

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」

2017年

青森県老連

第144号

平成29年2月17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!

老人クラブ会員の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

さて、平成28年10月31日付で公益財団法人青森県老人クラブ連合会会長に就任しました。もとより微力ではございますが、高齢者福祉の増進と老人クラブの発展のため、全力を尽くす所存でございますので、皆様方のご指導ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

会員1万人増強運動は、今年4年目となります。県全体では目標には程遠く、厳しい現状であります。しかしながら、各市町村老連では、それぞれの数値目標を定め、達成に向けてご努力していただき、感謝申し上げます。会員の増加した老連では、勧誘や口コミなど積極的に運動しています。会員一人ひとりが会員増強運動の担い手です。より一層ご尽力賜り、老人クラブ一一致団結で取り組んでいきたいと思います。

今年の干支「酉(とり)」は縁起の良い干支と言われています。会員をとりこむ、そして、地域における老人クラブの存在感を高め、地

新年のごあいさつ



青森県老人クラブ連合会
会長 松崎 徹

域福祉に貢献していただきたいと思えます。終わりに、会員の皆様方のご健勝と、新しい年が素晴らしい年になりますよう祈念申し上げます。新年のあいさついたします。

今年もよろしくお願いいたします

会長	松崎 徹	八戸市
副会長	木村 留次郎	弘前市
〃	上山 キエ	青森県女性部長
理事	佐々木一吉	十和田市
〃	折館 博	むつ市
〃	乗田 勝雄	北郡
常務理事	西澤 正規	県老連
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	
事務局長	五戸 秀樹	
総括主任	大橋 恵美	
事務職員	寺坂 美貴	
〃	天井 準子	



教え子
三村知事 佐々木副知事に表敬訪問

松崎会長が、就任あいさつで11月29日(火)に、三村知事、佐々木副知事の両名を訪問いたしました。

三村知事と佐々木副知事は、松崎会長が高校教師をしていた時の教え子ということもあり、ご公務でお忙しい中にもかかわらず笑顔で歓迎してくださいました。

三村知事は「元氣な先生のお姿を見て、老人クラブ活動に、地域に頑張ることはいいことです。」と話されていました。

三村知事から、知事の椅子に座ってくださいと勧められて記念撮影をしました。先生と生徒の関係は、何年たつても続いていると思いました。



左から三村知事 松崎会長 佐々木副知事

全国老人クラブ連合会会長表彰

○老人クラブ育成成功労者



上山 キエ (八戸市)

市老連副会長・女性部会長として、友愛バザールや研修会、交流会、手芸教室などの多様な事業に参画しています。特に友愛バザールでは、不用品(着物)の販売で、格安の値段で好評であり、販売する女性部員も意欲的に活動しています。



相内 亀 (東通村)

村老連会長として、県老連の事業に多数の会員を参加させています。会員増強運動に力を入れ、村老連主催の事業に、未加入者への案内も積極的に行っています。また、村主催の祭りにも老連ブースを設け、老人クラブの宣伝と、会員獲得に活動しています。

○優良老人クラブ



川守三楽会 (むつ市)

代表者 佐々木明雄

町内会や地域の組織団体、市老連との連携を大切に、老人クラブ活動を行っています。特に、地域のつながりを大事に、毎年8月に行われる大湊ねぶたに、制作から運ばせていただき、子供や親世代を含めた3世代交流となり、伝統芸能・文化の継承となり、会員の生きがいづくりとなっています。

○優良市町村老人クラブ連合会



大鰐町老人クラブ連合会 代表者 岩崎 さつ

高齢者の健康づくり、生きがいづくり活動を長年実施しています。特に、他世代との交流活動に力を入れています。活動の拠点に、児童館が併設されています。子ども達の登下校の見守り活動やふれあいクッキング、正月には3世代交流もちつき大会やお茶会を開くなど、地域の子ども達とのふれあいを大切にして、会員の生きがいづくりとなっています。

青森県知事表彰

○老人クラブ育成成功労者



松倉 長太郎 (階上町)

町老連会長として、長年会員の指導、育成に携わり、全国三大運動「健康」「友愛」「奉仕」を中心に活動してきました。特に安否確認や話し相手などの友愛活動に力を入れ、一人暮らしの高齢者宅への訪問活動を積極的に実施してきました。現在は町老連の顧問として老人クラブの発展に努めています。



今田 健藏 (平内町)

県老連監事として、会の運営に尽力して、健康づくり活動に力を入れ、スポーツ大会の開催や体力測定講習会の実施、また、県老連主催の健康福祉大学校を地元で開催するなど、会員の健康づくりを努力しています。芸能発表にも力を入れ、会員の生きがいづくりにも努力しています。



沼山 隆男 (十和田市)

単老に入会と同時に会計として会の運営に携わりながら、会長を補佐してきました。また、単老に「合唱」を取り入れ、会員の交流と親睦に努め、会員増強運動の高揚に貢献しています。現在は、単老会長、また、市老連スポーツ運営委員会副委員長として健康づくり活動に努め、会員の健康づくりと生きがいづくりに努めています。



五十嵐 スミ (平川市)

市老連副会長兼女性部長として、主に女性会員を取りまとめ、事業に参画してきました。古いタオルを使用して、ぞうり作りを教え、履くことで家の掃除になるなど女性ならではのアイデアで活動しています。現在は地区老連副会長として、また、ペタンクの指導者として、会員を指導し健康づくりに努めています。



直井 義春 (弘前市)

市老連副会長として、会長を補佐し、老人クラブ活動に尽力しています。特に、会の運営に力を入れ、単老の運営や事業の進め方、会計等を指導しています。人柄も温厚で、よき相談役として会員からの信頼も厚く、老人クラブの発展に寄与しています。

