

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146号

平成30年2月10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

仲間づくりは老人クラブで 青森県老人クラブ会員1万人増強運動



県老連主催 会員1万人増強運動研修会 (11頁参照)

人形劇「津軽伝説 金多豆蔵」



青森県老人クラブ連合会
会長 松崎 徹

新年のごあいさつ

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、老人クラブは、高齢者の増加が続く一方、本県に限らず全国的に会員の減少傾向が続いております。

私達高齢者は、戦中・戦後の激動の時代を乗り越え、今日の老人クラブがあります。「老後の幸せは自らの手で創り出そう」が先駆者達の合言葉です。お互いに睦みあい、助け合い、互いに支え合う、時には、世代を超えて交流する。そうした「地域の絆」を深める場が老人クラブです。

現在、国では介護保険制度の見直しにより、市町村自治体は独自に要支援者に対し地域支援事業を実施しなければなりません。老人クラブ活動の友愛活動や見守り活動、サロン活動、介護予防教室などは、まさに地域支援事業そのものです。新地域支援事業の担い手として、老人クラブは大きく期待されています。すでに地域サロン事業を展開している市町村老連は、より輪を広げてもらいたいものです。

1万人会員増強運動は、今年で最終年となります。活動の基盤となる

新会員の獲得に、全会員が総力を結集して取り組んでいきたいと思います。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。新年のあいさつといたします。

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	齋藤 昇一	青森市
〃	木村留次郎	弘前市
〃	上山 キエ	県老連女性部長
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
〃	館山 新一	藤崎町
〃	前田 覚	県老人福祉協会 事務局長
事務局長	五戸 秀樹	
参事	大橋 恵美	
事務職員	寺坂 美貴	
〃	天井 準子	



厚生労働大臣表彰

○老人クラブ育成成功労者



木村 留次郎 (弘前市)

県老連副会長として積極的に事業の展開を図っています。県老連主催の老人クラブリーダー育成の県老連健康福祉大学校を地元で3回開校し、卒業した方々が地域でリーダーとして活躍しています。また、地元ではゲートボール大会やグラウンド・ゴルフ大会、女性部健康体操の実施など、会員の健康づくりに努めています。



今田 健藏 (平内町)

県老連監事として、長年会の運営に尽力しています。県老連主催の行事には、平内町の会員を多数参加させ、老人クラブの発展に寄与しています。また、地元では全国3大運動「健康」「友愛」「奉仕」活動に力を入れ、スポーツ大会や体力測定会、一人暮らし高齢者宅への安否確認や話し相手、神社・公園等の公共施設の美化運動など、幅広く活動しています。

○優良老人クラブ



若葉町明老会 (青森市)

代表者 今井 敏昭

町内会と連携して、一緒に活動できる場所作りとして、平成19年から空き地約300㎡に花壇作りを始めました。毎年5月の整地から始まり、花の苗植え、草取り、花殻つみ、水遣りなど10月まで作業を行っています。花壇作りを媒体として、町内の方々にも呼びかけ、誰でも参加でき、地域のコミュニケーションの場として活動しています。

○優良市町村老人クラブ連合会



藤崎町老人クラブ連合会

代表者 館山 新一

町老連事務局を役員と会員で自主運営しています。毎月定例会では、誰もが気軽に参加できる企画を立案しています。特に、毎月発行している広報紙「白寿」は全会員に配布し、活動の周知や行事の出欠などの情報紙として役立てています。会員増強運動では、3つの単位クラブを誕生させるなど、老人クラブ活動に尽力しています。

青森県知事表彰

○老人クラブ育成成功労者



相馬 よし齋 (弘前市)

市老連副会長として、会長を補佐すると共に、各事業の運営に貢献しています。教養部会の部長として、芸能発表大会や健康講座を担当し、毎回様々な趣向を凝らしながら開催しています。会員の生きがいづくりや健康づくりに力を入れ、会員からの信頼も厚く、老人クラブ活動に尽力しています。



松崎 徹 (八戸市)

県老連健康福祉大学校を、今年度から1→3か所に増やし、リーダー育成に努め、会員増強運動へとつなげています。市老連会長として、芸能発表大会(年2回)やグラウンド・ゴルフ大会、ペタンク大会など、老人クラブ活動に積極的に尽力しています。



中岫 良次 (横浜町)

町老連会長として、会の運営に尽力しています。特に交通安全防止活動に力を入れ、毎年、全会員へ反射材を配布し、事故防止に努めています。また、会員増強運動にも力を入れ、全会員一人ひとりが会員加入の勧誘を呼びかけ、28年度は10名の純増と老人クラブの発展に寄与しています。県老連評議員としても活躍しています。



工藤 キヨ (十和田市)

市老連副会長・女性部長として、会員相互の親睦に尽力しています。高齢者手作り作品フェアの開催や、リーダー育成として、会長・女性部長視察研修を実施するなど、会員の生きがいと老人クラブの発展に尽力しています。県老連女性部委員としても活躍しています。



千代谷 ハナエ (平内町)

老人クラブ入会前から、お手伝いとして老人クラブ活動に協力しています。入会し、より積極的に活動に取り組んでいます。単老副会長として地域の公民館の清掃活動や、県・町主催の芸能発表大会や研修会には、会員を多数参加させ、会員の健康づくりや生きがいづくりに尽力しています。

○優良老人クラブ



八寿会 新田 奉文 (八戸市) 代表者

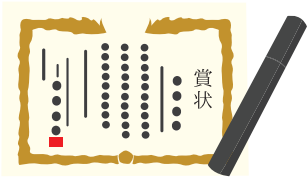
地域住民と一体となり活動を展開しています。通勤・通学道路の清掃活動や、公園・小学校校庭の花壇整備や草取り、廃品回収の実施や地区施設への雑巾寄付など地域福祉の向上に努め、地域になくってはならない存在となっています。また、活動には、非会員を参加させ、加入してもらい会員増強運動にも力を入れています。

