胃腸内科 内視鏡内科
及川医院

院長 及川圭介
日本内科学会認定 総合内科専門医
日本消化器学会認定 消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	12:30
午後2:00～6:00	●	●	●	●	●	●	●

☎018-845-3579
秋田市飯島新町3丁目1-20 駐車場 30台
<https://oikawaiin.com/>

歯科 小児歯科
将軍野歯科診療所

院長 三野 賀子

●診療時間
土曜も夜7時まで
午前9:00～12:30 午後2:00～7:00
休診日/水曜・日曜・祝日

オンライン・携帯で予約できます。 ☎845-0863
<http://s-dc.jp/> 秋田市将軍野南1-10-52
新国道沿い自衛隊入口交差点
保育士さん常勤。0歳児からお預かりします。

伊藤歯科医院

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

※木曜午前は第1・第3・第5のみ診療 休診日:第2・第4木曜、日曜、祝日

秋田市土崎港中央一丁目18-7
TEL018-845-0607

医療法人 孝豊会 とおる歯科医院

理事長 有明 徹

診療時間
月・金/9:00～12:00 14:00～18:00 第一木曜・第四土曜
火・木/9:00～12:00 13:30～17:15 日曜・祝祭日
土/8:30～12:30

自由診療
◇マウスピース矯正 …… 429,000円～611,000円
◇オールセラミックス …… 1歯 44,000円～69,300円
◇インプラント …… 1本 275,000円～385,000円
価格は税込金額です。詳しくはお問い合わせ下さい。

☎018-868-8469 訪問診療 承ります
<http://www.8469.net/> 秋田市外旭川字八幡田210 駐車場有り

いしやま 内科腎クリニック

内科 循環器内科 人工透析 腎臓内科 糖尿病内科

日本腎臓学会認定 腎臓専門医
日本透析医学会認定 透析専門医 院長 石山 剛

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00～5:15	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜日・祝日
<http://www.ishiyama-naika.com/>
☎018-869-7807 秋田市外旭川字中谷地 67-1

内科 循環器内科
村山クリニック

医師 村山 仁

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30～17:30	●	●	●	●	●	●	●

TEL. (018) 845-0295 FAX. 845-0323
〒011-0936 秋田市将軍野南五丁目 12-19

歯科 小児歯科 歯科口腔外科
つね歯科クリニック

予防/キッズルーム有/カウンセリングルーム

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●	●	●	●	17:00まで

休診日/水曜・日曜・祝日 ※祝日のある水曜日は診療致します
ご予約は TEL853-1840
秋田市飯島新町3-6-1 (飯島中学校入口)
つね歯科クリニック 検索 10分あり

内科 胃腸内科 消化器内科 内視鏡内科 糖尿病内科
いなば 内科胃腸科クリニック

日本消化器学会認定 消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医 院長 稲葉 宏次
日本肝臓学会認定 肝臓専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	●
午後2:30～6:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜・祝日
TEL.018-868-1781
秋田市外旭川字待合14-3
<http://inaba-cl.jp/>

たんぽぽ 歯科クリニック
Tanpopo dental clinic

おむつ 替えの場
キッズ コーナー

診療科目	診療時間
歯科 小児歯科	火～金 9:00～12:30 14:30～19:00
訪問診療及び、摂食・嚥下 リハビリテーションにも対 応致します	土曜日 9:00～12:30 14:30～18:00 休診日 月曜日・日曜日

秋田市外旭川八幡田一丁目11-37
TEL・FAX.018-868-4108
<https://www.tanpopo-dent.net>
E-mail tanpopo-dent@email.plala.or.jp

内科、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科
佐々木 内科 循環器科 医院

院長 佐々木 弥

受付時間
月～金/午前8:30～12:00 午後3:00～6:00
土曜日/午前8:30～12:00 (午後休診)
休診日/日曜日・祝日・第2、4土曜日

☎(018) 880-2380
FAX(018) 880-2381
〒011-0942 秋田市土崎港東4丁目5-38

田中歯科医院

院長 田中 寛 副院長 田中 尚樹
マウスピース矯正(自由診療30万円程度)
訪問診療対応・女医在中

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	9:00	休
14:00～18:30	○	○	○	○	○	14:00	休

休)日・祝/第1・第3・第5土曜日/隔週水曜日
秋田市寺内油田3-15-3
TEL018-857-1133
P27 医療企画(診療科目別)をご覧ください

Health Advice

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、おも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。



内科・胃腸内科
高木内科胃腸科医院

院長 高木 紘一 高木 康彦

	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:15	●	●	●	休	●	●	休
14:30～18:00	●	●	●	休	●	休	休

