

明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部

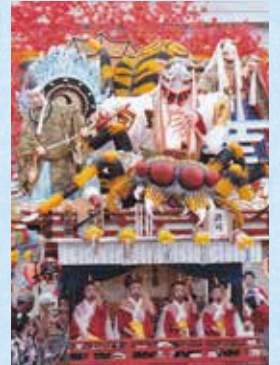


Vol. **100**
平成29年 夏

名所・旧跡めぐり〜野辺地町〜	1
すこやか長寿コーナー	3
平成29年度青森シニアカレッジ開講	9
あすなろ友の会の活動	11
ホドホドに健康のココロ	13
〜その巻「健康は血行にあり」〜	15
仲間づくりCafé	

ヘルスアップCooking	17
高齢者の口腔ケア	18
北緯41度・青森の魅力 〜第5回「まほろば青森」と「みやこうた」〜	19
青森県消費生活センター 文芸欄	21
	22

表紙写真



「のへじ祇園まつり」

〔写真提供〕
野辺地町教育委員会
(一財)野辺地町観光協会
野辺地町立歴史民俗資料館

名所・旧跡めぐり

野辺地町

のへじ祇園まつり



県内でも最も奥ゆかしいのへじ祇園まつり。豪華絢爛な山車が練り歩くこの祭りは、八月中旬に行われる町最大のお祭りである。京都祇園祭りの流れを組んだ優雅な囃子と山車は、南部藩有数の商港として栄えた時代に北前船に乗って伝来された。

二階層造りの山車は、一階では艶やかに着飾った稚児たちが古代の特長をみごとに表現した音を奏で、二階では歌舞伎や古事を題材とした豪華絢爛な人形山車が彩る。まさに古代京都の一つの祭りを華やかに表現すると同時に穏やかな祭りです。



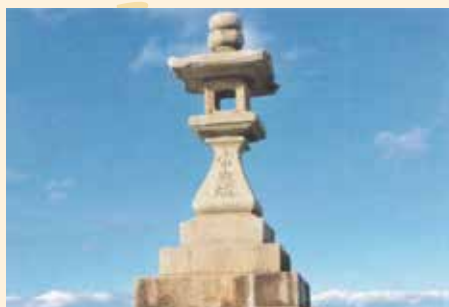
のへじ祇園まつり山車

常夜燈〜安堵の灯〜

北奥海運が遠くまで進展し関門海峡を越え、兵庫の湊まで着くようになり、江戸時代南部藩北国の有数の商港であった野辺地湊は、まさに北前船の「北の入口」であった。

一八二七年（文政十年）船が安全に入り出来るようにと、野辺地の廻船問屋野村治三郎によって建てられた常夜燈は、夜に野辺地湊を目指して航海した船乗り達にとって頼りとなる灯りだった。

よって未だに、常夜燈は北前船の寄港地として栄えた歴史を人々に伝えており町のシンボルである。



町のシンボル 常夜灯

弁才船北前船 (べんざいせんきたまえぶね)

江戸時代から明治にかけて、日本の海運を支えた北前船。当時、野村治三郎家は、北前船五艘前後を所有する東北地方を代表する北前船主であった。

江戸期には地元の大豆を積んで出航し、青森港で津軽米を、松前

藩では魚肥として鰯いしんを買い大阪・兵庫で売却し、帰りには大阪・堺などで木綿や古着を買い、瀬戸内地方では塩を買い野辺地湊に帰港していた。明治期になると、地元産の鰯×粕や大豆が主力商品となっていた。

北前船には種々船型があるが、この内、弁才船は櫓かきや櫂かきを使用せず帆走できたので十八世紀以降は主力となった。

このことから、北奥海運の関西までの運送により、多くの文化が南部藩に入り野辺地の町に取り入れられたのである。



弁才船北前船

「りゅうごいち」野村治三郎家

北前船経営の野村家は、野辺地で十八世紀後半から問屋業を営み、和船を所有し、酒造業も開業していた。幕末は南部藩御用所の大坂廻送業となり、又町の宿老を務めた。明治になり海運業の発展で土地取得を進めた結果、野村家は青森県を代表する大地主兼資産家となり、屋印「りゅうごいち」は野村治三郎家の代名詞となった。



八代 野村治三郎

野村家は、御用品の輸送よりも地元産の大豆、魚肥を上方に運び、上方の木綿類を地元で売却することを北前船経営の中心にした。藩の御用がなくなった明治時代も比較的大規模に北前船経営を続けた。

県農工銀行、野村銀行の取締役となり、後に野村家の所有株式は日本銀行や他中央の大銀行株になり、大正末には県農工銀行、野辺地電気、上北銀行他県内の企業の株式も多数所有した。野村

家が経営に入った会社は銀行と電力会社を中心であった。

旧野村家住宅離れ「行在所」

明治天皇の巡幸が明治九年の東北巡幸と十四年の東北・北海道巡幸の二度あった。天皇が訪れるのは初めてのことで、人々は相当の緊張感をもって迎えた。

野村治三郎は、天皇の巡幸が近いとの情報を知った時、数年前から天皇宿泊の行在所の建築に着手し、まさにすばらしい行在所と庭園を完成させた。よって明治九年の明治天皇が巡幸された時に宿泊された。

現在の行在所は、明治二十三年の大火で焼失後、同一の設計で再建されたもので前と同様美しい建物である。



野村行在所

花鳥号銅像 (町指定有形文化財)

一八七六年(明治九年)の明治天皇東北巡幸にお供し、野辺地で倒れた天皇の愛馬「花鳥号」の銅像が昭和四年(一九二九年)に愛宕公園内に建てられた。

芸術性が高く評価されているこの銅像の制作者は、生涯を「馬の彫刻家」として知られている伊藤國男氏で、アメリカ生まれの名馬の気品をめぐりに表現している。



明治天皇の愛馬 花鳥号

文／上十三地区 編集協力員・地域通信員

瀬川万喜太



すこやか長寿コーナー

すきむら
福村ナミさん（102歳）

五戸町

デイサービスは楽しい、いいところ!!

