

いきいきクラブ青森

当連合会ホームページ <http://ikiikicluba.sakura.ne.jp> もご覧ください



県老連主催健康福祉大学校 講義「レクリエーション活動」

青森県老連

第137号

平成25年7月30日
公益財団法人青森県
老人クラブ連合会
青森市中央三丁目
20番30号
電話017-732-6492

みんなで仲間をふやそう！

公益財団法人に移行

平成25年4月1日から県老連は、公益財団法人として新たにスタートしました。公益法人になると、公共性・公益性がより求められ、老人クラブ未加入者も対象に各種事業を展開する必要があるとあります。また、税の優遇措置等が受けられます。

県老連役員

(11名 5月28日現在)

会長	今本 芳穂	青森市
副会長	木村 留次郎	弘前市
〃	高山 武治	八戸市
〃	白岩 隆逸	北郡
理事	力石 尚親	十和田市
〃	平塚 邦夫	むつ市
〃	上山 キエ	県老連女性部長
常務理事	西澤 正規	県老連事務局長
監事	今田 健藏	平内町
〃	山内 了介	青森市浪岡地区 県老人福祉協会 事務局長
〃	前田 覚	

県老連評議員

(32名 5月28日現在)

洪谷 美智	新任	青森市浪岡地区
西城 毅	再任	三沢市
小田桐 勇	〃	つがる市
高阪 盛男	新任	平川市

仲出川 一雄	再任	平内町
木野田 弘孜	〃	外ヶ浜町
木村 清次	〃	今別町
小野 慶治	〃	蓬田村
工藤 祐作	〃	鱒ヶ沢町
草野 力丸	新任	深浦町
澤田 美一	再任	西目屋村
高木 尚	〃	藤崎町
山内 十三雄	〃	大鰐町
金枝 諒	〃	田舎館村
北畠 武基	〃	板柳町
乗田 勝雄	新任	鶴田町
乙部 靖弘	再任	七戸町
佐藤 讓	〃	六戸町
中岫 良次	〃	横浜町
松山 定見	〃	東北町
小西 博	〃	おいらせ町
林 春男	新任	六ヶ所村
高松 隆光	再任	大間町
相内 亀	〃	東通村
佐々木 久次郎	〃	風間浦村
松谷 幸一	〃	佐井村
松原 金治	〃	三戸町
三浦 順平	新任	五戸町
矢守 勇	〃	田子町
五十嵐 久一	〃	南部町
大前 典男	〃	階上町
坂本 文男	再任	新郷村

平成25年度事業計画 メインテーマ 創造と連帯の輪を広げて —心豊かな21世紀を

【基本方針】

青森県老人クラブ連合会は、創立51年目を迎え、平成25年4月1日現在14,966クラブ、5万4,960会員の高齢者を代表する組織として、一人ひとりの生きがいの充実を基盤に「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を始めとする各種活動を推進する。

【事業の重点】

- 一、健康づくり・介護予防活動の推進
- 二、若手リーダーの養成・活用
- 三、一般高齢者への活動参加呼びかけ
- 四、防犯、消費者被害、詐欺対策、災害緊急時の対応等



みんなで歌う愛唱歌集 ●B6判(横) ●全200ページ ●定価700円

会員の方々の熱い要望にお応えして、最新版歌集発行!

特色

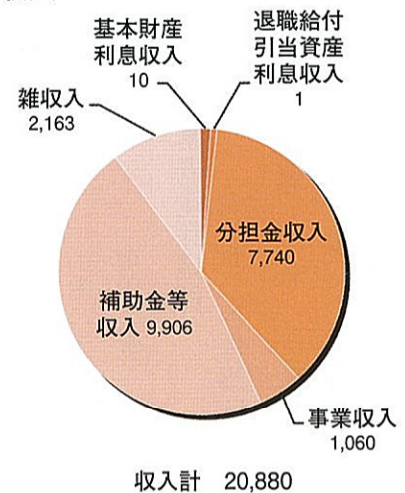
- 会員の皆様からのリクエスト曲161曲を掲載。
- 歌にゆかりの風景などを紹介した「ふるさと探訪」、郷土の歌を集めた「ふるさとを歌う」など、楽しいコーナーが満載です。
- 流行歌史と世相を辿る、年表「私と歌と青春と～昭和を振り返る」を掲載。ご自身の歴史を書き込むことができます。



平成25年度収支予算書

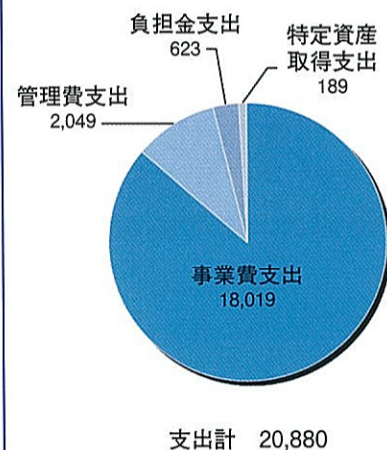
収入

単位：千円



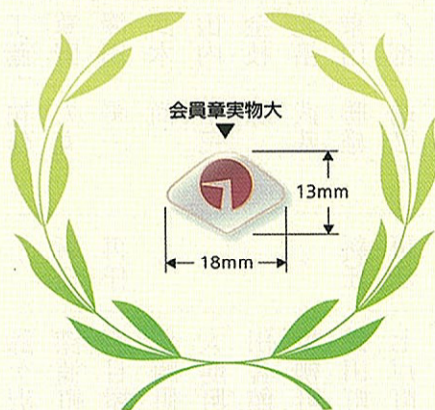
支出

単位：千円



仲間と共に、地域と共に輝いて

会員章を胸に活動の輪を広げて



一口 1,000円

平成25年度県老連の主な行事 (7月まで)