○優良市町村老人クラブ連合会



風間浦村老人クラブ連合会 代表者 皆野 俊雄

単老4クラブ、会員数71名と小規模であるが、会員からの要望を取り入れ、様々な事業を展開しています。ペタンク大会や日帰り研修旅行、交通安全講習会や特殊詐欺防止の研修会など実施しています。特に、平成26年度から実施している会員増強運動では、毎年会員を増やしています。地域と密着し、老人クラブ活動の活性化と地域福祉の向上に努めています。



青森県老人クラブ連合会会長表彰

○個人表彰

- 青森市 赤石 正雄
- 新山 博英
- 山田 幸一
- 工藤 昭市
- 三上 良子
- 青森市浪岡地区 天内 勇
- 弘前市 菅原 三郎
- 須藤 優
- 森田 八太郎
- 小野寺 勲
- 藤田 ユキエ
- 葛西 壽一
- 木川 宣子
- 敷浪 忠治
- 平山 永造
- 津嶋 良子
- 千葉 ヤエ
- 溝江 秋枝
- 葛西 テイ
- 野呂 カツエ
- 千葉 廣
- 八戸市 菊池 満子
- 長峯 弘幸
- 佐々木 一男
- 細越 国悦
- 秋山 貞夫
- 橋場 一男
- 川辺 勝夫
- 佐藤 勝弥
- 齋藤 次夫
- 大江 良造
- 五所川原市 齊藤 友男
- 十和田市 川村 のぶ
- 下久保 よし系
- 小山田 壽美枝
- 渡邊 幸子
- 米田 義三
- 三沢市 澤口 ウメ
- 鷹架 光春
- 山本 賀一
- むつ市 佐々木 明雄
- 菊池 康弘
- 杉山 俊三
- 工藤 金弥
- つがる市 渡邊 昭二郎
- 長内 仁
- 三浦 則昭
- 白戸 尚
- 高橋 金義
- 三橋 幸夫
- 木村 克信
- 工藤 兼徳
- 平内町 渡辺 やゑ子
- 田村 チヤ
- 高桑 久美子
- 外ヶ浜町 大谷 淳一
- 木野田 弘孜
- 今別町 蝦名 豊一
- 蓬田村 工藤 久子
- 鱒ヶ沢町 酒井 岩雄
- 見崎 あい
- 深浦町 古川 務
- 小角 和雄
- 蒲田 正則
- 西目屋村 澤田 美一
- 藤崎町 佐藤 緑
- 北山 勝芳
- 山川 昭治
- 大川 雄弘
- 板柳町 竹内 悦子
- 中泊町 坂本 朝夫
- 鈴木 喜代
- 六戸町 熊谷 隆
- 横浜町 菊池 ハツヨ
- 川崎 ひろみ
- おいらせ町 松本 幸作
- 楢山 忠
- 水尻 ミネ
- 橋本 宏
- 大間町 高松 隆光
- 東通村 二本柳 文江
- 中里 榮子
- 風間浦村 坂本 てみ
- 木下 みさ
- 三戸町 豊川 忠男
- 久手 昭子
- 佐々木 さくら
- 五戸町 三浦 順平
- 田子町 矢守 勇
- 七日市 百合子
- 飯原 トシ

- ・南部町 安野 ととき子
- 高森 与三郎
- 笹本 岩人
- ・階上町 内城 勝男
- 久慈 久蔵
- ・新郷村 三浦 繁雄

○優良老人クラブ

- 港町明朗クラブ (代表者 佐々木 庸逸/青森市)
- 浜田ニュータウン喜楽会 (代表者 森山 幸雄/青森市)
- 紙漉沢すみれの会 (代表者 石田 勝子/弘前市)
- 寿の会 (代表者 村山 テル/八戸市)
- 西中野目長寿会 (代表者 石井 哲子/藤崎町)
- 上川目老人クラブ (代表者 浦田 一夫/七戸町)
- 川原町老人クラブ (代表者 西野 有一/七戸町)
- 新川原老人クラブ (代表者 佐々木 寿夫/七戸町)
- 城南老人クラブ (代表者 三浦 義美/七戸町)

○特別感謝

県老連役員及び評議員4年
以上で退任した方

- 山内 了介 (監事・評議員 10年)
- 木野田 弘孜 (評議員 7年)
- 工藤 祐作 (評議員 7年)
- 小西 博 (監事・評議員 16年)
- 林 春男 (評議員 4年)
- 高松 隆光 (評議員 7年)
- 大前 典男 (評議員 4年)

全国老人クラブ連合会会長表彰及び活動賞は会報第145号に掲載済みです。

青森県文化賞

この賞は、昭和34年に制定され、青森県文化の向上発展に貢献された個人又は団体に贈られます。平成29年度は、当連合会評議員 佐藤 譲氏が美術（書道）で受賞されました。



佐藤 譲 (喜城) (雅号 喜城) (六戸町) 67歳

「高齢者の生きがいづくりに」

書道を始めたのは中学一年の時に、体が弱かったので運動部に所属せず、何か挑戦してみようと書道の月刊誌で練習

を重ねました。独学でしたが、上達しました。昭和43年、陸上自衛隊に入隊後も書道を続け、平成5年、町文化協会に書道クラブを結成後、現在に至るまで同団体や老人クラブで書道を指導し、高齢者に書の楽しみという生きがいづくり活動を続けてきました。平成9年、国際書道展で青森県知事賞、平成12年には全自衛隊美術展で内閣総理大臣賞を受賞しました。また、平成16年、青森県に書を寄贈。知事より感謝状を授与しました。同年4月、自衛隊を定年退官後は、介護施設で看護師、機能訓練指導員として従事し、障害機能の回復、リハビリテーション、レクリエーションに書道を取り入れ、文字を書く楽しさ、創作鑑賞による喜びを健康面に活かす等で今回の受賞の結びとなりました。六戸