福村ナミさんは、大正4年1月27日生まれの102歳。五戸町に、6人兄弟姉妹の末っ子として生まれました。



自作の袖無し

高等小学校2年、公民学校3年で学んだ和裁の技術を活かして、訪問着や留袖、帯など着物全般の注文を請け負い、お小遣いの足しにした。

東京で炭問屋を手広く商っていた、姉夫婦のお手伝い上京。トランク（大型鞆）の内側の布を張ったり、ポケットを付けたりする仕事の製造工場に勤める。

29歳の時、板金工の御主人とお見合いをし結婚。子供は息子1人。戦中・戦後は物資がなく、配給や物々交換の生活で苦しかった。和裁の仕立や病院の掃除婦をして、死にもの狂いで働いた。

若いときは活発で運動が大好きだった。卓球や陸上競技が得意で、特に陸上競技の選手として入賞したこともあると懐かしそくに回想する。

1日の生活は、6時30分起床、朝食は8時30分頃。昼食はパンとヤクルト、果物類。夕食はご飯にお肉・お魚・野菜等好き嫌いがなく、食欲旺盛。栄養のバランスを考えながら毎日作ってくれるお母さん（お嫁さん）の料理がおいしいと言っ。老人クラブで、泊り掛けでいろいろな所に旅行をしたことが一番楽しい思い出。

デイサービスは週1回（水曜日）利用。おしゃべりや体操、声出しをして元気が出る。食事もおいしい。「良い所、行くのが楽しみ。」と話す。



鈴木リヨ地域通信員

性格は強情でよいところが無いと謙遜する。息子さんは「頑張り屋で負けず嫌い。気の強さを持っている。」と言っ。それが生きる力になっているようだ。「長寿の秘訣は何もない。命をもらって生まれてきたのでしよう。」と淡々と言っ。姉も長寿で103歳まで生きれたリユックサックを背負い、



1時間位散歩をし、近くの温泉に立ち寄り寄っていた。

御主人の亡き後は、息子さん夫婦と暮らしている。若い人たちには苦労をさせたくないと、小物の洗濯は自分で手洗いをしてる。小まめに手を動かすことが健康に良いと言っ。水分補給も常に心掛けている。

体の機能がどんどん低下し、自由に動けなくなり、もうやりたいことはない。「ペンペンコロリと眠るように逝きたい」と言っ。息子さんは「もう少し頑張りよう!」と励ます。目も耳も丈夫。血圧が少し低いが元気で、何でも出来る。

陽気になったら、「十和田湖に行ってみたいなあ・・・」と言っ。きつと息子さんが願いを叶えてくれることだろう。

知的で凛とした面差しでお話しされる。素敵に年輪を重ねてこられた方だと思っ。どうぞいつまでもお元気でネ!!



80歳過ぎてから作った綿入れ袴纏

すこやか長寿コーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材した長寿な方を掲載し、元気の秘訣等を紹介するコーナーです。

高松雄爾さん(86歳)

弘前市

ボランティア活動は私の生甲斐

高松雄爾さんは、昭和6年、父・次雄さんの子9人兄弟の長男として、弘前市に育ちました。工業高校卒業後、教職員試験に合格し、南郡藤崎小学校を振出しに7校を転任し務め、平成3年定年退職となり現在に至って居ります。

高松さんは非常に仕事熱心で、何事にも積極的で、社会奉仕活動に一生懸命協力してくれる方です。市より委託される統計調査には、平成6年より18年迄続け、又、在相町会長として12年間、朝陽地区交通安全委員として毎週2回、平成12年より17年間休むことなく現在も活動をしています。

更に毎年行われる、弘前桜まつりと秋のもみじ祭り等には、旅行者の案内人としてガイドを勤め、最高齢者として人望があります。

その傍ら、最愛の妻であるテツさんが6年前に病気に倒れ歩行困難となったため、掃除、洗濯、食事の支度等に励みながら活動に専念していることは、素晴らしいと思います。

また、自己の健康



管理にも力を入れており、朝五時には起床、弘前公園をマラソンするなど、体力の向上にも励んでいます。

やはり、常に自分自身に打ち勝ち、前向きな心を持って日常生活を送らなければならぬし、人間誰しも楽しく美味しいものを求める気持ちがあります。

「運命はあなたの努力と誠意を待っている」とも教えられています。長寿で幸せな人生を送るには、本人の努力次第でもあります。又、自分の趣味に打ち込み、自分に与えられた使命を全うする気力も大切ではないでしょうか。

これからは、長寿社会を目指し、日々好日感謝しながら生きてゆきたいと思えます。今後私も高松さんを見習い、毎日の生活を送りたい一念です。



◎葛西憲之助地域通信員

すこやか長寿コーナー

阿部シゲさん(99歳)

青森市

まだまだ長生き

小春日和に誘われて、浅虫のサービステ付有料老人ホーム「メディケアハウス・ストンキ」へ、阿部シゲさんを訪ねました。大正7年6月生まれ、白寿とは思えない明るい柔和な笑顔、温泉効果なのか顔色も良く、瞳はキラリと光り、しつかりとした口調でした。

「浅虫生まれ、男四人女二人でしたが、長女の私と妹だけになりました。」

10代で浅虫温泉東奥館へ奉公し、お嬢さんのお嫁入りのお供をして上京、お子さんが3歳になるまでお世話をしていました。その後、結婚して、30年ほど仙台で暮らした後、浅虫へ帰ってきました。

「95歳までアパートに、ひとり暮らし。冬場の雪かきも難なくこなしていたんです。料理を作るのが大好きなので、沢山作ると近所に配っては、喜ばれましたね。」

ところが、3年前、三羽鳥といわれた同じ境遇の友だちが、入浴中に亡くなり、二日間発見されない出来事がありました。ひとり暮らしがとても不安になったとき、かかりつけ医の石



木先生から「明日から入居してもいいよ。」と声をかけて貰ったので、早速平成25年に入居しました。

食事は以前から病院帰りに利用していた、顔なじみも多い浅めし食堂。

「この料理は薄味で、口に合うので、おかずは全部食べ、入歯ですが、固い物も食べられるんです。」

心がけているのは、水分を多くとること。「熱いのは苦手だから、お茶やコーヒーも冷ましてから飲んでいきます。」

動かないと足が、だるくなるので、週一回のデイサービス以外は、隣の病院でマッサージと電気をかけている。洗濯も自分でやり、やれることは、人に頼らない。

「90歳は普通、まだまだ長生きの時代だねえ。」その言葉に勇気づけられました。窓辺には挿し木で増やし手入れをしているゼラニウム鉢が、飾られています。



◎鹿内文子地域通信員

すこやか長寿コーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材した長寿な方を掲載し、元気の秘訣等を紹介するコーナーです。

吉田郁子さん(92歳)

六戸町

ウォークで鍛え奥深い糸織一筋

吉田郁子さんは、大正14年4月25日生まれの92歳。父親は教職、母親は7人の子育て専業主婦でした。父は退職後、町の監査員、社会福祉協議会長、その他要職にあつて活躍。現在は同じく六戸町に住む三女の紀子さん(84歳)と郁子さんのお二人がご健在です。

郁子さんは野辺地小学校、三本木高等女学校を卒業後、樺太師範学校へ進学。小、中、高、師範学校時代は1日も欠席せず「皆勤賞」を受賞しました。師範学校卒業後は父親と同じ教職に就き、樺太の最北端塔路第一国民学校に2年勤務し終戦を迎えました。その後、ロシア軍の襲撃により、食料を分け合ってお互いに励まし合いながら山中を逃げ回り、3年後の昭和23年7月、日本へ引き揚げて来ました。



