

はちのへ シニア連だより



活力あるクラブ活動を目指そう



感謝と祝意に包まれて



熊谷八戸市長よりご祝辞

5月12日（月）、八戸パークホテルにて令和7年度定時総会・懇親会が開催されました。

「八戸市老人クラブ連合会」から「八戸市シニアクラブ連合会」へ名称を変更し、令和7年6月1日より施行することとなりました。

続く懇親会では、三八五観光株式会社様より会旗の贈呈があり、シニア連から、同社へ感謝状を贈りました。

ご来賓として、熊谷八戸市長、青森県老連連合副会長よりご祝辞をいただきました。



にぎわうステージ



三八五観光株式会社様へ感謝状



総会の様子

5月12日(月)、八戸パークホテルにて令和7年度定時総会・懇親会が開催されました。

「八戸市老人クラブ連合会」の名称変更を含む議案については満場一致で承認され、続く懇親会では三八五観光株式会社様より会旗の贈呈がありました。

たくさんのご来賓においでいただき、乾杯は、八戸市議会副議長の山名文世様よりいただきました。

多くの地区より参加していただき、みなさんカラオケなどで楽しみ、

令和7年度 定時総会・懇親会

笑顔で歓談していました。総会を機に、今年度も充実した事業を目指し活動開始いたします。



乾杯のあいさつ
(八戸市議会副議長 山名 文世様)

議案

- 出席者58名(委任状41名)
議長 市老連会長 上田武男
- ① 令和6年度事業報告
 - ② 令和6年度収入支出決算報告
 - ③ 令和7年度事業計画(案)
 - ④ 令和7年度収入支出予算(案)
 - ⑤ 役員補充
 - ⑥ 八戸市老人クラブ連合会名称変更



楽しく歓談

令和7年度 役員紹介

楽しく歓談

会長
副会長

上田 武男 (東)

理事

三八城地区

田名部 忠

(新)

松本 福造 (上長)

長者地区

小松 誠悦

(新)

橋本 昇一 (柏崎)

柏崎地区

橋本 昇一

(新)

北山 博秋 (館新)

吹上地区

長根 哲男

(新)

角 邦子 (湊)

小中野地区

高島 新太郎

(新)

古戸 良一 (是川)

江陽地区

加藤 忠志

(新)

寺下 信雄

湊地区

古川 勝雄

(新)

関係行政機関・団体等理事

(八戸市高齢福祉課長)

白銀南地区

金田一 正治

(新)

町井 健二

白銀南地区

島浦 洋二

(新)

(八戸市社会福祉協議会常務理事)

南浜地区

北村 松雄

(新)

小橋 和志

根城地区

佐々木 政隆

(新)

白山台地区

小泉 公夫

(新)

田面木地区

北山 博秋

(新)

館地区

山田 俊彦

(新)

是川地区

山下 正二

(新)

下長地区

大下 勇二

(新)

根岸地区

松本 福造

(新)

市川地区

小泉 博

(新)

上長地区

高橋 克雄

(新)

豊崎地区

上田 武男

(新)

大館地区

古館 良策

(新)

東地区

木村 富士夫 (大館)

(新)

南郷地区

加藤 忠志 (江陽)

(新)

監事

加藤 忠志 (江陽)

(新)

会長あいさつ



本年5月12日に開催された総会では、「老人」の名

シニア元年と位置付け、 会員拡大に全力で！

八戸市老人クラブ連合会 会長 上田 武男

称に抵抗感があり、加入を呼びかけても加入してくれないとの声が多数あることから、理事会で改名しようとの決定がされ、議案として提案し決議することができました。

6月1日より、「八戸市シニアクラブ連合会」として活動していくことになりました。シニアクラブ元年と位置付け、全クラブ、全会員が新会員拡大に全力で取り組むことが、シニアクラブに課せられた本年一番の課題であります。

さて、昨年一年を振り返りますと、予定された事業は総て実施することができました。新たな事業として、会長や、会長を補佐する会員を一同に介しての「なんでも語ろう会」や、3

