



Yokote City

生活ガイドINDEX

身近な医療機関がわかる



医療機関
ガイド

日々の生活に役立つ



暮らしの
知識

※生活ガイドでは、暮らしに役立つ情報を掲載しています。
※地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

横手市 病院・薬局マップ 108

横手市 歯科マップ 112

横手市医師会 114

横手市歯科医師会 116

秋田県薬剤師会 横手支部 118

横手商工会議所 120

よこて市商工会 121

リフォームの基礎知識 122

電気・ガス・水道を
チェックしましょう 124

葬儀について 126

愛車の健康法 128



生活ガイド



ここは有料広告掲載ページです

内科全般
往診・在宅訪問診療

沢口内科医院
院長 沢口 常康

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

横手市金沢中野字根小屋165-29
TEL:0182-56-6060
急患 TEL:0182-37-3231

心の通う医療を提供し、
地域に密着した信頼される病院を目指します。

精神科 **内科**

社会医療法人 興生会 **横手興生病院**

理事長 杉田 多喜男
院長 安部 俊一郎

住所 横手市根岸町8-21
TEL 0182(32)2071
URL <http://www.kohseikai.com/>
MAIL kohsei@kohseikai.com

泌尿器科・内科・外科

こはま泌尿器科クリニック
日本泌尿器科学会認定
泌尿器科専門医 小浜丈夫

診療時間
月~金 am.8:30~12:30
pm.2:00~ 5:00
土 am.8:30~12:30
休診日 ……日曜・祝日

横手市杉沢字中杉沢519-1
☎0182-35-2666

渡辺内科循環器科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:30	●	●	●	△	●	● ~13:00
午後2:00~ 5:00	●	●	●	△	●	●

木曜日・日曜日・祝日 休診
横手市条里 3-3-10
☎0182(35)7020

医療法人 **熊谷医院**
内科 熊谷医院 診療科目 内科 医師 熊谷理夫

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~PM12:00	○	○	○	○	○	○ 12時30分まで
PM2:00~PM 5:30	○	○	○	休診	○	休診

休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝祭日
TEL: 32-2163
横手市寿町2-8 FAX: 32-7896

山田眼科医院
www.yamada-ganka.or.jp
山田 桂・山田 翼・山田西之

《受付》午前6時から
午前の診療分は11時まで、午後の分は16時30分までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
14:00~17:00	○	△	△	○	○	—	—

△は手術。土曜午後、日曜、祝日は休診です。
四日町5-25 **☎0182-32-6006**

佐野耳鼻咽喉科
日本耳鼻咽喉科学会認定 耳鼻咽喉科専門医 院長 佐野 達也

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~午後12:00	●	●	●	●	●	●
午後2:00~午後 6:00	●	●	●	×	●	2:30 5:00

●休診日/木曜午後・日曜・祝日
横手市横手町字四ノ口46-1
☎0182-38-8080
<http://www.sano-ent.com>

麻酔科(松元茂)/神経ブロック療法

梅の木
ペインクリニック

日本ペインクリニック学会 ペインクリニック専門医
院長 松元 茂

横手市梅の木町18-9
☎0182-35-6700

外科・肛門外科・内科・腫瘍内科

八木橋医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	◎	◎	休	◎	◎	◎	休	
15:00~19:00	◎	◎	休	◎	◎	-	休	

TEL:0182-32-0682
横手市前郷一番町11-7

条里コスモス眼科
JOURI COSMOS EYE CLINIC
日本眼科学会認定眼科専門医・医学博士 高橋 佳奈

TEL.0182-38-8881

条里プラタナス耳鼻科
JOURI PLATANUS ENT CLINIC
日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医・医学博士 高橋 悦

TEL.0182-38-8882

医療法人 暁会 〒013-0060 横手市条里1丁目10-17

医療法人 暁会
耳鼻咽喉科・アレルギー科
高橋耳鼻咽喉科眼科クリニック
日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医・医学博士 高橋 辰

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:00~11:30	●	●	△	●	●	●
14:00~17:00	●	●	△	●	●	▲

水・日・祝日 休診 (眼科 休診中)
▲土曜午後 14:00~15:00
横手市前郷二番町4-25
☎(0182)32-2275

どちらの病院・医院の処方箋も
受け付けいたしております。

つばさ薬局 横手店

〒013-0060 横手市条里3-3-11
TEL.0182-35-7150 FAX.0182-35-7160
URL : <https://bdr-fc.com/anri-grp/>

くすり 土曜日、日曜日、祝日も
「処方せん」受け付けております。

・イオンカード・WAON カード
での、お支払いができます。

《営業時間》 09:00 ~ 13:00
14:00 ~ 18:00

待ち時間を利用してお買い物頂けます！
スマホで調剤予約ができます！

イオン薬局 横手店 TEL:0182-36-3770
横手市安田字向田 147 FAX:0182-36-3771

病院・医院・処方せん受付

駅前調剤薬局 横手市前郷二番町2-42
☎35-1680 FAX33-7810

まえごう調剤薬局 横手市前郷一番町7-16
☎35-1655 FAX36-7850

条里調剤薬局 横手市条里1丁目10-3
☎38-8318 FAX38-8319

循環器内科・心臓内科・呼吸器内科
腎臓内科・糖尿病内科

細谷内科医院

休診 水曜・土曜の午後、日曜・祝日

横手市前郷二番町8-18
(横手駅前ゆうゆうプラザ向い)
横手駅より徒歩で約3分 **TEL.36-2221**

生活ガイド



横手市 病院・薬局マップ ②

地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。



生活ガイド

Check 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ます。

1 毎日朝食を食べている

4 たばこは吸わない

7 労働は1日9時間以内にとどめている

2 1日平均7～8時間は眠っている

5 定期的に運動・スポーツをしている

8 自覚的なストレスはそんなに多くない

3 栄養バランスを考えて食事をしている

6 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)

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



ここは有料広告掲載ページです

医療法人十薬会
和賀胃腸科内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30 ～ 12:00	○	○	○ 13:30 まで	休診	○	○	休診
午後 2:30 ～ 5:30	○	○	休診	○	○	○	休診

横手市婦気大堤字谷地添 126
☎0182-33-7533

外科・内科・整形外科・小児科
西成医院 院長 西成 忍

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

休診日:水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
横手市平鹿町浅舞字浅舞53
☎0182-24-1023

内科・小児科
醍醐クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～11:30	●	●	●	●	●	● 12:30時
午後2:00～ 5:00	●	●	●	●	●	×

休診日:日曜日・祝祭日・第1・3土曜日
横手市平鹿町醍醐字石成25番の1
(県立果樹試験場バス停より徒歩3分)
TEL(0182)25-3090

ご家族の健康を応援します。
ほろは薬局
代表取締役 下田 航也
横手市大森町字菅生田245-217
TEL56-4321 FAX56-4323
お気軽にご相談ください。

たかぎ
ファミリークリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	●	●	●	●	●	★
13:30～17:30	●	●	-	●	●	★

最終受付 午前 11 時 30 分 / 午後 16 時 30 分
休診日 水曜午後、土曜、日曜、祝日
★人工透析のみ土曜日でも診療いたします。
☎0182-23-6831
横手市平鹿町中吉田竹原90-9