糸織活動

その後は、上北郡内の教師を務め、昭和60年定年退職しました。

退職後は、持ち前の「好奇心」からいろいろな種目に挑戦し、社交ダンス、日本舞踊、編み物、織物等を習得。70歳で珍しい糸織と三戸町で出会いました。講師の下で3年間学習し資格を修得。現在の師弟のもとで工房を展開しています。国際的な

織柄を探求するため、アメリカから書籍を求め内容の解説に四苦八苦しながら研鑽して、威風な国際的柄豊かな作品を完成させることができました。

食事は規則正しく三食、睡眠も充分取っています。生活習慣の見直し、改善から生涯の夢が輝き、人々との協力活動共に絆を大切にしているのです。健康寿命はもとより、長寿路も広がると思います。

陰ながらご支援申し上げます。



糸織布と小物



◎武田 茂地域通信員

すこやか長寿コーナー

日劇の支配人時代の思い出を語る!!

村井嘉兵衛さん(97歳)

おいらせ町



◎川村あき子地域通信員

村井嘉兵衛さんは、大正8年10月31日百石町(現在のおいらせ町)で誕生した。百石小学校、八戸中学校を卒業し17歳で東京へ上京、東宝劇場に採用され、エレベーター保守点検の業務に就いた。後に電気系のライセンスを取得したが、世は戦争となり召集されスマトラ島に行き、巡り巡ってシンガポールで終戦となった。昭和21年に東京へ戻ると、千駄ヶ谷は焼野原となっており劇場も撤収されていた。そんなこんなで東宝の本社の電気部に入り、器用さも買われ仕事をした。

その後、日劇の照明係になり55歳で支配人となった。有名な友達もたくさんで、今は亡きペギー葉山さんと一緒に食事をしたことや、写真、ハガキなどが宝物となっている。



日劇を定年後は、「川本舞台照明」のオペレーターとして81歳まで現役で仕事を続けられた。そして、故郷八戸に帰り平成16年7月1日に「クローバーズ・ピア八戸ひまわりの家」に入居し現在に至っている。膝が痛い他は、元氣そのも



のである。27歳で結婚し、男2人女1人の子供さんをもつけ、長男は62才で亡くなり、次男は東京大学を卒業、東京学芸大学など数大学の教授をしている。

引田天功さんともお友達だったことでマジックなども得意である。キューブやパズルを手元に置いて楽しみ、書道もたしなむ。心を落ち着け筆をはしらせた作品は自室にも飾っている。



長生きの秘訣をたずね

たら「奥様のおかげ」とおっしゃる。さぞかし大事にされたのだろうと思いきやその逆でもあったようで、「自分の事は全て自分でいい、美食をせざるべからず」と、いとも簡単にお話くださった。「現在も頭はボケていません、膝が悪いだけ」と、昔のことを年月日まで正確に目を輝かせて楽しそうに話された。まだまだお話がつきない様子のごとくお話をしました。

すこやか長寿コーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材した長寿な方を掲載し、元気の秘訣等を紹介するコーナーです。

鎧の収集に50年

桜田寛視さん(89歳)

十和田市

鎧、兜の収集に50年足を運び続けた桜田さんは、三本木農業高校で剣道は正科であった為、後々剣道五段の練士になり、市民に48年間剣道を指導した努力者である。

よって剣道競技の普及発展と青少年健全育成への功績が認められ、県より体育功労賞を二度受賞している。

小学時代、鎧や刀が自家に有った為、父の刀を振り回している中に、剣道の防具が鎧から考案された物と気づき、鎧・兜に興味を持つようになり、後48歳の時には鎧と剣道の両方が趣味になっていた。

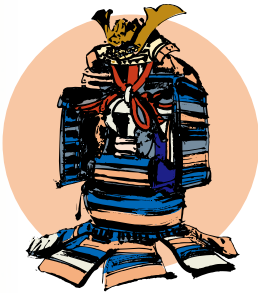
現代では、鎧・兜は戦国時代の防具で文化財として貴重なものであるため、長い間忍耐で集めたこれらをよく見て、時



代ごと、藩ごとに外形を見比べ、特長を調べ、現在の年齢をむかえている。

周りの人達はすばらしい忍耐力と称賛し、鎧の説明等を依頼された時は遠路でも足を運ぶことも多い。また、剣道の指導も頼まれることが多く、その都度熱心な指導を行っている。まさに長年の努力が実り、現在までに32領の鎧を収集することができた。

今でも鎧の研究者や趣味の人が訪ねてくることが多く、常に詳しい説明をしているとのことで、数多くの人から喜ばれている。



○瀬川万喜太地域通信員



平成29年度青森シニアカレッジ開講



平成29年5月23日（火曜日）、県民福祉プラザ4階県民ホールに於いて、青森シニアカレッジの入学式を行いました。6期目となる今年度は、一般教養コース、地域活動実践コース、地域活動応用コース（新設）、通信教養コースの4つのコースに分かれてのスタートとなります。

開式にあたり、青森県健康福祉部・高齢福祉保険課・佐藤剛副参事より激励の言葉をいただき、続いて、青森シニアカレッジ佐々木悟学長が「皆さんの力でシニアカレッジを作りあげていく参画型のシニアカレッジを目指すとともに、積極的に地域活動に参加し、本県の抱える様々な課題に対し貢献をしていただきたい。」と受講生に呼びかけました。

その後、受講生182名を代表して、地域活動応用コースの榎本加代子さん（青森市）が、「シニアカレッジは学習を通して生きがいが高める場であり、新たなチャレンジの場でもあります。学びを自分だけのものに済ますことなく地域に還元し、行動する私達の姿が次世代への見本になればと思っております。」と受講に向けての意気込みを述べました。

入学式の後には、首都大学東京・星旦二名誉教授により「高齢者の生きがいと健康寿命」お出かけ好きは長寿の秘訣」と題して記念講演をいただき、受講生たちは意欲的に今年度最初の講座を受講しました。今年一年間、皆さん協力して頑張っていきましょう。



青森県健康福祉部
高齢福祉保険課
佐藤 剛 副参事



青森シニアカレッジ
佐々木 悟 学長



地域活動応用コース
榎本加代子 さん



首都大学東京
星 旦二 名誉教授

▶ コース案内 ◀

コース	学習内容
一般教養コース	一般教養講座を中心に生きがい・健康づくりや仲間づくりにつながる講座を行います。
地域活動実践コース	午後の講座にて社会貢献やボランティア活動の実践活動につながる講座を行います。
地域活動応用コース	地域活動実践コースを受講された方が、更なる地域活動につながる講座を行います。
通信教養コース	会場で受講することができない方や遠方の方などを対象に、講座を記録した媒体やテキストで講座を行います。