○優良老人クラブ



西寿会 (南部町) 代表者 小坂 邦夫

奉仕部、体育部、文化部、女性部と部会を持つっており、それぞれが主体となっており、毎月第4日曜日に集会所でサロン「しゃべってみねが」の開催、介護施設への慰問活動、公園や墓地公園の清掃活動、地域の小学校への雑巾の寄贈等を行っています。また広報「西寿会だより」を月1回発行し、活動状況を広く周知するなど、バランスよく活動しています。

○優良市町村老人クラブ連合会



五戸町老人クラブ連合会 代表者 三浦 順平

全国三大運動「健康」「友愛」「奉仕」を中心とした活動を行っています。大会や軽スポーツ交流大会、スポーツ大会、グラウンドゴルフ大会の開催など、会員の健康づくりに努めています。また、4地区及び女性部では、最近の悪質商法に対する対処法や交通安全講話など老人クラブ活動の活性化に努めています。1万人会員増強運動では、1クラブを復活させ、会員を増やすなど地域には無くてはならない存在となつていきます。

青森県老人クラブ連合会会長表彰

○個人表彰

- 青森市
 - 和田 清治
 - 神 栄喜
 - 小山 一臣
 - 森山 幸雄
- 弘前市
 - 柳 昭
 - 福沢 勝正
 - 葛西 則一
 - 竹内 テツ
 - 田中 稔
 - 中井 芳夫
 - 須藤 直太郎
 - 高山 徳寿郎
 - 奈良岡 孝雄
 - 下山 正勝
 - 高谷 ミスエ
 - 三上 登
 - 三浦 まつ江
 - 齋藤 京一
 - 大場 繁
 - 三浦 トセ
 - 佐々木 林之助
- 十和田市
 - 畑山 政人
 - 下久保 与手
 - 関口 フミ
 - 制野 健寿
- 五所川原市
 - 平澤 勉
- 三沢市
 - 大澤 慶子
 - 吉田 実
- むつ市
 - 松井 正信
 - 柴田 峯生
 - 木下 良一
 - 津川 ゑき
- つがる市
 - 小山内 英子
 - 小山内 岩雄
 - 伝法谷 睦雄
 - 木津 仙之助
 - 佐々木 愛子
 - 小山内 兼一
 - 小田桐 勇
- 八戸市
 - 上久保 豊子
 - 清水 千春
 - 工藤 長四郎
 - 戸賀澤 利弥

- ・平内町 キミエ
- 倉本 鉄男
- 渡辺 武智信
- 遠嶋 武智信
- ・今別町
- 山内 あき
- 田中 弘一
- ・鰯ヶ沢町
- 工藤 祐作
- ・深浦町
- 堀内 たま
- 小林 佐吉
- 加藤 彌生
- ・西目屋村
- 三浦 フジエ
- ・藤崎町
- 高木 尚
- 工藤 勇造
- 中村 文敏
- 尾崎 つね
- ・板柳町
- 大谷 圭子
- ・中泊町
- 秋元 正美
- 野上 慶子
- ・七戸町
- 白石又右工門
- 三浦 義美
- 町屋 清志
- ・横浜町
- 中岫 良次
- ・東通村
- 南川 博
- 菊池 百合子
- ・三戸町
- 角沢 弘顕
- 村井 信
- 竹原 みわ
- ・五戸町
- 三浦 一郎
- ・田子町
- 小林 喜一郎
- 宮村 フヂエ
- 月館 勝男
- ・南部町
- 岩館 昭一
- 夏堀 常吉
- 馬場 敬子
- ・階上町
- 新井田 節
- 郷州 久子
- 高木 尚
- (理事・評議員 8年)
- 小田桐 勇
- (理事・評議員 5年)
- 高阪 盛男
- (理事・評議員 4年)

○優良老人クラブ
浜田あおば会
(会長 前田 守鋭 / 青森市)

日計寿黎会
(会長 悪虫 義夫 / 八戸市)

千貫老人クラブ
(会長 長谷川 盛 / つがる市)

○特別感謝
県老連役員及び評議員4年以上で退任した方



老人クラブ活動賞

この賞は、全国老人クラブ連合会で実施しています。活動の実績のみではなく、取り組み内容やアイデアに焦点を当て、全国の参考となる活動を発掘、紹介することにより、更なる活動の発展を目指すものです。

また平成26年度から「100万人会員増強運動」で目標を達成した市町村老連、単位老人クラブを対象に「会員増強特別賞」を贈呈することになりました。

安田第二ほがらか会

(代表者 須藤 健吾 / 青森市)

「無理せず・楽しくやれることに参加する」をモットーに、全会員参加型の活動を指しています。特に、町内の美化運動に力を入れ、春・夏・秋は地域の花壇作りと清掃活動(町内バス停や神明宮)を中心に活動しています。また女性部では「作る会」を開催し、編み物、ブローチ作り、ちぎり絵などの手芸を楽しみながら脳トレに役立てています。参加できない会員には、クラブの会報でお知らせし、会員との意思疎通を心掛け、老人クラブ活動の発展に寄与しています。

相馬地区老人クラブ連合会

(代表者 三上 鶴雄 / 弘前市)

地区の観光拠点である「ロマンチックア」の来訪者を気持ちよく迎えようと、25年ほど前から、ゲートから天文台まで約1kmの草取り、清掃の奉仕活動を実施しています。会員の相互の交流とつながり、生きがいづくりとなっています。また、女性部会員が中心となり、保育園の行事に参加したり、手作り雑巾を作り、毎年、小中学校、保育園に寄贈するなど地域になくてはならない存在となっています。

親友クラブ

(代表者 小林 キミ子 / 八戸市)

地域の小学校に出向き、草履づくりを指導しています。事前の勉強会を含め、会員の意識向上に役立っています。小学校では、4年生の必須科目として授業に組み込まれています。地域に伝わる技術を子供たちに伝えることで、親をはじめ3世代交流事業ともつながっています。また、盆踊りの指導を行っています。

○会員増強運動特別賞

江陽二丁目第一クラブ

(代表者 加藤 忠志 / 八戸市)