町からは初受賞です。

老人クラブとの関わりは、当時の単老会長から「高齢で体調が悪いので何とか会長を引き受けてくれないか」と持ち出され、最初は拒みましたが58歳の若さで引き受ける事になりました。当時32名の会員でしたが、現在は8名です。残りは他界です。以前は、バスで視察見学等へ行っていました。今は食べる事に専念で自ら調理しています。

【今後の抱負】

現在働いている介護施設で、今年定年を迎えます。ここで得た知識や経験を残された余命と終活を会員の皆さんに提供していきたいと思っております。



「和 是 繁 栄 基 礎」

家の中でも、社会においても人の和こそ最も大切、人は他の人とともに力を合わせ、人生を切り開き、未来を築いていく人が相和してこそ、繁栄がある

1分の詰碁
黒番 (週刊「碁」提供)
★不思議な急所

(解答は17ページ)

のびのび詰将棋
第16回【選題】本田伸

9	8	7	6	5	4	3	2	1
				香	王	将		
				香				
				桂				龍

角桂 (解答は17ページ)

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

**創立五十周年記念式典・
芸能発表会の開催**

「地域に根差す活動を」

三戸町老人クラブ連合会

平成29年12月20日(水)、三戸町民体育館において、三戸町老人クラブ連合会創立50周年記念式典及び芸能発表会が開催されました。

松尾三戸町長、松崎県老連会長はじめ多数のご来賓を迎え、来賓・会員合わせて約180名の出席のもと盛大に行われました。

山下町老連会長の式辞の中で「創立50周年を機に町内の老人クラブの今後ますますの発展を目指し、一層地域に根差す活動をして参りたい」とあいさつがありました。その後、老人クラブ活動の発展に寄与された11名に表彰状が、90歳以上の方々が現在もクラブ活動に積極的に参加している3名に顕彰状が贈呈されました。

式典終了後は関向三戸町社会福祉協議会会長の乾杯の音頭で祝宴が行われました。芸能発表会では、会員から歌や踊りが披露され、大いに盛り上がりしました。また、記念事業のひとつとして発行した記念誌を見ながら、思い出話に花を咲かせていました。



芸能発表会



山下会長あいさつ

発足／昭和42年10月
18クラブ
約500名
現在／21クラブ
662名

**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

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、
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。



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・パ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。

営業内容

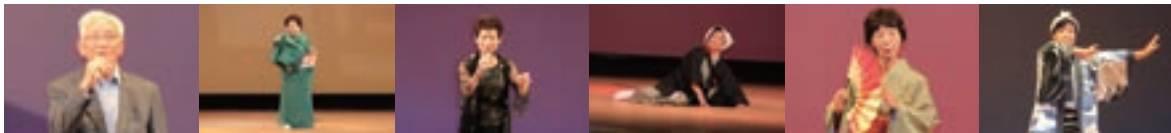
- JR、航空券、ノクターン等の手配
- JR、航空券と宿泊のパック商品の手配
- 海外パック商品の手配
- 貸切バス、グループ旅行の相談、企画
- 団体旅行、修学旅行の企画

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



写真で見える県老連の行事

(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

9月27日(水)、リンクステーションホール青森において、約1100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 山田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97名と9団体に表彰状を、7名に感謝状を贈りました。(受彰者は2～3頁参照)

今年の芸能発表大会は、華やかな衣装のフラダンスで始まり、舞踊、歌、コーラス、太極拳、寸劇など、県内各市町村から集まった会員による40演目が披露されました。趣向を凝らした衣装や演出に、会場からは歓声と大きな拍手が贈られました。

また、特別出演として、福士豊勝流民謡三絃家元の福士豊勝氏一家による「津軽民謡 津軽じよんがら節」「津軽三味線合奏」が披露され、迫力ある三味線と民謡に会場は大いに盛り上がりました。

来年の芸能発表大会は、平成30年9月28日(金)を予定しています。



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 山田 耕太郎氏



主催者あいさつ
松崎会長



特別出演 福士豊勝氏一家



フラダンス「糸」
坂本 香織他22名(青森市)



舞踊「ご祝儀音頭」
上原 信子他10名(板柳町)



舞踊「山河」
柴田 サヨ他21名(平内町)

健康福祉大学校鶴田会場開講

11月30日(木)、鶴田町保健福祉センター「鶴遊館」において、平成29年度第22期青森県老連健康福祉大学校鶴田会場の入学式が行われました。入学生は19名です。同日から3月7日(水)まで6日間にわたり、介護予防体操やレクリエーション活動、認知症の予防、救命講習、終活など講義・実技を学びます。

この大学校は、県補助金を活用しています。県からのご配慮により、昨年度まで1ヶ所の開講でしたが、今年度は3ヶ所で開講しました。(八戸市、三沢市はすでに終了。8～9頁記事参照)老人クラブリーダーの育成に重点を置き、当連合会の主要事業として平成8年度から開講しています。

現在、高齢者層が大幅に増加しているにも関わらず、当連合会のクラブ数、会員数はともに減少し続けています。現状維持すらも厳しい状況下です。各地域で活動の先導者として活躍できるリーダーとして、会員の増強を目指し、また地域の担い手として学んでいます。