〔監事会〕

5月10日(金)監事会を開催しました。平成24年度(財)県老連事業実施状況並びに決算について、監事3人による監査が行われ、適正と認められました。

〔理事会〕

5月22日(水)、第1回理事会を開催し、次の議案について審議し、満場一致で承認されました。

- (一) 理事会での補充理事の決定について
- (二) 副会長候補の選任について
- (三) 平成24年度事業報告について
- (四) 平成24年度収入支出決算について
- (五) 青森県老連の財政運営について

5月28日(火)、第2回理事会を開催し、次の議案について審議し、満場一致で承認されました。

議案

- (一) 副会長の選任について

〔評議員会〕

5月28日(火)、評議員会を開催し、次の議案について審議し、副会長候補については、理事会で決めることとし、その他は満場一致で承認されました。

議案

- (一) 平成24年度収入支出決算について
- (二) 理事の選任(補充)について
- (三) 副会長候補者について
- (四) 評議員の選任(補充)について

〔女性部委員会〕

5月15日(水)女性部委員会を開催しました。次のことについて、行われました。

議案

- (一) 女性部長等の補充選任について
- (二) 高齢者相互支援・啓発事業の実施等について
- ・弘前市で研修会を実施することになった
- (三) 青森県老人クラブ芸能発表大会について
- ・女性部委員で運営することになった
- (四) 全老連女性リーダーセミナー参加について
- ・石澤委員が参加することになった
- (五) 平成26年度東北ブロックリーダー研修会(青森県主催)について
- ・女性部委員で記念品をつくることになった。

女性部役員

女性部長	上山 キエ	新任	八戸市
副部長	長谷川 榮知	再任	弘前市
委員	石澤 キミエ	新任	青森市
委員	三橋 星子	〃	〃
委員	小山内 良子	再任	弘前市
委員	佐瀬 京子	〃	八戸市
委員	工藤 キヨ	〃	十和田市
委員	大森 和子	〃	三沢市
委員	津川 忍	〃	むつ市
委員	五十嵐 スミ	新任	平川市
委員	野藤 絹江	〃	東郡
委員	大高 範子	〃	西郡
委員	工藤 久美子	〃	中南郡
委員	齋藤 絹子	〃	北郡
委員	久保田 澄	〃	上北郡
委員	松林 ヒサ	再任	下北郡
委員	澁谷 一枝	〃	三戸郡



女性部委員会

健康福祉大学校開講

6月14日(金)、県民福祉プラザ(青森市)において、57名の学生で平成25年度第18期青森県老連健康福祉大学校入学式を行いました。
 入学式には、青森県高齢福祉保険課 鈴木日登美課長よりご祝辞をいただきました。

入学式から平成25年12月20日の卒業式までの13日間、46単位の講座となります。(講座内容下記参照)
 昨年までの卒業生は、726名を数え、現在、各地域において地域活動を推進するリーダーとして活躍されています。今本学長(県老連会長)も卒業生の一人です。昨年度より老人クラブ未加入者の入学もみとめています。(今年は未加入者12名受講)

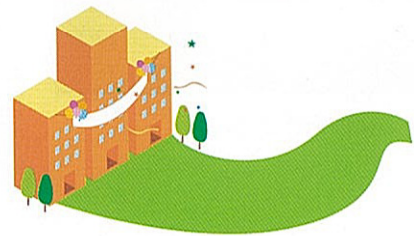


誓いの言葉

左 学生代表 福士 真紀子

右 今本芳穂学長

開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
6月14日	<ul style="list-style-type: none"> ・入学式 ・高齢期を元気に過ごすには「足つば健康法」 講師 つば整体療術院もぎや.Com 整体師 斎藤 邦昭 氏	9月3日	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険制度を上手に利用するには ・事例発表「私の健康法」 ・「がん予防、糖尿病、認知症に関する健康について」
6月25日	<ul style="list-style-type: none"> ・公開講座「賢い薬との付き合い方」 講師 青森県薬剤師会 会長 木村 隆次 氏	9月25日	①高齢者の食生活と実習 高齢者の食について
		10月9日	②救命講習 ニュースポーツ
		10月23日	・陶芸作り 講師 小山内 文明 氏
7月16日	<ul style="list-style-type: none"> ・私と老人クラブ 講師 青森県老人クラブ連合会 会長 今本 芳穂	11月7日	<ul style="list-style-type: none"> ・老人クラブの会計について ・口腔管理について ・施設見学
		11月22日	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者向けの体力測定 ・学生希望による講義・実技
		12月13日	・漢方薬の効用について
7月23日	<ul style="list-style-type: none"> ・レクリエーション活動の学習とその実技 講師 青森県レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏 氏	12月20日	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ討議「卒業後の活動について」 ・卒業式・卒業記念パーティー
8月27日	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防の健康体操 講師 保健師 加賀谷 幸子		
	<ul style="list-style-type: none"> ・ほほえみ講習会 講師 青い森のほほえみプロデュース推進協会 西澤 優美子 氏		



