

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



青森県老連

第139号

平成26年9月1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!

1万人会員増強運動

5か年計画（H26～30年度）

近年、老人クラブ会員の減少に歯止めがきかない状況です。現在、会員数は5万4千人です。平成12年には、会員数約11万人おりました。老人クラブは、地域を主体に「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」を目指しており、なくてはならない存在です。

そこで、県老連は次のような目標を掲げました。

- 一、年間およそ3%増
- 二、年間1クラブ2名純増
- 三、年間1市町村2クラブ（40名）の新設

高年パワー・女性パワー・若手パワーを結集して達成しよう!

【3つの会員増強運動】

- 一、勧誘から始めよう!
- 二、クラブをPRしよう!
- 三、クラブをつくらう!

○単位老人クラブの役員の方々は、町内会、自治会関係者の理解と連携が大切です。

○市町村老人クラブ連合会の役員の方々は、行政、社会福祉協議

会、自治会、民生委員、地域包括支援センター等の施策にも配慮し、連携しましょう。

県老連の施策

・バスを利用して会員募集

県共同募金会の助成金を活用して青森市営バス・八戸市営バスの自動ドア及び弘南バス後部窓に会員募集ステッカーを掲出し、広く会員を募集します。
予算 86万円

・各市町村老連に3万円を助成
自主財源を活用して、各市町村老連で実施する会員増強運動に活動支援助成します。
予算114万円

・若手高齢者活動支援事業
国・県補助金を活用して、会員増強運動に関する研修会の開催や、若手加入促進チラシの作成・配布などを実施します。
予算117万7千円

去る7月下旬から8月中旬の台風12号・11号及び土砂災害で被害にあわれました方々に対し、深くお見舞い申し上げます。

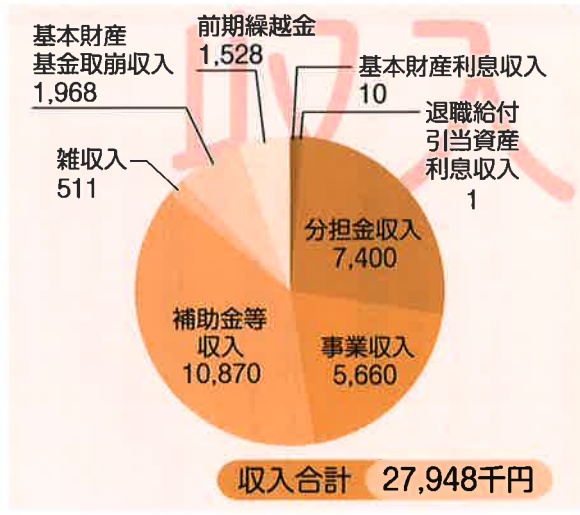
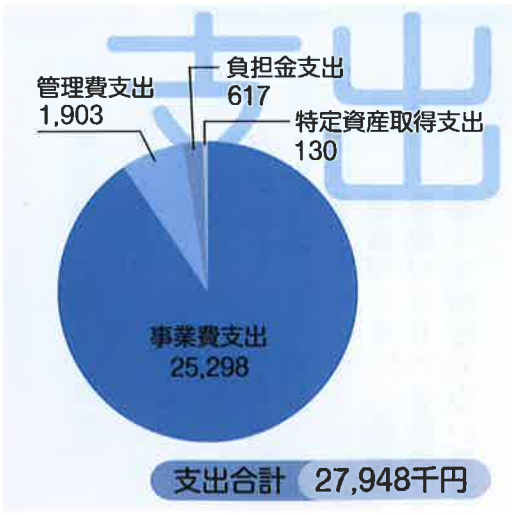
平成26年度事業計画
メインテーマ
のばそう！健康寿命
担おう！地域づくりを