スギ眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:15～11:30	●	●	●	●	●	●
14:00～16:30	●	手術	/	手術	●	/

※眼鏡、コンタクトレンズ作成の方の受付時間は30分早まります。
(受付時間 8:15～11:00まで / 14:00～16:00まで)
【休診日】水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
完全予約制 横手市十文字町字本町13-6
TEL 0182-23-5656

日曜日(第2・4)も診療
内科 小児科 婦人科 訪問リハビリ

受付時間 午前 11:30 まで / 午後 5:30 まで

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	●	●	●	●	●	●	● 第2・4
15:00-18:00	●	●	●	●	●	●	● 第2・4

休診日 / 水曜、祝日、第1・3・5日曜
雄物川クリニック
院長 鈴木 道郎
横手市雄物川町今宿字樺突 44-1 雄物川地域局うら沼館バypass沿い
☎0182-22-5511

有限会社 谷六薬局
薬剤師:谷口勝義・谷口仁美

開局時間	月～金曜日	8:30～18:00
土曜日	9:00～15:00	
祝日・日曜日	休業	

※閉局後も調剤可能な場合があります。24-0105までご連絡ください。
平鹿町浅舞字浅舞156-1
TEL 24-0105 FAX 24-2262

内科・消化器内科
下田内科消化器科医院
院長 下田 泉

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

(月・火・木・金 午後 2:00-3:00 は検査)
TEL 0182-45-5800
〒019-0701 横手市増田町増田字石神 55-2



Check

くすりと上手につきあう
「5つのチェック」

① くすりの名前をチェック

くすりには製薬会社個別の「商品名」とくすりの成分につけられた「一般名」があります。両方を聞いておきましょう。服用期限もお忘れなく。



② 効果チェック

このくすりは何に効くのか。当たり前のようで勝手な自己判断をしてしまいがちです。

③ 注意事項をチェック

飲むタイミング(食後とか食間など)、服用後の運転は?、保管場所は?など細かい注意事項があるはず。

④ 副作用チェック

どんなくすりも副作用はあります。不安がるのではなく、知識をもっていれば危険な副作用を避けたり、素早く対処することができます。

⑤ 飲み合わせチェック

くすりとくすり、くすりと食べ物(飲み物)の飲み合わせにも要注意。牛乳やビールで飲むと効果のなくなるものもあります。さまざまなくすりによるトラブルを避けるためには自分の「くすり記録」をつけることをおすすめします。

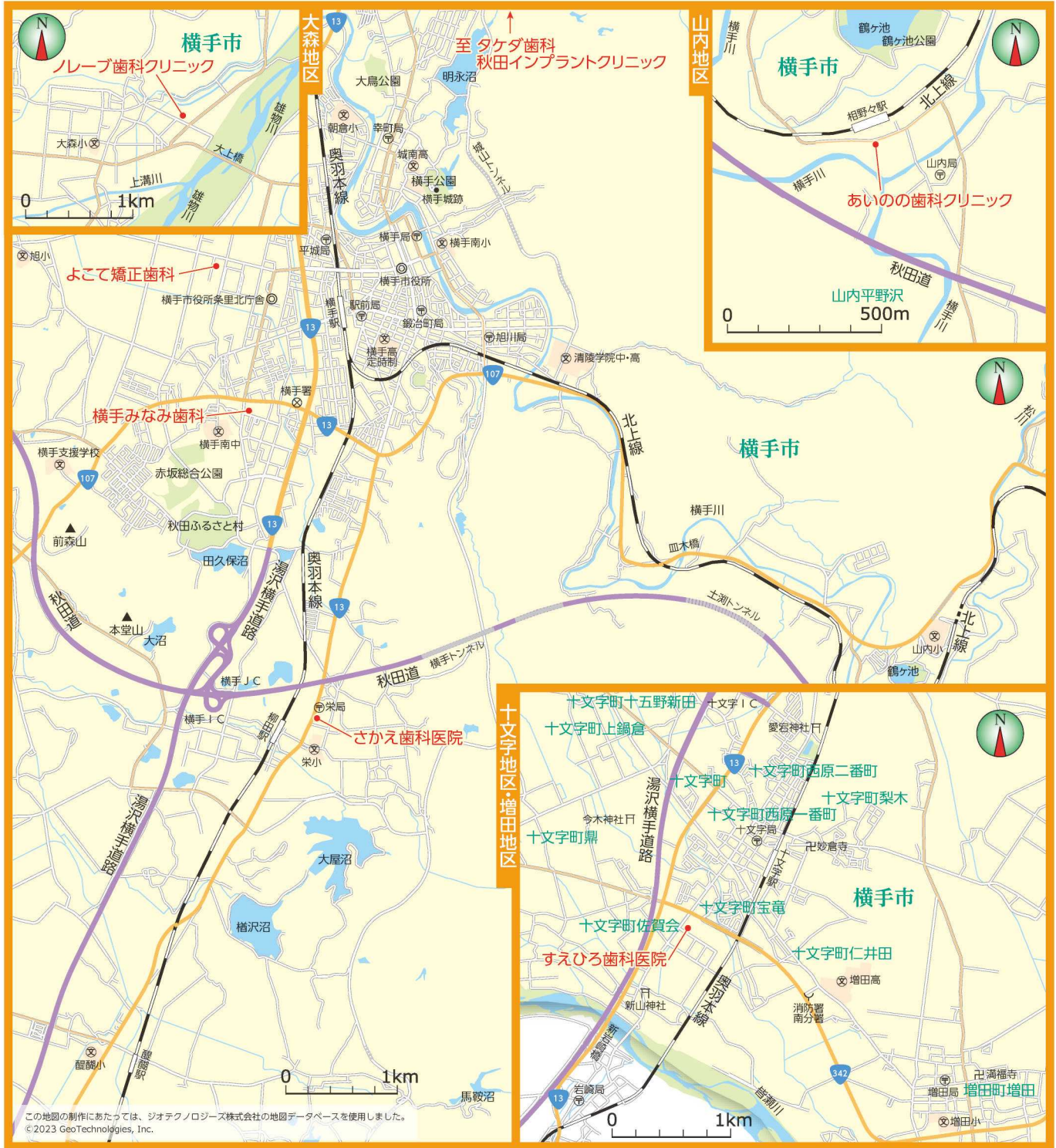
医療機関や薬局で用意している「おくすり手帳」などを活用して、くすりと上手につきあいましょう。





横手市 歯科マップ

地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。



Check 歯周病予防診断チェック ひとつでも心当たりがある場合は、早めに歯科検診を！

しっかり
予防！

- | | | |
|---|--|---|
| 歯に歯垢がたまっていないか？ <input type="checkbox"/> | 口の中が嫌なにおい(口臭)がしないか？ <input type="checkbox"/> | 歯が少しぐらぐらしないか？ <input type="checkbox"/> |
| 歯ぐきが赤く充血し、腫れていないか？ <input type="checkbox"/> | 食べ物がよく歯にはさまらないか？ <input type="checkbox"/> | 歯ぐきが腫れ、痛まないか？ <input type="checkbox"/> |
| 歯を磨いたときに出血しないか？ <input type="checkbox"/> | 水を飲むと歯や歯ぐきにしみないか？ <input type="checkbox"/> | 硬いものが噛みにくくないか？ <input type="checkbox"/> |
| 歯ぐきがむずがゆい感じがしないか？ <input type="checkbox"/> | 朝起きたときに、口の中がねばついでないか？ <input type="checkbox"/> | 歯が長く見えるようになっていないか？ <input type="checkbox"/> |

生活ガイド



歯周病予防 診断チェック

しっかり
予防!