秋田市将軍野南四丁目 6-20
高野二区バス停前
TEL018-845-1118
FAX018-845-5424



秋田市健康マップ②

広域南



富田 胃腸科 医院
TOMITA GASTROINTESTINAL CLINIC
HP: <https://tomita-cl.akita.jp>

診療科目 内科、消化器・肝臓内科、内視鏡内科
胃(経鼻内視鏡)・大腸内視鏡検査を行っております。

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

日曜日・祝日は全日休診
秋田市新屋豊町10-3 TEL.018-865-6587

内科 胃腸内科 消化器内科 内視鏡内科
いとう 内 科 クリニック
院長 伊藤 紘朗

診療ご案内	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

木曜・日曜・祝日休診
午前の外来受付は11時30分までお願いいたします
秋田県秋田市仁井田本町5丁目7-5
TEL:018-827-6700
FAX:018-827-6701

医療法人 正観会
御野場 病院
理事長 皆河 崇志 院長 石黒 英明

内科 神経内科 リハビリテーション科 歯科

診療 ◎平日/午前9:00~12:00 午後1:30~3:00
時間 ◎休診日/土曜日・日曜日・祝日

訪問診療 通所・訪問リハビリ
秋田市御野場二丁目14番1号
TEL.018-839-6141 FAX.018-839-5025
<https://www.seikankai.or.jp>

消化器内科、内科、胃腸内科、内視鏡内科、肝臓内科
米山消化器内科クリニック
院長 米山 和夫

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

休診/水曜午後、第1・3・5土曜午後、日曜・祝日
TEL.018-853-1531
秋田市御所野元町1-1-1
プレスボ御所野B棟2F
<https://www.yoneyama-clinic.jp>

医療法人 緑陽会
笠松 病院
精神科 心療内科 児童思春期の健康相談

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●

休診日/土日・祝日
※児童思春期の健康相談は要予約
笠松病院 秋田市 検索
秋田市浜田字藍ノ原52(入院設備有り)
(018)828-2258

内科 呼吸器内科 リウマチ科
雄和もてぎクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:10	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~ 5:10	○	○	3:30 6:10	○	○	第1・3・5

休診日/日曜・祝日・第2・4土曜
秋田市雄和妙法上大部90-1
TEL 018-886-4133

気持ちよく眠りにつくために



Medical note

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る。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、食事でもできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭すること、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寝る前の3~4時間前から、また、たばこも控えましょう。



3 眠くなってから布団に入る

「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布団に入るようにしましょう。



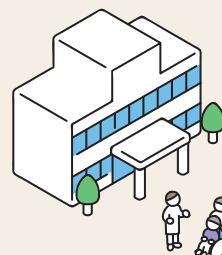
4 寝酒は不眠の元

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。



5 どうしても眠れないときは医師に相談を

寝つけない日が続く、熟睡感がない、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、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。



市街地西1



かん眼科
KAN EYE CLINIC

公益財団法人 日本眼科学会認定 眼科専門医
●バリエーション (八橋本町5丁目5番20号) 院長 姜 和哲
TEL018-853-6555 <http://www.kanganka.com>

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00 ~ 6:00	●	●	●	●	●	●

●平日・土曜日も夜6時まで (急患随時受付)
※休診日: 日曜・祝日・夏期・年末年始
水曜日の午後は手術日になります。
(新規眼鏡・コンタクトレンズの処方はお電話にてお問い合わせ下さい。)

内科 循環器内科 呼吸器内科
松岡内科クリニック
日本循環器学会認定 循環器専門医 院長 松岡 一志

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 3:00~ 5:30	●	●	●	●	●	●

休診日 / 日曜日・祝祭日
TEL (代) 018-884-7511
秋田市市中通 1-3-46 フォート・ファイン秋田 1F

くすり・処方せん **池田薬局**

山王中国店 山王中国町10-28 ☎883-0780
中通り店 中通5丁目7-1 ☎835-3385
ポプラ店 中通4丁目1-40 ☎835-1535
広面店 広面谷地沖27-3 ☎825-5240
土崎店 土崎港北2丁目17-16 ☎827-6275
新屋おきた町店 新屋沖田町6-1 ☎853-9240

気管食道外科 アレルギー科
小泉耳鼻咽喉科
日本耳鼻咽喉科学会認定 耳鼻咽喉科専門医 院長 小泉 達朗

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

土曜日診療しています (午後 1:00まで) 水・日・祝日 外来休診
☎018-832-3637
秋田市中通2-1-41-2F
(エリアなかいち前 中通2丁目バス停よりすぐ) エレベーター有

循環器内科 呼吸器内科 内科
寺田内科医院
日本循環器学会認定 循環器専門医 院長 寺田 豊

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
8:30~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~17:30	●	●	●	●	●	●