入 学 生

石井 良治	青森市	市川 久也	青森市	伊藤 弘	青森市	今井 敏昭	青森市
大塚 英明	青森市	大矢 正春	青森市	岡田 信逸	青森市	奥崎 武司	青森市
小田 勝康	青森市	川守 茂	青森市	小鹿 富藏	青森市	齋藤 昇一	青森市
齋藤 博	青森市	櫻田 芳正	青森市	佐藤 政則	青森市	鈴木 重一	青森市
對馬 浩二	青森市	中村 鉄雄	青森市	根川 幸治郎	青森市	前田 守鋭	青森市
宮川 清	青森市	森山 幸雄	青森市	渡邊 俊夫	青森市	秋田谷 洋子	青森市
石井 ゆり	青森市	今井 美代	青森市	太田 由子	青森市	大塚 喜美子	青森市
長内 サツ	青森市	織田 アキ	青森市	葛西 紀子	青森市	風晴 ツヨ	青森市
木村 美智	青森市	工藤 いよ	青森市	工藤 妙子	青森市	工藤 ヒナ子	青森市
小嶋 眞喜子	青森市	五戸 麗子	青森市	小林 幸代	青森市	齋藤 けい子	青森市
齋藤 恒代	青森市	肴倉 統子	青森市	佐藤 和子	青森市	佐藤 美代子	青森市
白取 栄子	青森市	高屋 朝子	青森市	土田 康子	青森市	福士 弘子	青森市
福士 真紀子	青森市	福原 百合子	青森市	三浦 昭子	青森市	三浦 久子	青森市
柳谷 スミ	青森市	世永 英子	青森市				



式辞 今本芳穂学長



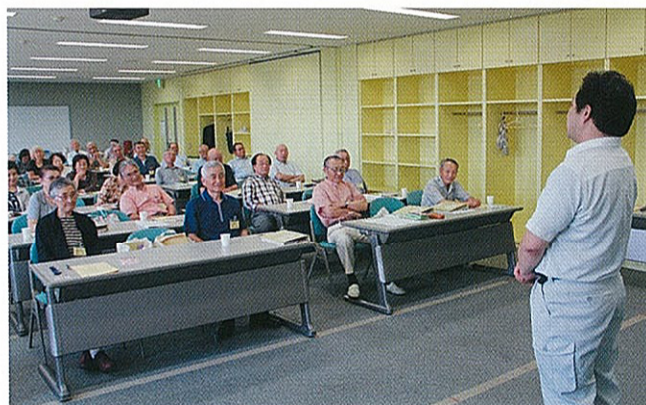
来賓祝辞 県高齢福祉保険課 課長 鈴木 日登美氏



楽しく安全にウォーキング



足つぼ健康法



寸劇を交えた悪質商法最新情報



公開講座「賢い薬との付き合い方」

**平成25年度全老連の主な行事
(7月まで)**

「東北ブロック老人クラブリーダー研修会」

7月18日(木)～19日(金)、宮城県仙台市秋保温泉において開催され、本県からは7人が参加しました。(全体は310人)

1日目は、「活性化計画の総括と今後に向けて」と題して、全老連正立参事より基調報告がありました。「老人クラブ活性化3か年計画の総括を踏まえ、26年度から、老人クラブの増につながる事業を検討していく」との事です。また、「大震災から立ち上がる3年目の活動について」と題して、岩手県宮古市老連、宮城県岩沼市老連、福島県川内村老連の3名から報告がありました。その後、3分科会に分かれ、第一分科会「健康づくり・介護予防活動の推進」で、八戸市老連常務理事・事務局長新坂恒雄氏が発表されました。その主な内容は次頁のとおりです。第2分科会「元気なクラブづくりと加入促進」で、青森市老連副会長 齋藤昇一氏が座長を務めました。

2日目は、「地域組織としての老人クラブに期待する」と題して、仙台大学名誉教授 本多弘子氏より講演がありました。

初めて参加された畑山政人さん(十和田市)は「第2分科会の加入促進で他県の活動内容を聞くことができてよかった。今後、自分達のクラブでも取り入れ、老人クラブ会員の加入につなげたい」と参加し大変勉強になりました。また機会があれば参加したいとのことでした。特に本県参加者だけの懇親会で友好を深めることができました。

来年度は、青森県老人クラブ連合会が当番県となり、平成26年7月10日(木)～11日(金)に「星野リゾート青森屋」(旧古牧温泉)で開催する運びとなっています。



研修会風景



全老連理事 今本芳穂 あいさつ
(青森県老連会長)



研修会風景



歓迎コンサート

事例発表

「健康づくり・介護予防活動の推進」



新坂 恒雄 氏
(八戸市)

1. 八戸市老連の主な健康づくり事業

- ・ゲートボール大会
- ・グラウンド・ゴルフ大会
- ・ペタンク競技会
- ・スポーツ大会

2. 高齢者向け体力測定の実施

「いきいきチャレンジ教室」と命名し、平成17年度から実施。6種目（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行）