来賓祝辞



誓いのことば
右 学生代表 倉内 實氏
左 学長代理 齋藤 昇一



鶴田町社会福祉協議会
会長 中野 撃司氏



鶴田町長代理
健康保険課長
太田 勉氏



県高齢福祉保険課
課長代理
主幹 中川原 悦基氏

式辞



講義・実技「介護予防の健康体操」



講義・実技「レクリエーション活動」



学長代理 齋藤 昇一
(県老連副会長)

入学生 (19名)

倉内 實(鶴田町)	坂本 兼久(鶴田町)	乗田 勝雄(鶴田町)	三浦 行雄(鶴田町)
成田 寿一(つがる市)	三浦 賢一(つがる市)	瓜田 マサエ(鶴田町)	長内 禮子(鶴田町)
齋藤 イサ(鶴田町)	斉藤 絹子(鶴田町)	佐藤 照子(鶴田町)	佐藤 トミ子(鶴田町)
鈴木 幸子(鶴田町)	諏訪 京子(鶴田町)	乗田 ふきゑ(鶴田町)	藤田 澄江(鶴田町)
松山 良(鶴田町)	三浦 和子(鶴田町)	長内 秀子(つがる市)	

健康福祉大学校卒業式

12月1日(金)、三沢市「きざん三沢」、同15日(金)、八戸市「グランドサンピア八戸」において、平成29年度第22期青森県老連健康福祉大学校の卒業式が行われました。

三沢会場の53名の卒業生は、7月11日から12月1日まで6回、19単位の講座を、八戸会場の41名の卒業生は、7月7日から12月15日まで12回、43単位の講座を受講されました。

それぞれの会場では、介護予防や薬についてなどの座学や、レクリエーション、料理教室、救命講習などの実技を行いました。受講された方々からいただいた感想文では、「入学式では、最後まで受講できるか不安でしたが、回を追う毎に開講日が待ち遠しくなりました。また年齢に関係なく学ぶことの楽しさ、友人の輪が広がることの喜びなど、入学して良かった」との事でした。

卒業式の後には記念パーティーが開かれ、今までの思い出を語りながら、歌や踊りなど楽しいひと時を過ごしました。

今後は、学生主体で八戸、三沢会場それぞれで同期会なるものを結成し、今回学んだことを自分のものだけにせず、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。

式 辞

三 沢 会 場

来 賓 祝 辞



松崎学長



卒業証書授与
右 学生代表 赤坂 博美
左 松崎学長



県高齢福祉保険課長代理
主幹 中川原 悦基氏



卒業式風景



皆勤賞授与
右 学生代表 大森 和子
左 松崎学長



三沢市長代理
副市長 米田 光一郎氏



卒業記念パーティー



卒業記念パーティー



三沢市社会福祉協議会長代理
副会長 沼田 石氏

MISAWA



HACHINOHE

来賓祝辞

八戸会場



県高齢福祉保険課
課長 山田 耕太郎氏



卒業証書授与
左 学生代表 古戸 良一
右 松崎学長



卒業生謝辞
右 学生代表 山本 幸夫
左 松崎学長



八戸市長代理
福祉部長 加賀 仁志氏



皆勤賞授与
左 学生代表 櫻田 宏
右 松崎学長



卒業式風景



八戸市社会福祉協議会
会長 田口 豊實氏



卒業記念パーティー



卒業記念パーティー

**高齢者相互支援推進研修会開催
(4地区で開催)**

11月17日(金)、青森市「リンクステーションホール青森」で、約250名が参加し開催しました。講演「うたごえ喫茶」と題して、うたごえ便よりみち代表石澤佳子先生のアコーディオン生演奏で、「リングの唄」「銀座の恋の物語」など全20曲を歌いました。石澤先生は、現在札幌市を中心に活動しています。青森市出身で、地元での講演を楽しみにしていました。歌にまつわるエピソードや他地区での講演会の様子などを交え、終始笑顔の絶えない講演でした。参加者は青春時代に戻っていました。

次に「落語を聞いて元気になるう」と題して、山ノ家火傷氏による落語です。山ノ家火傷氏は、石川県輪島市出身で、弘前大学卒業後、東奥日報記者を経て現在は東奥印刷株式会社社長です。大学時代に落語研究会に所属

して以来、現在も活動しています。自己紹介では、芸名の由来を交え、名作「時そば」を演じ、あたかも本物のそばをすすするしぐさで、会場からは「おお」という歓声と拍手で楽しい時間を過ごしました。

その他、平川市で12月6日(水)、「平川市東京会館」で、約100名が参加し開催しました。講演「いきいき健やかな人生をいつまでも」と題して、青森県薬剤師会会長 木村隆次氏より講演がありました。講演では、長生きのための心得として、栄養・身体活動・社会参加の3つが大事であるとの事でした。

今後実施する中泊町、大間町の研修内容も下表のとおりです。会員・非会員問わず、誰でも参加できます。

青 森 市



講師 石澤 佳子氏



演者 山ノ家 火傷氏



研修会風景

平 川 市



講師 木村隆次氏



研修会風景

研 修 内 容

期 日	開催地区	研修科目
2月23日(金)	中泊町	講演 「介護予防の健康体操」 講師 元青森明の星短期大学非常勤講師 加賀谷 幸子氏
3月2日(金)	大間町	講習会 「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

「会員1万人増強運動」 会議及び公演研修会

12月22日(金)、青森市のホテル青森善知鳥の間及び孔雀の間にて、会員増強運動会議及び公演研修会を開催しました。

善知鳥の間では、各市町村老連の役員及び事務職員約30名が集合し、会員1万人増強運動の経過及び結果と課題について話し合いをしました。平成25年度を基準とし、28年度末ではクラブ数△103クラブ、会員数△8,469名と大幅に減少しており、現状維持すら困難な状況であることを認識した次第です。その状況下で若干でも増や現状維持を保ったクラブについて、その要因等を討議し合い、地域支援事業への参画の必要性などが述べられました。

