

はちのへ

市老連だより

老人クラブ活動目標 一健康・友愛・奉仕一

No.87

令和2年7月
(年4回発行)

編集 広報編集委員会
八戸市老人クラブ連合会
八戸市根城8-8-155
TEL&FAX 0178-46-0777

令和二年度 定時総会

議案

- ① 令和元年度事業報告
- ② 令和元年度収入支出決算報告
- ③ 令和二年度事業計画(案)
- ④ 令和二年度収入支出予算(案)
- ⑤ 役員改選

令和二年度の定時総会は新型コロナウイルス感染予防対策のため、「書面開催」となりました。単位クラブ会長137名中、123名の回答(承認)をいただき、議案が可決されました。

会長就任あいさつ



八戸市老人クラブ連合会

会長 古戸良一

会長就任にあたり一言ご挨拶を申し上げます。

ご関係皆様には、平素より当会に特段なるご厚情とご支援を賜りまして、深く感謝し厚く御礼を申し上げます。誠にありがとうございます。

さて、本会の令和二年度定時総会(書面決議)において、任期満了による役員改選は、選考委員会が慎重審議の結果、不肖私が会長に推挙され、期せずして就任の運びとなりました。

私は、元来浅学非才であり、本会のような大きな組織の運営経験もなく、皆様のご期待に沿えないことが多々あると思いますが、事業運営に鋭意微力を尽くして参る所存であります。皆様には絶大なご協力とご支援の程を心よりお願い申し上げます。

近年、全国的に単位クラブ数及び会員の減少に歯止めがかからず、本会では全老連、県老連と連携を持ちながら会員増強に鋭意努力しておるところであります。

会員皆様には、今後共に会員増強と組織の活性化にご提言とご尽力を頂きますようお願い申し上げます。

結びにあたりまして、一日も早い新型コロナウイルスの収束を願うと共に、皆様のご健康とご多幸を祈願し、会長就任のご挨拶と致します。

令和二年度 役員紹介

- 会長 古戸良一(是川)
- 副会長 菅原 敬一(湊)
- 〃 松本 福造(上長)
- 〃 上田 武男(東)
- 〃 上山 キ工(下長)
- 関係行政機関・団体等理事
中里 充孝
- (八戸市福祉部次長兼高齢福祉課長)
村岡 威伴
- (八戸市社会福祉協議会常務理事)

理事

- 三八城地区 山田 義美
- 長者地区 岩川 正夫
- 柏崎地区 橋本 昇一
- 吹上地区 長根 哲男
- 小中野地区 高島新太郎
- 江陽地区 加藤 忠志
- 湊地区 角 邦子
- 白銀地区 新坂 恒雄
- 白銀南地区 島浦 洋二
- 鮫地区 中田 勝幸
- 南浜地区 二部 賢嗣
- 根城地区 北村 松雄
- 白山台地区 小松 史明
- 田面木地区 梅澤 昭策
- 館地区 三浦 康男
- 是川地区 木村 勝行
- 下長地区 山本 幸夫
- 根岸地区 杉本 達雄
- 市川地区 白澤 通安
- 上長地区 松本 福造
- 豊崎地区 高木 福造
- 大館地区 高橋 克雄
- 東地区 上田 武男
- 南郷地区 古館 良策
- 監事 上野 吉春(上長)
- 木村富士夫(大館)

平成三十一年度(令和元年度) 事業報告

- 4・10(水) 監査会(総合福祉会館)
- 4・15(月) 第一回理事会(総合福祉会館)
- 4・17(水) 第七十六回八戸市老連芸能発表大会(八戸市公会堂)
- 入場者 八五三名
- 出演者 三六組 一三九名
- 4・24(水) 第一回保健体育部会(総合福祉会館)
- 5・10(金) 平成三十一年度 定時総会(八戸パークホテル)
- 出席者 九十二名
- 議長 加藤 忠志(江陽地区 江陽二丁目第一クラブ会長)
- 議案
 - ①平成三十年度事業報告について
 - ②平成三十年度収入支出決算報告について(監査報告)
 - ③平成三十一年度事業計画(案)について
 - ④平成三十一年度収入支出予算(案)について
 - ⑤規定の一部改正(案)について
 - ⑥役員補充について



