

# いきいきクラブ青森

# 青森県老連

第152号

令和3年3月26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



オンラインでの正副会長会議

撮影時、マスクを外しております

## オンラインでの正副会長会議（ZOOM体験会）

新型コロナウイルスによって、会議や研修会の自粛を余儀なくされています。本会の齋藤会長、相馬副会長、上山副会長、五戸事務局長の4人でZOOM体験会を開催しました。

昨年9月下旬の会議以降、正副会長が集まる機会のない中、久しぶりに顔を見ながらの会議になりました。今年度、新型コロナウイルス禍において、各々所属する老連の活動状況を報告しました。また、本会の来年度の事業計画（案）をオンラインで話し合いました。会長達は初めてZOOM会議を体験し、お互いの顔を見ながら話ができただので、今後も少しずつ取り入れて会議を開催したいと思っております。

## 今年もよろしくお願ひいたします

- |      |       |         |      |       |
|------|-------|---------|------|-------|
| 会長   | 齋藤 昇一 | 青森市     | 事務局長 | 五戸 秀樹 |
| 副会長  | 相馬 齋彌 | 弘前市     | 参事   | 大橋 恵美 |
| 理事   | 上山 キエ | 罫老連女性部長 | 事務職員 | 天井 準子 |
| 〃    | 折館 博  | むつ市     | 〃    | 遠藤 桜  |
| 〃    | 乗田 勝雄 | 鶴田町     |      |       |
| 〃    | 山市 忠男 | 田子町     |      |       |
| 〃    | 西澤 正規 | 県老連     |      |       |
| 常務理事 | 館山 新一 | 藤崎町     |      |       |
| 〃    | 鈴木 重一 | 青森市     |      |       |
| 〃    | 前田 覚  | 青森市     |      |       |
- 青森県老人福祉協会 事務局長



ホームページはこちらから

<http://ikiikicluba.sakura.ne.jp>

青森県老人クラブ連合会 検索

# 青森県老連健康福祉大学校

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら、むつ市、五所川原市の2ヶ所で開校しました。講座内容は、2会場とも開催地老連と相談しながら決定しました。受講した方々からのアンケートでは、介護予防健康体操、薬の事、ニュースポーツ体験、レクリエーション、終活、遺言等が人気でした。また、特に施設見学や体験学習のしめ縄作り、陶芸、りんご林寿貼り絵作りなどは、作品が記念に残るので好評でした。

今年度の卒業生は、むつ市35名、五所川原市27名、合計62名です。これまでの卒業生と合わせると、1,261名になります。卒業後は、地域のリーダーとして市町村老連会長、副会長、女性部長等で活躍しているのはもちろん、それぞれの地区でOB会や同期会を設立しています。また、地域の集いの場の開催や所属老連事務局の運営協力など様々なところで活躍しています。



令和2年11月20日(金) 於：むつ市「プラザホテルむつ」

## むつ会場

期 間 R2.7.29～2.11.20  
場 所 むつ来さまい館 他  
受講生 36名

### 卒業式・来賓祝辞



県高齢福祉保険課  
課長代理 三村 光司 氏



むつ市福祉部  
部長 須藤 勝広 氏



むつ市社会福祉協議会  
会長 遠藤 雪夫 氏



ジオパークの名所をめぐる



ニュースポーツ「ボッチャ」



しめ縄(としな)作り



ノルディック・ウォーキング

むつ会場

開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
7月29日	・入学式 ・介護予防の健康体操	10月12日	・みんなで支え合うまちづくり ・楽しく安全にノルディック・ウォーキング
8月21日	・お薬と賢く付き合しましょう ・ニュースポーツ・ボッチャ等	10月28日	・レクリエーション活動の学習とその実技
9月4日	・施設見学「ジオパークの名所をめぐる」	11月9日	・幸せな遺言 ・しめ縄作り
		11月20日	・老人クラブリーダーとして期待する ・卒業式

五所川原会場

開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
10月7日	・入学式 ・介護予防健康体操	12月2日	・幸せな遺言 ・ユニカール
10月21日	・お薬と賢く付き合しましょう ・体力測定	12月16日	・Web会議 (Zoom) ・終活～人生のエンディングをよりよいものに～ ・一八会の活動について
11月4日	・陶芸 ・林寿貼り絵	12月23日	・老人クラブリーダーとして期待する ・卒業式
11月17日	・レクリエーション活動の学習とその実技		