【事業の重点】

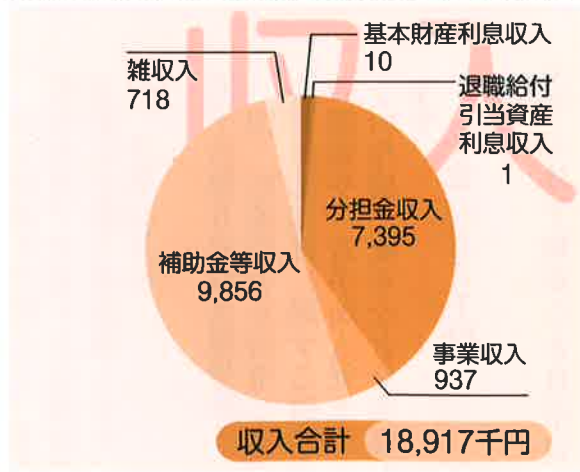
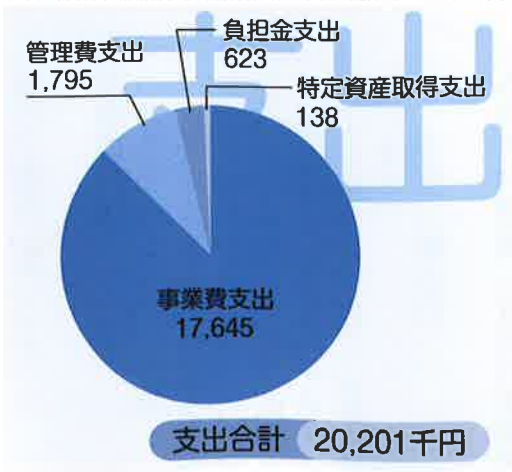
- 一、老人クラブ「1万人会員増強運動」の推進（H26～30年度）
- 二、若手リーダーの養成・活用
- 三、健康づくり・介護予防活動の充実
- 四、地域支え合い活動の推進
- 五、交通安全、防犯、消費者被害、詐欺対策、災害緊急時の対応等

副会長・理事・評議員の異動について

新	旧
副会長 松崎 徹 八戸市	副会長 高山 武治 八戸市
〃 上山 キエ 八戸市 県女性部長	〃 白岩 隆逸 北郡中泊町
理事 乗田 勝雄 北郡鶴田町	〃 故 白岩 隆逸 北郡中泊町
評議員 岩間 茂廣 田舎館村	〃 故 白岩 隆逸 北郡中泊町
〃 今 正治 板柳町	〃 北畠 武基 田舎館村
〃 中村 盛江 中泊町	〃 板柳町



平成26年度収支予算書



平成25年度決算報告

平成26年度県老連の主な行事
(4月～7月)

1万人会員増強運動説明会及び講演会

4月30日(水)、県民福祉プラザにおいて、向こう5年間で会員を1万人増やす会員増強運動に関する説明会を開催しました。西澤常務理事兼事務局長より、県老連の施策(1頁参照)について説明がありました。

説明会のあと、講演「花も明るい方へ向く」と題して、全国老人クラブ連合会女性委員会常任委員、秋田県老人クラブ連合会副会長・女性委員長 伊藤八重子氏より講演がありました。(内容は下記参照)

今年度から向こう5年間で1万人の会員増強を目指します。各市町村老連及び単位老人クラブでも一層の活動をお願いします。



講師
秋田県老連副会長・女性委員長
伊藤 八重子 氏



レジュメ (抜粋)

1. まず動こう

- ・ 演説や紙切れで老人クラブに入る人はまずいない
- ・ 楽しいことをどんどんやって会員以外の人も誘おう

2. 地域に認められる活動をしよう

- ・ 世間の評価が変わる

3. 過去の老人クラブのイメージ3K

- ・ (暗い・汚い・頑固)を払拭しよう
- ・ これからの3K (健康・希望・感謝)

4. 船頭さんを発掘しよう

- ・ リーダーの養成「良きクラブある所に良きリーダー有り」
- ・ 単位クラブのリーダーを育てないと会員は増えない

5. 女性の力を発揮させよう

6. 今、老人クラブの持つ意味を知ろう



講演会風景

**平成26年度
東北ブロック老人クラブ
リーダー研修会開催**

全国老人クラブ連合会及び青森県老人クラブ連合会主催の東北ブロック老人クラブリーダー研修会が7月10日～11日の二日間、三沢市の星野リゾート青森屋（旧古牧温泉）で東北6県・仙台市から431名の会員が参加し盛大に開催されました。本県からは今本芳穂会長はじめ277名が参加しました。