月の研修会前段での「シニアファッションショー」を成功裏に終えることができました。新会員の増加の一方で依然として解散を希望するクラブもありますが、解散ではなく、休会を薦めています。今年も休会から再活動したクラブもありますので諦めることなく再開を目指していきましょう。

新年度は、三日町にあります「マチニワ」にて、街中にシニアの歌声を響かせよう♪と、年3回の「まちなかシニアソング」を計画しています。これからもいろいろな活動を通し、これまでに以上にシニアクラブをアピールし、存在価値を高め、今私たちが携わるクラブを次の代に引き継ぐことが重要と考えます。みんなで新会員の増強に取り組んで参りましょう。

副会長・顧問・参与紹介

参与



寺下 信雄

顧問



古戸 良一

副会長



角 邦子



北山 博秋



橋本 昇一



松本 福造

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

はせがわ 心血管クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

※受付時間は終了の30分前 休診日：祝日・日曜

八戸市大字湊町字下大久保道15-1

☎0178-20-8175

あなたと家族の クリニック

☎0178-72-3000



八戸市城下4丁目11-11

歯科一般・小児歯科・矯正

中村歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:30	●	●	●	●	●	●

※14:00~16:00【休診】日・祝(木・土は交代で休診)

八戸市根城二丁目13-12

TEL.0178-41-1231

ほりべ歯科クリニック

◎一般歯科 ◎小児歯科 ◎矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	休	○	○
14:30~18:00	○	○	○	休	○	○

休診日：木曜・日曜・祝日

八戸市根城2丁目30-28

☎0178-47-7007

エンゼル薬局

◆全国医療機関の処方箋受付
◆健康介護まちかど相談薬局

平日 9:00~18:30 定休日
木曜 9:00~18:00 日曜、祝日、年末年始
土曜 9:00~13:00

八戸市大字本徒士町9-10《NHKそば》駐車場有

TEL.0178-72-3200



健康な暮らしをお手伝いします

いろは薬局

■本店 開局時間 月~金 9:00~18:00 / 土 9:00~13:30

新井田西2丁目7-14 [TEL]0178-25-8477

■小中野店 開局時間 月~金 9:00~18:00 / 土 9:00~13:00

小中野2丁目17-4 [TEL]0178-20-7774

■長者店 開局時間 月~金 8:30~18:00 / 土 8:30~13:00

長者3丁目3-19 [TEL]0178-38-7607

クラブ活動実施計画

お気軽にご参加ください！

体験参加募集中

未加入者の方も気軽に参加できる『クラブ活動』を実施しています。
それぞれの講座に定員がありますので、ご確認のうえお申し込みください。

健口ゆるうたクラブ

音楽療法士の山道敦子先生のもと、総合福祉会館5階研修室にて「楽しく音楽に触れましょう」を目的に行っております。歌集（実費で共通歌集550円、新歌集300円）を使い、音楽の力に元気をもらっています。
※1回の受講につき200円がかかります。



健口ゆるうたクラブ	
時間	10:00~11:30
1	6/26 (木)
2	7/24 (木)
3	8/28 (木)
4	9/18 (木)
5	10/20 (月)
6	11/20 (木)
7	12/18 (木)
8	1/15 (木)
9	2/19 (木)

シニアいきいき体操&脳トレ・レク



シニアいきいき体操&脳トレ・レク

時間	10:00~11:30
1	6/11 (水)
2	7/9 (水)
3	8/20 (水)
4	9/10 (水)
5	10/22 (水)
6	11/5 (水)
7	12/10 (水)
8	1/14 (水)
9	2/4 (水)

健康運動指導士の中村真由美先生と、福祉レクワーカーの沼田幸子氏のもと、ポータルミュージアムはっち1階シアター1にて、元気に体を動かしています。
※1回の受講につき200円がかかります。

みんなで歌おう!!