令和2年度青森県老連健康福祉大学校卒業式

# 五所川原会場

期 間 R2.10.7～2.12.23  
場 所 中央公民館 他  
受講生 31名

## 卒業式・来賓祝辞



県高齢福祉保険課  
課長 星 康二郎 氏



五所川原市  
市長 佐々木 孝昌 氏



五所川原市社会福祉協議会  
会長 三上 勝則 氏



体力測定



陶芸体験



レクリエーション



Zoom研修「終活」

# 令和2年度郡市町村老連会長・事務担当者等合同会議



壇上左より 五戸事務局長 西澤常務理事  
齋藤会長 相馬副会長 上山副会長



令和2年9月29日(火) ホテル青森において新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら開催し、事務局含め66名参加しました。

午前は事務局より新規事業「老人クラブ事務手続き等支援事業」「地域高齢者担い手育成事業」、県老連の今後の行事予定について説明しました。午後は、山ノ家火傷氏の落語を聞き、その後「集いの場、サロン活動について」青森市老連・藤崎町老連より市町老連活動、また、一八会会長より県老連健康福祉大学校卒業後の活動について活動紹介がありました。

コロナ禍においても、活発に活動している発表を聞き、参加者たちは意見交換しながら盛会に終了しました。

## 事例発表



一八会  
会長 鈴木 重一氏



藤崎町老連  
会長 館山 新一氏



青森市老連  
事務局 福田 久美子氏



落語 演者：山ノ家 火傷氏

# 事務機・事務用品

事務機、事務用品、OA機器、消耗品、オフィス家具などオフィスの事ならお任せ！

事務機・事務用品のプロフェッショナル

# オフィスパートナー(株) マルキ

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

(青森店) TEL:017-732-3288 FAX:017-775-0188 (弘前店) TEL:0172-39-6701 FAX:0172-39-6702  
(五所川原店) TEL:0173-38-3102 FAX:0173-38-3103



# 「健康で仲良く楽しく元氣よく」 洲先町老人クラブ清明会

会長 庄司 正五郎

会員数63名 (男性35名、女性28名)

当会は平成5年に発足したので満28年になります。

会の活動は毎月の例会と年2回のバス旅行です。例会時に介護予防教室・太極拳・バルーン教室・特殊詐欺等の研修会を実施して、会員の健康・安全な社会生活が送れるよう工夫しております。また、バスレクは春に施設見学、秋は温泉と紅葉見物が主となります。

社会奉仕活動は地区・学校の行事に協力し、通学路の清掃・公園の草刈り・植生を行っています。又、地元の学校・老健施設に雑巾の寄贈を行い累計では2千枚を超えました。

サークルはグラウンド・ゴルフ、健康マージャン、カラオケが有り、それぞれ活動を通して運動・認知症予防・健康管理に努めています。

会員拡大はサークルを通して積極的に声がけを行い勧誘活動を頑張っております。



介護予防教室



みろくの滝



マージャンクラブ



バルーン教室 (サクランボ)

**1分の詰碁**  
黒番 (週刊「碁」提供)

(解答は12ページ)

**のびのび詰将棋** 第22回  
【選題】本田 伸

一 二 三 四 五 六 七 八 九

9	8	7	6	5	4	3	2	1
							王	皇
					銀	糸		皇
							零	角
							零	王

【ヒント】主役の駒を見極める。  
(解答は12ページ)

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

# 「高齢者相互支援推進研修会開催（4地区で開催）」

この研修会は、県補助金を活用しています。内容は、高齢者の地域福祉の充実や生きがい・健康づくり、地域における支え合い、暮らしの安全・安心等をテーマに、開催地老連と内容を検討し、実施しています。今年度は、新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら開催しています。

大鰐町会場



人形劇「金多豆蔵」



**「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!**



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

### おいらせ町会場



### 蓬田村会場



講師 塩谷 彰宏氏



### 研修内容

期 日	開催地区 参加者数	研修科目	内 容
1月18日(月)	大鰐町 約80名	<ul style="list-style-type: none"> <li>講座「おおわにの「わ」を広げよう」 生活支援コーディネーター 出町桃子 (大鰐町社協職員)</li> <li>地域支え合い活動事例発表会</li> <li>人形劇「金多豆蔵」 (中泊町無形民俗文化財)</li> <li>町老連会員芸能発表</li> </ul>	高齢者になっても楽しく生きがいを持ち、安心して暮らしていくためには、健康で身近な仲間と見守り、声かけが必要である。またコロナ禍でも観劇、芸能発表等楽しみも必要である。
2月12日(金)	おいらせ町 約40名	講義「楽しく学んで、しっかり実践」 講師 青森県レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏 氏	効果的なレクリエーション指導のためには5S (スマイル・シンプル・サンプル・スピード・サウンド) 1H (ハート) が必要である。
2月24日(水)	蓬田村 約30名		
3月3日(水)	八戸市	講演「笑って伸ばそう健康寿命～ 笑いヨガで心も身体もご機嫌に！」 講師 青森笑いヨガ研究所 笑いヨガティーチャー 津島 弘美 氏	

