

環境省選定「国民保養温泉地」に 指定された出で湯の宝庫



大滝温泉

秋田藩主佐竹侯も湯治におとずれたことで知られています。泉質は、ナトリウム・カルシウム-硫酸塩・塩化物泉。米代川に沿って宿泊施設が建ち並びます。

所在地 大滝温泉(大滝温泉)



矢立・日景温泉

湯治場の情緒をそのまま残す、青森県境にある温泉。日景温泉の泉質は含硫黄-ナトリウム-塩化物泉(硫化水素型)で皮膚病に良いとされています。道の駅「やたて峠」(矢立ハイツ)の温泉は峠の金の湯とも呼ばれ、泉質はナトリウム・カルシウム-塩化物泉です。

所在地 長走(矢立・日景温泉)



たしろ温泉

スポーツ公園に隣接した宿泊保養施設、たしろ温泉「ユップラ」では、露天風呂やジェットバスなどのお風呂をはじめ、宴会、食事などの施設も充実。泉質はナトリウム・カルシウム-塩化物泉です。

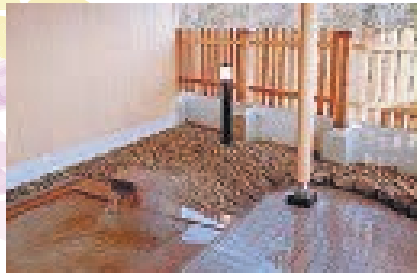
所在地 岩瀬上岩瀬塚の岱43-1
(たしろ温泉「ユップラ」)

時間 午前6時～午後10時

定休日 不定休

料金 大人360円(中学生以上)、
子ども160円

駐車場 有



雪沢温泉

昭和38年に開湯、長木溪流や四十八滝など、周囲の素晴らしい景観も見どころの一つ。泉質はカルシウム・ナトリウム-硫酸温泉。

所在地 雪沢温泉(雪沢温泉)



大館市フォトギャラリー
Odate City Photo Gallery



広告

県北の家庭の
台所を担う市場



大印

大館市青果魚類
卸売株式会社



大館市釈迦内字街道上 1

TEL. 0186-48-6760(代)

FAX. 0186-48-2988

有限会社 秋北電装サービス



ボイラーの取付・修理
エコキュート・電気温水器の取付・修理
エアコンの取付・修理
ストーブの取付・修理・分解整備
自動車電装品の販売・修理
自動車用バッテリーの販売・取付

電話でのお問い合わせはこちら 取付・修理のご依頼、御見積のご依頼
☎ 0186-48-5518 お問い合わせ等なんでもご連絡ください!
営業時間 8:30～17:30 (平日・土曜) お問い合わせお待ちしております!

秋田県大館市釈迦内字稲荷山下 4 3 - 2
☎ 0186-48-5518 FAX 0186-48-3649

屋根・壁・太陽光
…創エネで未来をリード!

SEKINO (株)セキノ興産 大館店

優れた建材商品の開発・加工
販売を通じて価値を創造し、
地球環境の保全と社会の
持続的発展に貢献します。

営業時間 / 8:00～17:00

大館市池内字中台300 あり

TEL 0186-42-7611

FAX 0186-42-7613

URL: <http://www.sekino.co.jp/>





大館歳時記 ~春・夏~



人々が集いまちが賑わう、四季折々の祭りやイベント



4月 April

大館桜まつり 1

桂城公園で行われ、夜桜が楽しめるエリアも。



山田記念ロードレース

5月 May

天然記念物秋田犬 本部展覧会 2

おおだて市日まつり 3

ONSEN・ガストロノミーウォーキング
in秋田犬の里おおだて

6月 June

大館バラまつり 4

約500種のバラが植栽されている、石田ローズガーデンで行われるバラまつり。夜のライトアップもあり。



田代名産たけのこ祭り 5

田代地域で開かれる恒例イベント。旬のたけのこが存分に味わえます。

肉の博覧会inおおだて

7月 July

大館市エコフェア&マンモスフリーマーケット

おおだて夜めぐり



大葛温泉まつり

広告



抗ウイルスコーティング
KINO SHIELD
キノシールド

業 務 内 容

- 害獣、害虫防除業務
 - ・ねずみ防除 ・ゴキブリ駆除
 - ・ハチ駆除 ・害虫駆除全般
 - ・トコジラミ駆除 ・飛来昆虫対策
- 家屋管理業務
 - ・シロアリ駆除 ・炭建材販売
 - ・腐朽調査 ・ホウ酸処理工事
- 衛生管理業務
 - ・レジオネラ対策
 - ・電解水生成装置販売
 - ・オゾン生成機販売 ・消毒用機材販売
 - ・業務用加湿器、空気清浄機販売
 - ・感染症対策
- 建物管理業務
 - ・ダクト清掃 ・送風機清掃整備
 - ・貯水槽清掃
 - ・無煙ロースターダクト清掃
 - ・異物混入対策