一般教養コース 1組



一般教養コース 2組



地域活動実践コース



地域活動応用コース



通信教養コース



会場の様子



あすなろ友の会の活動

▼青森支部

津軽三味線・民謡・手踊り鑑賞会



春を感じるような暖かい3月25日（土）にホテル青森で津軽三味線・津軽民謡・手踊りを楽しむ会を開催しました。

参加者は108名で、幕開けは青森支部「もつけ3人衆」の柿崎勉さんのサククス、小坂功さんと西塚幸弘さんのハーモニカの伴奏で、懐かしい曲を全員で歌い、その後、演奏者の奏でる曲の曲当てクイズを行いました。

自信満々に答え、間違ったときは「エー」と落胆の声が上がリ、当たった時は気色満面で賞品を受け取っていました。

美味しい食事のあと、元全国優勝に輝いた、下山昭義さん夫婦の三味線、鎌田勝子さんの民謡、3人の子供さんたちの手踊りを鑑賞しました。

ユーモアを交えた下山昭義さんのトークに思わず笑い声が上がリ、三味線はもちろん、張りのある声の民謡、中学3年生を筆頭に下は3歳までの3人の子供さんたちの手踊りと、どれもとても素晴らしい、拍手の嵐でした。特に3歳の女の子は、練習中のことでしたが、とても上手で愛嬌があり、かわいらしく、思わず笑顔で見とれてしまいました。

あつという間に1時間が過ぎて、津軽を満喫した時間も終わり、盛会のうちに終了しました。

（青森支部 木原 一明）

▼上十三支部

広く勉強、心にゆとり／平成29年度事業検討運営委員会

3月30日、六戸町就業改善センターに於いて、青森県消費生活センター田村広高氏による「特殊詐欺被害防止」の講演会を開催しま

した。

近年報道を賑わせている、高齢者の「詐欺」被害は後を絶ちません。被害に遭わないためにも、「詐欺の手法」を高齢頑固な頭に叩き付けて、対策の一つとしました。「特殊詐欺」とは、還付金等詐欺やオレオレ詐欺、架空請求詐欺、金融商品等取引名目の詐欺などの総称です。

「自分は大丈夫」それが一番危ないと言われています。ひとりで判断せずに、必ず家族、友人、警察、消費センターなどに相談くださいとのこと。

常に地域、隣近所の方々と絆を取合っておくことも大切です。アンテナを高くして、楽しい生活を送りましょう。

3月10日、長寿社会振興センター課長柴田君仁氏を迎え、前年度の反省を踏まえ平成29年度事業検討運営委員会終了しました。

3月30日の講演後無事総会も終了して、4月1日から平成29年度スタートしました。

（上十三支部 武田 茂）

▼下北支部

水源池公園探索トレッキング

今年最初の事業は、4月27日（木）「桜は『蕾が花よ』とばかり」、桜の花が咲いて桜祭りの準備が整ったばかりの水源池公園で花見を兼ねて実施した。

国宝の『旧海軍大湊要港部水源地堰堤』を中心とした「北の防人大湊地区都市再生整備計画事業」が進行中の旧水源池公園で、国宝の旧海軍大湊水源地施設と県指定の古里の巨樹巨木『二又杉と三又杉』の探索と、宇田川『水と緑の砂防ゾーン』探索トレッキングと盛沢山の計画であった。

探索後、生まれかわったばかりの安渡館のカフェテリアで大湊海軍カレーや海軍コロッケで昼食。その後「安渡館・二番館」で明治





大正浪漫にあふれる企画写真展を見学した。「安渡館」では、北の防人大湊企画展が開催されており、心に残る豊かな自然や魅力ある大湊の町など自分たちの子供時代に返ったかのような錯覚にとらわれた。

釜臥山から採石した安山岩を用いた建造物「二番館」では、国宝の旧海軍大湊水源地施設（沈澄池堰堤・引入口等）を資料や写真で確認。

沈澄池堰堤も釜臥山から採石した安山岩を用いた建造物で、公園のシンボルとして修景施設の一役を担っている。また、石造りアーチ式洋式堰堤（ダム）は、石造堤体と溢流口のアーチ形状が美しい切石積みのもので、石積みの日本最初で最古の施設である。

トレッキング後は、「北の防人大湊地区都市再生整備計画事業」の学習と花見（懇談会）と洒落こんだ。

水源池公園内は花と緑がいっぱい。水の音、鳥の声を聞きながらのトレッキング、春爛漫を満悦（謳歌）して若返った気分の良い一日であった。

（下北支部 祐川 猛）

▼西北五支部

青森ワイナリーホテルで交流

5月17日（水）、会員40名が、咲き始めたつつじを見物しながら、青森ワイナリーホテルで洋食マナーの勉強会を実施しました。普段はあまり使い慣れないナイフやフォークを手にホテル自慢の料理に舌鼓を打ち、皆さんとても大喜びでした。食事の後は温泉に入り、日頃の疲れを癒し有意義な一日を過ごしました。

（西北五支部 鈴木 喜代三郎）

▼津軽支部

高齢者の健康講演会 健診は早めに受けて

あすなる友の会津軽支部（本間操支部長）では4月22日、弘前市医師会長・今



村憲市氏を講師に招き「高齢者の健康」をテーマに弘前市民会館大会議室で講演会を開いた。会場には、会員70名が出席、熱心に聴講していた。

今村会長は「日本人の死因の第一位は「がん」で、部位別では、男性は肝臓がんが第4位。女性は5位」というデータを明らかにした。そして、「C型肝炎が原因で肝臓がんになる人が多い。まずC型肝炎健診で早くみつければ、早く治るので健診は早く受けてほしい」と、訴えた。

そのあとの総会で、前期の事業として5月23日「つがる市の「おらほの湯」の日帰りバス旅行。6月14日「弘前市宮川交流センター」での「ユニカール講習会」。7月6日は弘前植物園見学のと、バイキングランチ会食会（アートホテル弘前）を決めた。

（津軽支部 本間 操）

▼八戸支部

平成29年度総会の報告

4月21日（金）、八戸市「白山台公民館」に於いて、2年ぶりとなる平成29年度の総会を開催しました。この2年間の活動は皆無に等しい状況でした。総会が開催されるこの日を皆さん待ち望んでいたの、喜々とした声高に弾みのあるイントネーションで盛り上がり、楽しく総会が進行しました。

会員全員が気軽に参加出来る行事を設けようとの意見が出され、『スポーツ吹き矢』は「誰でも参加できますね!!異議なし決定!!」となり、2回実施することを計画書に書き入れました。

総会終了後は「グラウンドサンピア八戸」へ移動し「お食事懇親会」を開催しました。話題は弾み笑顔は途切れず、時の流れも気にならないような楽しさで、次回も是非参加の約束をして締めました。