次に、午後孔雀の間では、津軽伝統の人形芝居である「金多豆蔵人形一座(木村巖主宰)」の公演及び「高齢者安全・安心キャラバン(瀬川さとし・劇団すこやか隊)」による寸劇が公開されました。入場者は約330名で、特に金多と豆蔵による掛け合い漫才や、津軽民謡に合わせた人形の手踊り、津軽の風俗や社会の世相を取り入れた演目などバラエティに富んでおり、人形たちは喝采を浴びていました。

また、参加者全員にカルビー株式会社様よりシリアル「フルーツグラノーラ」の試食品がプレゼントされ、皆さんの笑顔があふれる公演研修会でした。



人形劇「津軽伝統 金多豆蔵人形芝居」



寸劇「高齢者安全・安心キャラバン」



研修会風景



研修会風景

市町村老連活動紹介

高齢者の安心して暮らせる街づくり

中泊町老人クラブ連合会

会長 中村 盛江

クラブ数 48クラブ

(中里支部38 小泊支部10)

会員数 1,304名

(男性318名・女性986名)

高齢化率 34.5%

【基本方針】

今後進展する高齢社会において、老人クラブは「ゆとり」と「うるおい」と「やすらぎ」に満ちた心豊かな社会となるように、地域社会のなかでの健康活動・予防活動や趣味、学習活動など、また、同じ世代の仲間が支えあう友愛活動や地域文化の保存・継承、伝統芸能・民芸などの伝承活動や安心して生活できる環境づくりを進める活動などの推進を目的としています。

【重点目標】

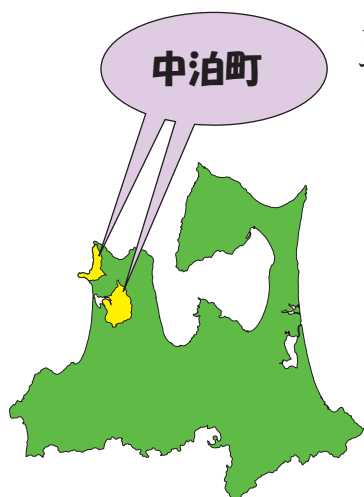
1. 高齢社会の生きがいと健康づくりのため
2. 各種社会活動への参加と奉仕活動の推進
3. 会員加入促進と女性役員の登用と育成
4. 高齢社会の生きがいと健康づくりのため

【継続して実施している活動】

毎月1回「宝寿大学」を開講して様々な講師を迎え高齢者の生きがいを高めるものや健康づくりに係わる内容となっております。昨年は警察所の所長を講師として招き「高齢者と交通安全について」指導していただき、弁護士には「詐欺被害について」学習し知識を深め、また、地元の企業の協力を得て年末には「抽選会」の開催など参加者の満足度も高くなるよう内容についても工夫しており、毎回180名前後の会員の方々が参加しております。

【力を入れて実施している活動】

介護保険制度の改正に伴う「新地域支援事業」が、各市町村において仕組みづくりが進められており、老人クラブが取り組んで来た「友愛活動」が注目されております。「声がけ」や「見守り協力員」「ゴミ出し」なども行っており、様々な担い手、多様なサービスを提供できる団体であることから、行政、社会福祉協議会などからも「地域支援事業」への協力が期待が寄せられております。



講義「高齢者と交通安全について」



スポーツ大会

入会希望者は中泊町老人クラブ連合会まで
☎0173-57-4841

地区の老人クラブの連携を強めよう！

佐井村老人クラブ連合会
会長 松谷 幸一

クラブ数 6クラブ

会員数 146名

(男性50名・女性96名)

高齢化率 41%

【主な活動】

私たちが住む佐井村は、西海岸沿いに7つ・山間部に1つの8つの集落が実在し、人口2,100名足らずの村です。

各地区毎に老人クラブが結成されておりますが、地理的に交通面にも恵まれておりませんので、また職業の違いもあり、自ずと老人クラブの活動は各単位クラブの活動が主となっております。

現在は、65歳以上の高齢者が41%近くと高齢化が進んでおります。そういった状況の中で、当連合会は、牛滝・福浦・長後・川目・両佐井、5地区の高齢者の親睦を密にし、各単位老人クラブの連絡調整を図り、連携意識を高めることを基本として、今までその理念に沿って活動を進めてまいりました。

【継続して実施してる活動】

主として、総会・紅葉狩り・新年会を企画しダンス・カラオケ等を通して、日ごろ

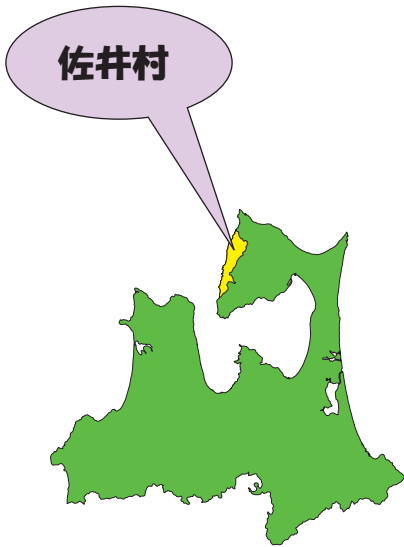
のストレスを発散させ、「私たち老人同士の健康的な生活」「一日でも健康で長生きをしよう」を合言葉に一人でも多くの仲間を増やそうと頑張っています。