初日は、西城毅三沢市老連会長（県評議員）の開会のことばで始まり、主催者を代表して今本青森県老連会長が歓迎のあいさつをしました。

来賓として、青森県知事（代理 鈴木 日登美 県健康福祉部次長）、種市 一正三沢市長を迎え、それぞれ祝辞を受けました。

引き続き、谷野香全老連参事より「全国100万人会員増強運動の推進」と題した基調報告の説明があり、休憩をはさんでパネルディスカッション「『超高齢社会』私たちが支えます」というテーマで討議がなされた次第です。

パネルディスカッションでは、塩谷 未知 青森中央学院大学経営法学部教授がコーディネーター（進行係）を務めました。パネラーとして各県・仙台市の事例発表があり、それぞれの課題等について討議・質疑がなされました。

パネラー 奥崎 武司 青森市花園長寿会会長

〃 佐々木正志 岩手県雫石町老連会長

〃 関口 慎一 秋田県大館市老連

〃 小野寺 毅 上川沿支部 餌釣睦寿会会長

〃 柴田 耕治 宮城県栗原市老連会長

〃 安達 好悦 仙台市老連副会長

〃 渡辺 喜助 山形県東根市老連会長

〃 福島県富岡町老連会長

他に、助言者として各県・仙台市の事務局長等が壇上にのほり、参加しました。

会議終了後は、懇親会が催され、331名の皆様が盛会かつ和やかに交流を深めました。

2日目は、秋田民謡のドンパン節を取り入れた「いきいきクラブ体操」を地元三沢市老連の女性部員が指導・演技をしました。

続いて、「自分らしい終活」と題して、NPO法人トータルライフサポート三国 浩晃理事長より講義がなされました。

内容は見守り支援から旅立ち支援（死後事務支援）までの哲学及び手続き等を明快に述べられ、「おひとり様でも元気でいきいきと、自分らしい生き方を支える」応援プロジェクトのお話でした。

最後に次回開催県の武山 萬 宮城県老連会長があいさつを述べられ、閉会のことばは、木村 留次郎 青森県老連副会長で締め、二日間にわたって開催された研修会は多くの成果を得て、無事終了しました。

歓迎セレモニー



「八戸小唄」
八戸市老連 高橋 幸 他7名



津軽民謡手踊り「津軽よされ節」
平内町老連 浜子浜藤会 工藤 フサ



来賓祝辞 青森県知事代理
県健康福祉部 次長 鈴木 日登美 氏



主催者あいさつ 青森県老連会長 今本 芳穂



来賓祝辞 三沢市長 種市 一正 氏



基調報告 全老連参事 谷野 香

パネルディスカッション「“超高齢社会”私たちが支えます」(参加者431名)



コーディネーター及びパネラー、助言者



研修会風景 (1日目)



研修会風景 (1日目)



研修会風景 (1日目)



研修会風景 (2日目)



講義「自分らしい終活」風景 (2日目)



次回開催県あいさつ
宮城県老連会長 武山 萬 氏



研修会風景 (2日目)

懇 親 会 (参加者331名)



踊り 平内町老連「流し踊り 津軽甚句」



踊り 三沢市老連「祝賀の詞」



復活老人クラブ紹介

来満クラブ (田子町)

会長 大村 建司

私が住んでいる山口、関、夏坂地区の3つを合わせて、通称「来満(ライマン)」と呼びます。「来満」とはアイヌ語で「魂の行きつくところ」という意味があります。

実は、来満クラブは平成17年度まで39年間活動していましたが、先立ちの後継者を見つけたことができず、一度解散しました。

私の地区は、病気がちな高齢者が多く、年々人口が減ってきています。元気で長生きする地区にしたいと思い、食生活の改善や健康づくりに力を入れました。

平成24年5月、民生委員をしていた私は、自治会の総会に集まっていた方々に老人クラブが地域になくてはならない団体であると、説明したところ、30名に賛同いただき来満クラブを復活させることができました。