まちなかシニアソング

八戸まちなか広場「マチニワ」にて、歌謡曲や童謡・民謡などをみんなで一緒に歌います。フレイル体操や脳トレの時間もあります。会員以外の方も参加可能です。お買い物ついでにぜひお立ち寄りください。
※参加費無料。事前申込みは不要です。

みんなで歌おう
まちなかシニアソング

時間	10:00~11:30
1	6/19 (木)
2	7/3 (木)
3	9/4 (木)

申込・問合せ 八戸市シニアクラブ連合会事務局 (TEL: 0178-46-0777) まで

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人エンゼル福祉会



認定こども園 **エンゼル子どもの家**

八戸市根城7丁目3-8

☎0178-45-4150

レンタルしているのは安心と安全です。

中村介護保険サービス

福祉用具貸与事業所 事業所番号 0270301369

取り扱いレンタル商品

介護用ベッド・エアーマット・電動車いす
車いす・歩行器等 介護保険適用福祉用具全般

(有)オネスティー 八戸市内丸2丁目2番1号

TEL 0178-44-6564

ナーシングケアしずく

MLCソーシャルサポート株式会社

訪問看護サービス・緊急時24時間対応

お気軽にご連絡ください!

八戸市根城1丁目36-9

TEL 0178-32-7059

社会福祉法人 愛育福祉会

●松葉こども園

八戸市大字八幡字上三沢 26番地6 ☎0178-27-3529

●田面木こども園

八戸市大字田面木字赤坂 17番地1 ☎0178-27-3310

●上田面木こども園

八戸市大字田面木字上田面木55番地3 ☎0178-27-1315

●根城こども園

八戸市根城3丁目5番地26 ☎0178-22-6688

社会福祉法人 伸成会

高州保育園

健康で明るい子

心の優しい子

さいごまで頑張る子

八戸市高州2丁目6-16

TEL 0178-29-3921

社会福祉法人 助心会
幼保連携型認定こども園

芽生保育園

八戸市田向五丁目17-13

TEL 0178-96-3920

令和7年度事業計画

月別	期日	曜日	行事名	場所
4月	16	水	補助金申請書作成事務説明会 (申請期間中作成相談実施随時)	総合福祉会館
	16	水	第1回理事会	総合福祉会館
	22	火	第85回芸能発表大会	SG GROUPホールはちのへ (八戸市公会堂)
5月	12	月	定時総会・懇親会	八戸パークホテル
6月			☆広報誌発行 シニア連だよりNo.106	
	5	木	グラウンド・ゴルフ大会	新井田公園
7月			モルック体験会	地区開催
			第2回理事会	
9月	17~18	木~金	東北ブロックリーダー研修会	福島県郡山市磐梯熱海温泉
			☆広報誌発行 シニア連だよりNo.107	
	17	水	ペタンク競技会	屋内トレーニングセンター
10月	30	火	青森県老連芸能発表大会	リンクステーションホール青森
	15	水	スポーツ・レクリエーション交流会	八戸市体育館
	中旬		第3回理事会	総合福祉会館
11月	19	日	ボランティア・市民活動フェスティバル2025	八戸市庁前広場
	28	火	第86回芸能発表大会	SG GROUPホールはちのへ (八戸市公会堂)
	5~6	水~木	全国老人クラブ大会	茨城県水戸市
12月	11	火	ケンコーボッチャ交流大会	八戸市体育館
	下旬		市老連研修会並びに表彰式	未定
12月			☆広報誌発行 シニア連だよりNo.108	
1月			第4回理事会	総合福祉会館
2月	中旬		補助金決算書作成事務説明会 (提出期間中作成相談実施随時)	総合福祉会館
3月			☆広報誌発行 シニア連だよりNo.109	
	上旬		生きがいと健康づくり研修会 (2月下旬~3月上旬)	未定
	中旬		第5回理事会	総合福祉会館