3. 健康ウォーキング（巨木めぐり）の実施

県老連が会員増強を目的に企画した「若手塾」の一講座を、平成22年度から継続実施、年5～6回開催。



第2分科会座長
齋藤 昇一氏（青森市）



いきいきクラブ体操



本県参加者



懇親会

晩酌健康法



今田 健藏

公益財団法人
青森県老人クラブ
連合会監事
平内町老連会長

私は昭和8年生まれの79歳です。

毎日の楽しみは「晩酌」です。酒は百薬の長であり、適当に飲めば薬以上に健康の為になると賛美されるとおり、実際に私はこれまで大きな病気にかかったことはありません。

健康に暮らすために色々心がけておりますが、まずは、早寝早起きで朝は5時に起き、夜は8時には寝るようにしております。その他にも適度に身体を動かすために畑を耕しております。天気の良い日には畑に行き植えた花や野菜の手入れをし、草花に語りかけることで心が和

当連合会の役員や各市町村老連の会長の方々から人生経験豊かな話や、現在取り組んでいる健康法など様々なことについてのシリーズです。
今回は、青森県老人クラブ連合会監事今田健藏さんです。

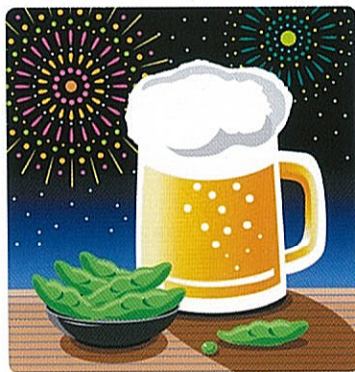
やかになり、また、汗をかき、体も元気になります

私は、昭和27年から駅員として35年間、奥内・蓬田・蟹田・今別などの津軽線の各駅で国鉄の仕事をし、退社後は地元小湊駅のキヨスクで十年ほど売店の仕事をしながら町内の施設にて夜の守衛の仕事もしてきました。

仕事も一段落した平成7年、62歳の時に町内の単位クラブ寺下町白菊会に入会しました。平成13年に平内町老人クラブ連合会会長に就任し、その頃から町内会の様々な仕事もするようになり、現在は平内町町内連合会

の会長として活動しております。また、交通安全協会や防犯協会等の役員もしており日々忙しく過ごしています。

これからも様々な役職や老人クラブ活動を楽しく行う為にも健康が一番大事なので、趣味や生きがいを持ち、ストレスをためず、規則正しい生活をして元気に長生きしていこうと考えています。



今回は、山内監事(青森市浪岡地区)の予定です。

のびのび詰将棋

【選題】本田 伸

一 二 三 四 五 六 七 八 九

9	8	7	6	5	4	3	2	1
					馬		卒	
							王	
					角		歩	
						卒		

金 金 金

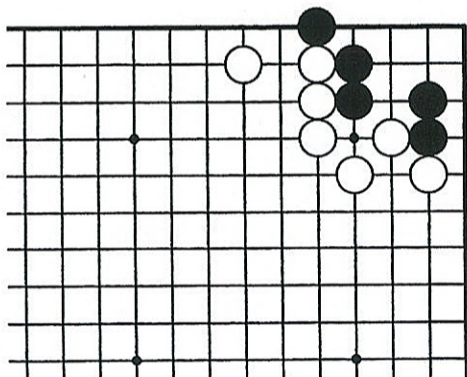
【ヒント】駒取りより大事なのは。

(解答は10ページ)

一分の詰碁

黒番

(週間「碁」提供)



(解答は10ページ)

若手会員の活動紹介

子どもは独立し、連れ合いも定年を迎え、次の生き方を考えた時、やはり地元の方々と繋がりが必要であると感じました。夫婦揃って参加出来る事を大事にしようと思った次第です。運動が、あまり得意ではな



木村 美智子
(藤崎町西豊田
豊寿会)
67歳

いくつになっても、出会いが宝

元気はつらつ人生



井関 文治
(今別町新生老
人クラブ)
93歳

私は大正9年8月、樺太で生まれました。終戦後は釣用品の外商で東北や北海道をはじめとして、様々な土地に行きました。そして、30歳を超えた頃、今別町に腰を据えることになった次第です。今別町では青函トンネル工事に12年間、その傍らで民宿を妻と始めましたが、今も経営しており、宿屋は30年以

上になりました。老人クラブに入ったきっかけは、65歳の頃に友人の紹介で入会しました。商売をしていましたので、クラブ活動にはなかなか参加出来ないこともありましたが、ゲートボールやふれあいサロン会で様々な楽しみや仲間との繋がりが出来ました。単位クラブ会長時代は、映画鑑賞会や日帰り旅行等を企画し、皆と楽しんだことは良い思い出です。現在は、微力ではありますが、顧問として皆の聞き役になって頑張っております。

い私でしたが、当時の町内会長で、グラウンド・ゴルフの普及に努めていた方からのお誘いがあり、健康維持を目的に夫婦でグラウンド・ゴルフを始めました。これが老人クラブ入会のきっかけです。残念ながら今は、グラウンド・ゴルフは休眠中です。