● 歯磨きと歯ぐき ブラッシングが基本

歯周病を予防するには、丁寧な歯磨きで歯垢を除去し、歯ぐきをブラッシングすることが基本です。ブラッシングすることで血液とリンパ液の流れがよくなり、自然治癒力が高まるため、初期の歯周病なら数ヶ月間毎日しっかりブラッシングすれば歯ぐきは回復します。

● しっかり噛む、禁煙する

食べ物をよく噛むことも大切です。よく噛んで食べると歯の細菌は落とされ、唾液がたくさん出て食べカスも洗い流されるという自浄作用が働くほか、歯とあごの骨も丈夫になります。やわらかいものばかりでなく、固いものもしっかり噛んで食べましょう。また喫煙も歯周病を悪化させる要素。喫煙する人は、できるだけ禁煙したほうが良いでしょう。



新患・急患随時
土日も診療
Nos Réves Dental Clinic
歯科/歯科口腔外科/小児歯科
ループ歯科クリニック

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

第1,3日曜日 診療 祝日、第2,4,5日曜日 休診
予約優先 ☎0182-38-8120
FAX 0182-38-8121 横手市大森町字湯の島243-1【駐車場有】

よこて矯正歯科
yokote orthodontic office

初診
カウンセリング
無料

診療日・診療時間
・月曜~金曜:10時~19時
・土曜~日曜:09時~18時

休診日
・第1第3 水・木曜日、
・第2第4 木・日曜日、祝日、年末年始

横手市横手町五ノ口33-6
☎0182-23-6775
よこて矯正歯科 検索

すえひろ歯科医院
院長 石川 博宣 副院長 石川 英子

診療科目 歯科・小児歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	—
14:30~18:00	●	●	●	—	—	—	—

※受付時間は、30分前までとなります

休診日 日曜・祝日
スーパーモール ラッキー駐車場内
〒019-0505 秋田県横手市十文字町仁井田字八萩99-4
TEL.0182-23-5322【外來】 ☎0120-916-786【新患診療】
http://www.suehiro-dent.com

保険診療・インプラント*・歯科矯正

AINO DENTAL CLINIC
あいの歯科クリニック
訪問診療
行っております

大仙市飯田字大道端3-1
TEL.0187-62-6480

横手市山内土淵字中島89-1
TEL.0182-53-3555

【月・火・木・金】
9:00~12:00/14:00~19:00
【土曜日】
9:00~12:00/14:00~18:00

【月・火・木・金】
9:00~13:00/15:00~19:00
【土曜日】
9:00~13:00/15:00~18:00

休診日 水・日・祝日
※月~金曜日のいずれかに祝日がある場合は水曜日診療致します。
※インプラント…自由診療2.9万~2.80万円程度

* 歯科 * 小児歯科 * 矯正歯科 *

さかえ歯科医院
秋田県横手市大屋新町字新町 166-5

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	/	○	○	○	○ 第1-3 のみ
14:00~19:00	○	○	/	○	○	○	○ 16時まで

水曜・祝日休診/土曜日は16時まで
日曜は第1第3の午前のみ診療

☎0182-33-5623

MINAMI DENTAL CLINIC
横手みなみ歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~18:30	●	●	※	●	●	● ~17:30

日曜・祝日は休診
※水曜日も休診。但し、祝日のある週は診療。
〒013-0063 横手市婦気大堤字婦気前 244-6
TEL 0182-32-1182 FAX 0182-32-1070

噛むほどに脳もからだもイキイキ健康!

歯と咀嚼(そしゃく)のおはなし

「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、様々な研究によって「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あります。「歯と咀嚼」のはなしを、歯科と栄養学の専門家にお聞きしました。



● 口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つて脳神経と密接な関係があるうえに、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ヤクルト(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のだということも分かってきました。





ごあいさつ 横手市医師会会長 西成 忍

横手市医師会では、病院、診療所の医師が協力し、行政と連携をとりながら、皆様の健康管理と病気の診断治療に全力で取り組んでいます。

市内小児科開業医が病院勤務医と連携して行っている「日曜夜間小児救急外来」をはじめ、多職種と連携しながら行っている「在宅医療」そして「各種健診」や「予防接種」など、私たちはいつも皆様の健康と将来を考えています。

特に病気から子供たちを守る予防接種の大切さを横手市医師会は訴え続けています。

横手市医師会では、ワクチンの同時接種を勧めています

日本の赤ちゃんが1歳前に接種する主なワクチンは6～7種類。何回か接種するワクチンもあり、接種回数は15回以上にもなります。また生ワクチン接種後は、4週間あけなければ次のワクチンが接種できません。

そこで、有効なのが同時接種です。同時接種とは、2種類以上のワクチンを1回の通院で接種することです。効果や安全性は単独で接種したときと変わりません。同時接種は必要な免疫をできるだけ早くつけて子どもを守るだけでなく、保護者の通院回数を減らすことができます。世界中の小児科医が同時接種をお奨めしているのは、予防接種スケジュールが簡単になり、接種忘れなどがなくなる(接種率が上がる)だけでなく、予防という本来の目的を果たす意味で非常に重要だからなのです。

「ワクチンで防げる病気」をVPDと呼びます。

VPDとは、Vaccine Preventable Diseasesの略です。

- Vaccine(“ヴァクシーン”)＝ワクチン
- Preventable(“プリヴェンタブル”)＝防げる
- Diseases(“ディジーーズ”)＝病気

子どもたちがかかりやすいVPDには、次のようなものがあります。(ワクチンで防げる主な病気)

○は日本で子どもがワクチンを接種できる病気

- | | | |
|----------|-----------------|----------|
| ○B型肝炎 | ○ロタウイルス感染症(胃腸炎) | |
| ○ヒブ感染症 | ○肺炎球菌感染症 | ○ジフテリア |
| ○破傷風 | ○百日せき | ○ポリオ |
| ○結核 | ○麻しん(はしか) | ○風しん |
| ○おたふくかぜ | ○みずぼうそう | ○日本脳炎 |
| ○インフルエンザ | ○ヒトパピローマウイルス感染症 | |
| ○A型肝炎 | | |
| △黄熱病 | △狂犬病 | △髄膜炎菌感染症 |



- ▶ 休日の救急医療(日曜夜間小児救急外来および休日救急当番医のご案内は横手市 HP・市報「暮らしのカレンダー」をご覧ください)
- ▶ 平日午後6時から8時の間、平鹿総合病院において診療所の医師による診療応援も行っております。
- ▶ 毎年3月と9月に、主に医師会会員を講師として市民の皆様の健康を考える医学講座を開催しております。介護の話、がんの最新の治療の話、小児の救急医療など、これまで様々な話題を取り上げてきました。これからも、皆様の健康を医師会とともに考える情報提供の場としていきたいと思っております。

一般社団法人 横手市医師会

横手市医師会事務局 〒013-0043 横手市安田字向田202 ジニアル・ビューロー1-C
TEL:0182-23-7522 FAX:0182-36-7150 <http://yokote-ishikai.sakura.ne.jp/>