H31.4.17. 第76回芸能大会

- 5・17(金) 補助金申請書作成事務説明会(総合福祉会館)
- 参加者 単位クラブ会長及び会計担当者 約一〇〇名
- シニアいきいき講座(総合福祉会館)
- 参加者 約一〇〇名
- 講師 八戸薬剤師会 専務理事 青柳伸一氏
- 講話 「健康講座」薬の正しい飲み方、間違った飲み方
- 5・22(水) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)三八城地区
- 5・23(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 5・28(火) クラブ活動・息々息々長寿体操(八戸市福祉公民館)
- 講師 中村真由美氏
- 5・29(水) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)長者・白銀地区
- 健康安全運転講座(青森ダイハツモーターズ八戸類家店)
- 5・30(木) 第二回理事会(総合福祉会館)
- 6・4(火) 白山台地区懇談会(葛温泉周辺)
- テーマ「ブナの深い自然体験を通して会員の親睦を図る」
- 6・5(水) 第二十一回八戸市老連グラウンド・ゴルフ大会(新井田公園)

- 参加者 十九地区 一七二名
- 成績(Aコース)男性の部
 - 【優勝】松本 勉(江陽)
 - 【準優勝】西村 兆弘(吹上)
 - 【第三位】橘 敏章(下長)
 - 《Aコース》女性の部
 - 【優勝】佐々木リツ(白銀南)
 - 【準優勝】畑内 妙子(湊)
 - 【第三位】浜中 真(吹上)
- 《Bコース》女性の部
 - 【優勝】三浦 とわ(田面木)
 - 【準優勝】市沢 ちよ(吹上)
 - 【第三位】柞木田とみ(白山台)
- ※【総合二位】目沢 秋男(大館)
- ※【総合三位】三浦 とわ(田面木)
- 6・5(水) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)根岸地区
- 6・12(水) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)大館地区
- 6・13(木) 歌おうクラブ(八戸市福祉公民館)
- 6・15(土) 小中野地区懇談会(フリースクエアノヅキ)
- テーマ「地区老の連携強化」
- 6・17(月) グラウンド・ゴルフ講習会(根城の広場)
- 6・18(火) 下長地区懇談会(きざん八戸)
- テーマ「創造と連帯の輪を広げよう」
- 6・19(水) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)是川・市川地区
- 6・20(木) 健康ウォーキング(三戸・田子方面)根岸地区
- 6・24(月) グラウンド・ゴルフ講習会(根城の広場)
- 6・25(火) いきいきチャレンジ教室(体力測定)(白山台地区)
- 6・26(水) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)柏崎地区
- 6・27(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 6・30(日) シニア スマイルフェス(歌と踊りの祭典)(八戸ポータルミュージアムはっち)
- 7・4(木) 健康ウォーキング(三戸・田子方面)
- 7・8(月) グラウンド・ゴルフ講習会(根城の広場)
- 7・11(木) 東北ブロック老人クラブリーダー研修会(岩手県盛岡市)
- 7・12(金) 参加者 二十名
- 7・18(木) 単位老人クラブ補助金交付(総合福祉会館)
- 7・19(金)
- 7・22(月) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 7・26(金) 第一回趣味演芸部会(総合福祉会館)
- 7・30(火) 第一回女性部会(総合福祉会館)



R1.7.11~12. 東北ブロックリーダー研修会(盛岡市)