## 「青森県老連健康福祉大学校

## 卒業後の活動について」

## 一八会

会長 鈴木 重一

会員数27名（男性10名、女性17名）

平成25年度、18期卒業生45名で「せっかく仲イグなったんだからみんなでもまた集まる会ば作るべ」と言って生まれたのが「一八会」です。卒業式から5か月後の設立総会で名称、規約、会費などを決めました。特に大事にしたのは「いつ、どこで、」を固定化することでした。そこへ行ったら必ず誰かに会える・・・。

最初は「カラオケサークル」から始まり、



NHKあっぷるワイドで放映



元気あっぷる体操の練習



カラオケサークル慰問活動（2019.12.18）



絵手紙

さらに短命県返上の掛け声に「元気あっぷる体操サークル」が誕生しました。そして県老連、市老連が芸能発表会をはじめたくさんのステージを用意、バックアップしてくれました。

カラオケサークルは現在14名です。上手下手はともかくとして新しい曲にチャレンジ、さらに毎月施設の慰問にも出かけるようになりました。（現在コロナ禍で慰問は中止）

元気あっぷる体操は青森大学新体操部から手ほどきを受けかなりの自信になり、老人クラブのイベントなどに参加、演技指導をしています。

集まって練習することは健康面から大事

なこと。さらにそれを発表する場があることは達成感が得られ、もっと練習に熱が入ります。

「人生100年」といっても設立時の平均年齢が73歳、8年目の今年、当然会員は減少、現在27名です。カラオケ、あっぷる体操に関心のある方は会員になることができると規約を変えました。

さらにコロナ禍の中、昨年から、机に向かつて筆を握る。講師を迎えて趣味を広げる活動もまた楽しく開催できました。「仲間健康のビタミン剤」。これからも笑いあり、カラオケあり、体操で汗有り・・・そんな活動を続けていきたいと思えます。



## 時勢に生きる人生



山田 忠男

青森県老人クラブ連合会理事  
田子町老人クラブ連合会会長

私は昭和九年に南部町（旧名川町）に生まれました。

子供のころからの夢は学校の先生になることで、昭和三十年度には弘前大学教育学部を卒業し、晴れて教育職員免許状を取得することができました。振り返れば教諭二十六年、教頭十年、校長三年の三十九年間務めてきたことは、私の人生においても誇りに思うことです。

初めて辞令を頂き、赴任した小学校は田子町立田子小学校でした。緊張と不安の中、笑顔で迎えてくれた先生方が今でもとても印象深いです。当時の田子町は、小学校八校、中学校二校で児童生徒数は約千八百人と子どもたちの声が絶えない賑やかな町であった記憶があります。

さて、私が田子町で教員生活を送るうえで最初の課題となったのは住居をどうするかでした。当時は町外からの通勤者がほとんどいない中、教頭先生に相談したところ、「新居が決まるまで私の家に泊まったら？」の言葉にすぐ決断し、下宿すること

にしました。下宿先には先輩の先生方も泊っていて、すぐに仲間として受け入れてもらうことができました。お陰で仕事に専念することができ、教員生活をより良いものにするのができました。また、お花見や盆踊り大会など季節の行事も目白押しで田子町にすぐ馴染むことができました。

昭和五十二年度には文部省（現在の文部科学省）認可のもと青森県海外研修員としてヨーロッパ五か国に派遣されました。イギリス、オーストリア、フランス、イタリア、ハンガリーの各学校を訪問し現地の実情のほか、観光できたことは教員冥利に尽きるのではないかと思います。