まずは、自主運営・自主活動をするに、自治会の依頼で、花植えや奉仕作業などを積

極的に行い、老人クラブ活動を軌道にのせるようにしました。また、町老連の行事にも参加し、他のクラブと情報交換をしました。

その結果、平成25年4月、町老連・郡老連・県老連に正式に加入し、活動の幅を徐々に広げていきました。小・中学校には、毎年、雑巾を寄贈したり、町老連主催のスポーツ大会にも必ず参加するようにしました。元気で長生きするためには、孤立しないよう周りと携わる、友達を作る。趣味を持つ、健康に関する勉強会を開く、家族愛、友人愛を育むなどではないかと考えています。



小学校に雑巾を寄贈 (右:大村会長)

現在の会員は、60〜70歳代の現役の農業の担い手が大半なので、行事は休日に開催するようにしています。

特に健康に関する勉強会には力を入れており、栄養士を呼んでの料理教室に参加した方は、勉強したことを家族に伝え、家族全員が健康になれるよう努めてくれます。

また、農繁期が過ぎた2月頃は温泉旅行に行き、1年の労をねぎらいながら情報交換をしています。

今後は会員勧誘活動を積極的に行い、健康長寿地域「来満クラブ」として、がんばっていききたいと思っています。



花いっぱい運動



町老連主催スポーツ大会

一分の詰碁
 黒番 (週刊「碁」提供)

(解答は11ページ)

健康福祉大学校開講

6月20日(金)、藤崎町文化センターにおいて、54名の学生で平成26年度第19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長(代理) 逆瀬川 和弘 課長代理)、平田 博幸 藤崎町長、野呂 日出男 藤崎町議会議長、石澤 善成 藤崎町社協会長より、ご祝辞をいただきました。

入学式から12月19日の卒業式までの12日間、42単位の講座となります。(講座内容は下記参照)

この大学校は、平成8年度から開講し、本年度は、第19期となります。



誓いのことば
右 学生代表 石動 弘一 左 今本 芳穂 学長



入学式



式辞 今本学長



す。老人クラブのリーダーを養成するものです。老人クラブは今や地域にはなくてはならない存在です。健康づくり活動を通して老人クラブ活動及び地域活動のより一層の充実を回するため、開講しています。現在、卒業生は768名で、各地域において活躍されており、老人クラブ未加入者も入学を認めています。

開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
6月20日	・入学式 ・介護予防の健康体操 講師 青森明の星短期大学 講師 加賀谷 幸子 氏	9月17日	・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」 ・認知症になってもいきいきと暮らすために 講師 青森県立保健大学 教授 細川 満子 氏
7月18日	・薬との賢い付き合いかた 講師 青森県薬剤師会 会長 木村 隆次 氏 ・楽しく安全にウォーキング		
7月29日	・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 ・老人クラブの現状と課題 講師 青森県老人クラブ連合会事務局 参事 五戸 秀樹 ・長生きのお灸について 講師 ときわ会病院 医師 永山 隆造 氏	10月9日・29日 選択日	①高齢者の食生活と調理実習 ②成人の心肺蘇生法等 ニュースポーツ「ユニカール」「吹き矢」
		11月6日	施設見学
8月27日	・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	11月26日	・学生希望の講義・実技 ・口腔管理について 講師 さとう歯科医院 歯科医師 佐藤 透 氏
9月4日	・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 ・高齢者向けの体力測定	12月11日	・学生希望の講義・実技 ・健康体操「藤崎町音頭」 ・グループ討議「卒業後の活動について」
		12月19日	感想文「大学校で学んで」 ・卒業式・卒業記念パーティー