活動内容については11頁参照

平成28年度県老連の主な行事
(9月～1月)

**青森県知事表彰・青森県老連会長
 表彰の授与式並びに青森県老人
 クラブ芸能発表大会の開催**

平成28年9月27日(火)、リンクステーションホール青森において、約1,100名(出演者含)の方々が参加されました。授与式は、青森県知事(代理 田中県高齢福祉保険課長)から、5名の方々と2団体に表彰状と記念品が贈られました。また、青森県老連会長表彰の授与式を行い85名と3団体に表彰状を、3名に感謝状を贈りました。(受賞者は2～4頁参照)

芸能発表は、39演目、出演者約240名の参加協力のもと、舞踊、歌、健幸体操、コーラス、太極拳、詩吟、郷土芸能など多様な出演がありました。

また、毎年恒例の抽選会では、当選された方々は席から立ち上がって喜び、盛会で終了しました。

今年の大会は、ATV青森テレビのご協力をいただき、総司会に佐藤香アナウンサーをお願いしました。プロならではの進行で、出演者も気持ち良く発表されていました。

参加者から、今年の大会は、歌もプロ並みで、舞踊などは衣装の華やかさ、踊りにキレがあり、とても高齢者には見えないとの声がありました。



表彰授与式



来賓祝辞

青森県知事代理 県高齢福祉保険課
 課長 田中 道郎 氏



主催者あいさつ
 木村副会長



歌・舞踊「二千年音頭」
 藤田 澄江 他12名(鶴田町)



舞踊「東京五輪音頭」
 荒田 ちほ 他22名(浪岡地区)



コーラス「銀色の道／夏の川」
 葛西 和美 他13名(八戸市)



舞踊「ソーラン祭り節」
 皆野 妙子 他5名(風間浦村)

健康福祉大学校卒業式

12月22日(木)、弘前市「弘前パークホテル」において、平成28年度青森県老連健康福祉大学校の卒業式が行われました。

卒業式には、来賓として青森県高齢福祉保険課 田中 道郎課長、葛西憲之弘前市長(代理) 山本昇弘前市副市長)、柳田光祥弘前市社会福祉協議会会長より心温まるご祝辞をいただきました。

40名の卒業生は、6月23日の入学式から12月22日の卒業式までの12日間、42単位の講座を受講されました。

受講された方々からいただいた感想文では、入学式では不安と期待でドキドキしていたが、朝の歌で声を出すことでリラックスする事ができました。また、回を追う毎に開校が待ち遠しくなり、次の講義はどんなことをやるのだろうか、楽しみの気持ちになったとの事でした。

今回学んだ認知症や、病気と薬、介護予防、だし活調理実習、また、クラブ活動に活かせるレクリエーション、軽スポーツ、老人クラブの現状と課題など、自分のものだけにせず、老人クラブ会員に伝え、また地域の人と一緒に頑張って地域福祉に貢献できるように頑張りたいとの事です。

来賓祝辞



卒業証書授与
左 学生代表 清野 研至 右 松崎学長



式辞 松崎学長



県高齢福祉保険課
課長 田中 道郎 氏



皆勤賞授与
左 学生代表 長谷川榮知 右 松崎学長



卒業式風景



弘前市長代理
副市長 山本 昇 氏



施設見学「ワ・ラッセ」



「楽しく安全にウォーキング」



弘前市社協会長
柳田 光祥 氏

卒業生(40名)

小野 鐵 衛(弘前市)	小野 博 光(弘前市)	葛西 幸 司(弘前市)	菊 谷 精 二(弘前市)
清野 研 至(弘前市)	相馬 義 信(弘前市)	高谷 友 衛(弘前市)	千葉 正 人(弘前市)
對馬 要太郎(弘前市)	福士 文 勝(弘前市)	三上 一 雄(青森市浪岡)	雪田 武 則(青森市浪岡)
今井 憲 昭(平川市)	長谷川 盛(つがる市)	浅原 ふ こ(弘前市)	石澤 由貴子(弘前市)
石田 勝 子(弘前市)	小山内 良 子(弘前市)	金子 良 子(弘前市)	鎌田 テ イ(弘前市)
河原 沙代子(弘前市)	木川 宣 子(弘前市)	工藤 美代子(弘前市)	斉藤 通 子(弘前市)
笹 京 子(弘前市)	柴田 玲 子(弘前市)	鈴木 節 子(弘前市)	高岡 ふさゑ(弘前市)
高谷 ミスエ(弘前市)	竹中 きん子(弘前市)	竹谷 光 子(弘前市)	對馬 和 子(弘前市)
中嶋 小 浪(弘前市)	長谷川 榮 知(弘前市)	長谷川 信 子(弘前市)	本間 教 子(弘前市)
三上 キフ子(弘前市)	山崎 則 子(弘前市)	山田 操(弘前市)	山口 光 子(平川市)



朝の歌



陶芸作り



ユニカール講習会



だし活調理実習



修学旅行



卒業記念パーティー

「高齢者相互支援推進研修会開催」
(5地区で開催)

この研修会は、県補助金を活用して実施しています。当連合会の女性部委員が主体となって開催する研修会と4地区に分かれて開催する研修会があります。

当連合会の女性部委員が主体となって開催する研修会は、11月21日(月)、十和田市「十和田市民文化センター」で約150名が参加し開催しました。講演1「日常生活力を高めるための簡単エクササイズ」と題して、青森県立保健大学健康科学部理学療法学科教授岩月宏泰氏より講演がありました。簡単なエクササイズとして、顔の運動では「オ」で口を操「ワ」で顔の筋肉を外側へ大きく引っ張り、「オ」で口をつぼめる。また「ウ」で口をすぼめ、「イ」で唇を真一文字にするよう横に開くなど、簡単にできる運動で参加型の講演でした。次に講演2「命の入口、心の出口・健康を口から考える」と題して、村上歯科クリニック院長村上淳二氏より講演がありました。講演では、普段から口の中を見ることが大事で、おかしいなと感じたらすぐに歯医者に診てもらうことが健康の秘訣と話されました。参加者からは「ちょっとした時間の有効活用で健康につながる」や「健康づくりは、いつも気にかけて実践することが大事」と大変勉強になったとのことでした。