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

Dental Office K くまか歯科
https://www.dentakuma.com/ ☎0178-28-2818

Dental Salon K
くまか歯科予防専門サロン
https://www.dentakuma.com/dentalsalon-k/ ☎0178-80-7161

有料老人ホーム ベルメゾンK
サービス付き高齢者向け住宅
https://www.dentakuma.com/bellemaison-k/ ☎0178-28-6367

柏崎歯科医院

診療時間 平日 9:30~19:30
第1・3・5土曜日 9:30~13:00
第2・4土曜日 9:30~16:00

TEL 28-8148 (河原木郵便局向い)
柏崎歯科階上診療所 TEL 80-1182

内科・消化器内科・神経内科・皮膚科
下長内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~PM0:30	●	●	●	●	●	●
PM2:00~PM6:30	●	●	●	※	●	／

※ PM2:00~PM5:00 休診日：日曜・祝日
(急患の場合この限りではありません)
八戸市下長3丁目21-19
☎0178-28-5040

遠藤歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	○	休
14:00~17:00	●	●	●	休	休	休	休

○土曜日は9:00~11:30までとなります。
八戸市新井田水溜4-4
TEL 0178-35-5007

湊高台
栗田歯科医院

八戸市湊高台四丁目2-15
TEL 0178-34-2170

内科・胃腸科・糖尿病内科・耳鼻いんこう科
高木クリニック

休診/日曜・祝日・水曜・土曜午後
八戸市下長1丁目6-6
☎0178-20-5566

下長地区
「おまえのサンダル」大館地区
「岸壁の母」下長地区
「千の風になって」

田面木地区「ハッピー音頭」



柏崎地区「風雪ながれ旅」

第85回
八戸市老連芸能発表大会

館地区「お久しぶりね」



東地区「妻恋坂」



南郷地区「狙いうち」

第85回 八戸市老連 芸能発表大会

芸達者続々
会場は大喝采

熊谷市長あいさつ

湊地区
「じよんがら女節」

大館地区「立佞武多」



下長地区「南部俵積み唄」

4月22日(火)、SG GRO UPホールはちのへ(八戸市公会堂)にて「第85回八戸市老連芸能発表大会」が行われました。開会式では、上田会長のあいさつの後、熊谷市長より励ましの言葉をいただきました。今回の芸能発表大会出演者には、歌や踊りだけでなく、ギターや三味線などの演奏も披露されました。出演者は思い思いの華やかな衣装に身を包み、39組(93名)が日頃の成果を披露しました。大きな拍手に包まれ会場は大盛況でした。

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 いとし子会

認定こども園

南売市保育園

八戸市売市一丁目8番10号

☎0178-45-2625

社会福祉法人 恵愛会

類家保育園

八戸市諏訪三丁目9-19

☎0178-46-0075

こころも からだも つよいこ
社会福祉法人 秋桜会

幼保連携型認定こども園

湊高台こども園 (2歳児から5歳児)

八戸市湊高台6-17-16 ☎0178-34-5553

湊高台保育園 (0歳児から1歳児)