秋田市旭南 1 丁目 1-6 [P]有
☎018-862-4628

歯科 小児歯科
こまはし歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~PM1:00	●	●	●	●	●	●
PM2:30~PM7:00	●	●	●	●	●	●

休診日: 土曜・日曜・祝日
(ただし、祝日がある週は土曜日PM5:00まで診療いたします)
〒010-0951 秋田市山王2-6-1
TEL018-862-7047

長谷山内科医院
院長 長谷山 俊之
◎在宅診療のご相談に応じます◎

■往診・急患 受け付けます。iタウンズご覧下さい。

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

【受付時間】診療終了の20分前まで
休診: 日曜・祝日 ★は訪問診療です
TEL018-832-2248
秋田市中通3丁目3-43

内科、脳神経内科 形成外科 リハビリテーション科 **細谷病院**

◇療養病床107床 ◇訪問診療・往診もご相談下さい

診療時間	月	火	水	木	金	土	祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	予約
13:30~15:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診	往診
15:00~16:30	●	●	●	●	●	●	往診

(受付時間) 診療終了の30分前まで
秋田市南通宮田3-10
☎018-833-3455
www.hosoya-med.or.jp

歯科 小児歯科 歯科口腔外科
ながい歯科医院
予約制 ☎824-4465

●診療時間
平日 9:00~12:30
14:30~18:30
土曜 9:00~13:00
●休診日/日曜・祝日
在宅往診
秋田市泉南3-25-1
秋田市 ながい歯科医院 検索

クリニック 八橋和田内科
内科 消化器内科 内視鏡内科 胃腸内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●

【休診日】木曜、祝日、日曜午後 ※土曜日の診療は14:00~16:00です。
秋田市八橋大畑2丁目3番3号
TEL:018-824-8770
<http://clinic-yabase-wada.com/>

内科 糖尿病内科
ほいずみ内科クリニック
HOIZUMI

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00 (受付時間 8:15~11:30)	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00 (受付時間 14:15~17:30)	●	●	●	●	●	●

※ 休診日 / 水曜土曜午後、日曜祝日
秋田市寺内堂ノ沢一丁目4-21
(旧 菅原内科クリニック) [P]15台
☎018-845-8820

院長はじめスタッフ全員が女性のクリニックです。
かおりレディースクリニック
日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医 院長 工藤 香里

●子宮がん検診 ●卵巣がん検診 ●思春期の健康相談 ●更年期の健康相談 ●骨粗しょう症検診 ●特定健診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
14:00~18:00	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診

休診日 / 月曜・木曜午後 日曜・祝日
当院の診療は予約不要です。
秋田市八橋三和町5-2 (西松屋八橋店様向い)
☎・FAX018-866-8352 かおりレディースクリニック検索

Health Advice

心と体のリラクゼーション法

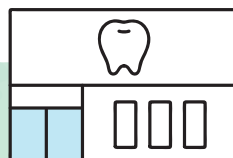
～ リラックス呼吸法 ～

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。
口を軽く開けて、ハァー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、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハァー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かやってみましょう。



秋田市健康マップ④

市街地西2



※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。

かかりつけ医・薬剤師を持ちましょう

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。

masaki
TAKAHASHI CLINIC
循環器内科 内科
高橋正喜クリニック
日本循環器学会認定 循環器専門医 院長 高橋正喜
■受付時間 月・火・水・金/ 午前8:30～12:30
午後3:00～6:00
土/ 午前8:30～12:30
休診日/木・日・祝、土曜午後
秋田市中通6丁目6-15 パークヒルズ中通1F(市民市場通り)
TEL018-884-5656 FAX018-884-5657

太田眼科
OHTA EYE CLINIC
院長 太田 悠介 副院長 太田 厚子
2025年10月より完全予約制となります
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
9:00～12:30 ● ● ● ● ● ● 休診
14:30～17:30 休診 完全予約制 ● ● ● ● 休診
● 悠介医師 ● 厚子医師 ▲ 代診医師 ※火曜午後・日曜・祝日は休診
秋田市千秋久保町3-21 千秋アイラックビル 2階
TEL.018-834-5678
P26 医療企画(診療科目別)をご覧ください

医療法人
皮膚科 **岡田医院** 院長 岡田 理
医師 岡田 裕子
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00～13:00 ● ● ● ● ● ●
15:00～18:00 ● ● ● ● ● ●
木曜日、日曜日、祝日、土曜日午後は休診。
☎ 834-3131
http://www.okadahifuka.jp/ 往診いたします。
中通4-1-41