入学生

石 動 弘 一 (藤崎町)	一 戸 了 (藤崎町)	大 川 雄 弘 (藤崎町)	太 田 儀 蔵 (藤崎町)
小 野 茂 (藤崎町)	工 藤 勇 造 (藤崎町)	清 水 稼 志 男 (藤崎町)	清 野 草 名 義 (藤崎町)
高 木 伸 昌 (藤崎町)	高 木 尚 (藤崎町)	高 木 洋 一 (藤崎町)	野 呂 新 一 (藤崎町)
野 呂 達 實 (藤崎町)	三 浦 文 雄 (藤崎町)	三 上 一 (藤崎町)	山 内 誠 一 郎 (藤崎町)
山 内 宏 (藤崎町)	幸 田 昌 久 (藤崎町)	吉 田 兼 男 (藤崎町)	吉 本 時 秋 (藤崎町)
福 士 信 男 (板柳町)	阿 部 弘 子 (藤崎町)	阿 部 ミ ネ (藤崎町)	小 笠 原 靖 子 (藤崎町)
木 村 美 智 子 (藤崎町)	小 林 明 美 (藤崎町)	齋 藤 君 子 (藤崎町)	坂 岡 京 子 (藤崎町)
坂 岡 正 子 (藤崎町)	榊 佳 子 (藤崎町)	佐 々 木 テ ツ (藤崎町)	佐 々 木 ト ミ エ (藤崎町)
佐 々 木 了 子 (藤崎町)	佐 藤 佳 丘 子 (藤崎町)	佐 藤 み ど り (藤崎町)	三 戸 カ ズ (藤崎町)
柴 田 れ 子 (藤崎町)	清 野 チ ル 子 (藤崎町)	高 木 ク ニ (藤崎町)	高 木 敬 子 (藤崎町)
舘 山 廣 子 (藤崎町)	對 馬 ヌ イ (藤崎町)	對 馬 ひ な 子 (藤崎町)	對 馬 美 榮 子 (藤崎町)
成 田 ユ キ エ (藤崎町)	野 呂 キ イ (藤崎町)	蒔 苗 喜 美 (藤崎町)	三 浦 登 美 (藤崎町)
三 上 サ ツ エ (藤崎町)	三 上 道 子 (藤崎町)	水 谷 玲 子 (藤崎町)	渡 辺 礼 子 (藤崎町)
西 塚 静 子 (青森市浪岡)	田 澤 し ょ う 子 (田舎館村)		



講師
加賀谷 幸子 氏



入学式記念講演「介護予防の健康体操」



来賓祝辞
県高齢福祉保険課 課長代理
逆瀬川 和弘 氏



講師
木村 隆次 氏



講義「薬との賢い付き合いかた」



来賓祝辞
藤崎町長 平田 博幸 氏



講師
永山 隆造 氏



実践「長生きのお灸について」



来賓祝辞
藤崎町議会 議長 野呂 日出男 氏



来賓祝辞
藤崎町社協 会長 石澤 善成 氏



青森県老人クラブ連合会
副会長・女性部長 上山 キエ
(八戸市老連副会長・女性部会長)

今年で満75歳となります。これまで私は、家族・親戚や多くの知人の愛に恵まれ、楽しく愉快に過ごすことができたと思っております。

私は、炭鉱夫の長女として昭和13年岩手県松尾村で生まれました。

当時、尾去沢の落盤事故が頻繁に起こり、父はこの救出・応援にかけつけておりました。炭鉱の仕事は危険ということで、後ほど父は、国鉄の機関操車区で定年まで勤めております。父は苦労人で優しい人でした。私は、岩手県の県立高校を卒業し、釜石県南バス会社に事務員として三年間勤務しました。その寮生活での和裁と華道(池坊)のおけいこが後の私の人生の糧となっております。

その後、実家に戻り、毎日の家事が終わると和裁の先生宅へ教えを請うために通いました。当時は嫁入り前の娘さん7〜8人が指導を受けておりました。私も着物を縫わせていただけるようになりました。

暫らくして鉄建建設会社の事務員として2年間働きました。仕事の内容は非常に楽

でした。主な仕事は奥中山駅から一戸駅間の複線工事を行う作業員の出勤簿の管理とトラックに積載する砂・ジャリ等の量のチェックだけでした。また、月に1回陸運監督所へ報告するため、北福岡(二戸市)へもう一人の事務員と鉄建建設会社の所長さんと3人で行って昼食することでした。

この所長さんは若い頃、満鉄におり、さばけた人でした。この頃、今は亡くなりましたが、夫との出会いがあったのです。

実は、鉄建建設会社の建物の敷地が夫「上山家」の土地で、所長さんの紹介で初めて、お見合いをした次第です。1回逢っただけで、4か月目で昭和41年大雪の日に結婚式をあげました。