八戸市湊高台6-17-7 ☎0178-34-6663

佐藤修一
税理士事務所

八戸市青葉2丁目16-20

TEL0178-43-9753

『想像をカタチに 創造をチカラに』

(有)青森カシマソフトウェア

八戸市売市3丁目7-26

☎(0178)45-8108

https://www.a-k-s.co.jp

RISK MANAGEMENT

株式会社リスクマネジメント

八戸市売市4丁目1番1号

TEL0178-24-1117

FAX 0178-24-1103

東京海上日動あんしん生命保険㈱、あいおいニッセイ同和損害保険㈱代理店

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 実生会

大杉平保育園

八戸市大字糠塚字鶏久保26-50

☎0178-22-0884

家庭的なあったかい保育園
社会福祉法人 吹上保育園
幼保連携型認定こども園

認定こども園 吹上保育園

八戸市吹上二丁目11-27

☎0178-22-4587

社会福祉法人 恵順会
幼保連携型認定こども園

日計こども園

八戸市河原木日計上6-1

☎0178-20-2576

社会福祉法人 愛護会

みなと保育園

八戸市大字新井田字鷹待場26-15

☎0178-33-0905

社会福祉法人 愛清会

認定こども園 三島保育園

心もからだもたくましい子
よく考えて行動できる子
基本的生活習慣のできる子

八戸市白銀町大沢頭34-6

☎0178-33-3267

社会福祉法人 合歓の会

下長こども園

八戸市大字長苗代字島ノ後18-8

TEL:0178-28-1924

★経験豊富なスタッフに園長が言語聴覚士
子育てや言葉の発達の相談にも応じます

11 ・ 28 (木)	11 ・ 21 (木)	11 ・ 20 (水)	11 ・ 18 (月)	11 ・ 14 (木)	11 ・ 8 (金)	11 ・ 7 (木)	10 ・ 30 (水)	10 ・ 23 (水)	10 ・ 21 (月)	10 ・ 17 (木)	10 ・ 11 (金)	10 ・ 9 (水)	10 ・ 4 (金)	9 ・ 29 (日)
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---------------------	---------------------	---------------------

出演者3組27名 受賞者6名
参加者25名
ボランティア・市民活動フェスティバル2024
(八戸市庁前広場)
シニアいきいき体操&脳トレ・レク(は)
レクリエーション交流会(八戸市体育館)
参加者100名
講師 青森市レクリエーション協会
会長 塩谷 彰宏氏
健康ウォーキング(十和田市方面)
健口ゆるうたクラブ(総)
第4回理事会(総)
第84回芸能発表大会(八戸市公会堂)
入場者618名 出演者35組98名
ケンコーボッチャ交流大会(八戸市体育館)
16チーム48名
成績
優勝 豊崎地区
準優勝 田面木地区
第3位 白銀南地区
健康ウォーキング(銀杏めぐり)
シニアいきいき体操&脳トレ・レク(は)
なんでも語ろう会(総)
参加者60名
健口ゆるうたクラブ(総)
全国老人クラブ大会(横浜市中区神奈川県民ホール)
参加者2名
八戸市老連表彰式・研修会(総)
参加者154名
研修会
講師 赤坂三絃会 代表 赤坂 勉氏
演題 民謡はいいよ〜

12 ・ 19 (木)	12 ・ 4 (水)	1 ・ 16 (木)	1 ・ 16 (木)	1 ・ 22 (水)	2 ・ 6 (木)	2 ・ 6 (木)	2 ・ 13 (木)	3 ・ 4 (火)	2 ・ 20 (木)	3 ・ 13 (木)
----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	--------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------

シニアいきいき体操&脳トレ・レク(は)
健口ゆるうたクラブ(総)
第5回理事会(総)
健口ゆるうたクラブ(総)
シニアいきいき体操&脳トレ・レク(は)
雑巾作り(総) 参加者26名
三部会合同懇談会(趣味演芸部会・
保健体育部会・女性部会)
参加者43名
補助金実績報告書作成事務説明会(総)
シニアいきいき講座参加者100名
「笑いヨガ」
講師 ヨガインストラクター 三浦 恵氏
健口ゆるうたクラブ(総)
生きがいと健康づくり研修会
SG GROUPホールはちのへ(八戸市公民館)
参加者254名
第一部 シニアファッションショー
参加者16組21名
第二部 講演
演題「南部弁で笑って春を迎えよう」
講師 SG GROUPホールはちのへ
(八戸市公民館)
館長 梶谷 伸夫氏
第6回理事会(総)
※青森県老連健康福祉大学校 第29期
開校期間…令和6年8月6日(火)〜12月18日(水)
開校場所…総合福祉会館他 受講生…33名
※広報編集委員会4回
(総) 総合福祉会館 (は) はちのへポータルミュージアムはっち