横手市医師会会員の病院・医院

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
あさのクリニック	前郷字ハツ口1	32-7600	醍醐クリニック	平鹿町醍醐字石成25-1	25-3090
朝日ヶ丘レディースクリニック	朝日が丘4-1-6	33-1531	たかぎファミリークリニック	平鹿町中吉田字竹原90-9	23-6831
阿部耳鼻咽喉科医院	十文字町西原二番町1-4	42-3341	高橋医院	十文字町仁井田字東55-3	42-0421
あべ内科クリニック	旭川3-3-34	33-1202	高橋耳鼻咽喉科眼科クリニック	前郷二番町4-25	32-2275
石橋小児科医院	旭川1丁目5-5	32-6800	高橋整形外科	十文字町西原一番町47-2	42-5040
いそベレディスクリニック	条里一丁目1-21	35-5777	高橋内科医院	安田字ブンナ沢80-45	32-5662
井田内科胃腸科医院	十文字町字海道下121-4	42-0066	ツインクリニック 内科・整形外科	横手町字大関越166-1	35-2235
胃腸科内科 高橋クリニック	赤坂字大道添79-3	36-2711	桃雲堂高橋医院	増田町増田字本町49-1	45-2363
伊藤小児科・内科医院	婦気大堤字谷地添5-1	23-8615	中川医院	雄物川町今宿字棒突29-3	22-2047
梅の木ペインクリニック	梅の木町18-9	35-6700	西成医院	平鹿町浅舞字浅舞53	24-1023
岡田小児科医院	十文字町西原一番町51-2	55-2110	針生皮膚科内科医院	平城町7-8	32-9461
おぎわら内科診療所	条里一丁目15-2	23-5301	福嶋内科医院	平城町3-34	33-9311
小田嶋まさる内科	横手町字大関越174	38-8951	復古堂医院	朝日が丘3丁目1-45	33-6021
雄物川クリニック	雄物川町今宿字棒突44-1	22-5511	細谷内科医院	前郷二番町8-18	36-2221
熊谷医院	寿町2-8	32-2163	八木橋医院	前郷一番町11-7	32-0682
こはま泌尿器科 クリニック	杉沢字中杉沢519-1	35-2666	山崎医院	平鹿町浅舞字浅舞205-1	24-1009
佐々木医院分院	雄物川町沼館字宮の目183-1	22-5557	山田眼科医院	四日町5-25	32-6006
佐野耳鼻咽喉科	横手町字四ノ口46-1	38-8080	ゆあさ整形外科 クリニック	赤坂大沼下41-2	35-5622
さわぐちクリニック	横手町字四ノ口58-1	23-7830	横手胃腸科クリニック	清川町13-31	35-2222
沢口内科医院	金沢中野字根小屋165-29	56-6060	横手興生病院	根岸町8-21	32-2071
山内診療所	山内平野沢字相野々3-1	53-2211	和賀胃腸科内科医院	婦気大堤字谷地添126	33-7533
しおたこども クリニック	杉沢字中杉沢519-2	35-5005	渡部医院	十文字町佐賀会字下沖田17-2	42-0286
下田内科消化器科医院	増田町増田字石神55-2	45-5800	渡邊医院	大雄字田根森東94-3	52-3108
条里コスモス眼科	条里一丁目10-17	38-8881	渡辺内科循環器科医院	条里三丁目3-10	35-7020
条里プラタナス耳鼻科	条里一丁目10-17	38-8882	平鹿総合病院	前郷字ハツ口3-1	32-5121
スギ眼科クリニック	十文字町字本町13-6	23-5656	市立横手病院	根岸町5-31	32-5001
すずき皮膚科 クリニック	駅前町10-10	36-4112	市立大森病院	大森町字菅生田245-205	26-2141





横手市歯科医師会

8020運動

「8020(ハチマルニイマル)運動」って知っていますか？

歯科医師会では80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという8020運動を展開しています。

セルフケア

1.きちんと磨きましょう

磨いていることと磨けていることとは違います。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目など汚れの残りやすい場所がありますので、歯間ブラシやデンタルフロス等を使ってきちんと汚れを落とすことが大切です。正しい歯の磨き方の指導を受けるようにして下さい。自分の健康、自分の歯は、自分で守るよう心がけましょう。

かかりつけ歯科医

2.定期的に歯の健診を受けましょう

定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となるムシ歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受けるように心がけましょう。

また、気軽に相談にのってくれたり、指導してくれる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

地域歯科保健活動

3.地域における歯科医の活動

歯科医師会は、歯科衛生士、保健婦さん等と協力して行政と次のような活動をしています。

1. 1歳6か月児・3歳児歯科健診、予防活動
2. 保育園、幼稚園、学校での歯科健診
3. 職場、地域での歯科健診
4. 心身障害者歯科保健活動
5. 在宅寝たきり老人訪問歯科保健活動
6. 歯科保健教育



横手市歯科医師会

会長 石川秀夫

〒019-0527 横手市十文字町字大道東55-5

TEL 0182-42-0177



横手市歯科医師会会員の歯科医院

病院名	所在地	電話番号	病院名	所在地	電話番号	
さくら歯科河原田矯正歯科	条里1丁目17-1	33-3763	増田	赤沢歯科医院	増田町本町3	45-2037
小川歯科医院	大町7-19	32-0019		鴻斗歯科医院	増田町七日町128	45-3140
鈴木歯科	四日町4-8	36-1184		後藤歯科医院	増田町増田字月山西13-4	45-4801
小坂歯科医院	四日町6-2	36-4182	平鹿	浅舞歯科クリニック	平鹿町中吉田字竹原89-1	24-1245
ほしの歯科医院	田中町4-34	32-2344		佐藤歯科医院	平鹿町浅舞字浅舞383	24-1001
石田歯科医院	寿町3-2	32-2482		だいが歯科医院	平鹿町醍醐字太茂田8-1	56-0515
旭川歯科クリニック	旭川2丁目3-31	33-6480	雄物川	小野歯科医院	雄物川町今宿字今宿75	22-4106
DENTAL CLINIC 田島歯科	平和町2-1	32-8100		竹内歯科医院	雄物川町沼館字沼館318	22-2001
平鹿総合病院歯科	前郷ハツ口3-1	32-5121	大森	石成歯科医院	大森町字大中島520-1	26-2222
横手駅前歯科医院	駅前町3-14	32-6480		ノレーブ歯科クリニック	大森町字湯ノ島243-1	38-8120
熊谷歯科クリニック	駅前町8-3	32-8877	十文字	石川歯科医院	十文字町字大道東55-5	42-0177
吉川歯科・矯正歯科クリニック	安田字縄手添1	32-3722		太田歯科医院	十文字町本町23-1	42-5585
藤田歯科クリニック	前郷字大乘院塚45-3	36-0077		小原歯科医院	十文字町西原1番丁50	42-3525
高橋デンタルクリニック	婦気大堤字谷地添69-2	33-5031		佐藤歯科医院	十文字町字本町35-3	42-0408
歯科ヨコテクリニック	神明町13-17	33-1201		十文字歯科クリニック	十文字町字本町6-5	42-1315
朝日が丘歯科医院	朝日が丘3丁目1-1	33-8241		すえひろ歯科医院	十文字町仁井田字八萩99-4	23-5322
よこて矯正歯科	横手町五ノ口33-6	23-6775		梨木歯科医院	十文字町梨木羽場字羽場下14-9	42-2345
横手みなみ歯科	婦気大堤字婦気前244-6	32-1182		パール歯科	十文字町海道下33-45	42-4670
照井歯科医院	赤坂字大道向14-2	33-3321		松野歯科医院	十文字町仁井田字東16-1	42-1542
ささき歯科医院	三本柳字寺田197	33-8020		大雄	わたなべ歯科医院	大雄字田根森東94番地3
渡部歯科医院	金沢本町字本町4	37-2511				
ほそや歯科医院	条里2丁目3-14	23-5084				
さかえ歯科医院	大屋新町字新町166-5	33-5623				