（八戸支部 佐藤 鼎）



ホドホドに

健康のココロ

その巻「健康は血行にあり」

こんにちは。健康運動指導士[※]の棟方と申します。

私たちが暮らす今の世の中、実は「健康」を邪魔するものであふれています。

自分の足を使わずにどこまでも行ける自動車、一日中座っていても飽きることはないテレビ番組、手軽に手に入る美味しくて高カロリーな食べ物、筋力を使わない楽チンこのうえない洋式トイレ：そんな「快適」という名の不健康への誘惑をかいくぐって健康を目指すのは至難の業。ここはひとつ、誰のためでもないご自分のために「一度きりの人生を健康に暮らす」ことについて一緒に考えてみませんか？

今年度、4回にわたって「ホドホドに健康」を実践するためのヒントを探ってみたいと思います。学問に王道なし、と言いますが、おそらく健康にも王道なし。人生90年時代の今、最期まで自分の足で歩き、出来るだけ楽しく暮らすために、「ホドホドの健康」につながる習慣を考えてみたいと思います。今回のカギは「健康は血行にあり」。



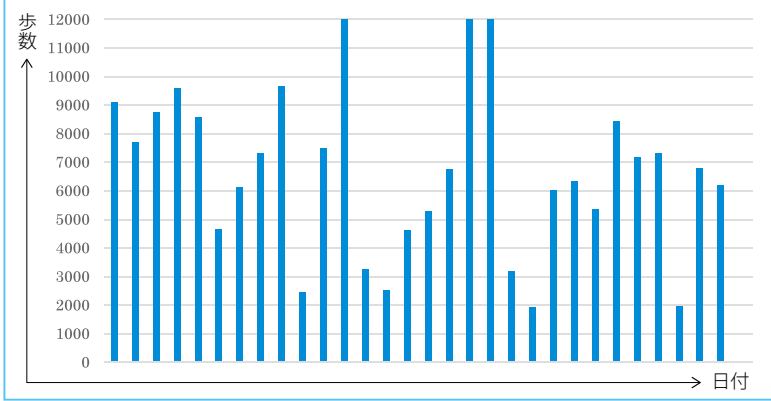
私たちの身体に張り巡らされている血管は、動脈、静脈、毛細血管の全てを繋ぎ合わせると約10万キロメートルにもなります。なんと地球を2周半もしてしまうほどの長さ。この10万キロメートルのおかげで、私たちの身体はすみずみまで酸素と栄養が行き渡り、老廃物は回収されるわけです。

…のはずなのですが、何もかもが便利になりすぎた今、私たちがやっていることといえば全身の血行を滞らせることばかり。とにかく、昔に比べてじっとしている時間（身体、特に足を使わない時間）が増えすぎました。

血行アップは健康につながるかわかっていても、私を含めた「運動は面倒」という人間にとって、何かしら準備をして動くなんて三日坊主まっしぐらの話。

では、血行アップのために簡単に出来ることはあるでしょうか？
今回お勧めしたいのはこの2つ。
「歩く」と「足踏み」です。

私の毎日の歩数
(4/17~5/16の1ヶ月間)



どうです、このひどいグラフ。2000歩にすら届いていない日も…でも、数字というのは説得力があるので8000歩を超えた日は「血流アップに寄与したかも」と嬉しくなります。

歩く

車社会の中で、歩くことには覚悟が必要です。車に比べると移動に時間がかかりますし、疲れても目的地の帰りも歩かなければなりません。その代り、歩いたその日は血行もアップし、いつの間にか様々な身体の不調が薄らいでいるはずです。夜、グッスリ眠れるというおまけ付きかも知れません。まずは近所の散歩や買い物から歩いてみませんか？

足に合った歩きやすい履物で、そして歩数を計をつけて出かけてみましょう。(歩数計は100円均一のお店にもあります。)

歩く時だけでなく、朝起きた時から歩数

計を身に付けて、自分が1日どれくらい歩いているかを数字で目にすることは「どれだけ歩いていないか」という現状把握になり、「もう少し歩こう」という動機になります。毎日の歩数をカレンダーに記すと、歩くことが習慣になりやすいかも知れません。

但し、歩数にあまり束縛されないこと。天候や体調で歩けない日もあるでしょう。晴耕雨読で前向きに、マイペースで。(ちなみに、厚生労働省は様々なデータを基に1日の平均歩数の目標を男性9200歩、女性8300歩程度としています。)

足踏み

皆さんが好きな曲の中にテンポの良いものはありますか？ 歌謡曲、クラシック、童謡、なんでもOK。外歩きの出来ない天気

の悪い日は、その曲に合わせて足踏みしましょう。音楽に合わせて、不思議に飽きる

ことなく動けます。

疲れたら、少し休んだり小さく足踏みし、

曲の終わりまで頑張つて動いてみましょう。ふくらはぎは第二の心臓とも言われ、足まで下りた血液をふくらはぎの筋肉を動かすこと

によってポンプのような働きで心臓まで戻します。足踏みすることで血行アップ！ 1曲

終わる頃にはきつと身体もポカポカしていることでしょう。膝や股関節や足首などに痛み

のある方は出来る範囲で。

さわやかで暖かい季節になってきましたが気温と血行は別物です。歩いたり、足踏みをして血行アップし、24時間、365日頑張っている私たちの身体を、自分自身でもサポートしたいものです。



● プロフィール ● 健康運動指導士 棟方由美子

昭和36年生まれ。血液型はB型。

人生の基本方針は「健康第一」と「転んでも前向き」。三日坊主のベテランで、チョコレートが大好き。

※健康運動指導士とは「個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行う者」として(公財)健康・体力づくり事業財団が認定する資格です。



仲間づくり Café



お腹から大きな声を 出すことが健康によい

民謡愛好会（八戸市）

玄関に入ると、2階から風流な三味線の音色が聞こえて来た。練習が始まっていた。

民謡愛好会は、八戸市立老人福祉センター「馬淵荘」で、土曜日の10時から昼食をはさんで13時まで練習をする。会員は現在7名（65歳～90歳位まで）。愛好会の歴史は古く、40年以上。木村さんが指導してからでも20年は経つ。

木村スミ子さんは昭和14年6月25日（77歳）、階上町の農家に生まれる。学校を卒業後医院に勤めるが、体調を崩し実家に帰る。農家を手伝いながら、民謡や手踊の大好きな両親、兄弟といつも唄っていた。自然に芸事が身についた。働きながら、週1回三味線教室に通い本格的に習う。菊新会の一座に入り、全国を興行した。三味線歴は50年になる。民謡のクラブは沢山あると思うが、生の三味線、太鼓の伴奏付きは、この会だけと自負する。会員の中には、南部芸能全国大会で優勝した実力者もいる。