6 ・ 5 (水)	5 ・ 23 (木)	5 ・ 14 (火)	4 ・ 26 (金)	4 ・ 19 (金)	4 ・ 19 (金)	4 ・ 10 (水)
--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

監査会(総)
補助金申請書作成事務説明会(総)
シニアいきいき講座 参加者100名
「健口習慣で笑顔と元氣アップ」
講師 歯科衛生士 小村 真妃氏
第1回理事会(総)
第83回芸能発表大会(八戸市公会堂)
入場者600名 出演者33組 105名
定時総会(総)
出席者56名 委任状43名
議長 寿美齡会 会長 高橋 克雄(大館地区)
議案
①令和5年度事業報告について
②令和5年度収入収支決算報告について
監査報告
③令和6年度事業計画(案)について
④令和6年度収入収支予算書(案)について
⑤役員改選について
健口ゆるうたクラブ(総)
グラウンド・ゴルフ大会(新井田公園)
参加者122名
成績
男性の部
優勝 上野 隆(下長)
準優勝 久保田勝久(白山台)
第3位 高島新太郎(小中野)
第4位 中軍 善栄(白銀南)
第5位 小川 廣志(柏崎)
女性の部
優勝 榊 房子(湊)

9 ・ 26 (木)	9 ・ 18 (水)	9 ・ 12 (木)	9 ・ 6 (金)	8 ・ 29 (木)	8 ・ 29 (木)	8 ・ 27 (火)	8 ・ 9 (金)	7 ・ 18 (木)	7 ・ 16 (火)	7 ・ 11 (木)	7 ・ 10 (水)	6 ・ 12 (水)	6 ・ 18 (火)	6 ・ 27 (木)	7 ・ 4 (木)
---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------

準優勝 中村 トク(白銀南)
第3位 富田 節子(小中野)
第4位 上村 アサ(白山台)
第5位 岩崎キミ子(鮫)
シニアいきいき体操&脳トレ・レク(は)
健康ウォーキング(田子方面)
健口ゆるうたクラブ(総)
モルック体験会(根城の広場)
参加者20名
シニアいきいき体操&脳トレ・レク(は)
東北ブロックリーダー研修会
(秋田県鹿角市ホテル鹿角)
参加者3名
第2回理事会(バーデパーク)
健口ゆるうたクラブ(総)
シニアいきいき体操&脳トレ・レク(は)
健康ウォーキング(座学)(総)
健口ゆるうたクラブ(総)
第3回理事会(総)
シニアいきいき体操&脳トレ・レク(は)
健口ゆるうたクラブ(総)
ペタンク競技会
(八戸市屋内トレーニングセンター)
参加者24チーム69名
成績
優勝 小中野Aチーム
準優勝 江陽aチーム
第3位 長者チーム・柏崎1チーム
青森県知事表彰等授与式・青森県老人クラブ
芸能発表大会(リンクステーションホール青森)

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

「ニチコミ」のブログで
各地の老人クラブ活動を
紹介中！

★詳しくは
ホームページで★

東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル7階
TEL 03-5718-3900
FAX 03-5718-3901
http://www.nichicomi.com/
ニチコミ 検索

株式会社 ニチコミ

『資源を大切に』『リサイクル社会に貢献』
古紙・鉄・非鉄金属受入いたします！
一般家庭への引き取り業務は行っておりません。

北日本産業株式会社
八戸市沼館1丁目7-35
TEL 0178-22-4655

～ありがとうのお葬式～
瑞雲堂グループ(株)山村総本店
(代)0178-43-0550
総合葬祭ホール メモワール瑞雲 白山台
家族葬ホール メモワール瑞雲 白銀
もしものときは
0120-47-8060

一般土木・舗装工事

有限会社 **さくら建設工業**
八戸市諏訪2丁目11-50
TEL 0178-44-2684

株式会社 **山村陽一葬儀店**
八戸市小中野1丁目1-6
☎ 0120-021-810
仏壇・仏具の 佛光堂 セリイ佛光堂
セリイ根城ふれ愛ホール
セリイふれ愛ホール