そんな私が老人クラブに加入することになったのは、退職した平成七年のことです。所属した朗老人クラブは会員四十名を越える笑い声の絶えない明るい会です。入会と同時に事務・書記役を受け、三年目には推挙され会長になりました。五年目には田子町老人クラブ連合会の会長になりました。その際には田子町の老人クラブの経歴、伝統などについての学習会を開き、活性化に向けて動き出しました。各単位クラブの運営体制の補助及び強化、各事業への積極的な参加呼びかけ、交通手段の手配など、全ての会員に対して参加するハードルを下げるように工夫をしました。結果として、今までそのような活動があると知らな

かったとの声や、移動手段がなく参加をあきらめていた会員を引き入れることにも成功し、田子町老人クラブ連合会全体の活性化につながりました。

最後になりますが、今年度このようなコロナ禍の中で、老人クラブ会員のような要配慮者、集団行動の自粛など、活動を行う上で大きな障害が伴う一年間となりましたが、各単位クラブ、各会員一丸となつてこの危機を乗り越え、老人クラブの更なる発展につながっていくことを期待しています。



田子町老連幹部研修旅行 道の駅「平泉」にて



左：齋藤会長 右：村井県警察本部長



左：齋藤会長 右：三村県知事

令和3年1月8日（金）青森県運転免許センター3階 視聴覚室において村井紀之青森県警察本部長から、また令和3年2月4日（木）青森県庁において三村申吾青森県知事から、県内の交通死亡事故が現行統計史上最少の28名となり、活動の功労に対して感謝状が贈呈されました。（他9団体が贈呈）

当連合会では、機関紙や研修会等で交通安全の呼びかけを行っており、今後も交通安全の運動を推進していきたいと思っております。

**青森県警察本部・青森県から**  
**交通死亡事故抑止の功労で**  
**感謝状が贈呈されました**

身に覚えのない請求、悪質な訪問販売・電話勧誘など  
**おかしいな、困ったな、と思ったら** 局番なし **188** **にすぐ相談！**

**消費者ホットライン ☎**

**青森県消費生活センター** TEL017-722-3343

〒030-0822 青森市中央三丁目20-30

県民福祉プラザ5階

◆相談受付時間 平日 9:00~17:30  
 土日祝日 10:00~16:00

◆休日/年末年始

**YouTubeで配信中！**

**消費生活 お役立ち情報**

## 県老連からのお知らせ

### ○東北ブロック

#### 老人クラブリーダー研修会

日時 令和3年7月15日(木)～16日(金)  
場所 宮城県仙台市 秋保温泉  
「ホテルニュー水戸屋」

### ○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 令和3年9月22日(水)10時～15時  
場所 リンクスステーションホール青森  
内容 青森県知事表彰授与式  
青森県老連会長表彰授与式  
芸能発表大会・抽選会

### ○第33回全国健康福祉祭ぎふ大会

日時 令和3年10月30日(土)  
～11月2日(火)  
場所 岐阜県岐阜市 他  
内容 スポーツ交流大会  
文化交流大会 他

### ○第50回全国老人クラブ大会

日時 令和3年11月16日(火)～17日(水)  
場所 香川県高松市

※令和3年度の行事予定については、新型コロナウイルス感染症発生状況等により、変更・中止の場合があります。

## 老人クラブ活動のPRジャンパー等の貸し出し

青森県老人クラブ連合会では、スタッフジャンパー、ベスト、のぼり旗の貸し出しを実施しています。

老人クラブ活動のPRや会員増強運動にご活用ください。

貸し出し希望の方は、所属の市町村老連又は青森県老人クラブ連合会(TEL017-732-6492)までご連絡ください。



## 活動支援冊子を作成しました(令和3年度利用版)

昨年3月に、老人クラブ活動のさらなる活性化を図るため、バス送迎付き温泉施設の支援冊子を作成し、市町村老連に配布しました。

今年度も、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、活動を自粛している会員の方も多いためです。

三密(密閉・密集・密接)に気を付けながら、冊子を是非活用していただきたいと思います。



市町村名	温泉施設名	市町村名	温泉施設名
青森市	南部屋・海扇閣	平川市	福家
青森市	酸ヶ湯	西目屋村	ブナの里 白神館
弘前市	星と森のロマンピア	大鰐町	正観湯温泉旅館
八戸市	グランドサンピア八戸	鶴田町	つがる富士見荘
つがる市	稲垣温泉ホテル花月亭	野辺地町	まかど観光ホテル
つがる市	柏ロマン荘	東北町	東北温泉
平川市	柏木温泉	六ヶ所村	スパハウスろっかぽっか