その他に開催した2地区については、次項に内容を掲載しています。

今後実施するのは、むつ市、八戸市です。研修会には、会員、非会員問わず、誰でも参加できます。

十和田市



講師 岩月 宏泰 氏



講師 村上 淳一 氏



研修風景

平内町



講師 木村 隆次 氏



研修風景

田子町



講師 日向亭 葵 氏



研修風景

研修内容

期 日	開催地区 参加者数	研修科目	内 容
10月12日(水)	平内町 約120名	講話 「いきいき健やかな人生をいつまでも」 講師 青森県薬剤師会 会長 木村 隆次 氏	食べる事が基本。一人で食べるのではなく、仲間といっしょに食べるのが大事。
11月21日(月)	十和田市 約150名	講演 日常生活力を高めるための「簡単エクササイズ」 講師 公立大学法人 青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 教授 岩月 宏泰 氏	少しの時間を有効に使って運動することを習慣にする。
		講演「命の入口、心の出口 -健康を口から考える-」 講師 村上歯科クリニック 院長 村上 淳一 氏	普段から口の中を見ることが大事。おかしいなと思ったら歯医者に行くこと。
1月16日(月)	田子町 約120名	健康講座「生涯現役を目指す！エアリハ健康術 ～一生モノの笑顔で、幸せの分かち合いを～」 講師 お笑い理学療法士 おしゃべりテーションの会 代表 日向亭 葵 氏	落語とりハビリを融合した独自の講演「運動療法エアリハ」で痛みを笑いに変えることで気持ちを元気にさせ健康につながる。
2月24日(金)	むつ市	講演「いちにちを 大事に生きる よく笑う ～たのしい ふる里 ことば～」 講師 方言・川柳研究家 渋谷 伯龍 氏	
3月29日(水)	八戸市		

1分の詰碁
黒番 (週刊「碁」提供)
★死に石の活用

(解答は20ページ)

のびのび詰将棋
第14回【選題】 本田 伸

一 二 三 四 五 六 七 八 九

※杏⇨成香
【ヒント】香を手に入れるには。
(解答は20ページ)

金桂

青森県老人クラブ連合会「囲碁サークル」では会員を募集中。
お問い合わせは青森県老人クラブ連合会まで TEL 017-732-6492

「会員1万人増強運動」会議及び研修会

「仲間づくりは老人クラブで」と題して、平成28年10月24日（月）、弘前市総合学習センターで参加者約110名、また、同年11月11日（金）、八戸市総合福祉会館で参加者約150名で会員増強運動研修会を開催しました。

内容は、講義「老人クラブの現状と課題について」と題して、県老連五戸事務局長から「過去2年間の実績では、県全体でクラブ数が61クラブ減、会員は約5,600名減となり、減少に歯止めがかからない状況です。このままでは、会の存続が危うい状況です。また、会員が増えている市町村老連の活動を見ますと、友達を誘う、声かけをするといった活動への勧誘や口コミが最も有効的であるとの事でした。活動の情報を掲載した機関紙の発行も有効的で全会員に配布することで情報を共有できる事も会員の増加につながるのと事です。今後は会員一人ひとりが積極的に勧誘していかねばなりません。」との事でした。

その後、事例発表「会員増強運動の取り組みについて」と題して、会員が増えている藤崎町老連と八戸市江陽二丁目第一クラブから発表がありました。藤崎町老連では、会員への情報提供として、毎月機関紙「白寿」を発行し、会員全員に配布して老人クラブ活動の周知を徹底しています。また、昨年度、3つの単位クラブが誕生しました。主な要因は、老人クラブが町内会とうまく連携しながら地域福祉の向上に努め、地域になくはならないクラブとして復活または設立させました。（八戸市江陽二丁目第一クラブの活動は次頁で紹介しています。）



事例発表者 八戸市江陽二丁目第一クラブ
会長 加藤 忠志 氏



事例発表者 藤崎町老連
会長 高木 尚 氏



研修会風景（八戸市）



研修会風景（弘前市）

老人クラブ活動紹介

新企画開催で会員増を目指す

江陽二丁目第一クラブ（八戸市）

会長 加藤 忠志

会員数 48名

私の住んでいる江陽地区は、八戸市の中心部より南東部に位置し、昭和50年頃までは、工場が建ち、周りには畑、田んぼがあり、空き地を利用してのイカ干しや煮ぼし干し場がありました。時代とともに、工場の集約化や魚加工の近代化が進み、工場等は工業団地や加工団地に移転し、今は住宅地を形成しています。平成2年には、大型ショッピングセンター「ラピア」が開店し買い物客で賑わい、高速バスや路線バスの発着点となっています。

私のクラブは、昭和58年4月に設立し、私は平成25年4月に会長に就任しました。就任した当初は、会員数が20名と少なく、このままでは解散・休止となる現状でした。

そこでクラブの取組みとして

○クラブが前提としていること

- ① 会費の還元を活動で
- ② 活動の準備、片付け等は全員で
- ③ 活動内容は、町内行事と合同で

- ④ 活動時の費用は自己負担で
- ⑤ 年間計画書を全会員に配布
- ⑥ 活動の案内・申し込みは書面で

○年間の活動内容

- ① 活動は町内会と合同で行う。
誕生会は単独
- ② 公民館と合同の春・秋ウォーキング
- ③ 月行事前の役員会開催
- ④ 会員募集は県老連パンフ等を町内回覧