そしゃく 歯と咀嚼のおはなし

～ 噛むほどに
脳もからだもイキイキ健康! ～

「噛めば噛むほど味が出る」とは、
昔から言い習わされた言葉ですが、
最近、さまざまな研究によって「噛むこと」が脳の働きと
密接な関係があることが実証されてきました。
よい歯でよく噛むことは健康と長寿の秘訣です。
「歯と咀嚼」のはなしを、歯科と栄養学の専門家にお聞きました。



□の中はセンサーがいっぱい!
健康な歯と歯茎のために

歯は人間の体の中で唯一、ほとんど自然治癒力の働かない部分です。虫歯も歯周病も予防と早期治療が一番。

また、栄養学の立場から「咀嚼(噛む)」については、口腔は脳に最も近いところにあって脳神経と密接な関係がある上に、噛むことで食べ物と唾液をまぜるという大切な役割があります。

唾液には消化酵素のほかにホルモンと似た働きをする物質も多く含まれていますから、よく噛んでたくさんの唾液を分泌することで食べる幸福感や生きる意欲にもつながっていきます。

長寿者の多いシルクロードの少数民族はナンやクルト(チーズの一種)といった堅い食べ物を一日中噛んでいます。私たちもできるだけ噛み応えのある食品を摂りましょう。

また、噛むという刺激が、歯と顎(あご)の間の歯根膜にある三叉神経系を通して脳に伝わり、脳の働きを活発にするということも分かってきました。



内科 循環器内科 呼吸器内科
熊谷内科医院
医師 熊谷 肇
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
8:30～12:30 ● ● ● ● ● ●
15:00～17:30 ● ● ● ● ● ●
木曜・土曜は12:30まで。日曜・祝日は休診
秋田市中通五丁目5-8 (秋田南税務署隣り)
TEL018-833-0308 FAX018-833-0331



中通調剤薬局 (代)831-0571
南通築地2-35 (中通総合病院前) FAX831-0570
介護ショップ中通六丁目 (代)834-6037
中通6-1-55 (中通リハビリテーション病院前) 福祉用具の販売・レンタル
薬局エール自衛隊通店 (代)847-3991
土崎港東4-4-68 (自衛隊通り鹿嶋医院隣り) FAX880-1252
薬局エール大学病院前店 (代)884-7311
広面字連沼68-2 (秋田大学附属病院前) 【無菌調剤室完備】



秋田市健康マップ⑤

市街地東



ここから先は
Aの地図を
ご覧ください

Bの地図を
ご覧ください



※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。

かかりつけ医・薬剤師を持ちましょう

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。

Akita Nyusen Clinic

◆乳腺・甲状腺の診察・治療
から術後のケアまで
◆乳がん検診 (予約制)

あきた乳腺クリニック

日本乳癌学会認定 乳腺専門医 院長 工藤 保

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:45~12:30	●	●	●	●	●	●
午後2:30~ 5:45	●	●	●	●	●	13:30~4:00

水・日・祝・学会 休診
秋田市広面字蓮沼23-2
☎018-834-0602

網膜治療・日帰り白内障手術・硝子体手術対応

神眼科クリニック
JIN EYE CLINIC

日本眼科学会認定 眼科専門医 院長 神 大介

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●	●	●	●	●	●

手術日 手術日 手術日 手術日 手術日 手術日 手術日

秋田駅西口よりバスで13分・広面小学校すぐ横 jinganka.com
☎018-838-4146 駐車場14台
秋田市広面字近藤堰越4-1 バリアフリー構造
院内設備、詳しい情報などは 秋田市 神眼科 検索

女性スタッフだけのクリニックです。 オンライン予約もできます

歯科 小児歯科

はあと歯科クリニック

院長 中田 舞子

	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

●休診日/日曜・祝日 (その他臨時休診あり)
●受付は診療時間終了の1時間前までとなります

小さいお子様(3才未満)の保育ご希望の方は
お電話でご相談ください(完全予約制)

☎(018)836-0202
秋田市広面字樋口101-11

株式会社いわま薬局

アルヴェいわま薬局
秋田市東通仲町4-1
秋田拠点センターアルヴェ1F
TEL(018)884-0911

外旭川いわま薬局
秋田市外旭川字符合13-6
TEL(018)893-6555

東通いわま薬局
秋田市東通1丁目5-16
TEL(018)827-3300

将軍野いわま薬局
秋田市将軍野南4丁目6-24-2
TEL(018)847-1218

サンパティオいわま薬局
秋田市大町1丁目2-7
サンパティオ大町A棟2階
TEL(018)874-8878

旭南いわま薬局
秋田市旭南1丁目1-6
TEL(018)893-5677

大町いわま薬局
秋田市大町3丁目4-40
TEL(018)893-5777

通町いわま薬局
秋田市大町1丁目2-26
TEL(018)853-4831

ホームページ <https://iwama-ph.co.jp> いわま薬局 検索

循環器内科 / 消化器内科 / 内科

城東内科
心臓とおなかのクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	×
14:00~18:00	●	●	●	×	×	×	×