夫は自衛官で、八戸市の南売市の三軒長屋の一軒に一緒に住むことになりました。夫の友人の奥様方から洋品店の洋裁業の内職を紹介され、三春屋の呉服を手伝うこともありました。その後、子どもが4歳と2歳となり、高館の海上自衛隊官舎に引っ越しました。

4歳の長女の幼稚園でのバザーや運動会、官舎での7〜8人との和裁のおけいこなど楽しいひと時を過ごしました。

昭和53年、夫が大湊へ転勤となったので、八戸市石堂に新居を構えました。子どもも中学1年生と小学5年生となり、中学校ではPTAの委員長としてベルマークの収集・整理、運動会では、売店で焼き鳥、おでん、ジュース等の販売に奮闘した次第です。その純利益で大太鼓を学校に寄贈し、

今でも運動会では応援合戦で鳴り響いています。

昭和56年、夫ががんの病魔にとりつかれ、東京のガンセンターに入院し、その後、八戸日赤病院に転院し、入院を繰り返しておりました。ちょうどその頃、私も胆石手術を八戸日赤病院で行い、入院することとなり、2人仲良くと申しますか、2人とも入院する事態が生じております。夫は46歳の若さで病院で亡くなりました。病院から夫の遺体とともに私が退院し、自宅に帰ってきたとき、居間や台所などがきれいに掃除されているのを見て驚きました。夫の死を聞いて自衛隊の方々や知人の方々が協力してくれたのです。その時の恩は忘れられません。まず、健康であることが大切です。また、仲間づくりすることも重要です。

私は老人クラブに加入し、「健康・友愛・奉仕」の精神を持つ事こそが、最も大切であると思っております。私達の時代の間人は自然とこのことが身についているのではないのでしょうか。私はこれまで多くの仲間にも恵まれ、幸せ者です。明るく楽しく、ケセラセラの気持ちをもつてこれからの老人クラブを盛り上げていこうと思っております。



今回は、松崎副会長

(八戸市老連会長)の予定です

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26年3月5日、農林中央金庫青森支店様（伝達者秋山次長）から、あさがお、マリーゴールド、ひやくにち草等の花の種3000袋の寄贈がありました。寄贈は昭和53年から毎年です。感謝申し上げます。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て、単位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ご厚意をありがたく受け、会の皆様の環境美化運動にご活躍くだされば幸いです。



花壇300mに寄贈された花の種を使って
きれいに咲いたマリーゴールド
写真提供：若葉町明老会（青森市）



左：今本会長 右：秋山次長

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。



● のびのび詰将棋は選題者が体調不良で入院のため、休止とさせていただきます。次回号をご期待ください。

お知らせ

○第43回全国老人クラブ大会

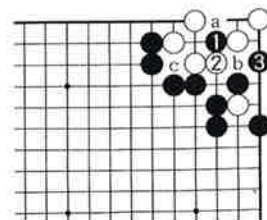
日時 平成26年11月13日(木)～14日(金)
場所 大分県別府市
内容 1日目 活動交流部会(3部会)
2日目 講演、式典

(全老連会長表彰授与式)

一分の詰碁

(週間「碁」提供)

【解答】
黒1、白2のあと
の黒3が本問のミ
ソ。白は後続手なし。
黒1でaは白1、黒
2、白bでコウ。黒1
で2も白1、黒c、白
bでコウ。



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



老人クラブ会員章

一口 1,000円

編集後記

今年度、当番県で東北ブロック老人クラブリーダー研修会を開催しました。2日間の研修会でしたが、参加された皆さんの、いきいきパワーに圧倒されました。この場を借りて、協力してくださった方々にお礼申し上げます。(五戸)

ケガの 老人クラブ傷害保険のご案内

平成25年10月1日改定

〈平成25年9月1日以降のお申込みから適用〉

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**

年間掛金	総合型 3,500円	
	クラブ活動型	24時間型
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	45万円 / 91万円
	後遺障害保険金 ^(注1)	136万円 / 45万円
	入院保険金日額 ^(注2) (1事故につき30日限度)	1,000円 / 750円
	通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	1,750円 / 1,150円

日常生活全般のケガを補償

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

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**

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	45万円
	後遺障害保険金 ^(注1)	45万円
	入院保険金日額 ^(注2) (1事故につき30日限度)	1,000円
	通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650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 **1,000円**、**2,000円** もあります。