- 8・7(水) 第三回理事会・理事研修会(シーガルビューホテル)
- 8・20(火) 東地区懇談会(東公民館)
- テーマ「歴史を学ぶ」
- 8・22(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 8・23(金) 根城地区懇談会(根城公民館)
- テーマ「市老連の行事参加・会員増強について」
- 8・26(月) グラウンド・ゴルフ講習会(根城の広場)
- 8・28(水) 第二回保健体育部会(総合福祉会館)
- 8・31(土) 田面木地区懇談会(田面木公民館)
- テーマ「地区老連の現状と目標・交通安全について」
- 9・2(月) 歌おうクラブ(八戸市福祉公民館)
- 9・4(水) ペタンク競技会(屋内トレーニングセンター)
- 参加者 二十八チーム 八十三名
- 成績【優勝】下長Bチーム
- 【第二位】東1チーム
- 【第三位】下長Cチーム
- 9・5(木) 第四回理事会(総合福祉会館)
- 9・11(水) クラブ活動・カローリング講習会(総合福祉会館)
- 講師 沼田幸子氏
- 9・12(木) クラブ活動・史跡めぐり
- 講師 山本光一氏
- 9・12(木) 丹後平古墳群(白山台)・阿光坊古墳群(おいらせ町)
- 9・12(木) 市川地区懇談会(あぐりパークおさわ)
- テーマ「地区の新体制と今後について」
- 9・13(金) 第二回趣味演芸部会(総合福祉会館)
- 9・17(火) 八戸市一斉社会奉仕の日
- 9・18(水) 健康ウォーキング(三戸・田子方面)白銀地区
- 9・19(木) クラブ活動・息々息々長寿体操(八戸市福祉公民館)
- 講師 中村真由美氏
- 9・25(水) 青森県老連芸能発表大会(青森市文化会館)
- 出演者 四組 十八名
- 参加者 五十名
- 受賞者 四名
- 9・26(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 9・26(木) 湊地区懇談会(湊公民館)
- テーマ「嚙む力と飲み込む力について」



R1.9.4. ペタンク協議会

- 9・29(日) ボランティアアフエスティバル二〇一九(市庁前広場)
- 10・2(水) 第四十三回八戸市老連スポーツ大会(八戸市体育館)
- 参加者 二十四地区 約一〇〇〇名
- 成績【優勝】下長地区
- 【準優勝】根岸地区
- 【第三位】江陽地区
- 10・5(土) 鮫地区懇談会(鮫公民館)
- テーマ「大人の塗り絵を通しての交流」
- 10・8(火) 市老連グラウンド・ゴルフ初心者交流大会(南部山公園)
- 参加者 六十六名
- 10・11(金) 第一回 表彰関係審査委員会(総合福祉会館)
- 10・16(水) 第五回理事会(総合福祉会館)
- 10・18(金) 令和元年度 演芸会(八戸市公会堂文化ホール)
- 入場者 五八四名 出演者 三十四組 八十七名
- 10・21(月) 交通安全セミナー・サポカー体験(八戸モータースクール)
- 10・23(水) 健康ウォーキング(十和田湖方面)
- 10・29(火) 二〇一九年みずほ教育福祉財団助成事業「地域支え合い応援事業」
- 「老人クラブがめざす友愛活動推進研修会」
- ユニカール講習会(八戸市体育館) 参加者 四十名
- 10・31(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 10・31(木) 八戸菊まつり(はっち・マチニワ) 出品者 十七名(三十九鉢)
- 11・4(月)
- 11・6(水) 健康ウォーキング(十和田市・七戸方面)
- 11・6(水) 青森県トラック協会主催「いきいきシルバー交通安全教室」(きざん八戸)
- 11・7(木) 八戸学院大学生による高齢者とのスポレク交流会(YSAリーナ)
- 11・8(金) 八戸市老連表彰式・研修会(総合福祉会館)
- 参加者 一〇〇名
- 研修会 講師 ハルモニア氏
- 演題 「心の健康コンサート」
- 音楽で世界を巡る旅
- 11・8(金) 異世代交流事業「老いも若きもみんな集まれ」(八戸学院光星高等学校)
- 11・14(木) 長者地区懇談会(長者公民館)
- テーマ「健康診断等について」
- 11・15(金) 大館地区懇談会(大館公民館)
- テーマ「認知症の正しい理解(サポーター養成)」




R1.10.2. 43回スポーツ大会

はじめまして！
心とからだの健康づくり
いきいきチェックで、
のぼそう！健康寿命

- ①よく眠れた
- ②朝食を食べた
- ③歯磨きをした
- ④身だしなみやおしゃれに気を付けた
- ⑤体操や運動をした
- ⑥外出をした
- ⑦友人や近所の人と会話をした
- ⑧ニュースや新聞を見た
- ⑨身の回りの安全を心がけた
- ⑩私のいきいき目標