教えることは自分も勉強になり、脳の活性化や生きがいになる。また、お腹から大きな声を出して歌うと健康に良い。尿漏れ防止になると言って笑わせる。

毎朝6時30分、ラジオ体操。食事は野菜を多めに、魚・肉は脂身の少ないもの、果物、お酒は少量、塩分は控えめに、バランスを考えて何でも食べる。104歳で亡くなった父親の歳まで健康で生きたいと、食べ物、体を動かすように気をつけている。ボランティア活動で喜ばれることが活力源である。仲間とのおしゃべりも楽しく、今が幸せ。人生いろいろあったが、芸事を長く続けてきたからこそ、今の幸せがあると話す。いつまでも元気で三味線や民謡で皆さんに活力を与えて下さい。

《お問合せ先》

代表 木村 スミ子

電話 0178(27)5943

練習日 土曜日(10時～13時)

場所 八戸市立老人福祉センター「馬淵荘」

電話 0178(27)0767

会費 1000円

(編集協力員・地域通信員 鈴木 リヨ)



代表の木村スミ子さん



明るく・楽しく・ 元気よく

青森県マスターズテニス協会(青森市)

人生経験が大変豊かで、テニスをこよなく愛し、健康で元気印の会員で支えている青森県マスターズテニス協会は、平成4年3月に発足しました。

男性60歳以上・女性55歳以上と年齢のみをクリアすれば会員資格OK！現在、男性63名・女性56名、会員の最高年齢男性は92歳。女性の最高年齢は84歳でフットワークも軽く試合出場継続中です。

青森市地区・弘前地区・三沢地区・八戸地区・むつ地区と五つに分けられており、5月の春季大会は青森市で開催。7月のふれあい大会と10月の秋季大会は、5地区の持ち回りで開催します。会員の親睦と交流を兼ねて試合一日目終了後の晩は、盛大に交流会が開催され元気印再確認です。

「明るく・楽しく・元気よく」をモットーに練習に励み、勝負に多少でもこだわるのが闘争心を燃やし元気になるようです。

6月の北東北大会・10月の東北マスターズ大会では、東北のシニアの方々と交流試合、9月は函館市シニアの方々と親善試合と試合フル回転ですが、健康で元気だからこそいつも前向きで、今日もまたテニスコートに足を運びます。

今後の協会の課題は、協会の認知度を高め、男性は60歳代・女性は50歳代の若い会員の加入希望者が増えるよう魅力ある協会にすることです。一度練習風景や試合をのぞいてみませんか？

《お問合せ先》

代表者 長谷川 紘

事務局 青森市篠田一丁目1の17

碓谷 寿明

電話 017(766)0381

練習日・場所 各地域で異なるので詳細は事務局まで

会費 年間3000円

(編集協力員・地域通信員 三浦 良子)



(青森県食生活改善推進員連絡協議会「ヘルスアップcooking」より)

主 食
ひじきご飯



【野菜の摂取量】 野菜+海藻 60g

1人分の 栄養量	エネルギー	411kcal
	たんぱく質	6.2g
	脂質	1.6g
	食塩相当量	0.8g

材料(1人分)

ごはん	200g
ひじきの煮物(市販品)	50g
みつ葉か万能ねぎ	10g
白いりごま	小さじ 1/2

作り方

1. 温かいごはんにはひじきの煮物を混ぜる。
2. ざく切りにしたみつ葉か小口切りにした万能ねぎと白いりごまを散らして器に盛る。

ワンポイント

！
ひじきの煮物は野菜たっぷりのものを選びましょう!!

汁物(野菜多め)
野菜スープ



【野菜の摂取量】 80g

1人分の 栄養量	エネルギー	43 kcal	カルシウム	23 mg
	たんぱく質	2.7 g	鉄	0.5 mg
	脂質	1.7 g	食塩相当量	0.8 g

材料(1人分)

ミニトマト	3個 (30g)
きゅうり	1/3本 (30g)
レタス	2枚 (20g)
こしょう	少々
卵	1/4個
コンソメ顆粒	2g
水	150ml

作り方

1. なべに水とコンソメを入れ火にかける。
2. ミニトマトは2つに切る。きゅうりは厚さ3mmの斜め切り、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
3. 1が沸いたら、2を加えひと煮立ちさせ、こしょうで味を調え、溶き卵を入れて仕上げる。

「歯周病と全身の病気について」

青森県口腔保健支援センターが4回にわたり「高齢者の口腔ケア」をテーマにお話しさせていただきます。今回は「歯周病と全身の病気について」です。

歯周病は、虫歯と並ぶ口腔の2大疾病のひとつです。歯肉のはれや痛み、歯を支える骨の破壊が起こる慢性の病気で、最終的には歯が抜けてしまうため、日常生活に大きな支障をきたします。軽度のを含めると、成人の約七十〜八十%の人が罹患していると言われています。

近年、歯周病は全身のさまざまな病気に関わっていることが分かってきました。歯周病はひどくなると歯周病菌が血液中に入り込み、毒素や脂肪性の沈着物をつくり、全身に運ばれ、血管や臓器などに様々な傷害を与えます。

まず、この毒素は、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きを妨げ、高血糖となり糖尿病を引き起こします。また、妊娠中に歯周病が悪化すると、毒素が子宮を収縮させ、早産を引き起こすことも報告されています。

さらに、歯周病菌は、心臓内に付着すると心内膜炎という心臓の病気を引き起こし、血管内に付着すると脂肪性の沈着物をつくり、血管が狭くな

り、結果として心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなります。その他、歯周病菌が誤って気管に入り込むことにより起きる誤嚥性肺炎の原因にもなります。

このように、歯周病は全身の様々な病気を引き起こすので、歯周病の予防のためにも食後の歯磨きや定期的な歯の健康チェックを欠かさずに行いましょう。

歯周病が引き起こす病気

動脈硬化

呼吸器疾患

早期
低体重児
出産

お口の健康が
体の健康を
守ります



青森県口腔保健支援センターで行っている業務

- 訪問歯科保健指導
各種団体・事業所を訪問し、歯科講話や歯みがき指導を行い、歯と口の健康づくりを支援します。
- 歯と口の健康に関する知識の普及啓発
歯の健康に関する広報・ポスター・リーフレットの配布等を行い、歯と口の健康に関心を持っていただけよう支援します。
- 歯と口の健康に関する調査研究
歯と口の健康に関する実態調査・研究を行います。
- 歯と口の健康相談
随時、歯と口の健康に関する電話相談等を受け付け、助言を行います。