「井関さん元気だねえ」この年になると、この言葉を聞く機会がだいぶ増えたような気がします。私は幼少の頃より食べている物があります。それは「海藻類」です。樺太では、食べるものが少なく、おやつ代わりに昆布やワカメを食べていました。今となれば続けて食べてきたからこそ、大きな病気もせず、元気でいられるのでしょうか。それと趣味の川柳を10年ほど前から新聞等の川柳欄

あります。若手委員会では、イベントへの参加・協力やほぼ月1回の委員会でのお話し合いや、年2回の研修会の開催・企画活動を行っております。今まで話をする機会がなかった人たちが、和気あいあいと熱心に話題を提供しあっています。結論が出なくても、意見を交わす事が不思議と楽しくなりました。例会の最後には次回の開催日を決める事、笑顔で例会を終える事も楽しいからなのでしよう。3期目の委員長は「参加者がお客様でなく、生

き生きとした笑顔で帰路につく老人クラブを目指しましょう。活動の中で自分を磨き、若手委員の任期満了時にやってよかったと思えるよう、笑顔で終わらしましょう」と述べられました。藤崎町老連でのこの出会いも、大事にしたいと思います。

に投稿し、記載されるのを楽しみに暮らしております。ペンネームは「凡童」です。これからも続けていきたい趣味の一つです。最近では足腰が辛く、外出するのも億劫ですが、これからも妻と仲慎ましく暮らして行きたいです。

き生きとした笑顔で帰路につく老人クラブを目指しましょう。活動の中で自分を磨き、若手委員の任期満了時にやってよかったと思えるよう、笑顔で終わらしましょう」と述べられました。藤崎町老連でのこの出会いも、大事にしたいと思います。



に投稿し、記載されるのを楽しみに暮らしております。ペンネームは「凡童」です。これからも続けていきたい趣味の一つです。最近では足腰が辛く、外出するのも億劫ですが、これからも妻と仲慎ましく暮らして行きたいです。



農林中央金庫青森支店様から 「花の種3000袋」寄贈されました。

平成25年2月22日、農林中央金庫青森支店様（伝達者横田次長）から、あさがお、百日草等の花の種3000袋の寄贈がありました。

当連合会では、毎年寄贈を受け、全国運動「花のあるまち、ゴミのないまち」づくりをすすめる運動の一環として、各市町村老連を通し、単位老人クラブへ配布しております。

当連合会としても、農林中央金庫青森支店様の厚意がありがたく受け、会の皆様の環境美化運動にご利用くだされば幸いです。



左：横田次長 右：今本会長

お知らせ

○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 平成25年9月18日(水) 10時
場所 リンクステーションホール青森
内容 県知事表彰授与式・芸能発表・抽選会

○全国老人クラブ大会

日時 平成25年10月1日(火) 2日(水)
場所 岩手県盛岡市
内容 1日目 活動交流部会（5部会）
2日目 式典

（全老連会長表彰授与式等）

高齢者への主な優遇割引情報

■運転免許自主返納者支援事業

青森県警察は、高齢等の理由により運転が困難になった方や不安がある方が、無理に運転を継続しなくてもよい環境づくりを推進するため、趣旨に賛同していただいた民間企業を通じて、自主的に運転免許を返納された方の生活を支援する様々なサービスを提供しています。

■主な支援例

- 公共交通機関 タクシー料金の割引等
- 宅配サービス 食材や灯油等の割引販売等
- 宿泊施設 宿泊料金の割引等

■問い合わせ先

青森県警察
交通企画課 高齢者交通安全対策室
電話 017-723-4211

■ハッピー・ドラッグ ハッピー調剤薬局 シニアご優待デー

対象 60歳以上の方 ※要年齢証明証。
特典 偶数月（2・4・6・8・10・12月）の15日～17日の3日間のうち隔月1回に限り、お買物総金額を10%割引
※一部対象外商品あり

■問い合わせ先

電話 017-761-1611

各情報はそれぞれ更新されていますので、詳細については、各機関・団体等にお尋ねください。

のびのび詰将棋 解答

【選題】 本田 伸

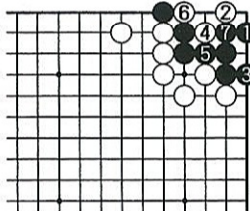
【解答】
2三歩成 同金 1二金 同玉
1一金 1三五 2二角成 同玉
1二金打 まで 9手詰

【解説】
2二角成といきなり金を取るのは、上に逃げられてしまいます。初手は2四の歩を消して、馬の利きを通すのが急所。金の連打から角の成り捨てはこのかたちの手筋です。
7手目の角成を同金は、2四金まで。同手数で駒も余らないので、こちらも正解となります。

一分の詰基 解答

（週間「碁」提供）

【解答】 黒生き
黒1が弾力性に富んだ形。白2以下黒7まで黒生き。黒1で5は、白3で黒死。黒1で2は、白5、黒4、白1で黒死。



編集後記

暑い夏がやってきました。皆さん、熱中症の予防は大丈夫ですか。熱中症というと、外でなる事が多いですが、室内でもなります。節電中であっても上手にエアコンなどを使って室内の温度に気を付けてください。また、こまめに水分を取ることと、塩分も一緒に取ることが大事です。熱中症にならずに、老人クラブ活動を行いましょ。 (五戸)