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

YAWATA
株式会社八幡建設
八戸市大字河原木字二階堀16-9
TEL 0178-38-5528
FAX 0178-38-5529

浄化槽保守管理・清掃業
一般・産業廃棄物収集運搬処理業

郷土を愛し環境保全に奉仕を
第一清掃株式会社
本社：八戸市是川字金ケ坂18
TEL (0178) 44-2624
リサイクルセンター：八戸市長苗代字内舟渡42-7
TEL (0178) 21-8338

水道下水道・浄化槽・修理・改造・リフォームほか
リフォームもできる水道屋さん
八戸管工業
八戸市江陽五丁目12番15号(ラピア近く)
TEL 0178-43-3948

デジタルボタン電話機、
放映・放送機器、LANシステム

有限会社 **角田通信工業**
八戸市江陽5丁目6-16
TEL 0178-43-8211

創業54年、安心・安全をお届けします。
東和警備株式会社
代表取締役 阿達 福壽
八戸市青葉3丁目24番3号
TEL 0178-43-7163

快適環境の創造を目指して、
水をまより街を育てる。
壬生設備株式会社
八戸市大字是川字小峠3番地429
TEL 0178-71-8668

老人クラブ連合会の総会では、「八戸市老人クラブ連合会」の名称を「八戸市シニアクラブ連合会」と変更する議案が承認され、令和7年6月1日より施行されました。今回の106号はシニアクラブ連合会に変更され「リ

編集後記

人生に満点は無しマイペース

根岸地区 蛭名 喜光

川柳

くまがい草恥ずかしそうにうつむいて
木陰を求めて根を増やしてく

館地区 百目木 節

卯月入り我がせま庭に寒椿

館地区 山田トモ子

和やかに日々を過せし思い出る
遺影の妻と毎日語る

上長地区 岡田 道博

短歌

文芸

投稿募集

「はちのヘシニア連だより」では、八戸市シニアクラブ連合会会員の皆さまからのご投稿を募集しています。日々の暮らしで感じたこと、四季のうつろいや仲間とのふれあいなど、「思い」を俳句・短歌・川柳にのせてみませんか？ 1人1句・1首まで掲載させていただきます。はじめての方もお気軽にご応募ください。

なお掲載に関する可否、内容の編集に関しては、広報部に一任願います。

—— 随時募集しています！ ——

〒039-1166 八戸市根城8-8-155
八戸市シニアクラブ連合会「はちのヘシニア連だより」
「文芸投稿」とご記載ください。

事務局だより

▽まちなかシニアソング
令和7年6月19日（木）
7月3日（木）
9月4日（木）
10時～11時30分
八戸まちなか広場「マチニワ」
参加費 無料

▽ペタンク競技会
令和7年9月17日（水）
9時30分～11時30分
屋内トレーニングセンター
参加費 1名500円（3人1組）

クラブの紹介

根岸地区

励まし合い、助け合い、笑い合い仲間とともに！

日計寿黎会 会長 悪虫 義夫



満面の笑みの
黒澤貞蔵さん

1月26日（日）、日計寿黎会の新年会において、1月2日にめでたく満100歳の誕生日を迎えられた黒澤貞蔵さんの「百寿」をお祝いする会が開催されました。当日は、百寿の晴れの日を祝すかのように、前日までの荒天とは打って変わって好天に恵まれ、外での餅つきも予定通り終え、準備万端、主賓をお迎えすることができました。

女性陣手作りの料理やお雑煮を食べながら、貞蔵さんの長寿の秘訣や普段の過ごし方などへの質問が出たり、貞蔵さんが今でも冬になると雪かきをしたり、梯子を上って木の剪定をしていることなどが、息子の貞行さんから話されました。