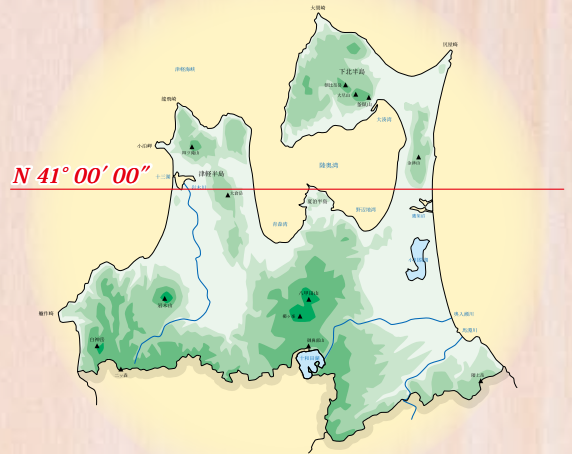
東地方保健所
青森県口腔保健支援センター 担当
☎ 017-739-5421

北緯41度・青森の魅力



みやこうたを創り楽しむ会会長
湊 望 (みなと ほまれ)

昭和14年青森市生まれ。昭和32年に青森県立青森高等学校卒業後、NHK青森放送局に入局。以後、東北各地の放送局に勤務。平成8年にNHK文化センター青森支社長となり、平成10年に「みやこうた」を創案。現在は、「みやこうたを創り楽しむ会」会長の他、NHK文化センター「みやこうたを楽しむ」講師、各地「みやこうた教室」講師をしている。



第5回

「まほろば青森」と「みやこうた」

青森市の「あおもり北のまほろば歴史館」と「みやこうたを創り楽しむ会」では、こうした「まほろば青森」を再認識して頂くため平成27年12月〜28年1月、「まほろば青森のみやこうたコンクール」を実施し、国内外から2230点の作品が寄せられました。冒頭の「みやこうた」はその最優秀作品2点で、この他の作品例は別掲のとおりです。

作品内容は、「一般」では縄文、土器、三内丸山、まほろば、津軽、自然、ロマン、伝統、三味線、ねぶた、りんご、旅、グルメ、絆、たすき、じよっぱり、じよんがら、平和等。また「子供」では故郷、わが家、弘前城移動、ひば、さくら、北前船、健康、長寿等多岐にわたり、「まほろば青森」へのエールも目立ちました。

「まほろば」は「すばらしい場所」「住みよい所」という意味の古語で、作家・司馬遼太郎が三内丸山遺跡など青森市周辺を視察した際、ここを「北のまほろば」と称しました。今から約1万5千年前に始まり、約1万年続いた縄文時代。三方を海に囲まれ自然豊かな青森県は、昔3千余の縄文遺跡が栄えた「北のまほろば」でした。

中でも平成12年に国の特別史跡に指定された「三内丸山遺跡」からは、縄文人の高度な暮らしぶりを示す、大型掘立柱建物跡や大型住居跡をはじめ土偶、土器等が大量に出土し、これまでの縄文のイメージを大きく覆しました。「縄文の至宝」といわれるこの遺跡は、国内外から大きな注目を集めており、青森県はこうした貴重な宝を未来に残すため、青森県の8遺跡を含む17遺跡で構成する「北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界遺産登録を目指し取り組んでいます。

☆器 命を繋いだ 縄模様 (むつ市・高橋やす子)
☆土偶 祖母とうりふたつ ビックリだ (七戸小6年・樋口雄大)

三内丸山遺跡特記事項

(ピカイチデータ「数字で読む青森県2016」より)



- ・面積42haで日本最大級。
- ・高さ32cmの板状土偶は国内最大級。
- ・長さ32m、幅10mの大型竪穴住居跡。
- ・住居、墓、道路等2000年に及ぶ計画定住生活。
- ・大型掘立柱建物の6本柱の直径・深さは2m、間隔は全て4.2m。中には直径1mのクリの木柱。



- ・ヒョウタン、ゴボウ等の栽培や栗の栽培も明らかに。
- ・高い漆技術の赤漆塗りの木製皿や赤色顔料が出土。
- ・新潟県のヒスイ、長野県の黒曜石、岩手県のコハク等、遠隔地との交流・交易。

『まほろば青森の みやこうたコンクール』作品から

◎一般作品例

- ・風は 遙か縄文の 香りする (渋谷 正尚)
- ・土器に 先祖の暮らしの 火の匂い (平井 弘和)
- ・ねぶた 北のまほろばの 眠らぬ夜 (佐々木 美和子)
- ・津軽 じよんがら情っ張り 扇子もち (寺本 一彦)
- ・ねぶた 汗・鈴飛び散る 福が舞う (盛田 靖子)
- ・いまも 受け継ぐ精神 じよっぱりだ (今ゆき子)
- ・誇り 五千年止まぬ この鼓動 (森 惇)
- ・りんご 先代の英知 花咲かせ (近藤 篤)
- ・埴輪 恋はおおらかに 首飾り (福井 重行)
- ・行こう 二人のまほろば 探す旅 (梅津 康光)
- ・ふたつ 南部と津軽が 寄り添いし (ニコル 実千代)
- ・夢を 二人で語った 未来地図 (逸見 修)
- ・惚れて 何でも足し算 してしまう (岸部 洋介)
- ・土偶 過去から来た君 トラペラー (高3・古川 敏也)
- ・太い 6本ばしらは つよい足 (小2・藤川 才子)
- ・結ぶ 司馬遼太郎と まほろばを (小6・松山 洗希)
- ・まほう みたいな言葉だ まほろばは (小3・関口 まい)

- ・どぐう 亀ヶ岡遺跡 ゆうめいだ (小5・鳥谷部 沙希)
- ・せっき のやまのいしころ ゆめのあと (小3・山本 悠真)
- ・れきし むかしのせかいへ 行きたいな (小3・須藤 仁奈)
- ・きたの いせきがおしえる おおむかし (小1・河原 和志)
- ・歴史 今を作るのは 過去の知恵 (小6・井河 伸登)
- ・遺跡 残してめざそう 世界へと (小6・高松 凜鈴)
- ・すめば みやこの青森 すてきたな (小5・世永 悠大)
- ・命 脈脈繋げる ブナの水 (高3・安達 美龍)
- ・よぞら とかにまけない クリスタル (小5・宇藤 結)
- ・五感 とぎすまされてく 青森で (中3・坪田 柚大)
- ・ロマン 北前船から 感じとる (小3・岩清水 奏太)
- ・津軽 自然な訛りは 伝統だ (中2・稲葉 明莉)
- ・お城 真つ赤な橋との ツーショット (小6・木下 和泉)
- ・ねぶた じょうもんじんにも みせたいな (小4・川村 晃生)
- ・ねぶた 伝統受け継ぐ 次世代へ (高1・倉岡 佑)
- ・甘い りんごの香りに 深呼吸 (高3・古川 敏也)
- ・りんご 愛を閉じ込めた 贈り物 (中3・松舘 未歩)
- ・きてね ねぶた・いか・りんご 全部いい (小3・村井 志歩)
- ・ばさま 物知り名人 大好きだ (小5・音坂 碧海)
- ・変える 短命県から ご長寿に (中3・飯田 龍之助)
- ・みんな 長生き青森 めざそうよ (小6・秋元 勇仁)
- ・笑顔 どんなものよりも まぶしいよ (小6・工藤 野々香)
- ・つなぐ せんそうをしない 時代へと (小4・矢浦 優大)