老人クラブ会員の皆さまへ

平成24年7月1日改定

〈平成24年6月1日以降のお申込みから適用〉

ケガの老人クラブ傷害保険のご案内

クラブ活動型

クラブの
行事や活動に
よく出かける
という方におすすめ

年間掛金
500円

クラブ活動中と
その往復途上のケガを補償

さらに
充実補償の **年間掛金 1,000円** **年間掛金 2,000円** もあります。

年間掛金		クラブ活動型 500円	
ケガをしたときの状況		活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
補償内容	死亡保険金	50万円	補償なし
	後遺障害保険金	50万円	
	入院保険金日額 <small>(注)</small> <small>(1事故につき30日限度)</small>	1,000円	
	通院保険金日額 <small>(1事故につき30日限度)</small>	650円	

総合型

24時間いつでも、
どこでも
ケガが心配
という方におすすめ

年間掛金
3,500円

日常生活全般のケガを補償

さらに
充実補償の **年間掛金 5,000円** **年間掛金 10,000円** もあります。

年間掛金		総合型 3,500円	
ケガをしたときの状況		クラブ活動型 活動中のケガの場合	24時間型 活動中以外のケガの場合
補償内容	死亡保険金	50万円	115万円
	後遺障害保険金	50万円	—
	入院保険金日額 <small>(注)</small> <small>(1事故につき30日限度)</small>	1,000円	750円
	通院保険金日額 <small>(1事故につき30日限度)</small>	650円	500円

総合型のクラブ活動中のケガの場合は、**白地** + **薄いグレー** の合計 **黒色** の補償額が支払われます。
総合型のクラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いグレー** のみの補償額が支払われます。

(注)手術保険金のお支払い額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

全国老人クラブ連合会 保険係 03-3597-8770 | 受付時間 9:30~17:30 (土、日、祝祭日休)

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
FAX番号 03-3597-8767

〈引受幹事保険会社〉 東京海上日動火災保険株式会社
(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 電話番号 03-3515-4144

■この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集チラシ(平成24年7月1日改定)」「重要事項説明書」「ご加入の際の注意事項」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認いただけます。 12-T-00440 平成24年3月作成

『高齢者講習』は早目に受講しましょう。

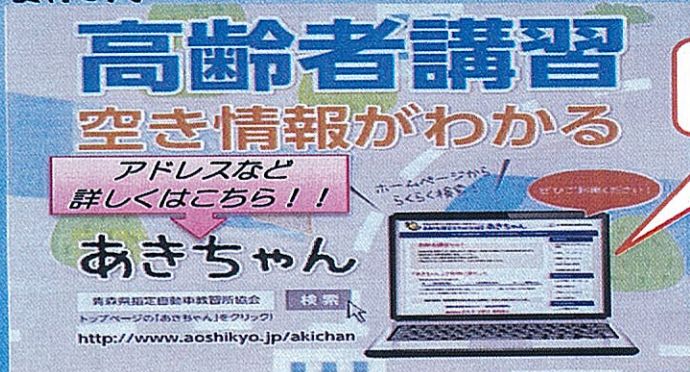
『高齢者講習』とは？

70歳以上の方が運転免許証を更新する場合は、あらかじめ**高齢者講習**の受講が必要となります。
青森県内では、**県内25指定自動車教習所**で行われています。

高齢者講習を受講する指定自動車教習所を『探す』時は！！

『青森県指定自動車教習所協会のホームページ』
高齢者講習空き情報検索「あきちゃん」

が便利です。



県内25教習所の
高齢者講習空き情報が
5週間分掲載

時期によっては、大変混み合っ
て、高齢者講習の
予約日が1ヶ月以上も先
になることもあるみたいよ。



受講先を探す時は
『青森県指定自動車教習所協会』
【あきちゃん】
で検索してね。



問い合わせ先：青森県運転免許センター（運転免許課 講習係）
017-782-0081（代）

青森県警察



楽しく相談♪

印刷のことなら

ワタナベサービス株式会社

〒030-0803 青森市安方2丁目17-3

☎ 017-777-1388 FAX 017-735-5982

自分史・画集・写真集・俳句集・短歌集・川柳集・詩集

相続・遺言

お気軽に
何でも
ご相談ください

- ◆相続・遺言のセミナー・勉強会の開催
 - ◆相続手続きの方法が分からない。
 - ◆遺言の作り方を知りたい。
- ※県内どこでもお伺いします。

お申込み・お問い合わせは.....

相続あすなろ相談室

嶋津行政書士事務所

〒030-0918

青森県青森市けやき1-11-22

☎017-752-1034



WINE CLUB

レストラン & ウェディング
わいん倶楽部

is a nouvelle cuisine restaurant with Italian cooking as its foundation. Customers will enjoy tasting our original recipes, using in-season foods.



※料理写真はイメージです

PLAN 1

プチパーティープラン

2名様からご利用できる贅沢な内容。女子会にもどうぞ!!