また、それぞれ各地区の単位クラブでは、社会奉仕活動で地区センターや墓地周辺の草取り、海岸の缶拾い等を実施しています。老人クラブの活動は高齢者の生活リズムと体力に合わせ、皆さんが楽しんで参加できることが理想だと思います。

【力を入れて実施している活動】

会員の長寿を願って、今年度から体力と足腰を鍛えるため軽スポーツ（ボーリング・室内ゲートボール・輪投げ等）を企画し、一人でも多くの方々を参加させ実施しています。

また、最近舞踊・書道などの企画要望が多くなっていますので、それに応えるべく努力をしております。



ゲートボール大会



紅葉狩り後の懇親会

入会希望者は佐井村老人クラブ連合会まで
☎0175-38-4181

一期一会 出合いを大切に



青森県老人クラブ連合会

監事 舘山 新一

(藤崎町老連会長)

私は高校卒業後、昭和41年4月に富士銀行（現みずほ銀行）池袋支店に就職しました。

中・高校時代は剣道部に入部し、警察署の道場で稽古したこともあって、将来は警察官希望でした。しかし、富士銀行の内定が早く、また学校の推薦もあり、銀行業務に就いた次第です。

私は、団塊の世代（69歳）ですが、当時は、若者はみな都会に憧れ、集団就職の華やかな時代でした。銀行マンとして、退職するまでに都内の10本・支店を異動しました。各支店での数多くの出会いこそが、私の財産であり宝です。

一・素敵な女性とのめぐり逢い

最初の池袋支店では、警察官の夢を棄て切れず、何度も銀行を辞めることばかり考えていました。私と真剣に向き合って、励ましてくれたT次長には感謝の気持ちでいっぱいです。池袋支店での一番の出会い、素敵な女性とのめぐり逢いです。（後の女房となる人を見つけたことです。）

二・野球の主将と人生訓

次の吉祥寺支店では、都内約200支店で対抗する野球大会のことです。六大学で活躍した人や地方の高校で名を馳せた人達と「主将」として野球をやったことです。決勝戦まで残り、延長の末敗れ、一緒に涙を流しました。また、私と女房の仲人をしてくれたK支店長のこと。特に忘れられない出会いは、当時、業績を上げること追われ悩んでいる時に、苦しい胸中を見透かしたかのように、「人生意気に感ず、功名誰かまた論ぜん」と書いていただいた古老の書道家。その後の銀行員として、辛く厳しい時に、いつも大切にしている言葉です。

三・東海大相模原高校野球部への応援

小田急相模原支店での出会いは、東海大相模原高校野球部です。神奈川県大会から甲子園大会の組合わせボードを支店駐車場に設置し、地元商店街と一緒に応援しました。今でも、甲子園での活躍を祈っています。

四・曹洞宗大本山總持寺との出会い

次の鶴見支店では、曹洞宗大本山總持寺との出会いです。總持寺は、鶴見支店とも古い取引先ですが、父の遺骨を納骨しています。また、父が一番可愛がっていた初孫で長女の初勤務地も鶴見であり、何か縁を感じます。今でも上京するたびに参拝しています。鶴見

支店時代は、バブル景気最盛時期で、M支店長とは、同志として今も当時の思い出話を肴に酌み交わしています。

五・親子三代の収入役就任

これ以外にも色々な事がありました。退職が近くなった頃、突然、旧常盤村石澤村長から連絡があり、収入役就任の要請がありました。いずれは、墓守する為帰郷を考えていた頃でもあり、引き受けました。その後、旧藤崎町と合併し、収入役、教育長と経験しました。祖父、父、そして私と、三代続けて収入役として町に尽くすことができ、嬉しい限りです。

六・老人クラブとの出会い

老人クラブでは、高木尚町老連前会長から副会長として誘われ、その後大役である会長を引き継ぐことになりました。高木尚町老連前会長は、私が小学校時代に野球を指導してくれた恩師であり、銀行員時代、ふるさと藤崎町を離れていた時も、気に掛けてもらいお世話になった大切な人です。現在、町老連は41単位、1,496名の会員ですが、新しい仲間、新しい出会いを求め、ふるさと藤崎町のため、微力ですが老人クラブ活動に尽力していきたいと思えます。

平成29年度全老連の主な行事

(9月～1月)

第46回全国老人クラブ大会

10月18日(水)～19日(木)、京都府京都市「ロームシアター京都」を主会場に開催されました。本県からは5名が参加しました。(全体は約1,650名)

1日目は、「老人クラブ活動を新地域支援事業に活かす」「組織的推進による会員増強運動の展開」「演じる活動」のテーマで3つの活動交流部会に分かれ、事例発表や日頃の活動状況報告が行われました。

2日目は、記念講演「心の荷物をおろす108の知恵～一人一人が輝く生き方に～」と題して、真宗大谷派僧侶・アナウンサーの川村妙慶氏より講演がありました。その後、地元で用意したアトラクション和貴宮神社氏子の皆さんによる「宮津祭 浮太鼓」が披露されました。

式典へと移り、厚生労働大臣表彰が98名、95団体、全老連会長表彰が135名、116団体が受賞されました。(本県の受賞者は、全老連会長表彰は会報第145号、厚生労働大臣表彰は2頁に掲載。)

来年度は沖縄県で開催予定です。



大会に参加して思うこと

木村留次郎県老連副会長
(弘前市老連会長)

平成25年に岩手県で開催した全国大会に参加してから、4年ぶりの参加となります。

大会初日は「演じる活動部会」に参加しました。舞台発表した2名から話を聞くことができ、「常日頃から町内会や他団体と連携し、老人クラブ活動の魅力をPRすることが大事です。そして会員増強につなげていきたいです。」との事でした。私も詩吟を習っていますが、踊りやカラオケ、手芸などの趣味活動は会員の生きがいづくりでもあり、楽しく参加できる活動がひとつでもあれば、加入につながると思っています。2日目は、講演と式典です。私事ですが、この度厚生労働大臣表彰を受彰させていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