青森県消費生活センター くらしの情報♪

葬儀の料金トラブルに気をつけて！

義父が突然亡くなり、病院からすぐに遺体を引き取るように言われたが、知っている葬儀社がないため、電話帳に広告を出している葬儀社に急いで依頼した。

遺体を運んでもらうと、そのまま葬儀プランについての話し合いとなったので「家族葬でお願いしたい」と伝えたが、一般葬を強く勧められ続け、精神的な疲れもあり、最終的に根負けして約150万円の契約をしてしまった。

葬儀は終わったが、お金がなく費用を支払えない。(60代 女性)



アドバイス

葬儀は突然必要になる上、身近な人との死別の悲しみにより、冷静に対応することが難しい状況にあります。また、葬儀で提供されるサービスは種類も複雑であるため、**業者との打ち合わせは親族などと複数で行うことが大切です。**

- **見積書の請求**に応じ、**丁寧な説明**をしてくれる葬儀会社を選びましょう。
- 葬儀会社に**予算や希望**をはっきりと伝え、**納得できるまで**相談や打ち合わせを行います。
- 特に、**参列者の人数**によって**増減する項目**には**注意**が必要です。

もしものときに慌てることのないように、可能であれば、**生前に家族と相談し、葬儀について情報収集**しておけば、**冷静に対応**できます。

▼ 詳しくはこちらまで

消費者ホットライン

(お近くの消費生活センターに繋がります)

(同番なし) い や や!
☎ 1 8 8



青森県消費生活センター
マスコットキャラクター
テルミちゃん
☎ (Tel. Me)

消費者ホットラインは、暮らしのさまざまなトラブルの相談を受付けています。相談は無料で秘密厳守です。どんな小さな不安でも困った時はお気軽に相談してください。

青森県消費生活センター ☎ 017-722-3343

〒030-0822 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ5階

●受付時間/平日 9:00~17:30 土・日・祝 10:00~16:00 ●休日/年末・年始

青森県長寿社会振興センター スタッフ紹介



前列 柴田君仁推進課長
 後列 右から 水木健仁、山田麻里、
 蝦名ひろみ、山谷路子、
 山口安奈、本間洋江です。

どうぞよろしくお願ひ致します!!

文芸欄

絵はがき



「ねぶた面」 風晴 貢(青森市)

川柳

鶴を折る 小さな子から 大人まで
 おし暑い 夏を乗りきる 冷やっこ

工藤京子(弘前市)

俳句

春うらら 猫の欠伸を もらいけり

海老名恵美子(青森市)



編集後記

はじめまして。今年度機関誌「あすなる倶楽部」を担当させていただくことになりました蝦名です。どうぞよろしくお願いいたします。

そろそろ季節は夏本番ですね！夏は祭りなど楽しいことが盛りだくさんありますが、水分補給はこまめに、そして麦茶やスポーツドリンクなどでミネラル分も補い、青森の短い夏を元気にお過ごしください。

山菜採りは 「収穫よりも安全第一」

しっかり守って
楽しい採集を

山菜採りの季節がやってきました。遭難は悲劇の始まりです。ご注意ください。出かけるときは次のことに十分気を付けて、安全で楽しい山菜採りにしてください。

- ① 家族に行動の予定を連絡していくこと。
行先、帰宅予定時間、車の駐車予定場所を知らせて出かける。
- ② 単独で山に入らないこと。
単独で行動していると事故の時に助けを求められず危険です。慣れた山でも油断はしないこと。
- ③ 万一の準備も万全にすること。
非常食・薬・発煙筒・タオル・携帯電話・笛・鏡
携帯ラジオ・ライター・方位磁石・雨具(カッパ上下)



県民福祉プラザご利用の案内

県民福祉プラザは、高齢者や障害のある方々のモデルハウスや福祉機器を紹介し、福祉に関する情報の収集及び提供を行うことと、県民の皆様が福祉に関して研修等を行うことができる総合的なサービスを提供する拠点として建設されました。

どうぞお気軽にご来館され、また、研修等ご利用の際は、お気軽にお問合せの上、ご利用ください。



利用時間：午前9時から午後9時まで ※準備及び撤収時間含む

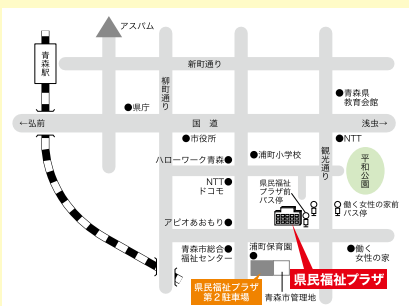
階	部屋名	利用定員	社会福祉法人等が使用する場合	左記以外の場合
4階	県民ホール	350席	1,950円	3,900円
	大研修室	100名	600円	1,200円
	中研修室	75名	455円	910円
	小研修室	24名	160円	320円
	多目的室4A	40名	295円	590円
	多目的室4B	45名	295円	590円
3階	講師控室2	—	135円	270円
	多目的室3B	30名	190円	380円
	多目的室3C	19畳	130円	260円
2階	講師控室1	—	135円	270円
	多目的室2A	50名	450円	900円
5階	多目的室2B	24名	185円	370円
	調理実習室	5台	265円	530円

※県民ホール利用で入場料を徴収する場合の使用料金

入場料その他これに類する料金	1,000円未満	2,535円	5,070円
	2,000円未満	2,925円	5,850円
	3,000円未満	3,510円	7,020円
	3,000円以上	3,900円	7,800円

利用時間・休館日

施設	利用時間	休館日
貸館部分 (県民ホール、研修室等)	午前9時～午後9時	毎月第3月曜日 12月29日～1月3日
モデルハウスコーナー 福祉機器展示コーナー 情報提供コーナー等その他	午前9時～午後5時	
貸館事務 (研修室等利用申込等)	午前9時～午後5時	



交通機関

市営バス

- 中央環状線「県民福祉プラザ前」下車
- JR 青森駅前4番のりばから市民病院行き、青森公立大学行き、横内環状線、間屋町行き、大野浜田環状線、朝日放送行き 15分、「働く女性の家前」下車、徒歩1分
- 国道4号線「市役所前」、「NTT 前」下車、徒歩10分

タクシー

- JR 青森駅前より約10分

駐車場

駐車スペースが少ないので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。

県民福祉プラザ

〒030-0822 青森市中央3丁目20番30号
TEL 017-777-9191 FAX 017-777-0013