※予約優先(予約は診察時、Web予約サイト、電話で受付)
※来院時の受付は、診療終了の30分前まで
休診:日曜・祝日、木曜の午後、土曜の午後
秋田市広面字樋ノ沖28-2
☎018-874-7214
<https://joto-clinic.com/>

いびき・睡眠時無呼吸症候群
の診察をしています。

あきた睡眠クリニック

日曜・祝日
診療可能日有り
木曜休診

お電話にてご予約下さい

秋田市手形新栄町7-3 ☎018-853-4159
HP <https://akitasleep.net> 完全予約制

さくら内科

糖尿病クリニック
Internal Medicine and Diabetes

内科 糖尿病内科

日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医 院長 栗崎 博

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45~11:45	●	●	●	●	●	●
14:00~17:15	●	●	●	●	●	●

休診日:水曜日・土曜日午後・日曜日・祝日
秋田市横森3丁目11-61 ☎018-827-7723
URL: www.sakuranaika.net/

内科、泌尿器科、精神科、胃腸内科

医療法人清風会

清和病院

院長 藤枝 信夫

秋田市柳田字石神59
☎(018)832-7667(代)

内科 循環器内科 呼吸器内科
胃腸内科 小児科 (糖尿病診療もしています)

医療法人 **田近医院**

休診日:木午後、日 院長 田近 武伸

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	△

※月・火・水・金曜日の14時~16時は往診の可能性あり
△土曜午後14:00~16:00 ※受付は終了30分前まで
秋田市河辺北野田高屋字上前田表76-1
☎018-882-3123

Medicine advice

正しい薬の使い方 1 薬をもらうとき

- 病状、アレルギーの有無、妊娠の有無を伝える。
- ほかに飲んでいる薬があれば伝える。
- 薬の飲み合わせ(相互作用)によって、副作用が出る場合があります。漢方薬も含めて2種類以上の薬を使用するときは、自己判断せず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

正しい薬の使い方 2 水や白湯と一緒に飲む

- コップ一杯の水か白湯(ぬるま湯)で飲む。薬の成分が水で薄められ、粘膜への刺激を少なくします。
- お茶、ジュースなどほかの飲み物を水代わりにする人もいますが、薬の作用が抑えられたり、逆に効きすぎたり、副作用の危険が高まる場合があるのでやめましょう。アルコールで飲むことは絶対に避けましょう。

整形外科、リハビリテーション科

秋はすぬまクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00~17:30	●	●	●	●	●	●	●

骨粗鬆症 禁煙治療 予防接種 要予約
TEL.018-835-0326 休診日/日曜・祝日
秋田市広面字蓮沼68-2 P 駐車場有り

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。

ウォーキング前の準備

体調確認

普段とは異なる症状はないか体調確認をしましょう。



運動前の体調チェック

発熱や腹痛などの症状があるときや、足腰を痛めているときはもちろん、過労気味、睡眠不足など体に負担が多いときは、運動を控えたほうがよいでしょう。

また、元気があっても以下の項目で「はい」が一つでもある場合は、無理をせずに休養を優先しましょう。

チェック項目	回答
●頭痛やめまいがする	はい・いいえ
●耳鳴りがする	はい・いいえ
●食欲がない	はい・いいえ
●少し動いただけで息切れや動悸がする	はい・いいえ
●胸が痛い	はい・いいえ
●(夏期)熱中症警報が出ている	はい・いいえ
●血圧が180/110mmHg以上ある	はい・いいえ



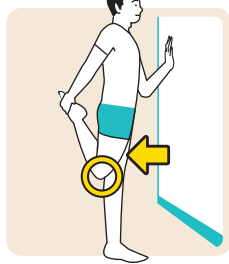
準備運動

歩く前に軽い体操やストレッチを行いましょう。



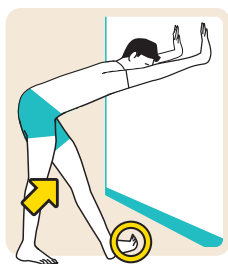
① ふくらはぎ

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。



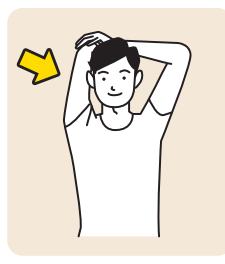
③ 太もも裏側

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。

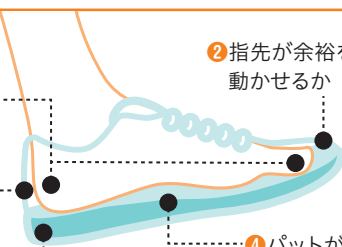


Check!