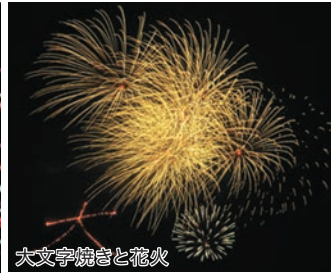
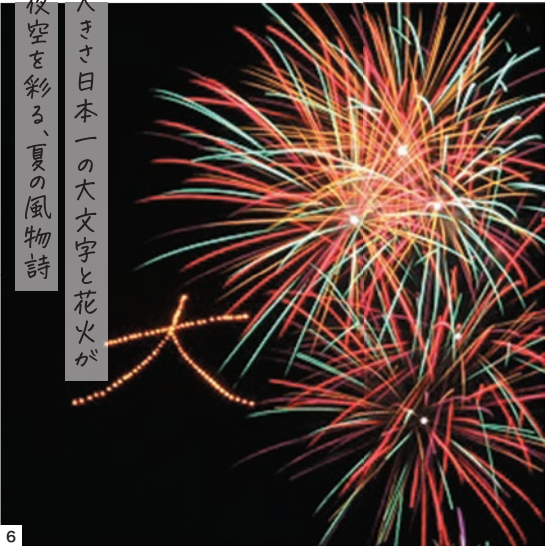




東北環境消毒有限公司

〒017-0043 秋田県大館市有浦4-5-30
TEL 0186-49-3951
FAX 0186-49-3815

夜空を彩る、夏の風物詩
 大きな日本一の大文字と花火が



大文字焼きと花火



大文字踊り



7

広告

地域から世界まで新鮮情報盛りだくさん!!

秋田魁新報大館北専売所

ニュースはやっぱり、秋田魁新報!!



(有)エヌエス大館

大館市中道2丁目3-13

TEL : 0186-43-0414

FAX : 0186-43-4302

E-mail : ns-oodate@oodate.or.jp



小学生のスクールバンド



八子公よさこいまつり

8月

August

大館大文字まつり 6

大館大文字まつりは大館市の夏の風物詩で、昼の部・夜の部の2部構成で開催されます。

昼は市内のおおまち八子公通りを舞台に、浴衣姿の人たちによる大館大文字踊りや市内小学生のスクールバンドによる演奏が行われ、まつり気分を盛り上げます。八子公よさこいまつり、郷土芸能の粕田獅子踊りも見逃せません!!

陽が傾き、夜になると市内を流れる長木川では花火大会が行われます。また、それと同時に市の東に位置する鳳凰山に『大』の火文字が浮かび上がり、大館市のますますの発展を祈願します。

大鮎の里ふるさとまつり

比内地域の8月イベント

山コチンチコ

大葛金山太鼓

中野七夕

ひない灯籠流し・送り花火 7



保険のことなら

なんでもご相談下さい



有限会社

安田保険システム

YASUDA INSURANCE SYSTEM

〒017-0044

秋田県大館市御成町3丁目7-17 大館ビル1F

TEL 0186-43-6363

FAX 0186-43-6365

<https://yasudahoken.jp/>



損保ジャパン

SOMPO

SOMPOひまわり生命

代理店

第一生命

第一生命株式会社

広告

○一般土木工事一式 ○舗装工事一式 ○解体工事一式
 ○カーポート組立一式 ○除雪・排雪

結 (株) 結樹興業

〒018-5751 大館市二井田字小石台101-1

TEL 0186-59-5209 FAX 0186-59-5210



大館歳時記 ~秋・冬~



人々が集いまちが賑わう、四季折々の祭りやイベント



大館市ガイド



9月 September

大館神明社例祭余興奉納行事 1

大館神明社の祭典。曳き山車(やま)が巡行される際に演奏される「大館囃子」は、大館市無形民俗文化財に指定されています。

駅one

10月 October

本場大館きりたんぼまつり 2

大館で生まれ、育てられ、守られてきたきりたんぼ文化を伝えていくため、「きりたんぼの本場」として、さまざまなイベントを開催しています。きりたんぼの食べ比べや自分で炭火でこんがり焼く「たんぼ一万本焼き」が大人気。