一般社団法人 秋田県薬剤師会 横手支部

ごあいさつ

支部長 下田 航也

秋田県薬剤師会横手支部は当地域の薬局の薬剤師で構成されております。

- 地域住民のお薬と健康に関する相談の窓口となり、また「かかりつけ薬局」として市民の皆様の病気と健康増進のため日夜励んでおります。
 - 地域の学校には「学校薬剤師」として学校保健の充実と児童や生徒の保健衛生の向上に携わっています。
 - 麻薬・覚せい剤等の「薬物乱用防止」についての啓蒙活動を行っています。
 - 医療提供施設として病院と連携し「在宅医療」際のお薬の正しい使い方や管理・指導を行っています。など「くすりの専門家」として微力ながら地域医療の一端を担っております。
- 日々進歩している薬の情報に対して、会員薬剤師の知識向上に努め、今後も市民の皆様の健康増進のお手伝いができますよう努力してまいります。
- ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

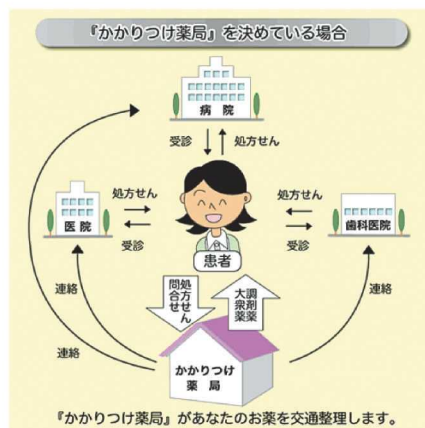
かかりつけ薬局を決めましょう

『かかりつけ薬局』を決める目安は？

- 気軽に相談でき、信頼できる薬剤師がいる。
- 個々の患者さんへの細やかな配慮がある。
- 薬局が清潔で雰囲気良く、立ち寄りやすい場所にある。
- 薬について、わかりやすく説明してくれる。
- 休日・夜間でも相談できる体制がある。
- 薬剤師会で認定している『基準薬局』の看板がある。

『かかりつけ薬局』を決めていると？

- 薬局では、あなたのお使いになる薬や体質など、薬をお渡しする際に参考になることからを記録しております。この記録は、あなたの処方せんを受け付けた時や、必要な時にいつでも引き出し、体に合わない薬で副作用などがおきるのを未然に防いだり、買い薬や病院などの薬を一緒に使われるときに適切なアドバイスをするのに役立てています。また、次の処方せん調剤時には、前回までの記録と見比べながら調剤しますので、同じ時期に幾つかの病院・医院にかかり、薬や処方せんをもらった場合、処方どおり調剤してよいかどうかチェックすることもできます。別々の医師から処方された薬で成分が重なって薬が効きすぎたり、一緒に服用すると薬の作用が強められたり、副作用が出やすくなる場合



などには、薬局の薬剤師が処方された医師に相談して、有効で安全な薬を調剤するように努力しています。

- お住まいの近くであれば、一旦薬局に処方せんを預け、あとで調剤された薬を取りに行くことも簡単です。お年寄りや体調が悪い時には、ご家族の方が代わりに処方せんを薬局にお持ちになったり、薬を取りに来ていただいても結構です。
- 市販の大衆薬をお飲みの方が、薬局で処方せん調剤を受ける場合には是非お申し出下さい。大衆薬との飲み合わせのチェックもできます。
- 『かかりつけ薬局』を決めておけば、薬について何時でも、何でも相談できて安心です。気軽にお問い合わせください。

一般社団法人 秋田県薬剤師会 横手支部

〒013-0022

横手市四日町1-2 下田薬局内

TEL 32-0583 FAX 32-0583

秋田県薬剤師会 横手支部会員の薬局

薬局名	所在地	電話番号	FAX
アイン薬局赤坂店	赤坂字大道添79-4	35-5588	35-5560
アイン薬局横手店	清川町13-32	35-2500	35-2501
あおば調剤薬局	大森町菅生田 245-218	56-4117	56-4118
アクロス調剤薬局	十文字町西原1番町 49	47-7020	47-7021
あさひ薬局	朝日が丘3-1-50	35-1661	35-1663
あさまい薬局横手店	横手町字四ノ口48-4	38-8561	38-8562
アムール薬局 十文字店	十文字町字本町13-5	23-5921	23-5922
イオン薬局横手店	安田字向田147	36-3770	36-3771
池田薬局 さくらんぼ通り店	十文字町海道下89-4	55-2155	55-2177
石田薬局	増田町増田本町80	45-4130	45-4130
井上薬局	十文字町仁井田字東 48-4	42-0265	42-3500
大森調剤薬局	大森町袴形字西神成 117-2	26-4020	26-4033
雄物川みよし薬局	雄物川町今宿字鳴田 158	22-3434	22-3435
鍛冶町さいた薬局	鍛冶町1-1	33-1751	33-1752
きりん薬局	平鹿町浅舞字覚町後 241-2	24-3399	24-3399
キンネン薬局	雄物川町今宿字今宿 10	22-3235	22-3239
クオール薬局 あさひが丘店	赤坂字大沼下41-1	35-4600	35-4601
クオール薬局 ことぶき店	寿町11-35	33-8325	33-8326
クオール薬局 根岸町店	根岸町8-35	35-5021	35-5022
クオール薬局 横手町店	横手町字大関越175	35-5289	35-5290
くら薬局	根岸町8-1	23-7085	23-7086
小池調剤薬局	婦気大堤字婦気22-2	33-0456	33-0457
さいた薬局	四日町2-13	33-4814	33-1273
さいた薬局 よこて町店	横手町字四ノ口42	33-6662	33-0202
下田薬局	四日町1-2	32-0583	32-0583
十文字だいたい薬局	十文字町仁井田字東 22-1	47-7060	23-5451