☑ 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。
※総合型の掛金・補償額は、職種別A(無職、事務職等)の方を対象にしたものです。職種別B(農林業作業等)の方は、掛金・補償額が変更になりますので、代理店または保険会社までお問い合わせください。

公益 全国老人クラブ連合会 保険係 (取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
 財団法人 FAX番号 03-3597-8767
03-3597-8770 | 受付時間 9:30~17:30 (土、日、祝祭日休)
 (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、「募集案内チラシ(平成25年10月1日始期以降用)」「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/>)でもご確認ください。 13-T-03899 平成25年8月作成



**青森県
反射材
大作戦**



反射の光があなたを交通事故から守る

夕暮れ・夜間は**反射材**を着けましょう

ヘッドライト 下向き

黒っぽい服装 約26m

明るい服装 約38m

反射材着用 約57m以上

青森県警察・青森県

<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

フラワー観光

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



株式会社

〒030-0845 青森市緑3丁目10-27 TEL:017775-7551 FAX:017775-0188

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

事務用品の
ことなら
おまかせ
ください。



オフィスビュー (青森店)

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

全五所川原

(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

株式会社ヒロタは東北を元気にします!!

がんばれ東北!!



株式会社 ヒロタ

青森 〒030-0142 青森市大字野木字野尻 37 番地 691
TEL 017(729)8321(代) FAX 017(773)8325

仙台 〒983-0043 仙台市宮城野区萩野町 2 丁目 1 番地 2
TEL 022(236)5665 FAX 022(236)5655

URL <http://www.kk-hirota.co.jp>
E-mail ceo@kk-hirota.co.jp

老人クラブ、年金友の会、婦人会、納税貯蓄組合、PTA研修
社員旅行などその他各種ご会合・ご行楽におすすめプラン

青森県内全域無送迎いたします!!

※全プラン10名様以上からのご予約制となります。《六ヶ所原燃PRセンター見学付》
入館料・室料・税込価格

温泉ご入浴&お食事
ご休憩「個室」の厳選パック

ご利用時間10:00~15:00

湯 日帰り温泉 ゆったりパック

- 7日前までにご予約ください。
- 10名様未満の場合は別途室料を頂戴いたします。



◆**鷹架膳** お一人様
5,000円プラン
たかぼこ 法人会員価格3,500円

◆**尾駁膳** お一人様
4,000円プラン
おぶち

◆**市柳膳** お一人様
3,000円プラン
いちやなぎ

＜写真は鷹架膳になります＞

ご利用時間10:00~15:00

彩りプラン

●お一人様 入館料・室料込
2,000円

※お弁当スタイルになります。



ゆったりのおんびりできる癒しの温泉

■ご予約・お問合せは
0175-69-1126 F039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

スパハウス 3つがぽっか

スパハウス 3つがぽっか

日帰り湯ったりパックご利用の団体様限り

団体先着50組	クーポン	全員
---------	------	----

六趣1本プレゼント (1団体10人以上) ろっかぽっかオリジナルタオル

ご予約時にクーポンご利用をお伝え下さい



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

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>

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」卵焼きも!



- 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。ご葬儀の一切を代行して執り行われる総合葬祭施設です。
宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、仏葬まで、大規模のものから、ご葬儀のご利用が可能です。



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行い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)

会員特典

- ◎ゆうネットセレモニーホールが会員価格でご利用いただけます。
- ◎Withホールやまみちを会員価格にてご利用になります。
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

“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：青森市営バス一南旭町停留所下車→徒歩1分

広船観光りんご園 のんびり試食付プラン



期間：平成26年9月1日～平成26年11月10日迄

【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名様以上のプランです。(15名様以下はお1名様300円追加でOK!)

お料理はお膳風 ¥3,500(消費税別)



日本食肉格付協会A4ランク
平川市たにかわ黒毛和牛100%使用
当館特製ハンバーグ付



☆当館浴室☆

☆露天風呂☆

柏木温泉

平川市柏木町
TEL0172-44-7600

10名様以上のお客様は個室会食場をご用意いたします。

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



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/>