報 計



故 松崎徹八戸市老連会
長(82歳)は、令和2年5
月3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、平成26年より八戸市老連会長、平成28年10
月より青森県老連会長を務められ、老人クラブ
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。



市老連スポーツ大会アトラクション参加



雑巾づくり



保育園児と交流

千田長寿会の活動領域
を紹介いたします。年間の事
業計画を、調整役のコー
ディネーターが自発的に
選び、「無理なく、強制
なく、苦でなく」をスタ
ンスに多様な「通い場」
として活動を続け、十七
年目となりました。
月一回の集いは四時間
弱、千田生活館で活動し
ています。

- ①健康づくりや介護予防の推進に向けて(市の保健師や「はくじめ」の理学療法士の講話 年四回実施)
- ②交通事故・特殊詐欺防止に向けて(地域交番所長の講話 年二回実施)
- ③地域に根ざす活動に向けて(小・中学校・保育園とのふれあい伝承活動 年三回実施)
- ④きれいな街づくりの推進(公園清掃活動 年五回実施)
- ⑤手芸サロン(小物や雑巾づくり 年間通して)

役員紹介
会長 山下 正二
副会長 氣仙れい子
監事 西村 浩
計 久保 廣美
会 計 氣仙れい子

付し、社会奉仕貢献の達成感と実感に味をしめています。
今後は、シニア人生の入り口として、魅力あるクラブに紡いでいきたいと思案中です。
(記 氣仙れい子)

多様な通い場について
下長地区 千田長寿会

- 11・16(土) 根岸地区懇談会(根岸公民館) テーマ「仲間を増やし楽しいクラブ 活動で心も体も健康に」
- 11・20(水) 南郷地区懇談会 (八戸市老人福祉センター南郷) テーマ「秋の文化芸能まつり」
- 11・21(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 11・21(木) 八戸学院大学生による高齢者とのスポレク交流会(YSAアリーナ)
- 11・24(日) 吹上地区懇談会(吹上公民館) テーマ「老人クラブの現状について」
- 11・26(火) 全国老人クラブ大会 (埼玉県さいたま市)
- 11・29(金) 柏崎地区懇談会 (フリースクエアノツキ)
- 11・27(水) 老人福祉施設入所者訪問 福寿草Ⅱ大館地区
- 11・28(木) 老人福祉施設入所者訪問 瑞光園Ⅱ東地区
- 11・29(金) 老人福祉施設入所者訪問 ハピネスやくらⅡ田面木地区
- 12・4(水) 老人福祉施設入所者訪問 長生園Ⅱ是川地区 サンシャインⅡ根岸地区
- 12・5(木) 八戸学院大学生による高齢者とのスポレク交流会(YSAアリーナ)
- 12・5(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 12・6(金) 老人福祉施設入所者訪問 修光園サテライトⅡ館地区
- 12・14(土) 上長地区懇談会(上長公民館) テーマ「素心苑について」
- 12・18(水) 是川地区懇談会(是川公民館) テーマ「今後の行事について・行事参加者の増員について」
- 12・23(月) 第六回理事会(フリースクエア ノツキ)
- 12・16(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 12・15(水) 白銀南地区懇談会(白銀南公民館) テーマ「いつまでも元気に」
- 12・22(水) 第二回女性部会(総合福祉会館)
- 12・22(月) 江陽地区懇談会(フリースクエアノツキ) テーマ「意見交換・地区交流・会員増強」
- 12・27(月) 介護予防教室(総合福祉会館) テーマ「身体を楽しく動かそう！ ニュースポーツ講習会」