薬局名	所在地	電話番号	FAX
条里調剤薬局	条里1-10-3	38-8318	38-8319
たいよう薬局 横手店	条里3-1-10	35-6676	35-6678
高橋薬局	駅前町11-30	32-5189	32-8965
谷忠薬局	平鹿町浅舞字浅舞50	24-1043	24-1399
谷六薬局	平鹿町浅舞字浅舞 156-1	24-0105	24-2262
たんぼぼ薬局	杉沢字中杉沢511-6	35-5221	35-5222
つばさ薬局横手店	条里3-3-11	35-7150	35-7160
どれみ薬局	条里1-15-26	23-5191	23-5192
にしはら薬局	十文字町西原2番町 1-5	42-3505	42-3512
ネノヒ薬局	大町6-10	32-2520	32-2521
橋本薬局	雄物川町今宿字今宿 55	22-4149	56-2188
平鹿調剤薬局中央店	横手町字四ノ口56-1	33-2272	33-3144
平鹿調剤薬局東店	前郷字八ツ口84-1	33-2277	33-2274
ほろは薬局	大森町菅生田 245-217	56-4321	56-4323
まえごう調剤薬局	前郷一番町7-16	35-1655	36-7850
むらた調剤薬局	平城町3-31	33-2461	33-2462
薬局エム	増田町増田字本町 58-4	55-1231	55-1232
ヤナギ薬局	雄物川町今宿字今宿 69	22-3013	22-4200
やまさ薬局	鍛冶町1-35	32-2739	32-8934
やまな薬局横手店	旭川3-3-35	33-3331	33-3335
横小路薬局	平鹿町醍醐字石成 42-11	23-7070	25-3901
横手調剤薬局	根岸町7-37	38-8338	38-8350
横手ファミリー 調剤薬局	横手町字大関越166-2	35-8886	35-8887
横手南薬局	安田字ブンナ沢80-6	32-2422	33-6064
リリィ薬局横手店	婦気大堤字谷地添 5-3	23-5911	23-5912



このまちの明日をつくる 横手商工会議所

商工会議所 ってな～に？

それは「企業と地域の応援団」

商工会議所は、日本の企業と地域を元気にしたいと願う民意の結晶から生まれた経済団体で全国515の会議所が、日本経済の明日を拓くための取り組みを続けています。

政策提言、意見活動

- 地域の企業の意見を集約し、国・県・市へ提言、陳情

商工業支援活動

- 中小企業の資金繰り円滑化のための金融斡旋
- 決算、確定申告等の税務指導
- 専門家による経営相談会や講習会の実施
- 新規創業者への支援
- 後継者、従業員の育成支援
- 新商品開発・販路開拓支援

次世代人材の育成支援活動

- 青年部・女性会活動への支援
- デジタル人材育成支援
- 次世代を対象としたセミナー開催

調査・広報活動

- 景況・雇用動向調査の実施
- 機関紙「商工ニュースよこて」による情報提供
- ホームページ・メルマガ・SNS等による情報提供

会員サービス

- 優良従業員表彰
- 新入社員の合同入社式の実施
- 事業主、従業員の健康診断
- 会員交流会の実施

地域でのさまざまな 支援活動

- 横手かまくらFMへの支援
- 「こうじ庵」「サンサン横手」の管理運営
- 横手市求人サイト「横手JOBナビ」の管理運営
- 観光行事、地域振興イベントへの支援・協力

各種共済事業等

- 労働保険事務組合の運営
- 従業員の福利厚生に活用できる「生命共済」「特定退職金共済」
- 事業主の退職金として利用できる「小規模企業共済」



日本商工会議所
「商工会議所を知ってもらう
キャンペーン」キャラクター
喫茶店のマスター

各種検定試験

■日本商工会議所検定／お問い合わせは横手商工会議所まで。

簿記 1級～初級	リテールマーケティング (販売士) 1級～3級	珠算 1級～10級	日商PC 1級～3級	日商 プログラミング ENTRY級ほか
-------------	-------------------------------	--------------	---------------	---------------------------

■東京商工会議所検定／お問い合わせは直接下記まで。

・ネットから <https://kentei.tokyo-cci.or.jp> ・お電話から 050-3150-8559

福祉住環境 コーディネーター 1級～3級	カラー コーディネーター 1級～3級	ビジネス 実務法務 1級～3級	ビジネス マネージャー ※級なし	eco (環境社会) ※級なし
----------------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

入会のご案内

市内横手地域で営業されている法人、団体、個人事業主の方なら、どなたでもご加入できます。

お申込みについて

まずは、お電話を。会員加入申込書に所要事項をご記入のうえ、お申し込みください。(会員加入申込書は当所ホームページからもダウンロードできます)

業務時間

土日祝日を除く 8:30～17:15

横手商工会議所

〒013-0021 横手市大町7-18 TEL.0182-32-1170 FAX.0182-33-5642

HP <http://www.yokotecci.or.jp>

地域の力となる事業者の挑戦と革新を支援する商工会

よこて市商工会

商工会ってな～に？

商工会は、地域の事業者が業種に関わりなく会員となって、お互いの事業の発展や地域の発展のために活動を行う総合経済団体です。

商工会をフル活用する10の！

 <p>有利な金融制度の 紹介・申込のサポート</p>	 <p>社会保険の相談・アドバイス 労働保険の手続き代行</p>	 <p>様々なITツール活用による 販路開拓支援・情報発信</p>
 <p>取引先の開拓 サポート</p>	 <p>各分野の専門家の 無料派遣</p>	 <p>補助金・助成金の 紹介・申請支援</p>
 <p>「もしも…」に備える 共済制度</p>	<p>頑張るあなたの 味方です</p>	 <p>経営に役立つ セミナーの開催</p>
 <p>創業に関する 相談・支援</p>		 <p>経験豊富な職員が 様々な経営課題をサポート</p>

ピン!ときたら今すぐ商工会へ

よこて市商工会

本所 〒019-0529 横手市十文字町字海道下18番地の3 TEL.42-0406 FAX.42-2154
URL. <https://r.goope.jp/srb-05-45/> E-mail. yokote@skr-akita.or.jp

平鹿拠点センター：〒013-0105	横手市平鹿町浅舞字蔭沼317番地の1	TEL.24-1360	FAX.24-1361
雄物川拠点センター：〒013-0205	横手市雄物川町今宿字鳴田36番地の4	TEL.22-2139	FAX.22-4542
増田支所：〒019-0701	横手市増田町増田字中町54番地	TEL.45-3003	FAX.45-3004
大森支所：〒013-0514	横手市大森町字大中島268番地(横手市役所 大森庁舎2階)	TEL.26-2296	FAX.26-2295
山内支所：〒019-1106	横手市山内平野沢字相野々3番地の1	TEL.53-2178	FAX.53-2165
大雄支所：〒013-0354	横手市大雄字狐塚266番地の5	TEL.52-2103	FAX.52-2104





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。



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

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。

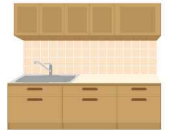


Q 満足いくリフォームのポイントは？

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。



消費エネルギー 40%削減 超高性能注文住宅

- 基本仕様 一次消費エネルギー 40%削減
- 断熱等級 7等級まで選択自由
- オール電化住宅からハイブリッド住宅までお客様にとって最適なシステムを提案
- 積雪2mまで雪落ち 不要

OK電化システム・OKゼロエネハウス
有限会社 太田工業
TEL0182-36-2847 FAX0182-36-2848
有限会社 太田工業 横手市 **検索**

住まいのリフォーム 何でもご相談ください。

- 全館リフォーム
- 断熱改修工事
- ZEH(ゼロエネ住宅)リフォーム
- 壁紙張替工事
- ガーデン設計・施工
- カーポート
- 堀やフェンスなどの外構工事

など

トータルリフォーム秋田
TEL0182-36-6088 FAX0182-36-2848
トータルリフォーム秋田 **検索**




万ーに備えて、住まいの講座



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

畳工事一式・社寺仏閣畳
ダイケン和紙畳

創業嘉永2年

渡部畳店

ココです

〒013-0061 横手市横手町字大関越159-1
TEL 0182-32-3969
FAX 0182-32-3755

屋根・外壁・板金の
プロフェッショナル

柴田板金 株式会社

見積のご相談承ります。
お悩み・ご希望に沿ったご提案をいたします。
まずは、お問い合わせください!