料理6品 >> 前菜1品、ピザ、魚料理、肉料理、パスタ、デザートなど
2ドリンク >> 生ビール、ワイン、日本酒、焼酎、ウイスキー、カクテル、ソフトドリンクなど約70種の中から好きなものを2つ

ご利用>2名様~4名様
ご予約>前日まで **¥2,800** (税込)

PLAN 2

スタンダードプラン

気軽に楽しめて、ボリュームのあるメニュー

料理8品 >> 前菜2品、サラダ、ピザ、魚料理、肉料理、パスタ、デザートなど
飲み放題 >> 生ビール、ワイン、日本酒、焼酎、ウイスキー、カクテル、ソフトドリンクなど約70種

ご利用>2名様以上
ご予約>前日まで **¥3,800** (税込)

PLAN 3



青森県産『決め手くん』プラン

県産食材を使った和洋折衷の料理

料理8品 >> 前菜2品、サラダ、ピザ、魚料理、肉料理、パスタ、デザートなど
飲み放題 >> 生ビール、ワイン、日本酒、焼酎、ウイスキー、カクテル、ソフトドリンクなど約70種

ご利用>2名様以上
ご予約>2日前まで **¥4,800** (税込)

※ご予算に応じたグレードアップも承ります。 ☆スタッフブログ更新中! 料理の素材やワインのおすすめなど情報発信!

完全予約制
わいん倶楽部
レストラン & ウェディング

ご予約
お問い合わせ **TEL.017-721-4422**

〒030-0801 青森市新町2丁目2-1 協働社ビル2F(新町交差点角)
●ホームページもご覧下さい www.lmgn.jp.com/wineclub/

●営業時間/17:00~23:00 ●ウェディング貸切営業も可能です。お電話にてお問い合わせ下さい。
●当館に駐車場はございませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

お気軽にご相談ください!

大人気! 竜田揚げ弁当
もちろん「あの」卵焼き入り



- 日替わり弁当
- 各種お弁当
- 会議用弁当
- パーティや宴会用皿盛

さ、利仕出し店

青森市本町5丁目1-24 ※60名まで可能な宴会場あります。

☎017-734-5002

平成24年 1月、青森市旭町1丁目に葬儀会館オープン

Withホール やまみち

ご安置から、お通夜、ご葬儀、ご会食まで、
故人様を心おだやかに送りますよう、ご葬儀の一切を自らが代わって執り行う総合葬祭施設です。
宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、社葬まで、大規模のお葬りも、ご予算に合わせた対応が可能です。



最大収容
200名



葬儀式場

上質で人のぬくもりと優しさを感じる空間をご用意いたします。大切な人との最後の時間をゆっくり、お過ごしいただけます。家族葬から社葬まで、幅広く対応させていただきます。



ロビーエントランス
気品溢れるモダンデザインのロビーで、ご会葬の方々をお迎えいたします。

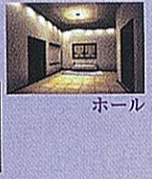
サイレントルーム (故人安置室)

故人様のそばでゆっくりお過ごしいただける安置室をご用意いたします。専用の出入口を設けるなど、細やかな配慮をさせていただきます。また病院から直接お入りいただく事も可能です。

サイレントルーム入口



家族室



ホール

- ホール収容人数
【フルオープン】200名様まで(全席イス席)
【サブホール】 50名様まで(全席イス席)
- 駐車場完備
40台~50台駐車可能
- 安置施設有
【サイレントルーム】故人様と共にお過ごしいただける施設です。
- 各室冷暖房完備、全館バリアフリー
- 通夜ぶるまい、駐車場誘導はホールスタッフがいたしますのでお手伝いは不要です。

小さな掛け金 大きな安心 ゆうネット

互助会員募集中

- 月々5000円コース(450000円)
- 月々3000円コース(270000円)
- 月々1000円コース(90000円)

- ゆうネットセレモニーホールが会員価格でご利用になれます。
- Withホールやまみちを会員価格にてご利用になれます。
例 メインホール2日(非会員)126000円→(会員)84000円
例 サブホール 2日(非会員)84000円→(会員)52500円
例 サイレントルーム(安置施設)1日(非会員)37800円→(会員)25200円
- 葬儀の場合、祭壇が通常価格の10%割引とお得です
- 返礼品(香典返し・引出物)が10%割引になります
- お供物(生花・盛籠)が、いつでも10%割引となります

会員特典

“もしもの時の安心コール” 年中無休365日・24時間受付

☎0120-22-7785

(有)山道葬儀造花店

〒030-0862 青森市古川3丁目15-17 (旭町地下道北入口)
TEL.017-776-7785 FAX.017-776-2050

Withホール やまみち

〒030-0851 青森市旭町1丁目2-9
TEL.017-776-8811 FAX.017-752-8711



■アクセス: 青森市営バス→南旭町停留所下車→徒歩1分

白髪染め&トリートメント

ヘナは植物性100%天然コート剤

クイーンズヘナ体験してみよう!

お試し価格

2,500円

《ロングヘアーの方は1,000円増》

- お粉代 ●シャンプー
- 技術指導料 ●コーヒー (クッキー付)

お申し込み・お問い合わせ
 予約制になっております。
 まずはお電話を!

こんな方におすすめ!