五色湖まつり

山瀬ダムの完成を機に、毎年紅葉の始まりに開催。リンゴの皮むき競争などで盛り上がります。

大館圏域産業祭 3

大館圏域の産業振興と生産意識の高揚のため、地域産品を展示、販売するとともに、人材育成のための教育・職業の紹介なども行う産業の祭典です。

12月 December

大館シャイニングストリート 4

約20万球の電飾が施され、幻想的な空間を味わえる県内最大規模のイルミネーション。

広告



半世紀、伝統の灯りでこれからも。

有限会社 寺田電気工事

代表取締役 寺田 誠

大館市岩瀬字下軽石野3-27

TEL (0186)54-2260
FAX (0186)54-2637

『この日にアメを食べると風邪をひかない』
400年以上続く伝統行事



6



白ひげ大神と飴っ子おこし



各地アメ販売会



丸鬘行列



白ひげ大神巡行



ステージイベント



枝アメづくり体験

広告



大館市ガイド

美容室・着付
ブライダル(ドレス・きもの)
貸衣裳・他



大館市字桂城20番地21
TEL 0186-49-2915
FAX 0186-43-9731



株式会社 ウオズミ

1月

January

比内とりの市 5

特産の比内地鶏にとことんこだわった、とりの市。「見る・遊ぶ・買う・食べる」の冬まつりは、イベントが盛りだくさんです。



大館アメッコ市 6

「この日にアメを食べると風邪をひかない」と言われています。「白ひげ大神巡行」や「秋田犬パレード」も。枝アメや細工アメなど、アメを販売する露店が多く立ち並びます。

2月

February

大館郷土博物館おひなさま展

3月

March

鳥潟会館おひなさま展

中華料理しらかば苑

◆営業時間

毎週 火・水・木・金
11:30~14:00
18:00~22:00
日・祭日 予約のみ

大館市字桂城14

TEL(0186)42-0352

広告

塗装工事一式

イタバ塗装工業

一級建築塗装技能士
伊多波 誠樹



大館市東鳥谷下26(宮袋)

Tel 0186-42-7671

地域に
支えられ 創業55年

建築一式工事・鋼構造物工事
管工事・機械器具設置工事

有限会社 藤正鉄工

代表取締役社長 藤盛之嗣

大館市花岡町字根井下132

TEL: 0186-46-2626
FAX: 0186-46-2628

鉄屑・非鉄屑
輸出用ガソリン
ディーゼルエンジン
自動車解体部品

※産業廃棄物収集運搬業及び積替保管
(許可番号0511045478)

有限会社 ササキ商店

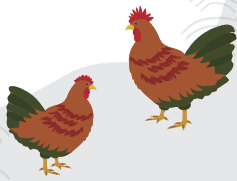
代表取締役 佐々木 敏美

事務所 秋田県大館市比内町扇田字長坂72-6

TEL 0186-45-4012
FAX 0186-55-1586

大館の特産品は
個性派揃い

大館名物、 集めました



「きりたんぽの本場」、
ふるさと名物応援宣言



きりたんぽ

秋田県の中でも、「きりたんぽの本場」として知られる本市。その昔、狩りで山に入ったマタギ、炭焼きや狩りのために山ごもりをした人々が、ご飯をこねて木の串に巻きつけ焼き干して食べたり、あるいは味噌を塗って食べたものが「たんぽ」の始まりと伝えられています。これを切って鍋に入れたのが「きりたんぽ」です。

シンプルながら、各家庭で代々受け継がれるおふくろの味「きりたんぽ」。おもてなしや冠婚葬祭の際にも出されるごちそうです。秋田杉の串につけ、こんがり焼くことで豊かな香りのきりたんぽの出来上がり。特に秋の新米きりたんぽと脂がのった比内地鶏を使ったきりたんぽは格別です。今では、その美味しさが全国的に知られるようになりました。

比内地鶏



日本三大地鶏のひとつ、歯ごたえと出汁の美味さが特徴

日本三大美味鶏の一つとして知られる比内地鶏。出荷まで、160日以上かけて一羽一羽丹念に育てられます。本市の澄んだ空気と水、緑といった豊かな環境で放し飼いされることにより、健康的で美味しい肉質が生まれます。適度な歯ごたえはもちろん、ダシ汁の美味しさが最大の特徴。きりたんぽの具材に欠かせない食材です。