として活動し、平成26、27年度の2年間で27名の会員増となり、現在は48名で活動しております。

活動場所が主に公民館で、町内行事と合同で老人クラブ活動を実施することで、活動の周知にもつながっています。特に、毎月の誕生会では誕生月の方々にケーキを配り、ゲームを実施。また、手料理で食事を開催する行事は人気があり、約25名が毎回参加します。

今後も、新しい企画を考え、無理のない参加員でとにかく楽しむことを前提に活動していきたいです。



ラジオ体操



誕生会、7月流しソーメン

市町村老連だより

14サークルで生きがいづくり

むつ市老人クラブ連合会

会長 折館 博

クラブ数 51クラブ

会員数 1,822名

(男性 579名・女性 1,243名)

高齢化率 29.5%

【地域の概要】

むつ市の面積は青森県全体の約9%にあたる約864平方kmで、恐山山系の外輪山を形成する釜臥山を中心とし、東部は平野など比較的なだらかな地形が広がり、北部・西部は自然に溢れ、緑豊かな山地や台地が海岸近くまで迫る山岳地形となっています。

気候は、四季がはっきりとしており、夏季は短く温暖で湿度が低いことから比較的過ごしやすいとなっていますが、冬季は降雪期間が長く最大積雪が山間部で1m以上、平野部や海岸部では約70cmに達するなど、厳しい気象条件となります。

一方、むつ市は広範にわたる地域が下北半島国定公園に指定されており、「恐山」、「川内川溪流」などの景勝地や、「湯野川」、「薬研」などの温泉が点在するほか、「陸奥湾のホタテ」、「津軽海峡のイカ」などの海の食材が豊富にあるなど、豊かな

自然の恵みを受けた地域となっています。

【活動紹介】

年間の主な行事と現在の参加者数

- 「わなげ大会」…平成12年… 230名
- 「ペタンク大会」…平成13年… 180名
- 「スポーツ大会」…昭和53年… 700名
- 「芸能発表会」…平成元年… 900名
- (出演者含む)
- 「会員研修会」…平成8年… 200名

むつ市老連では右記年間行事のほかに、基本理念につながる「生きがいづくり」のためのサークル活動も行っています。平成3年1月、田名部地区に老人憩の家「緑寿荘」が落成しました。その年の4月に、生きがいサークル活動がスタートし、以来25年が経過しました。現在は大湊地区老人憩の家「福寿荘」との両施設を利用して、同志同好の約300人の会員が、それぞれのサークルの自主的な計画のもと、楽しく仲良く活動を展開しています。



スポーツ大会



わなげ大会

2会場で活動しているサークルは次のとおりです。

老人憩の家「緑寿荘」(10教室)

- ・お花教室
- ・手芸教室
- ・踊り教室
- ・お茶教室
- ・習字教室
- ・コーラス教室
- ・ダンス教室
- ・カラオケ教室
- ・囲碁・将棋教室
- ・着付教室

老人憩の家「福寿荘」(4教室)

- ・詩吟教室
- ・日舞教室
- ・着付教室
- ・唱歌教室

各サークル活動は、むつ市老連から出ている補助金(1教室当たり1万5千円)と、1回300円程度の会費で行っています。講師は外部講師にも依頼しますが、老人クラブの会員が引き受けてくれることもあります。「サークル活動は趣味を同じくした人たちの集まりなので、加入者数についてはそう気にすることもない」ということがサークル入会者の認識であるように思われますが、「会員増強運動」に取り組んでいる老人クラブとしては、幾分でも会員増につながってくればと念願しているところです。

私達老人クラブ会員が、これからの長い人生を楽しく充実させ、自分の趣味を生かし助長するためにも、サークル活動が占める位置は大きいものがあると思います。今後も趣味を同じくする者同志、輪(和)とふれあいを大切に、高齢社会を元氣いっぱい頑張って参りたいと思います。



唱歌教室



お花教室



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。



オフィスサプライ

(青森店)

青森市緑3丁目10-27 TEL017-732-3288 FAX 775-0188

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

地域活動を支える老連で

会員増強を目指す

平川市老人クラブ連合会

会 長 佐藤 順一

クラブ数 61クラブ

会員数 1,977名

(男性 687名・女性 1,290名)

高齢化率 31% (平成28年4月現在)

【地域の概要】

平川市は、東に八甲田連峰、西に岩木山を眺め、「自然」と「まち」の風景が調和する景観の美しいまちです。山々に抱かれた平野部には「平川」の恵みを受ける田園風景とそれを取り巻く丘陵地帯には赤や黄色に色づくりんごや桃の園地が広がり、冷涼な高原では高冷地野菜が作付されるなど、基幹産業の農業が盛んに営まれています。また平川市には豊富な温泉、世界一のねぶた、盛美園をはじめとする庭園、そして市場関係者からも高い評価を活かしたふるさととの味など、多くの社会資源があります。



平川市

【主な事業】

・高齢者スポーツ大会

参加者 400名

・チャリティー芸能発表会

出演・参加者 300名が参加し、

チャリティーで集まった募金は、平川

市社会福祉協議会への寄付や被災地復

興へ役立てております。

・グラウンドゴルフ大会

参加者 100名

・ペタンク大会

参加者 80名

・悪質商法予防講習会(トランプ大会)

参加者 100名

平川市老人クラブ連合会では、各地域の単位クラブが地域における様々な活動に参加しています。例えば、町会のイベントに参加・協力し、老人クラブの活動の見える化を図ることや新規会員増加のため個別訪問を行い会員増強運動に積極的に取り組んでおり、会員数の増強や現状維持に繋がっています。