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕を持って動かせる、特にかかとがしっかりした靴を使用しましょう。

- ① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれが起きる心配はないか
- ② 指先が余裕を持って動かせるか
- ③ かかとの部分がしっかりと包み込まれているか
- ④ パットが土踏まずにフィットしているか
- ⑤ かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがあるか



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。

季節に合わせた服装

暑い日は熱中症や紫外線対策を行い、寒い日は防寒しながらも体を動かしやすく、着脱しやすい服装を選びましょう。



暑い日の服装

- ▶ 吸汗・速乾素材や紫外線対策としてUVケア機能のあるもの
- ▶ 襟元はゆるめて通気しやすくする
- ▶ 帽子をかぶる(時々外して汗の蒸発を促しましょう)



寒い日の服装

- ▶ 体を動かしやすいウインドブレーカーやダウンジャケット(またはベスト)
- ▶ 帽子・手袋・マフラーなど(体が温まってきたら外しやすいもの)



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
- ▶ 肥満のかたは、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。

✓ 1日平均1万歩以上歩くことを目標に

✓ 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に

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「身体活動・運動」 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html

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>



リフォームの基礎知識



リフォームの進め方とポイント

Step1 具体的な計画を立てる

- ▶ 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。



Step2 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。

Step3 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。

Step4 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？

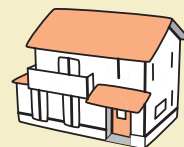


リフォームの疑問

Q1 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。



Q2 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。



Q3 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、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。

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

土留、ブロック、フェンス、車庫 カーポート等の工事施工

お客様のご要望、ご相談に
お宅にあった工法をアドバイス施工
させていただきます

◎「車をブロックにぶつけて弁償しなきゃ
いけない」とか、古くなったブロック塀の
診断、改修工事などもおまかせ下さい。

ブロック塀診断士のいる店

(有)すがつねコンクリート工業所

TEL(018)839-1434

(AM8:00～PM7:00まで受付いたします)

秋田市仁井田栄町 17-5

想いをカタチに。

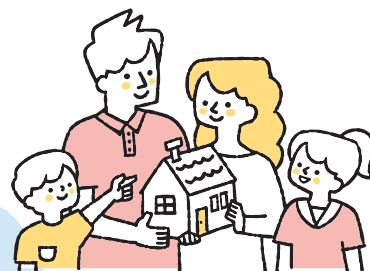
新築住宅・リフォーム・店舗など



秋田市四ツ小屋字古川敷67-1

☎018-838-7955

<http://www.i-home-akita.jp>



空き家を放置 するとどうなるの？

久しぶりに
実家に行ってみると…

ええっ？
家が！

より一層
汚くなってるっ！

あらっ あつこちゃん、
久しぶり
空き家になって
ずいぶん経つわね

家がこんな事に
なってるなんて…

ここだけの話…
ご近所でウワサに
なってるわよ

ごみの不法投棄

雑草のび放題

悪臭・害虫 etc…

最近空き家が
多いから自治体も
対策してるのよ

私も早めに
なんとか
しなきゃ…

／ 空き家を放置すると ／

- ⚠ 近隣住居の迷惑になる恐れが…
- ⚠ 税金の負担が増える？！
- ⚠ 罰則が適用されることも！

近所でウワサになる前に
空き家対策をチェック!!

空き家を放置しないための支援制度もあります！

- ✓ 空き家リフォーム費の一部助成
- ✓ 空き家の解体費の一部助成
- ✓ 相続した空き家を譲渡した場合、譲渡所得から控除

※上記は一例です。
詳しくは各自治体にお問い合わせください。

出典元：国土交通省

参考：空き家関連情報サイト
(住宅金融支援機構)▶



空き家バンクに登録して
借り手、買い手を見つけ
られたり、相談会をやっ
たりしてるわよ！

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

AKK 秋田環境建設 株式会社

一般家屋から犬小屋まで

解体工事

対応いたします。

その他、店舗内装解体・
庭木撤去・看板撤去・
不用品片付け などなど
多数実績あり！



お見積り無料

LINE
でもOK

◎お気軽にご相談ください！……………

TEL.018-870-4025

湯上市天王字北野 23 E-mail: akk-4025@outlook.com

建設業許可：秋田県知事(般-4)第 81763 号 / 産業廃棄物収集運搬許可：00504000862 号



建設業許可番号(般-5)第100033号

— 解体工事業 —

株式会社蒼真建設

秋田事業所 秋田市浜田字稗田沢110

TEL ▶ 018-853-7850

FAX ▶ 018-853-7855

ホームページはこちらから >>>



家財処分

遺品整理・残置物撤去

秋田市の許可業者です!!