広告

比内地鶏で日本一を目指す
秋田比内地鶏株式会社

本社
秋田県大館市葛原字洞喰向11番地15
TEL:0186-52-3886 FAX:0186-52-3888

大館本店
秋田県大館市大町21
TEL:0186-49-7766 FAX:0186-49-7767

愛され続けて七〇有余年...
変わらぬ味をお届けします

弁当販売処
6:30~19:00
(年中無休)

御食事処
10:00~14:30
(年中無休)

創業1899年~
株式会社 花善
〒017-0044
秋田県大館市御成町1-10-2
TEL.0186-43-0870

お気軽に
お問い合わせください!
農業機械 買取 販売

(株)フジトレーディング
FUJI TRADING
大館市餌釣山王岱39-2
☎0186-57-8560

とんぶり

チョウザメの卵に似ていることから「畑のキャビア」ともいわれるとんぶりは、アカザ科のホウキギの実を独特な技術で加工したもの。プリプリとした歯ざわりが美味しさの秘密です。



枝豆



大館の夏は昼と夜の寒暖差が大きいため、大館産のえだまめにはたっぷりの栄養と甘みが蓄えられます。

作付けする品種を変えて、リレーのように収穫時期をずらしているのので、夏から秋にかけて長期的に旬の枝豆を楽しめます。

北緯40°の恵み"ビールの魂"

ホップは「ビールの魂」とも言われるだけあって、ビールの味と香りを左右する重要な役割を持っています。生産に最適と言われる北緯40度に位置し、気候・畑・栽培技術に恵まれた大館では、広々とした田園地帯に緑のカーテンが連なり、品質抜群のホップが生産されています。

ホップ



たけのこ



秋田で「たけのこ」といえば「根曲がり竹」。特に白神山地田代岳周辺に自生するものは柔らかく味わいも豊か。5月下旬から6月上旬が旬です。



個性豊かな
特産品がたくさん!



広告

毎日の暮らしを応援します!

大館ショッピングセンター

TEL.(0186)49-1717(代)

片山店大館東店

TEL.(0186)44-8200(代) TEL.(0186)44-4400(代)

比内店樹海店

TEL.(0186)55-3311(代) TEL.(0186)44-5522(代)

ITOKU

株式会社 伊徳

Tel.0186-49-2255(代)
http://www.itoku.co.jp/

きりたんぼ・豆腐直売所
産直処 さんのう



山王食品株式会社

〒017-0804 大館市柄沢字山王台21番地2
TEL0186-42-2105 FAX0186-42-9233

http://www.sannou.net/

広告

真正ファームは、農業の基本である
“土づくり”に力を入れています。



真正米
農薬、化学肥料を一切使用し
ないオーガニック認定米です。



あいがも米
農薬7割以上、化学肥料5割
以上低減して栽培した秋田
県認証の特別栽培米です。



まごころ米
農薬、化学肥料を5割以上低減
して栽培した秋田県認証の特別
栽培米です。

〒017-0855

大館市榎崎字沢頭8

休業日 毎週土・日・祝日

有限会社 真正ファーム

しんせい

Tel ☎0120-49-5299

FAX ☎0120-80-4447

E-mail shinsei-f@oodate.or.jp

homepage http://okome.oodate.or.jp/

秋田名物・本場大館の味



きりたんぼ・とんぶり製造
手造りきりたんぼセット承っております。

渡辺食品工業(株)

本社 大館市比内町笹館字小森山24-3

店舗 大館市常盤木町5-2

TEL 55-0515 FAX 55-1640



菓子

ひと味違う個性派名菓

深い甘さに特徴のある明けがらす。焦がし具合が香ばしい諸越(もろこし)。さっぱりした歯ごたえのすまし餅など、変わらぬ味にふるさとをイメージさせる名菓が数多い。お土産にご贈答に、大館の個性派名菓をどうぞ。

- ① 煉屋バナナ
- ② おおだてえだまめモナカ
- ③ 秋田小雪
- ④ 明けがらす
- ⑤ ハチ公サブレ
- ⑥ 比内鶏
- ⑦ 酒まんじゅう
- ⑧ 曲げわっぱ酒饅頭
- ⑨ ハチ公最中