☎0182-24-2230
携帯080-1673-2690
横手市平鹿町上吉田字車長根59-2

お客様と一緒に考える家

建設業許可
秋田県知事許可
(般-31)第80697号
建築士事務所登録
秋田県知事登録
23-10B-0608

佐藤建築

家づくりのことならお気軽にご相談ください

建築工事 設計・施工
佐藤 勇 佐藤浩行 佐藤亮汰

事務所 横手市睦成字久保目 66
☎0182-23-5288 (FAX 兼用)
自宅 横手市山内土淵字中島 65-37
☎0182-53-2642 (FAX 兼用)

お部屋のイメージ
変えてみませんか?

◆室内装飾専門 ◆内装工事設計施工

カーテン・ジュタン・クロス・フスマ張替

シバタ インテリア

代表 ● 柴田 吉伸

TEL (0182)44-5142
FAX (0182)44-3077
横手市十文字町植田字下羽場 115

Re'create ! Next Life

“わがまを創造する”
住宅リフォーム | 注文住宅

有限会社 岩村建匠

横手市十文字町睦合字真木80-3
作業場、事務所 / 横手市十文字町睦合字本城119-7
TEL | 0182-44-5301 FAX | 0182-44-5596
https://iwamurakensyo.com/

住まいのお困りごと ご相談ください

外壁 塗替工事
屋根 塗替工事
浴室等

佐々木塗装工業

代表 佐々木 勝美

〒019-0711 秋田県横手市増田町荻袋鍋ヶ沢79
TEL/FAX 0182-45-9017
(携帯) 090-8920-6639

私どもの方から
「ありがとうございました」と
言える仕事がしたい。

株式会社 森田建築

代表取締役 森田 肇

■ 新築 ■ リノベーション
■ 店舗・除排雪・その他

本社 横手市前郷二番町1-36 TEL.0182-32-7277 FAX.0182-23-7774
工場、事務所 横手市静町字赤口 55 TEL.0182-23-7772

ホームページQRコード

HP ▶ <https://morita1970.com/> 株式会社 森田建築 検索

新築 リフォーム
家屋解体 樹木伐採など

秋田県知事許可(般-1)第81974号

近工務店

代表 近 大樹

事務所: 横手市十文字町睦合字中谷地 340
作業場: 横手市十文字町睦合字中谷地 116-4

TEL 090-6780-7644
FAX 0182-23-5802

生活ガイド



電気・ガス・水道を チェックしましょう



引っ越し編

電気・ガス・水道は、大切なライフラインです。引っ越しの際にはしっかり手続きをすませ、新居の生活をスムーズにはじめられるようにしておきましょう。



電気の手続き

各地域の電力会社（横手市は東北電力コールセンター ☎0120-175-266）に直接電話で連絡しましょう。引っ越しの日が確定したらすぐに連絡し、引っ越し前日までに手続きを済ませておくと、転居後の生活がスムーズにはじめられます。



ガスの手続き

都市ガスかプロパンガスによって手続き方法が異なります。引越先物の物件が都市ガスかプロパンかは、契約書にも記載されていますので、しっかりと確認しておきましょう。

ガスの開栓は担当者が必ず訪問します。訪問時間などは引越前に決めておくトラブルも少ないです。



水道の手続き

水道の開栓手続きは地域の水道局（横手市は水道お客様センター ☎0182-32-2758）に連絡してください。できれば引っ越し前日の日付で開栓しておくとう便利です。

地域によっては土日祝日の開栓に対応していない場合もありますので、必ず平日に問い合わせしておきましょう。

賃貸から賃貸へと引っ越しする場合には、これまで住んでいた物件の電気・水道・ガスなどのライフラインを解約することも忘れないでください。



災害編

大災害が発生すると、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。特に電気やガスなどは出火の原因にもなりますので、注意しましょう。



電気製品からの出火

過去の災害からも出火の原因が「電気による発熱体」となるケースは多くあります。出火防止の観点から以下の注意が必要です。

- ▶ アイロンやドライヤー、電気ストーブなどを使用していた場合、速やかにスイッチを切ってコンセントからプラグを抜いてください。
- ▶ 避難する前にアンペアブレーカーまたは漏電ブレーカーを切るようにしましょう。



ガス漏洩

ガス漏れ等が発生した場合、爆発や火災など大きな二次災害につながる恐れがあります。すぐにガス会社に電話してください。

- ▶ **ガス臭い場合**…すぐにガス栓を閉め、窓や戸を開けて換気し、換気後屋外に避難してください。スイッチを入れた際の火花によって引火する恐れがあるので、電気スイッチは入れないようにしましょう。

- ▶ **ガスが使えなくなった場合**…マイコンメーター（ガス漏れ遮断機）を確認し、復帰操作を行ってください。復帰操作のマニュアルはガス会社のホームページやマイコンメーターに添付されているものを確認して行ってください。

- ▶ **避難する場合**…自宅や周囲のガス漏れの有無に関わらず、必ず自宅外の元栓を閉めてから避難をしましょう。



水道水の保存

水道水の保存期間は保存方法と条件により異なりますが、約3日間が目安です。水道水は、水道法によって塩素による消毒が義務づけられています。しかし、この消毒効果は減少しやすいため、約3日間を目安として水の交換が必要です。また、容器は密閉できるものを選び、日光の当たらない冷暗所で保管するようにしてください。交換した水は飲用以外の用途にお使いください。



人のそばに、夢のそばに。

株式会社 山二

横手営業所

〒013-0043 横手市安田字八王寺108-7
TEL.0182-32-9190 FAX.0182-32-9194

山二横手営業所はLPガス災害時対応中核充填所となっています
アストモスエネルギー株式会社カーボンニュートラルLPG取扱店



LPガス・LPガス器具

灯油配送・石油器具

リフォーム

LPガス・灯油・石油ガス機器のご用命は当社まで！！
山二 HP▶ <https://www.yamani-grp.com/>



あなたの街の山二サービスステーション…… オートピュア横手SS ☎0182-32-3115 / 増田SS ☎0182-45-2481



生活ガイド



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

太陽光発電・エコキュート

電気のご相談は
技術と信頼の
当社へ

＝SDS＝
有限会社 **佐藤電気商会**
代表取締役 佐藤 宏

〒013-0205
横手市雄物川町今宿字下谷地67-1
TEL.0182-22-3087
越谷事務所/埼玉県越谷大成町一丁目2156-1

電気でお困りの事ございませんか?
お気軽にご連絡下さい!