- 抜け毛、うす毛の気になる方
- 白髪が気になる方
- 髪を傷めたくないナチュラル志向の方
- 広がるクセが嫌な方
- 髪が傷んでいる方、コシのない方

- ★お試しの後は次回から1,500円
- ★一人染めができるまで、ご指導いたします。
- ★男性も歓迎

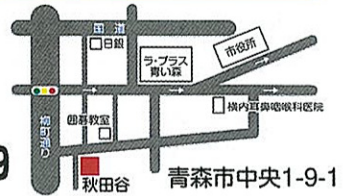
- お粉持参 ●シャンプー
- 技術指導料 ●コーヒー (クッキー付)

Queens Henna

クイーンズヘナ陽光 秋田谷 洋子

TEL 017-776-8072

携帯 090-5238-5989



いつも変わらない
 おもてなしを。
 いつも新しい感動を。



国際興業グループ
ホテル青森

〒030-0812 青森市堤町1-1-23 TEL.017-775-4141
<http://www.hotelaomori.co.jp>

広船観光りんご園 のんびり試食付プラン



期間：平成25年9月1～平成25年10月31迄

【お食事+温泉入館料+りんご園入園料+送迎バス込】

【団体タイプ】15名様よりお受けさせていただきます。

¥ 3,500より



おいしいりんごのお土産お一人様3個付きでございます！
広船りんごは農林水産大臣賞を受賞いたしております。

通常日帰りプランもでございます。

下記プランはりんご園には寄りません。

【お食事+温泉入館料+送迎バス込】

¥ 3,000～5,250

柏木温泉 平川市柏木町柳田227-2
TEL0172-44-7600

<http://www.flower-travel.com/>



心をこめて贈ります
夢と思い出を...
1枚の切符から海外旅行まで

コラワ～観光

本社/弘前店 〒036-8053
青森県弘前市大字和泉2丁目1-1
TEL.0172-26-2112 (代)
FAX.0172-26-0808

五所川原エルム店
TEL.0173-33-2122 (代)
FAX.0173-33-2133

青森店
TEL.017-775-2735 (代)
FAX.017-775-2739



演歌好き集まれ～♪ 「にっぽん演歌の夢祭り」仙台公演！！

JTBでは、演歌歌手が仙台へ終結し、お客様と一緒に盛り上がる、豪華な舞台公演
を毎年実施しております！今年度は、**平成26年3月8日(土)開催！**

感動のそばに、いつも。

【昼の部】12:00開演 / 【夜の部】16:30開演 (公演時間 約2時間半)

個人で！家族で！気の合う仲間で！グループで！日帰りバスツアーも運行します！

出演者：北島三郎、鳥羽一郎、石川さゆり、島津亜矢、北山たけし、コロッケ、他 (その他出演者は8月頃確定)

ツアーのご相談、出演者の情報については、ぜひ弊社までお問合せください。

(株) JTB 東北法人営業青森支店

〒030-0802 青森市本町 1-1-44

電話：017-722-4434 (平日 9:30～17:30)

老人クラブ各支部・町会単位での 健康教室・制度学習会に
医師・歯科医師等の講師を派遣いたします。(無料)

青森県保険医協会

会長 大竹進

〒030-0813 青森市松原1-2-12

電話 017-722-5483

FAX 017-774-1326



株式会社 ヒロタ

コンピュータ用連続フォーム印刷、一般印刷
フォームプロセッサ等特殊事務機販売



2005年8月にプライバシーマークを取得し、
より一層お客様のニーズに答え、
地域の発展に貢献致します。

代表取締役会長 廣 田 正 明
代表取締役社長 廣 田 達 功

青森市大字野木字野尻37番地691 電話017-729-8321



株式会社

〒030-0845 青森市緑3丁目10-27 TEL:017-775-7551 FAX:017-775-0188

<http://www.maruki-ov.com>

事務用品の
ことなら
おまかせ
ください。



オフィスパートナー

(青森店)

青森市緑3丁目10-27 TEL017-732-3288 FAX775-0188

全4店舗

(弘前店) 弘前市大字田町5丁目3-2

TEL0172-39-6701 FAX0172-39-6702

(弘前南店) 弘前市大字豊原2丁目3-1

TEL0172-39-4015 FAX0172-39-4042

(五所川原店) 五所川原市大字小曲字沼田97-57

TEL0173-38-3102 FAX0173-38-3103

少なくとも、多くても、大切な家族のため
多くても、少なくとも、上手に残したい



遺言

あなたの大切な財産を 遺産分割

大切な人へお渡しするお手伝いを致します。



相続税

小野寺税理士事務所

〒030-0823 青森市橋本2丁目14-2

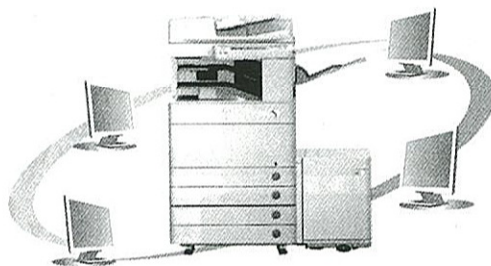
TEL 017-777-3181

(株)小野寺会計事務所 小野寺社会保険労務士事務所

<http://www.onoderakaikei.com/>

Canon

キヤノンS&S



お客様のIT戦略の
あらゆるニーズにお応えします。

キヤノンシステムアンドサポート株式会社

青森営業所

青森県 青森市 問屋町 1-3-8 キヤノン MJ 青森ビル 3F

TEL 017-738-8504 FAX 017-738-8511

<http://www.canon-sas.co.jp/>