大会に参加し、聞き取りした2名の方々から『老人クラブ会員が減り、このままでは消えてしまうのではないか。私たちの代でクラブは消したくない。』という声がありました。大会には約1,650名と大勢の方々に参加しています。地元に戻れば、私を含め会員を増やすにはどうすればいいかと四苦八苦していることと思われまます。私が入会した昭和63年当時も、会員増は永遠のテーマでした。集団で活動してきた時代から、選択して自分の楽しい活動へ参加する個々の時代へと変わってきている今日、老人クラブも時代の流れに合った活動を取り入れ、会員増を目指していきたいと思っています。



本県参加者 (一部)



大会風景 (提供: 全老連)

お知らせ

平成30年度の行事予定

○東北ブロック老人クラブリーダー研修会
日時 平成30年7月12日(木)～13日(金)
場所 山形県天童市

○青森県老人クラブ芸能発表大会
日時 平成30年9月28日(金)

場所 リンク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

○第47回全国老人クラブ大会
日時 平成30年12月4日(火)～5日(水)

場所 沖縄県

○第31回全国健康福祉祭とやま大会
日時 平成30年11月3日(土)～6日(火)

場所 富山県
内容 スポーツ交流大会 文化交流大会

訃報

故 矢守 勇 県老連評議員 (享年83歳)
は、平成29年12月17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、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。

○スタッフジャンパーとのぼり旗の貸し出し

地域で活動している老人クラブ活動のさらなる活性化を図るため、スタッフジャンパーとのぼり旗を貸出しています。公園や公民館等の公共施設の清掃、花植え運動や、子どもの登下校見守り活動等で利用したり、行事の際にスタッフジャンパーとして着用するなど、活動のアピールになると大変好評です。老人クラブ活動のPRと新規加入者のために是非ご利用ください。
※貸出し希望の方は所属の市町村老連までご連絡ください。



うしろ

まえ

サイズ	S	M	F (L)	2 L
着丈	64	66	68	71
身巾	52	57	62	65
袖丈	78	82.5	87	91.5

○会員募集チラシを作成しました

県老連では、イベント等で配布できるように会員募集チラシを作成しました。A4サイズの両面になっております。ホームページからダウンロードできますので、コピーしてお使いください。また、ネット環境のない場合は、原本を送りますので、県老連までご連絡ください。

仲間といっしょに 楽しく生きがいのあるシニアライフ!

お楽しみ会
地域の世代の仲間がたのしみ！
世代間交流で いそいそライフ

ウォーキング
クラブ・ゴルフ
秋の高原等で 健康長生き!

研修会に参加し
仲間になっても
学ぶことはたくさん！
自己啓発に!

これほどの知識や
経験を活かし
新しい生きがい
発見!

老人クラブに 入会しませんか

- ・お呼びね 60歳以上の方であれば、どなたでも加入できます。(60歳以下でも可)
- ・ご入会希望の方は、地域の単位老人クラブに連絡申し込みください。
- ・最寄りクラブがわからないときは、お住いの適合事務局(真部郡)までご連絡ください。

いそいそクラブ青森
公益財団法人 青森県老人クラブ連合会
TEL 017-732-6492 FAX 017-732-6493 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ5F

----- 切り取り -----
入会申込書

(ふりがな)		申込日	
氏名		年 月 日	
生年月日	年 月 日 (才)		
住 所			
電 話			

うら

おもて

振りだそう、自然の力。

Calbee

カルビーからお勧めしたい健康習慣

フルグラ[®]で朝食の塩分を約0.5gに!

フルグラ[®]とは...

カルビーのフルグラ[®]は、オーツ麦、ライ麦などの穀類を主原料とするおいしさ・栄養にこだわったグラノーラをひとりで多くの方に食べて頂きたい、そんな思いから生まれました。グラノーラのざくざくとした食感と後群の食感、フルーツを組み合わせることで生まれる味覚のハーモニーをお楽しみください。

リアルブランド売上No.1!



フルグラ[®]なら牛乳と合わせても食塩相当量0.5g!
フルグラ[®]50g(1食分)なら食塩相当量は0.3g!



身に覚えのない請求や還付金の話、しつこい勧誘など
あやしい?
おかしい?
困ったなあ...
と思ったら

消費者ホットライン 局番なし

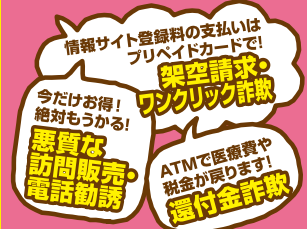


お近くの消費生活センターにつながります。

お電話ください。

土・日・祝日もつながります

こんな言葉にご用心!
悪質な手口が増えています。



青森県消費生活センター
☎017-722-3343

受付時間 平日 9:00~17:30 年末・年始 土日祝日 10:00~16:00

青森県消費生活センター 検索 <http://www.aca.or.jp/>

のびのび詰将棋

第16回【選題】本田 伸

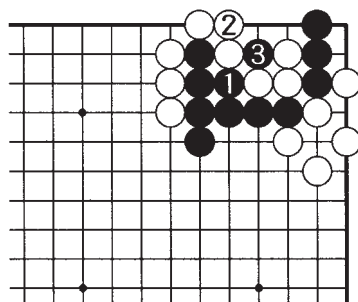
- 【解答】
- 2 二角 4 一玉 3 三桂 同 金
 - 3 一角成 同 玉 3 三龍 同 桂
 - 3 二金 まで 9 手詰