R1.10.29. ユニカール講習会

- 1・29(水) 第七回理事会(総合福祉会館)
- 2・5(水) 介護予防教室(総合福祉会館) テーマ「介護予防みんなで実践」
- 2・12(水) 補助金決算書作成事務説明会(総合福祉会館) 参加者 単位クラブ会長及び会計担当者 約一四〇名
- 2・19(水) 女性部手芸教室(総合福祉会館) 内容「雑巾縫い」 参加者 三十四名
- 2・20(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館) ※ 広報編集委員会 四回開催
- 3・3(火) 青森県老連高齢者相互支援推進研修会・八戸市老連女性会員研修会(八戸市公会堂文化ホール) 講話 「笑いヨガで身体も心もきげんに」 講師 津島弘美氏
- 3・10(火) 介護予防教室(総合福祉会館) テーマ「筋力アップで転倒予防！」 講師 介護予防運動指導員 小西池郁子氏
- 3・19(木) 第二回趣味演芸部会 (総合福祉会館)
- 3・27(金) 第八回理事会(総合福祉会館)



R1.11.8. 世代交流事業(光星学院高校)

日帰りプラン 11:00▶15:00
 <お食事11:30~14:00>



お一人様 **3,000円**
 (税別) 松花堂弁当 + ご入浴料

※レストラン「La Brise(ラ・ブリーズ)」も営業しております。

県内大規模宿泊キャンペーン企画 // ☆7月上旬☆
 ※詳細はお問合せ下さい

奥入瀬 森のホテル
 〒034-0303 十和田市大字法皇字鏡山36-20
 ☎0176-70-5000

事務局だより

9月から諸行事を開催する予定です。参加人数・開催時間など規模を縮小し、マスクの着用、消毒など感染予防を徹底します。なお、状況により中止することもあります。

▽ベタンク競技会
 9月2日(水) 9時~
 屋内トレーニングセンター

▽演芸会
 9月24日(木)
 八戸市公会堂文化ホール
 入場整理券発行(6000円)

諸行事の問い合わせ・申込は、各地区理事、または市老連事務局へ
 ☎46-10777

編集後記

新型コロナウイルスの影響により、各団体では恒例の行事等を、中止あるいは休止しておりますが、コロナ終息の見通しが不明で不安です。高齢者が新型コロナウイルスに感染した場合、重症化する傾向にあると言われているので、感染予防のため、3密を避け元気で過ごされるようお願いしております。(鈴木)

青い森しんきんは『頑張るあなた』を応援します。

この街と生きていく

青い森信用金庫

ホームページ <http://www.aioimorishinkin.co.jp/>

天然温泉! とっておきの大自然!

五戸 まきば温泉

四季の味覚と自慢の馬肉料理でおもてなし
 湯ったり、ほっこり、日帰りプランをご用意!!

ご宿泊・ご宴会・ご法事も承ります
 お気軽にお問合せ下さい

〒039-1522 青森県三戸郡五戸町字苗代沢3
 TEL0178-62-5511 FAX 0178-62-5512 <http://www.gonohe-makibaonsen.com/>

記念品・贈答品・引出物・タオル・カレンダー
 シール/ラベル・トロフィー・カップ・楯・
 PR用品・イベント用品・旗・のぼり

株式会社 寿屋
 KOTOBUKIYA

〒031-0036 青森県八戸市大工町27
 TEL:(0178) 24-3251
 FAX:(0178) 43-1678
 Email:kotobukiya-1678@m3.dion.ne.jp

生き生き会員

田面木地区
 松園町ことぶき会
 梅澤 昭策さん
 83歳 (在籍 22年)

大館地区
 新田寿会
 中村 幸夫さん
 82歳 (在籍 18年)

① 毎日定刻起床、三食欠かさない。常に体を動かしている。年一回定期健診の受診。かかりつけ医の診断に従ってる。
 ② 家庭菜園、苗作り~収穫まで。花育て、野草少々。春は山菜採り。秋はキノコ採り。二、三年ごとに帰省家族旅行。
 ③ 町内での花壇の手入れ。高齢者、友への声かけ。草取り清掃。

① 一日5000歩、天候が悪くない限り毎日です。散歩するところは新井田川堤防、冬は町内周辺。体操をかるく10~15分位。
 ② 旅に行くこと。年3~4回(宿泊と日帰り)外国にも行きました。運動では野球とソフトボールの審判。児童館のボランティア。
 ③ 老人クラブの役員をやっています。体の続く限り頑張りたいと思います。