(有)田口清掃

お気軽にお電話下さい!

秋田市新屋高美町8-25

☎(018)

828-1677

https://www.taguchiseisou.com/



空き家にしないためには

どのように次世代に引き継ぐか考えよう。

事前に家族で
話し合いを
しておこう



家や財産がある場合、できることならお子さんたちがもめることなく円満に相続してもらいたいですよね。そのためには事前に家族で話し合っておくことが最善です。

エンディングノートを活用する、遺言書を残すなどの検討をしてください。

街の未来と。
街の安心、
街の快適、

建 物 解 体
土 木 工 事
産業廃棄物収集運搬



株式会社ミライト

秋田市川尻町字大川反 170-206

TEL:018-893-3883

https://miraitoakita.com

安全で快適なくらしのために

解体工事・一般土木工事
舗装工事・水道施設工事



株式会社 新栄建設

秋田市外旭川字中谷地 1-1

☎018-874-9250



相続って どうするの？

四十九日も終わって
一段落ついたわねえ

お父さんの遺産に
についても考えないと...

分らないことが
たくさん
ありそうだ

四十九日の法要後...

私たち、相続人で
大丈夫？

父 母
第2順位

兄弟
第3順位

配偶者
第1順位

お父さんが残して
くれた財産だから
大事に使おうね

僕ら3人で
分けるんだね

どうやって
配分を
決めたら
いいのかな？

- ・法定相続
- ・指定相続
- ・分割協議

分割協議で
決めま
しょう！

家族3人で
話し合っ
て分けたいなあ

株式会社サイン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

相続 債務整理 離婚 交通事故 など

法律問題でお困りの方、ご相談ください。

武田法律事務所

秋田弁護士会所属
弁護士 武田 龍生

初回の相談は無料です。夜間および土日の相談の予約も受け付けております。

—— まずはお気軽にお電話ください。——

予約受付
電 話 **018-896-1123**

市立病院
西口 向かい

秋田市川尻総社町7番30号 <https://www.akita-takeda-law.com/>



●市役所

山王大通り

裁判所 ●

●県庁

けやき通り

秋田銀行
山王支店 ●

市立病院

武田 法律事務所

菊地司法書士事務所

KIKUCHI Shiho-Shoshi lawyer Office

「少しでもあなたのお役に立ちたい」
それが私たちの願いです。

各 種 相続 家庭 職場 信託
ご相談 会社 裁判 土地建物
事 例 成年後見 借金 賃貸借

ご相談窓口
お問合せは **018-823-9381**

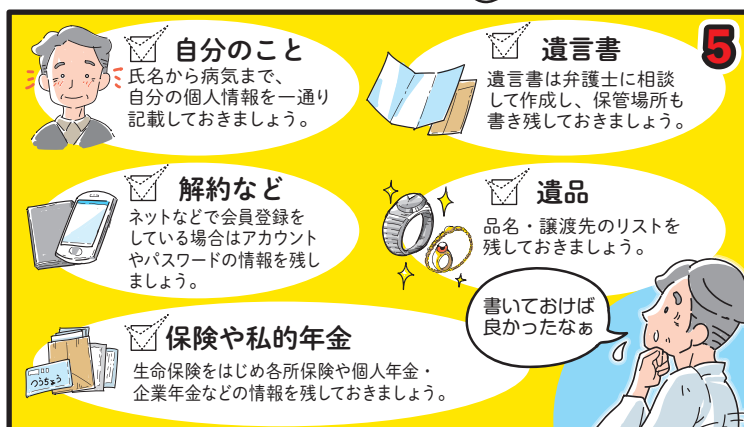
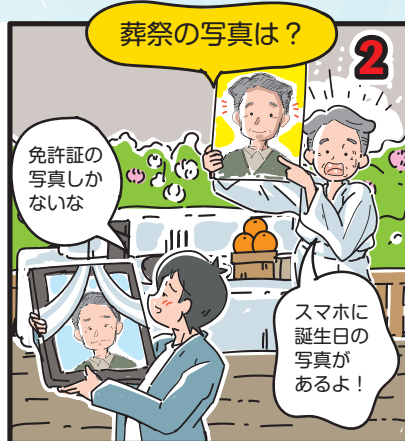
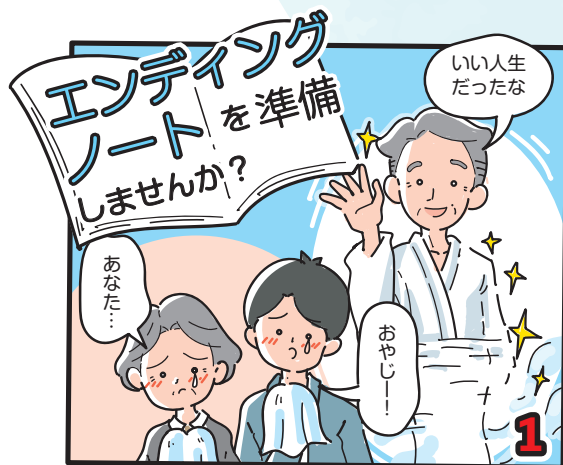
秋田県秋田市山王六丁目10番9号
営業時間 8:30～17:30