チャリティー芸能発表会



グラウンドゴルフ大会



単位老人クラブ会長・女性部合同研修会

今回は地区クラブの事業についてご紹介いたします。

碓ヶ関地域老人クラブ

「花いっぱい運動」

この事業は平成11年からスタートし、今年で17年目になります。

地域住民の方々に気持ちよく過ごしてもらいたいという会員の熱意のもと赤・白・ピンクの3色のペゴニアをプランターに植え付けし周辺施設に彩りを添えています。会員の話し合いで綺麗に見せるためには、よりたくさんの花を植えるには・・・と試行錯誤を繰り返しながら「花いっぱい運動」を決めています。4月中旬から会員が30名ほど集まり植えつけし、公園や駅、公民館など8カ所に設置します。11月末まで花の手入れや水やりなどの管理、周辺の清掃なども実施し環境美化に努めています。この活動を通して会員の相互の交流そして生きがいの醸成に繋がっています。地道な活動の結果、平成27年には東日本旅客鉄道株式会社秋田支社長より感謝状をいただきました。これからも花の種類や設置場所の検討など様々な試行錯誤していきながら、環境美化活動を継続していくと共に会員の交流と親睦を目指し、活動に取り組んでいきたいです。



花いっぱい運動



軽スポーツ大会

日帰り お得なお値段で お料理も温泉も楽しめる。

※10名様以上でお申込み下さい。
※10名様以下の場合や送迎など、お気軽にご相談下さい。
※上記プラン以外にもご予算に合わせて調整致します。

弁当プラン 2,150円～ (入館料+入浴料+弁当)	日帰り御膳プラン 4,300円 (入館料+入浴料+御膳)
釜めしプラン 3,600円 (入館料+入浴料+釜めし+料理)	盛り皿プラン 2,600円 (入館料+入浴料+盛り皿)

宴会宿泊プラン 8,650円～ ※その他ご予算に合わせて色々ご用意できます。(宿泊は入湯税150円別途)

平川市大坊温泉

【株式会社大坊保養センター】
〒036-0146 平川市大坊竹内28-1
TEL/0172-44-3059 FAX/0172-44-2245
Web/http://daibou-onsen.com
e-Mail/daibou2009@lemon.plala.or.jp

営業時間 午前5:30～午後10:00

**創立五十周年記念式典・
祝賀会の開催**

さらなるあゆみを

青森市老人クラブ連合会

創立50周年記念事業の「講演会」と「祝賀会」が10月18日（火）ホテル青森において開催されました。

講演会は「長寿たすけ愛講演会2016 in 青森」と題して公益財団法人長寿科学振興財団の助成をいただいで開催し、約300名の入場者がありました。開会のセレモニーでは齋藤昇一副会長から「昭和41年に結成した当時は5,559名の会員であったが、現在では168の単位老人クラブで6,865名の会員によって組織され、健康・友愛・奉仕を活動の重点にしている」と記念する節目を迎えての挨拶がありました。

弘前大学医学部 教授 中路重之先生から「寿命アップで《老い》を楽しく」と題して本県の食生活・健康や寿命などに関する各種データをもとに老いを迎えている状況や元気だから仕事をするなど高齢者の生きがい・楽しみなどをお話してくださいまし

た。青森大学経営学部 教授 中田吉光先生から「元気あつぶる体操のできるまで」と題して同大学新体操部員24名の学生の実技を交えながら、会場の参加者も一緒に身体を動かしてのお話でした。津軽漫芸家の黒石八郎さんは、山田里千美さんの三味線、後藤清子さんの唄とともに独特の語りと着物や扇子を用いた芸を交えながらのお話で心の底から笑ってしまいました。まさに「勉強・運動・笑い」の各分野にわたった3人の方の実りある講演会でした。

引き続き約130名が参加しての祝賀会が同会場において盛大に開催され、入会したときの様子やそのときどきの思い出、これからの生き方など多岐にわたる話題であつという間に時が過ぎてしまったようでした。

記念事業の三つ目である「記念誌」は12月25日に発行され、所属する各単位老人クラブほか県内の関係者に配布されました。

発定／昭和41年5月
5, 559名

現在／168クラブ
6, 865名



津軽漫芸家 黒石八郎氏他2名による講演



実技「元気あつぶる体操」

「100周年を目指す」

八戸市老人クラブ連合会

平成28年11月7日(月)、「八戸パークホテル」において、八戸市老人クラブ連合会創立50周年記念式典・祝賀会が開催されました。

来賓に、小林眞八戸市長、木村留次郎県老連副会長を始め、来賓、会員228名の出席のもと記念式典が開催されました。初めに松崎市老連会長の式辞では、「歴代の役員、会員の皆様に敬意を表すと共に、今後共『健康・友愛・奉仕』を基本理念として、創造と連帯の輪を広げ、会員増強並びに市老連発展のため、努める」との挨拶がありました。その後、多年にわたり市老連の事業に功績のあった104名の方々に特別顕彰として感謝状を贈呈されました。

引き続き、50周年記念講演を小林眞八戸市長より、「八戸市の将来像」と題して講演頂きました。

祝賀会では、白井三男市老連理事による祝舞「松の三番叟」が披露され、祝宴に入りました。アトラクションでは、女性部コーラス有志一同による合唱「ふるさと・紅葉」また、会場全員での八幡馬・八戸小唄の踊りが県老連より借用の半天を着て行われました。会員一同大いに盛り上がり、50年の節目を祝うとともに、今後の活動にますますの発展を祈りました。

発定 / 昭和42年10月 23クラブ
現在 / 160クラブ 6,120名



八幡馬「八戸小唄」



記念式典

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

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

切符・バック商品などのお問い合わせ、お申込み
☎0172-26-2112 (AM10:00~PM5:00)

募集・団体旅行などのお問い合わせ、お申込み
☎0172-26-2113 (AM9:30~PM6:00)

※青森店へのお電話は弘前店へ転送されます。



- JR、航空券、ノクターン等の手配
- JR、航空券と宿泊のバック商品の手配
- 海外バック商品の手配
- 貸切バス、グループ旅行の相談、企画
- 団体旅行、修学旅行の企画

旅行のことなら何でもお気軽にご相談ください。

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

「だれしも老人クラブの奉仕者」として



青森県老人クラブ連合会
理事 佐々木 一吉
(十和田市老人クラブ連合会会長)