館地区
 一日市クラブ
 岩澤 文枝さん
 78歳 (在籍 25年)

東地区
 旭ヶ丘養命会
 下川満寿子さん
 83歳 (在籍 24年)

① 早寝、早起き、食事に気を付けています。
 ② 一週間に一回公民館に踊りの練習に行き、踊ったりおしゃべりしたり、コーヒーを飲んだりして仲間と楽しんでいます。
 ③ 畑にいろいろな野菜を植えて、毎日成長を楽しみに朝早くから世話しています。

① 人に迷惑をかけず、健康はもちろん、日々の生活の中で負けるが勝ちの精神を持つように、心がけています。
 ② ティッシュ入れ、エプロンなどを制作しています。今はマスク等を作って周りの人に差し上げて、自分で満足し楽しんでいます。
 ③ クラブの会員さんで108歳になる千原エツさんは、元気で例会に出席しています。

文芸

短歌

コロナでのストレス募る我が心
 音楽聞いて明日に光を
 吹上地区 泉山 勲

食用の香りかぐわし菊を摘む
 古いの二人の背な夕陽押す
 吹上地区 鈴木 孝義

俳句

白山台地区 猪股 敬子
 手計の巻きよきキャベツ買ひ求む
 下長地区 鈴木 美代

川柳

牡丹咲く厚着薄着の日の移る
 是川地区 谷内 應助

波白く墨絵のような冬の海
 吹上地区 鈴木 孝義

酒好きが夢の中でも飲んでいる

作品募集 短歌・俳句・川柳など、一首(句)を市老連事務局へお送りください。応募が多いときは選んで市老連だより文芸欄に掲載します。

“がんばろう青森県”

老人クラブ会員に限り
年内割引あります!

日本一黒い植物性モール温泉に入って、新型コロナウイルスによるストレスを解消しましょう!
加温加水なしの『本物の温泉』と、国内でここだけの【黒づくし御膳】で心身ともにリフレッシュしませんか?
6月から、新車のデラックスマイクロバスにて皆様を送迎いたします!

～お問い合わせは下記まで～

日本温泉地域学会会員
青森県五色温泉協議会会長

東北温泉

〒039-2261 青森県上北郡東北町字上笹橋21-18
TEL 0175-63-3715 FAX 0175-63-3748

たくさんの出会いに感謝をこめて

八戸パークホテル

八戸市吹上一丁目15-90 TEL.0178-43-1111
<http://www.Hachinohe-park.com>



(写真は市柳膳 税込3,300円になります)

青森県全域無料送迎いたします!

温泉ご入浴 & お食事ご休憩「個室」の厳選パック

湯ったりパック

●10名様以上で7日前までにご予約ください。

ご利用時間10:00~15:00

●お一人様 入館料・室料込

スパハウス 3つがぽっか

ご予約・お問合せは

税込 **3,300円**より **0175-69-1126**

〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

気の合う仲間と飲んで食べて語り合う一日を

15名様以上の団体様におススメです。

親睦会プラン

1泊2食付/大人1名様 (税込)

9300円

※休前日は2200円(税込)増しとまります。
※入湯税別途150円頂戴致します。
※繁忙期は除外となります。

お酒又はジュース1本付
カラオケ無料サービス
マイクロバス送迎(要相談)

天正かけ流しの宿



加賀助

ご予約 お問い合わせ先
Tel: 019-695-2216
〒039-2261 青森県上北郡東北町字上笹橋21-18
<https://www.kagasuke.com/>

【無料送迎バスでらくらく】

日帰り温泉宴会プラン 3,500円(税サ別)

- 温泉入浴券+個室宴会場+料理+サービスタオル付
- ご利用時間 10:00~15:00
- ※8名様より承ります



【総料理長 特製仕出し】

折詰料理 5,000円(税別)

- お祝い、ご法事、ご会合にどうぞ
- ご予約は3日前まで
- 八戸近郊配達承ります
- ※8000円、3000円もごさいます



グランドサンピア八戸
Grandsunpia Hachinohe

【ご予約】0178-23-5186
八戸市東白山台1丁目1-1
<https://sunpiahachinohe.jp/>