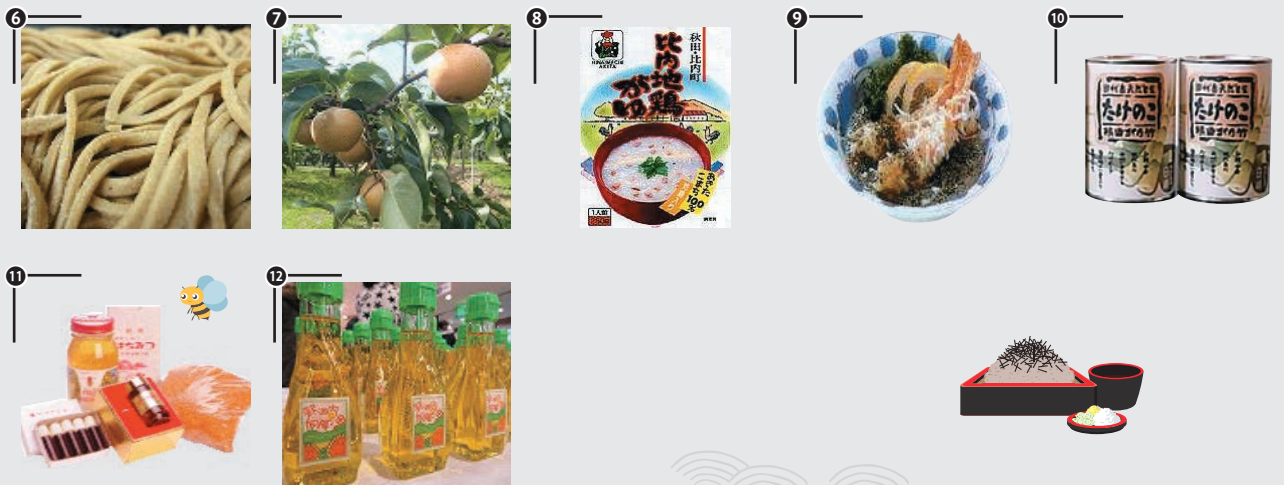


食品

先人の技と心を守り継ぐ逸品

大館には、酒やお菓子以外にも歴史、優れた自然・風土がはぐくんだものは漬物、味噌、蜂蜜など多素材に及びます。先人がつちかった技と心は大館に守り継がれています。

- ① 漬物
- ② 味噌漬け
- ③ 味噌
- ④ 麴(こうじ)
- ⑤ 山の芋
- ⑥ 中山そば
- ⑦ 中山梨
- ⑧ 比内地鶏がゆ
- ⑨ とんぶりあんかけ
- ⑩ たけのこ缶詰
- ⑪ 天然アカシア蜜
- ⑫ 釈迦内向日葵油



地酒

酒造り300年の伝統が培った、こだわりの銘酒



米どころ秋田ならではの、こだわりの銘酒が揃います。また、ビールの魂といわれるホップの生産も盛んです。



現代に受け継がれる、
伝統の職人技



国指定伝統的工芸品

大館曲げわっぱ・秋田杉桶樽



秋田音頭にも名物として謳われる『大館曲げわっぱ』は、明るく優美な木肌と整った木目、その優しくシンプルな自然の素材は現代感覚にもマッチし、優秀さは海外にまで知れ渡っています。

天然秋田杉による桶樽造りの歴史は15~16世紀ごろまで遡ります。現在では従来の製品に加えて、花器からインテリア商品など、伝統の息吹を感じさせながらも現代の生活様式にマッチした工芸品もつくられています。

広告

木材、建材、住宅機器、アルミサッシ
ガラス、エクステリア工事、リフォーム工事

武田産業株式会社

代表取締役 武田 周一郎

本社・工場／大館市比内町扇田字押切49-16

TEL 0186-55-1137(代)

大館営業所／大館市清水5丁目7番

TEL 0186-42-6980(代)

大館の特産品は
個性派揃い

大館名物、 集めました



広告

五穀+山ぶどう 搾りかすの甘酒

小坂七滝ワイナリー山ぶどう
搾りかす、皮種、小枝入り
発芽玄米、発芽大豆、小豆
殻付ハトムギ、ゴマ入り

※その他に甘い甘酒もご用意しております。



甘酒工房 十の瀬

大館市字大町40-1

TEL:0186-42-7822

損保ジャパン
SOMPO Innovation for Wellbeing

あなたの暮らしを
まるごと守る



THE

損保ジャパンの個人向け商品「THE(ザ)」シリーズ
お客様の生活に寄り添い、
一番の安心を提供できる保険をお届けするために、
暮らしの安心を360度カバーする、
頼れるラインアップでお客さまをお守りします。