あけまして、おめでとうございます。

謹んで新年のお慶びを申し上げます。平安で輝かしい二〇一七年の幕開けとなり、皆様方には、今年も良い年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、急速に進行する「少子・高齢化社会」に伴う「人口減少」により、老人クラブの運営状況は非常に厳しくなった。「この現象」に歯止めをかけるため、全老連、県老連が動き始めた。

1. 取り組みと実態把握

平成26年、十和田市老人クラブ連合会も「その動き」を受け、「会員増強運動推進委員会」を立ち上げた。数回にわたる委員会を開催し、「単位老人クラブ会長」「理事」に「アンケート調査・意見集約」を実施した。当市老連「会員の年齢層」をおおむね把握できた。ビックアップしてみると、

- ① 64歳～69歳は全体の11%
- ② 75歳～85歳は全体の66%
- ③ 会員の減った理由（体調不良、病氣、

老衰等「不健康」と死亡により退会が多い）

④ 70歳～79歳の「団塊の世代」の特性をよく理解し、焦点を絞る。

・健康な75歳～79歳にしぼって加入促進を図るかが考えられる。従って、「高齢者の加入」が緩やかに進むものと考えられる。大きな期待が望めない。

2. 今後の取り組み

① 単独で悩まず連携して

これらの実態を勘案して、老人クラブの「未設置の町内会」へ働きかけ、市町内会連合会との連携により新設を促進していく。

② 活動内容の工夫

単位クラブで「地域に合った活動内容」を吟味したり、「楽しさ」と「生きがいづくり」をしてみる。特に、64歳～74歳の若い世代や団塊の世代への手立てなど。

③ 諸行事のPRと誘いによる体験の工夫

市老連の諸行事（軽スポーツ大会、スポーツ大会、グラウンド・ゴルフ大会、健康づくり研修会、心の健康づくり研修会、交通安全・防犯大会、芸能発表会等）へ未加入者への誘いと体験、大々的なPR活動など。

④ 老人クラブの「理解と会員の学習」を広め、深める活動

「会員増強運動推進研修会」（平成27年、28年実施）を開催し、「特色の

あるクラブ発表」と「老人クラブの課題について話し合う」、「役員・会員の学習」を広め、深める。

⑤ 市町内会連合会、スマイル・ラボ（ボランティア団体）とコラボレーションして、市町内会連合会、青少年高齢者部会と連携して話し合う力をつける。「自然消滅寸前のクラブ」と「復活クラブ」の手立てと助言を。

3. 取り組みのみ

① 役員の取り組み当初は、「眉を吊り上げ」「眉をひそめて」いたが、今では「眉を開き」自信に満ちたふるまいを見せ、とても幸せだ。

② 「会員増強運動推進委員長」はじめ委員が「一丸となって」「何とかしなくては」という意気込みで、「一所懸命に取り組み」成功に導いたことは、市老連の財産と言えよう。

③ 「まちづくり」の達人や「ひとが活躍するこれからの地域づくり」の大学教授による講演が功を奏した。

④ 奇抜な発想で、「あるもの探し」をして「どうやったら地域に根ざした楽しい老人クラブにできるか」意を注いでいきたい。

⑤ 誰しも「ボランティア精神」で、老人クラブの「奉仕者」としてがんばっていききたいものだ。

心豊かな
いきいきライフ



澤田 とき 満77歳
(青森市花園長寿会会員)

澤田ときさんは大正8年3月30日青森市生まれの97歳、もうじき98歳を迎えられます。

洋裁学校卒業後、戦時下の昭和18年24歳の時、近所に住む東津軽郡平内小学校の校長先生の勧めで西平内青年学校の家庭科教師となった。

「当時は食糧難で経験のない畑作に従事し大変苦労の連続でした」とのこと。終戦後、学区編成により東津軽郡筒井中学校(当時は青森市でなかった)へ転勤。

家庭科教師として作法指導を思案中、疎開先から市内に戻ってこられた遠州流茶道教師の奥崎宗春先生に師事、以来70年間茶道を人生の友として、現在は同流派青森支部、最高齢者で上席家元参与として活躍してこられ、近年までは、全国で開催される各県持ち回りの全国大会にも毎年出席されていた。

毎回、全てを前向きに考え、行動的な澤田さんはボランティアで老人クラブの月例会や日帰り旅行で、お茶のお道具や飲むと

きの作法などを教え、参加者全員へお菓子とお抹茶を振る舞って呉れて、とても好評で喜ばれております。

また、その際に女性会員の人たちが、茶道具を運ぶお手伝いをして会場は和気藹々として、おいしいお茶で話が弾み楽しい時間を過ごすことが出来ております。

澤田さんに普段心掛けていることを聞きましたら「食べ物の好き嫌いはないのですが、老齢ですから胃腸を大切にし、よく噛んで食べることを。物事をおおらかに捉えて過ごしている」とのことでした。

習い事にも積極的で、50歳で始めた木村岳風流詩吟は4級、90歳から毎週1回太極拳を続けていて今は黒帯。お華は小原流教師免状を持ち、古川市民センターで、20年間、古い着物の再利用のパッチワークで小物から大きい素敵な壁掛けなど作り楽しんでいる。暇を見つけて気の向いたときは、書道もたしなむ。「そのほかの趣味は鉢ものの植木やお花が大好き」とのこと。「健康で長生きの源は、毎日立てて飲む2〜3服のお抹茶かな?」と笑う。

「朝は希望に起き 昼は努力に生き 夜は感謝に眠る 心豊かな人生」をモットーとしている澤田ときさん、いつまでもお元気です。

(聞き手 花園長寿会長 奥崎武司)