「百寿を祝う会」は、予定の時間もあつという間に過ぎ、和やかなうちに爽やかな時間を過ごすことができました。

当寿黎会には、貞蔵さんに続く百寿の予備軍が多くおります。会員皆の長寿を願って、今後も活動を続けていきます。



上手に狙いを定め見事に的中！

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗

浮木寺

八戸市鮫町字鮫 51
電話 0178-33-1095

曹洞宗

岩龍山 涼雲院

八戸市大字上野字白蛇 1-1
TEL:0178-27-3782

浄土宗

青龍寺

お葬式、お墓、永代供養
なんでもご相談下さい

八戸市大字尻内町字平中26
TEL.0178-27-2140

曹洞宗

八宏山 大乘寺

青森県八戸市 東霊園前
TEL0178-33-1077

信頼と技術



実績と経験

八戸市大字尻内町字前谷地75-1 古館石材店 検索
お電話でのお問い合わせは TEL.0178-27-4037

食事のヒント

高血圧予防

- ポイント減塩は
1. だしを効かせる
 2. 香りを利用する
 3. 酸味を利用する
 4. 油を利用する
 5. 食材本来の持ち味を生かす

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史 写真集 イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積します

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のPROが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください

TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicom.com

生き生き会員 ご夫婦で長寿

- ①どんなことに気を付けていますか？
②楽しんでいることはなんですか？
③その他

豊崎地区 豊崎第二老人クラブ

小泉 一男さん 91歳

カヨさん 90歳

在籍25年

- ①食生活に気を付け、減塩し、野菜を食べるように心がけています。転倒をしないように、ゆっ

くり歩くように気を付けています。

- ②週2回のグラウンド・ゴルフに行き、みんなと会い、プレーするのが楽しみです。

- ③^{ほうき}箒作りが趣味で、自宅に100本くらいあります。欲しい方に差し上げています。



豊崎地区 豊崎第四老人クラブ

田中 義美さん 93歳

コヨさん 90歳

在籍24年

- ①食事は、好き嫌いなく何でも食べるように心がけています。

- ②(義美さん)カラオケ、グラウンド・ゴルフ、植木の手入れを

することが楽しく毎日充実しています。

(コヨさん)漬け物、餅作りが得意で自慢です！踊りは見るのも踊るのも大好きです。

- ③手打ちそばを作る時は、夫婦で協力して一緒に楽しみながら作り、美味しくいただきます。



豊崎地区 豊崎第二老人クラブ

渡辺 孝平さん 92歳

チセ子さん 86歳

在籍20年

- ①毎日健康のためにウォーキングを30～40分しています。三食きちんと食べ、食事は気を付けて作っています。

- ②週2回のグラウンド・ゴルフが楽しみで、頑張って参加するようにしています。その他、毎日ストレッチをしたり、家庭菜園をして楽しんでいます。

- ③毎年じゃがいも作りをして、遠方にいる子供たちに送っています。美味しいと喜ばれています。



スポンサー各位
へのお礼

「はちのヘシニア連だより」発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に、厚く御礼申し上げます。今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

油断大敵

自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

ルールを守って
安全運転

いちご薬局
八戸日赤前店

全国どこかの病院の処方せんでも
お受け取りできます。

いちご薬局 八戸 検索

八戸市田面木字堤下12-3 ☎0178-80-7615

八田グループ

報恩会館 柏崎 報恩会館 新井田

互助会 会員様募集中です！

経済産業大臣許可 第2007号 心のきき所
代表 報恩互助会 八田伸博 代表 八田伸博

報恩会館 柏崎 フリーダイヤル
根城・白根・下長・五戸・南部・新井田 0120-098-308



有限会社 アクティ

みなさまのかかりつけ薬局

あすなろ薬局	八戸市青葉二丁目 20-32	☎0178-72-3044
つつみの薬局	八戸市根城一丁目 14-1	☎0178-71-2895
かわせみ薬局	八戸市田向五丁目 21-24	☎0178-51-6200
やすらぎ薬局	八戸市白銀町字左新井田道 2-17	☎0178-70-5806