THE クルマの
保険



THE カラダの
健康



THE すまいるの
保険

損害保険ジャパン株式会社

秋田支店 大館支社

〒017-0044 秋田県大館市御成町 3-7-17

Tel:0186-49-1101

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



鉄骨工事一式



有限会社

石垣プラント

〒017-0012 大館市釈迦内字長者森41-3

TEL 0186-48-5875

FAX 0186-48-6283



いざというとき頼りになる！

あなたのそばの医療機関

大館市ガイド

内科

内科・胃腸内科・糖尿病内科

医療法人 丸屋クリニック

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

◆木曜日・土曜日→午後休診です ◆休診日→日曜日・祝日

〒017-0843 大館市中町30
☎(0186)42-6565



心療内科
精神科

心療内科・精神科・内科

中神メンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30-12:30	○	○	○	○	○	○	/
14:00-18:00	○	○	/	○	○		/
13:30-16:00						○	

休診:水曜日午後・日祝日・第1・3土曜日

大館市字大田面 395-1
TEL 0186-44-4156 / FAX 0186-44-4157

心療内科・精神科・内科

さとう心療内科

院長 佐藤 泰治

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00～6:00	○	○	○	○	×	4時まで

休診/日曜日・祝日・第4土曜日(8月・12月は除く)

〒017-0887 秋田県大館市水門町2-13
予約制:来院の際は、あらかじめお電話ください
TEL(0186)49-8123
<http://shinryounaika.oodate.or.jp>

耳鼻咽喉科

MACKY CLINIC Love and Smile for all MAMMY SMILE

耳鼻咽喉科 まきなえクリニック

EAR NOSE THROAT MACKY CLINIC Love and Smile for all
病児保育施設 マミースマイル
SICK CHILD DAY CARE MAMMY SMILE Love and Smile for all

クリニック診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～18:00		●	●	●	●	●	
8:30～11:00				●			×
8:30～13:00						●	

保育日/月曜日～土曜日 保育時間/7:00～19:00
休園日/日曜日・祝日

大館市常盤木町17-8
TEL 0186-42-3341 FAX 0186-57-8700

むも耳鼻咽喉科クリニック

mumo CLINIC

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

▲9:00～14:00

【休診日】日・祝
秋田県大館市御成町4-1-6
TEL:0186-42-1133

外科
整形外科

外科・整形外科・循環器内科・皮膚科

武内外科医院

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

休診日 日曜日・祝日・木土午後

大館市長倉119 **TEL 42-2828**

もりかわ整形外科

	午前診療開始	午前受付終了	午後診療開始	午後受付終了
月～水・金	8:30	12:00	15:00	18:00
木・土	8:30	12:30	休診	

※日曜日、祝祭日は休診です
昼は入り口を施錠します

大館市有浦6丁目2-19
☎0186-44-5588

小児科

うめない 梅内小児科クリニック

診療科目●小児科・アレルギー科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	●	●	●	●	●	8:30
14:00～18:00	●	●	●	●	●	15:00

休診日●水曜午後、土曜 午後3時以降
日曜日・祝祭日

〒017-0042 大館市観音堂429-7
TEL 0186-49-2640

小児科 アレルギー科

くどう小児科

院長 工藤眞生

平日 AM8:30～12:00 PM2:00～5:30
土曜日 AM8:30～12:00
木曜日のみ～15:30
休診日:日曜・祝日・第3水曜日

☎(0186)43-4378 FAX 43-5775
大館市字土飛山下26-10(田町球場向い)



ここは有料広告掲載ページです

歯 科

ありうら歯科医院

院長 高橋 正泰

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

※受付は6:00まで ※日曜・祝日 休診

〒017-0043 大館市有浦3-2-62 ☎49-6480

しん歯科クリニック

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	●	●	●	●	●	-	-	-
15:00~18:30	●	●	●	●	●	-	-	-
9:00~12:00	-	-	-	-	-	●	-	-

※休診日 日曜日・祝日
大館市中道1丁目1-3
☎0186-43-6070

大館市ガイド



佐藤歯科

Dental Clinic 桂城診療所

駐車場有り 平日夜8時迄 市役所となり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9時~12時	●	●	●	●	●	●	●	●
午後2時~ 8時	●	●	×	●	●	●	●	休診