電気設備工事全般

有限会社
細谷電気工事

横手市平鹿町浅舞字千刈田170-5
☎ (0182) 24-1092
FAX (0182) 24-1097

LPガス・灯油・
住設・家電のことなら
お任せください。

ライフスタイルにワクワクをも
心をこめ、"らごがず"へ。

UG 羽後ガス株式会社
Our Next Energy

横手市朝日が丘三丁目1番53号
TEL 0182-32-0727



専用サーバーに
ボトルをセット。

**ガス・バナジウム天然水・
でんきのことなら、
タプロスへ!!**

ボトル1つで
たっぷり飲めます!

そこに暮らしがある限り
タプロス株式会社
TAPROS CORPORATION

横手支店 横手市横山町2-3
TEL.0182-32-2612

タプロス株式会社 検索

**電気のことなら
お任せください**

『地域を明るく照らしたい』
それが私たちの願いです。

エコキュート・IHクッキングヒーター・エアコン取付
LED化電気工事・アンペア変更
電気設備工事・リフォーム電気工事

まずはお気軽にお電話ください。

東北電力指定工事店
(有)小野電気
DENKI
〒013-0521 横手市大森町字大森79-2
TEL. 0182-26-2814
FAX. 0182-26-4060



生活ガイド



葬儀について

悲しみの中にも故人への真心を込めてしきたりや作法を心得ておきましょう

日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。誰もがいつかは遺族になり、告別式の参列者になることも避けられません。悲しみに打ちひしがれ、心も動転するような場面で、遺族や親しい人たちを支えるために、しきたりや作法があるといえます。最近では死を忌むべきことと考えるより、人生を全うすることとして、自らの葬儀の演出を前もって指示しておいたり、希望を伝えておいたりすることも広まってきました。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。



臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

弔事の流れ

臨終

遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。



通夜の準備

枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。



通夜

故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事を振る舞ったり、代わりに折り詰めなどを渡したりすることもあります。

葬儀・告別式

通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。

出棺・火葬

最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。
※葬儀・告別式の前行う場合もあります。

火葬・骨上げ

火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって箸で遺骨をさみ骨壺にのせる骨上げを行います。
※葬儀・告別式の前行う場合もあります。

還骨回向

持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げてとりおこなう場合が多くなっています。

精進落とし

法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。



追善供養

初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行う場合もあります。

年忌法要

一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、甲い上げ(最終の年忌法要)とする場合が多くなっています。

※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。



ご家族が想うお別れのかたちは様々...想いをかたちに、心をこめてお手伝い致します



株式会社 マルユ
よこてシティホール

24時間受付・365日対応

TEL:0182-33-4441
FAX:0182-36-4441

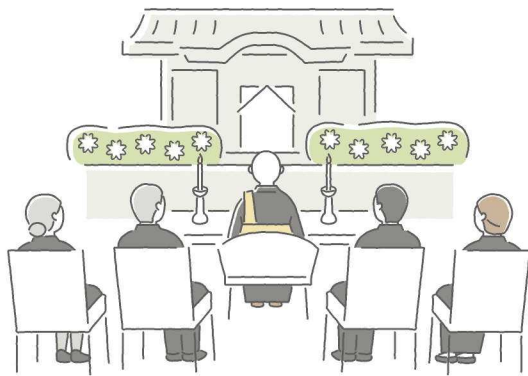
〒013-0062
秋田県横手市駅南2丁目3-14
<https://www.yokote-cityhall.com>



生花部門
フラワー
野乃花



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



聖心殿 別館 静心庵

大切な方の安らかな旅立ちのとき、心おたやかにお送りできます。ご安置からご葬儀告別式へ、ご会食まで、執り行える総合葬祭施設です。

株式会社 まるせん

経済産業大臣認可 全葬連加盟 秋田県葬祭業協同組合加盟
ISO9001:2015 認定格付機関「JECIA」において5つ星を取得・秋田県認定第1号
www.marusensan.co.jp

おとん まるせんさん 検索

〒019-0507 秋田県横手市十字町上綱倉字上輪5-1
TEL.0182-42-1149 FAX.0182-42-2238

年中無休 365日・24時間受付 **0120-098394** おくやみくよ

虹のホールアグレム三枚橋

横手市三枚橋二丁目3-39 TEL:0182-36-3930 FAX:0182-36-3931

～家族葬ホール～

施設のご案内

- ◆安置室[2室] 御安置、お通夜、ご出棺にご利用いただけます。和室、ベッドルーム、キッチン、トイレ、浴室完備の貸切型
- ◆葬儀式場[30名収容]
- ◆ご会食会場[20名収容]
 - 全室冷暖房完備
 - ご葬儀・ご会食には専門のスタッフが充実したサービスをご提供いたします

HPはこちらからお気軽に相談下さい。

提案します。安心・まごころ葬儀

(株)ふるさと葬祭 アグレム 事務所：〒013-0345 横手市大雄字本庄道北堰間 13 TEL：0182-52-3930 FAX：0182-52-3931

虹のホール アグレム よこて 横手市三枚橋一丁目 6-10 TEL：0182-36-2626 FAX：0182-36-2622

虹のホール アグレム おものがわ 横手市雄物川町沼館字稲荷前 62 TEL：0182-56-2630 FAX：0182-23-1220

知っておきたい! 葬儀編

- 当日は余裕を持って早めに到着しましょう。
- 受付では、お悔やみを述べてから記帳します。香典を差し出す場合は、相手に名前を向けます。
- 携帯電話は必ず電源を切るか、マナーモードにしましょう。
- 出棺時は屋外でもコートは脱ぎ、喪服のままで見送みましょう。

服装のマナー

- 一般的に、葬儀に参列する際の服装は、結婚やお祝い事とは逆に「派手なものを避け、地味に徹する」ことにあります。
- 仕事帰りなどの場合、わざわざ喪服に着替える必要はありません。ただしアクセサリなどは外します。
- 男性は、白シャツ・黒のスーツ・黒ネクタイ・黒い靴。
- 女性は、黒のフォーマルウェア・肌の露出の少ない黒や紺のワンピース・黒い靴。
- アクセサリを身につけるとしたら真珠にしましょう。ネックレスは一連のものを。



生活ガイド

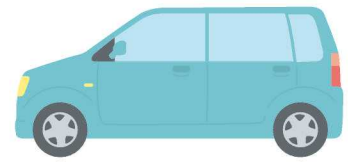


愛車の健康法

ここ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

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。その為のアドバイスを紹介します。



自動車のトータルケア&メンテナンス

運輸局指定工場

車検・点検

一般整備

新車・中古車販売

キズ・ヘコミ修理

損害保険

有限会社 アスタック 皆様に変えられ 創業50周年を迎えました!

Car Life Support ASTACK

横手市増田町増田字石神63-23
TEL.0182-45-3266
FAX.0182-45-3323

有限会社 アスタック 検索



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)と言われています。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。

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。



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。



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せんが、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。

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。



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。



車のこと Q&A

Q 車の維持費は年間でどのくらいかかりますか?

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。

Q 車種によって支払う税金に違いはありますか?

A 平成14年から、排出ガスや燃費の性能など環境に配慮した度合いによって、車種や車齢ごとに異なる税額となる「グリーン税制」が実施されています。
これによって電気や天然ガスなどの低燃費自動車などは、新車購入時にかかる税率が大幅に軽減されています。
一方で一定の車齢を越えたディーゼル車などに対しては、増税もあります。細かな基準と条件がありますので、しっかり確認しておきましょう。

生活ガイド