<http://www.kikuchi-shiho.jp/>

菊地司法書士事務所 秋田 検索







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

想いによりそい、心をこめて。

寺町セレーネ

家族葬ホール

24時間体制 家族葬会員募集中

創業100余年 安心と信頼のブランド

半田葬儀社

☎0120-42-2993

TEL.018-862-2993 公式 半田葬儀社 検索

ここだけの家族葬

～ 半田葬祭ホール ～

山王 家族葬ホール

みやびの記

～ 半田葬祭ホール ～

大町 家族葬ホール

想心記

そうしんき

ご家族がゆつくり過ごせる
1H1家族限定のプレミアムホール
事前相談・見学承ります

冠婚葬祭 エール株式会社

家族代行支援制度

少子高齢化社会に必要不可欠

エールの家族代行支援制度5つの支援

身元保証支援 ★病院の入院時や手術時 ★福祉施設への入所時	生活支援 ★介護保険適用外のあらゆる日常生活支援代行	万一の支援 ★緊急入院や危病時、直ちに駆けつけて医師や看護師と協議 ★各関係者への連絡・処理
葬儀・納骨支援 ★生前に希望された葬儀一式を施行、ご希望の場所・方法で納骨	金銭管理支援 ★金銭管理や財産管理ができなくなった時、弁護士・司法書士等に委託(成年後見制度・公正証書遺言作成)	

秋田市卸町2丁目4-18

☎0120-556-193

<https://www.aile-japan.co.jp/>



JA葬祭 虹のホール

レゼール

24時間受付・年中無休 レゼール本部

レゼール追分 レゼール広面
レゼール仁井田
レゼール男鹿 レゼール湖東

☎0120-46-5731

〒011-0901 秋田市寺内字大小路207-28

<http://www.ja-sousai-akita.com>



秋田市を 盛り上げる 地元採用企業!! スタッフ大募集

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

解体 社員募集中 女性も活躍中

作業員・運転手

私たちと一緒に働きませんか?

AKK

性別不問
未経験者活躍中!
重機オペレーター、
管理職も随時募集

ご応募を
待っています!!

秋田環境建設株式会社

〒010-0201 湯上市天王字北野23

TEL.018-870-4025

知っていましたか?
秋田にこんな企業があるなんて

通年採用実施 会社見学できます

株式会社
プレステージ・インターナショナル
秋田 BPO メインキャンパス

〒010-1633 秋田市新屋島木町 1-172

0120-880-993
(平日 9:00 ~ 18:00)

Check! Instagram





わが街とくさんネットで気軽にお取り寄せ

Check!



注文方法は
どれでもOK!



電話



FAX



インター
ネット

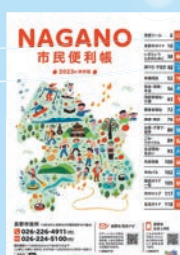


詳しくは わが街とくさんネット

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丁目3-15
TEL:06-6766-3360 FAX:06-6766-3345

地方創生の プラットフォームへ



電子書籍版
行政情報誌『わが街事典』



わが街
事典®



 株式会社サイネックス

サイネックス
ホームページ



地域情報サイト
「CityDO!」



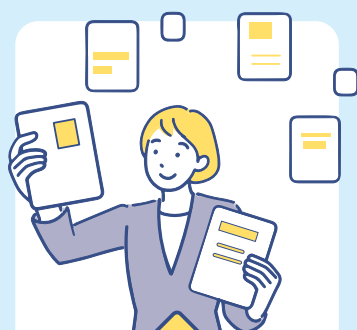
いつでも！誰でも！どこからでも！

秋田市民便利帳

電子ブック案内



電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



友だちに
地元の特徴を伝えたい



外出時に
防災情報が気になった



地元目線の
観光情報を知りたい



冊子が
見つからない

ブックマークは
こちらから





秋田市