【解説】 打った駒を後から捨てて、元のかたちに戻す。「積み崩し」と呼ばれる手筋ですが、本作では2二角から3一角成が、それに当たります。

3 手目の3三桂を同桂と取るのは、1一龍までの早詰め。大駒が全部消える詰将棋は、解後感が良いものです。

一分の詰碁

【解答】 黒1と一目にもならないダメに打つのが急所である。白2のツギに、黒3のホウリコミでゴール。これで白三子が落ちる。



(週刊「碁」提供)

編集後記

あけましておめでとうございます。会員1万人増強運動は今年で最終年となります。役員、会員、事務局一丸で一人でも多くの仲間を増やしましょう。まずは身近なお友達に声をかけを。今年もよろしくお願ひします。

(事務局)



お得な各種割引で格安！

初 乗 り	往復割引適用で	10% OFF	障害者割引適用で	10% OFF
490円	➔	440円	➔	390円

青森タクシーのタクシークーポン！ 車内でご購入頂けます！



- ご購入後すぐに使えます
- クーポンを分けて使えます
- おつりもお返しいたします

現金で支払うよりも **5%**

更におトク

タクシー乗務員募集中

未経験者から経験者まで
若い人にも今がチャンス！

10日間の研修期間により親切丁寧に指導！
未経験者配車サポート有！

お気軽にお問い合わせ下さい！

特典1

第二種免許養成制度有
全額会社負担！手当支給

特典2

入社祝い金として
第二種免許所有者 20万円支給
第二種免許無所有者 10万円支給

特典3

6ヶ月の給与保償有り
正社員・嘱託社員 月15万円支給
定時制勤務 月10万円支給

本社 青森市大字新町野字幾田2-28
TEL **017-738-6000**

十和田営業所 十和田市東二十一番町15-18
TEL **0176-23-5155**



日帰りコース【団体タイプ】15名様より☆

【お食事+入館料+バス送迎付き】

¥3,780 (税込) ~

15名様以下はお一人様
540円 (税込み追加となります。)



【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

¥5,400円 (税込) ~



期間：平成30年1月7日～平成30年5月31日迄

平川市柏木町柳田227-2
TEL0172-44-7600



いつも変わらない
おもてなしを。
いつも新しい感動を。



『きこえ』のチェックしませんか？



こんなお悩みありませんか？

✓ チェックしてみてください。

- テレビの音量が大きいと言われる
- 玄関のチャイムの音が聞こえづらい。
- 電話に出ても聞きづらい
- 呼びかけられてもよくわからない。

専門スタッフ
対応



ひとつでも心当たりのある方はお気軽にご相談ください。

- ① 専門スタッフがきこえの悩みをお伺いします。
- ② 無料聴力測定を行います。
- ③ 聞こえに合わせて調整したデジタル補聴器が試聴できます。

便利・安心
ご自宅まで
伺います！



FUJIIRYOKI

<お問い合わせ先>

備フツ医療器 盛岡出張所 岩手県滝沢市木賊川417-1 〒020-0616
TEL:0120-027-612 FAX:019-688-4777

<http://www.fujiiryoki.co.jp>



〒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。



オフィスブルー

(青森店)
青森市緑3丁目10-27

TEL017-732-3288 FAX775-0188

(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

日帰り

弁当プラン
(入館料+入浴料+弁当)
2,150円~

釜めしプラン
(入館料+入浴料+釜めし+料理)
3,600円

日帰り御膳プラン
(入館料+入浴料+御膳)
4,300円

盛り皿プラン
(入館料+入浴料+盛り皿)
2,600円



※お料理の写真はイメージとなります。

大坊温泉は50周年

大坊温泉

平川市

営業時間/午前5:30~午後10:00

【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

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)

※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。

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

TEL : 017-722-5483

老人クラブ・年金友の会・婦人会
各種会合・行楽などにオススメ!

15名様以上で♪

◆四月〜十一月限定◆

親睦会

ぷらん

●1泊2食付●大人一名様

8,800円

(税込)

◆プラン特典◆

- ・お酒又はジュース1本付
- ・カラオケサービス
- ・マイクロバス送迎(要相談)

※入湯税別途150円。繁忙期は除かせて頂きます。

※料理はイメージです。

 **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!
「あの」卵焼き入り!



- 日替わり弁当
- 各種お弁当
- 会議用弁当
- パーティーや宴会用皿盛

さゝり仕出し店

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

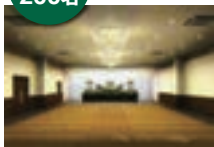
平成24年 1月、青森市旭町1丁目に葬儀会館オープン

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ることができますよう、ご葬儀の一切を自宅に代わって執り行える総合葬祭施設です。
宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、社葬まで大規模のお葬儀に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リビーで、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)

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

〒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 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

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

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

日帰り温泉 湯ったりパック

- 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。

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。



◆**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

◆**尾駱膳** 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

＜写真は尾駱膳になります＞

※平成30年3月30日までの料金となります。

※平成30年4月1日以降の料金については、お問い合わせください。



ゆったりのんびりできる癒しの温泉

■ご予約・お問合せは ろっかぽっか いいふる **スパハウスろっかぽっか**
☎0175-69-1126 〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

スパハウスろっかぽっか

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 ろっかぽっか
(1団体10人以上) 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

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

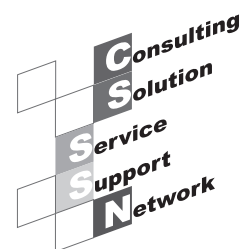
〒030-0823 青森市橋本2丁目14-2

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/>