桂城8-23 ☎(0186)49-1136

小笠原 歯科・矯正歯科

OGASAWARA DENTAL CLINIC

診療案内
Clinical information

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	-

大館市古川町30-1
フリーダイヤル:0120-433-161
電話番号:0186-43-3161

神歯科医院

診療時間

月~金・土(第2・4) 午前9:00~午後1:00
午後2:30~午後6:30

第2・4木曜 午前9:00~午後1:00

休 診 日曜・祝祭日・(第1・3・5)土曜日

☎ 0186-43-1180
大館市有浦6丁目1-33

ながはしデンタルクリニック

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

休診日 火曜・日曜・祝日

〒017-0041 秋田県大館市大田面393-1
予約制 ☎0186-59-4901
www.nagahashi-dc.com

健康チェックと元気法

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。少しの工夫と心がけで症状を予防・改善しましょう。

便秘

原因 腸の調子を狂わせる生活習慣
食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便秘そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

予防法 便秘解消のポイント

- ・朝の排便習慣をつける
- ・起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む
- ・下腹部のマッサージで腸の動きを助ける
- ・便意を感じたらがまんしない
- ・できるだけ体を動かす
- ・バランスのよい食事をする
- ・便秘に効く食べ物・・・玄米、果物、卵の花(おから)、海藻、野菜、乳製品、油脂など

肩や首がこる・・・

原因 姿勢の悪さや血行不良
長時間デスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりが一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法 筋肉を緊張させない工夫を

- ・正しい姿勢を心がけて。
- ・体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
- ・ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法 筋肉をほぐし、血行をよくする

- ・ツボを刺激・・・後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
- ・肩こりに効く食べ物・・・豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつおなど。

市民生活の利便性の向上や地域の安全・安心の確保に寄与する

大館市建設業協会

株式会社伊藤羽州建設

☎0186-42-1111

株式会社オオタベ

☎0186-42-1619

株式会社笹谷建設

☎0186-42-2788

株式会社石戸谷建設

☎0186-49-5210

有限会社成田組

☎0186-42-1663

佐藤建設株式会社

☎0186-49-6560

佐藤吉株式会社

☎0186-49-6565

花岡土建株式会社

☎0186-42-5391

白川建設株式会社

☎0186-46-1535

有限会社佐藤財組

☎0186-46-1008

株式会社鈴木興業

☎0186-52-2307

有限会社石垣建設

☎0186-48-5101

有限会社桜庭組

☎0186-42-6549

株式会社大森土木

☎0186-46-1525

さくら建設株式会社

☎0186-52-2625

株式会社日鉄

☎0186-48-5581

藤和建設株式会社

☎0186-49-6580

東光鉄工株式会社

☎0186-48-3234

大館桂工業株式会社

☎0186-49-1331

有限会社タキグチ

☎0186-43-0454

丸山建設株式会社

☎0186-42-2150

株式会社加藤組

☎0186-42-0545

三浦木材株式会社

☎0186-48-5811

株式会社大成工務店

☎0186-42-1977

奈良建設株式会社

☎0186-52-2266

株式会社片山建設

☎0186-42-1623

殿村工務店

☎0186-52-2308

平和建設株式会社

☎0186-55-0729

株式会社羽沢建設

☎0186-55-0071

扇建設株式会社

☎0186-55-0263

高松建設有限会社

☎0186-55-0939

有限会社菅金組

☎0186-55-2721

有限会社吉田興業

☎0186-55-2024

有限会社羽賀興業

☎0186-55-3101

有限会社三浦建設

☎0186-55-2528

株式会社田代建設

☎0186-54-2061

有限会社山久工務店

☎0186-54-2723

有限会社松田建設

☎0186-47-3723

事務局 大館市字館下 19-2 ☎0186-57-8092 FAX 0186-57-8093

DOWA

地球を元気にする仕事

DOWAグループは環境事業を通じて地域に貢献します

【大館地区DOWAグループ】

エコシステム秋田株式会社

株式会社エコリサイクル

DOWA通運株式会社

卯根倉鉱業株式会社

DOWAマネジメントサービス株式会社

エコシステム花岡株式会社

エコシステムジャパン株式会社

秋田工営株式会社

株式会社北秋環境サービス

(順不同)