### 60周年記念会員章



直径17mm

**1,000円**

期間限定 2019年～2022年


- 末広鶴と日の丸  
鶴(高齢者)が、両翼を扇(末広)状に広げて、日章(日本)を担っている図。  
すなわち高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭生活を支えてきたものであることを表す。なお、両翼の張り出しは、高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴する。
- 外周文字  
60th anniversary……「60周年記念」を英字表記しています。  
※従来型の会員章もございます。

会員章のお問い合わせや申込みは、所属市町村老連事務局または県老連まで。なお、従来型の会員章もございます。

## シニア世代の みんなの歌集



### 全国老人クラブ連合会が 高齢者の立場で選んだ80曲を収録



シニア世代の  
**みんなの歌集**

全国老人クラブ連合会 編

- 童謡・唱歌  
荒城の月、夏は来ぬ、浜千鳥、村祭りなど
- 歌謡曲  
丘を越えて、リンゴの唄、昴、きよしのズンドコ節など
- 民謡  
ソーラン節、東京音頭、五木の子守唄など

- A5判(縦)
- 全122ページ
- 定価500円(税別)

お申し込みは、所属市町村老連まで

## 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～PM5:30)

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

### 編集後記

今年の冬は、寒い日が続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止もあり、家にいることが多かったと思います。暖かくなったら、会員さん達の集まる機会が少しでも増えるといいなと思います。

(事務局)

## のびのび詰将棋 第22回

【選題】 本田 伸

### 一分の詰碁

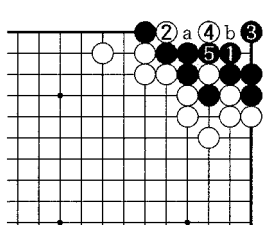
【解答】

黒1が柔軟。白2には黒3、5で、白はaに入れない。黒1で5は白b、黒2、白4、黒1、白3でこれは隅のマガリ四目で黒死。

【解説】

飛車を打つしかない局面ですが、成り行きまかせで追い回すと、1三から上に抜かれてしまいます。

3二角成から1四歩が好手段。金を移動させれば玉の逃げ道がふさがり、馬捨て、飛車成りがピタリ決まります。主役の駒は飛車ですが、角の動きも味わい深い一局でした。



(週刊「碁」提供)

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

## 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。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、大小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

100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

- ◎ゆうネットホール大野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)120,000円(税別)→(会員)80,000円(税別)  
例 サブホール 2日(非会員)80,000円(税別)→(会員)50,000円(税別)  
例 サイレントルーム(安置施設)1日  
(非会員)36,000円(税別)→(会員)24,000円(税別)
- ◎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

ゆうネットホール大野

〒030-0847 青森市東大野2丁目11-4  
TEL.017-739-0983 FAX.017-739-0988



■アクセス：青森市営バス→南旭町停留所下車→徒歩1分



人生の節目を見届ける場所  
 「ホテル青森」  
 思い出を刻む  
 喜びをわかちあう  
 食を愉しむ  
 旅の疲れを癒やす  
 様々なシーンで  
 お客様の記憶に残る  
 最高のおもてなしで  
 お迎えます。



〒030-0812 青森市堤町1-1-23  
 TEL.017-775-4141 (代)

ホテル青森

検索

ご予約・お問い合わせ ホテル青森予約センター

☎017-775-4007

# テレワーク スタートパック

費用合計  
**2,500円/月~**

※設定費用等は  
 別途必要になります



## 商品構成

MREP×1ライセンス  
 Azumasy Drive PC  
 ×1ライセンス

Azumasy Drive  
 PCソフトウェア  
 追加用×1ライセンス



テレワークはテクノルへ  
 ご相談ください!

お気軽にご相談ください

株式会社 テクノル  
 青森県八戸市廿三日町2 YSビル3F  
 TEL 0178-47-8311  
<https://www.technol.co.jp>





65倶楽部

ログゴークラブ

HKタクシーグループ

カード提示でタクシー料金10%OFF

HK65倶楽部カード



無料会員募集

往復割引と併用で帰り（復路）のタクシー料金最大20%割引



- 65歳以上の方に限ります。
- お申込みには65歳以上の確認が可能な証明書写しが必要です。

スマホからでも簡単登録

タクシーのご用命は、あなたの街のHKグループタクシー

〒030-0136青森市大字新町野字幾田2番地28

青森タクシー株式会社

☎017-738-6000

〒034-0014青森県十和田市東二十一番町15番18号

青森タクシー(株)十和田(営)

☎0176-23-5155

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.onoderakaiei.com/>



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