太極拳姿の澤田さん



初釜風景

熊本地震災害救援拠金を被災地に届ける

平成28年12月26日(月)、青森市県民福祉プラザ青森県共同募金会事務室で、熊本地震で被害を受けた熊本・大分両2県の被災者や復興の支援に役立ててもらいたいと、青森県共同募金会 井畑明男会長へ義援金贈呈式を行いました。

昨年6月から10月まで開設した口座には、15市町村老連から79万5101円の義援金が寄せられました。

被害に遭われました被災者の皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興とご健勝を心からお祈り申し上げます。



贈呈式
左から 井畑県共募会長 松崎県老連会長



訃報

故 今本芳穂県老連会長(享年90歳)は、平成28年9月30日に、お亡くなりになりました。生前は、老人クラブ活動に積極的にご尽力され、各市町村老連の行事には何度も足を運び、老人クラブの発展に寄与されました。ここに心より哀悼の意を申し上げます。

お知らせ

○東北ブロック老人クラブリーダー研修会

日時 平成29年7月13日(木)～14日(金)

場所 福島県郡山市磐梯熱海「ホテル華の湯」

○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 平成29年9月27日(水)

場所 リンクスステーションホール青森

内容 県知事表彰・県老連会長表彰授与式
芸能発表 抽選会

○全国老人クラブ大会

日時 平成29年10月18日(水)～19日(木)

場所 京都府京都市

○第30回全国健康福祉祭あきた大会

日時 平成29年9月9日(土)～12日(火)

場所 秋田県秋田市(主会場)
内容 スポーツ交流会 文化交流会

のびのび詰将棋

第14回【選題】 本田 伸

【解答】
3九桂 2八玉 1七馬 1九玉
1八馬 同玉 1九香 同玉
2九金 まで 9手詰

【解説】
将棋のコマは前進は得意ですが、後退はやや苦手。入玉の時は相手玉がコマの効きの陰に潜り込んでくるため、追い方に注意が必要です。

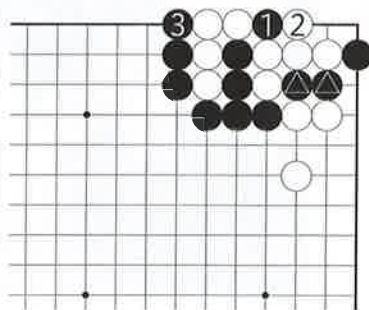
本局は、1七への馬捨てさえ分かれば解決。同じようでも、3六馬から1八馬のコースは、3九玉から左に逃げられてしまいます。

一分の詰碁

(週刊「碁」提供)

【解答】

黒1ホウリコミが白をダメツマリに追い詰める手筋で白2の抜きで白自身のダメが詰まる。死に石の二子が働いている。



編集後記

あけましておめでとうございます。地域の老人クラブ行事に参加すると、元気な方々ばかりで圧倒されます。楽しく元気な活動をしています。会員が増えないのはなぜと思ってしまう。今年もよろしく願います。

(事務局)

その話、ちよと待て!

青森県内特殊詐欺
(平成28年1月から12月) ※青森県警察発表
 被害件数 **68**件
 被害総額 約 **2億300万円**

青森県消費生活センター
 テルミちゃん
 君(16歳)

「次々にいろんな商品を購入させられ、支払いが膨大に」

「サイト登録料が未納なので裁判にかける」というメールが…」

「保険料が戻るからATMへ行ってください」という電話が…」

おかしいな あやしいなと思ったら気軽にすぐ相談!

消費者ホットライン (局番なし) **188**

お近くの消費生活センターにつながります。

青森県消費生活センター ☎ 017-722-3343 平日9時～17時30分 / 土・日・祝日10時～16時

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>

保険医療の充実と改善を通じて国民医療を守る
医師と歯科医師の団体

青森県保険医協会

〒030-0823 青森市橋本3-15-5

※2016年8月より、上記の住所に移転いたしました。

TEL : 017-722-5483

天正の湯が溢れ出す
加賀助
OUSYUKU
ONSEN

老人クラブ・年金友の会・婦人会
各種会合・行楽などにおすすめ！

1泊2食●お一人様

8,500円 (税込)

■プラン特典■
 ・お酒x2ジュース1本付
 ・カラオケサービス
 ・マイクロバス送迎(要相談)

15名様以上で

親睦会
プラン

※料理はイメージです。

※入湯税別途150円。繁忙期は除かせて頂きます。

加賀助
〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿温泉
TEL 019-695-2216 (代) FAX 019-695-2218



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」卵焼きトシ



- 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

Withホール やまみち

ご安置から、お通夜、ご葬儀、ご会食まで、

故人様をおだやかに送り送りますよう、ご葬儀の一切を3日間(お通夜)を総合葬祭施設です。宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、社葬まで、お見積りのお見積りご費はご利用いただけます。



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。



家族室

ホール

サイレントルーム入口

- 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)

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

“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

Withホール やまみち

〒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

〒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



日帰りコース【団体タイプ】15名様より☆鯛の姿盛サービス
 【お食事+入館料+バス送迎付き】
 お一人様 **¥ 3,600 (税込) ~** ご提供中!!
 15名様以下はお一人様
 540円 (税込み違かとなります。)

【少人数タイプ】5名様より【食事+入館料込】
 お膳コース (個室)
¥ 4,320 (税込) ~

オードブル2時間飲み放題付きプラン
 8名様より
¥ 5400円 (税込) ~

期間：平成29年2月1日~平成29年5月31日迄

柏木温泉 平川市柏木町柳田227-2
 TEL0172-44-7600



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



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

青森県内全域無料送迎いたします!!

※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



日帰り温泉 湯ったりパック

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

- 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
たかほこ 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

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。

<写真は尾駁膳になります>



ゆったりのんびりできる癒しの温泉

■ご予約・お問合せは **0175-69-1126** **スパハウス 3っかぽっか**
〒039-3213 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っかぽっか

日帰り湯ったりパックご利用の団体様に限り

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



印刷のことなら **楽しく相談**



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

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/>