

明るい長寿社会を目指して

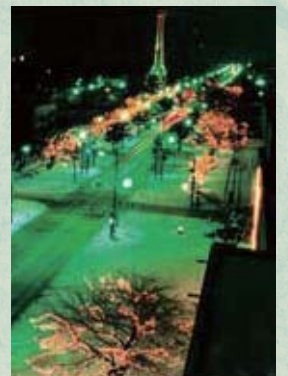
機関誌

# あすなろ倶楽部

Vol. **106**  
平成30年 冬

名所・旧跡めぐり	1	北緯41度・青森の魅力	17
すこやか長寿コーナー	3	第3回アオベジからお届け野菜	18
エイジレス・ライフ内閣府表章!!	9	青森県消費生活センター くらしの情報♪	19
ねんりんピックとやま大会2018	11	高齢者の口腔ケア 〜第7回〜	20
健康は『いまからここから』 〜その参「出会いはずきそこに」〜	13	仲間づくりCafé	21
あすなろ友の会の活動	15	シニアライターお知らせ掲示板・文芸欄	22

表紙写真



「官庁街通り」

写真提供/和田 光弘

「日本の道・百選」の「官庁街通り」は十和田市が今まで発展する基になったみちであり、さらに全国的にも稀な美しい街路として「新日本・百景」にも選ばれています。

# 名所・旧跡めぐり

## 十和田市

### 「日本の道・百選」官庁街通り



十和田市は、昭和30年2月1日に「三本木市」として発足し、翌31年10月10日に国立公園十和田湖にちなみ「十和田市」に改称し現在に至っています。

官庁街通りは、元軍馬補充部三本木支部の中央道路で幅36メートルの街路として戦後生まれ変わったものです。

桜と松の並木が四季折々のコントラストを見せ、市のシンボルとして、また憩いの場として親しまれてきました。昭和61年には「日本の道・百選」に選ばれ、このため昭和63年から平成5年まで官

庁街シンボルロードの整備事業が行われ、装いを新たに、以後「駒街道」の愛称で親しまれる「ふれあいの道」となりました。馬にちなんだオブジェが置かれると共に、稲生川を思い浮かべた「水の流れ」が設けられ一層魅力を増してきました。新緑の時期は、桜のほかに松や杉など古い樹木が多く、すっぴりと空を覆うほどの新緑になります。さらに平成4年には全国的にも稀な美しい街路として「新日本百景」に選ばれ、観光客も多くなりました。このすばらしい「みどり太陽の街」が、さらに発展していくことを心から願っています。



### 放牧風景と軍馬とは

十和田市で軍馬と呼んでいるのは馬のことではなく、軍馬補充部の組織であり、建物であり、農場のことを意味しており、地元の人たちはそのように理解しています。



三本木に軍馬補充部が設置されたのは、馬の産地という理由もありますが、土地が広大であることが大きな条件でした。戦後の日本土地利用記録の中に、わが国の開発可能な地域として「三本木原」が最も有望と指摘され、以来国からの命令により馬の育成に力を入れ、当時の民が労力を費やしました。国からの指示を受けて開発し、時が移り現在の市の中心街にまで発展したのです。

現在の美しい街道は、元は放牧の景色から生まれたのでしよう。

## 南部駒踊り



南部は、南部光行が源頼朝から戦功として与えられた「糠部郡（現在の岩手県北部から青森県東部）」の領地のことを指します。古来、南部地方は野生馬の産地であったことから三本木地方では江戸の中期以来、南部駒踊りが続けられています。

南部駒踊りは、現在も行事があるごとに演じられており、いにしえを思い浮かばせ、民を楽しませている文化芸能です。

## 流鏑馬（やぶさめ）



平安末期から鎌倉時代にかけて武士の間で盛んに行われた射技です。騎射の一種で馳せながら馬上より矢かぶい継ぎ早に鏑矢やぶさめで的を射る競技です。南部地方は野生馬の生息地であったことからこの競技が盛んになり、馬上からの射る技術が今日まで続いています。この射技を観るために多数の見物者が集まります。

## 十和田市現代美術館



官庁街に入るとまもなく十和田市現代美術館が目に入ってきます。世界の一流アーティストの芸術作品を身近に鑑賞できる美術館です。並木道と現代アートが不思議に調和しており、白亜の建物は街道のシンボルです。いつか南部地方全域が県内の多様な芸術作品に整えられることを期待しています。

文／上十三地区 編集協力員・地域通信員

瀬川 万喜太



写真提供／和田 光弘

# すこやか長寿コーナー

鈴木ミワさん(100歳)

五所川原市

## 編み物で100歳

大正7年生まれのミワさんへ取材を申し込んだところ、快く承知していただいたので早速ご自宅を訪問しました。

趣味は編み物と聞いていましたが、お訪ねした日もきちんとして椅子に座って棒針で編み物をしながら私の訪問を待っていました。とても若々しく、私が想像していた100歳の方のイメージとぜんぜん違ってびっくり！

ミワさんは農家の娘として生まれ、結婚後は一生懸命働く夫を支えるため樺太へ。その後、戦争による空襲のため引き上げ、今の五所川原市に落ち着きました。

「若い時はいろいろ苦労したので、今の楽しい生活がある。あの時代は誰もが同じ苦しみをしてきた。皆同じ様な生活だった」と昔を懐かしむように話してくれました。

大正2年生まれの夫は、昭和46年に58歳の若さで亡くなったそうです。ミワさんには子供4人、孫11人、ひ孫26人います。今は次女と2人で生活しており、週2回のデイサービスに出かけるのを楽しみにしています。食事は何でも好き嫌いなく食べ（にんにく、すっぱい漬物、味噌汁が好き）、睡眠を充分とり、ジグソーパズ



ミワさんが編んだセーター

ルや間違いない探しなどを楽しみ、手を動かして編み物で何かを作ったり、ラジオを聴き、テレビを見たりして過ごしています。テレビ番組で好きなのは、動物が映るものや、旅番組、自然の風景、クイズ、歌番組です。

「病気をしたことはなかったですか？」と尋ねたら手術経験はあるが今は特別悪いところはないと話していました。

次女の話では、三食良く食べ、良く眠り、きちんと排便できていることが長生きの秘訣なのかもと言っていました。また、ミワさんが93歳のころ、自宅から一人で歩いて病院へ診察してもらいに行ったとき、名前を呼ばれたのを聞き逃し最後まで待たされたことがありました。気付いた看護師さんがカルテを見てびっくり。「そんなお年に見えなくて気付かなかったんです。お待たせしてしまつてごめんなさいね」と謝つたという話をお聞かせくださいました。

自宅はぐるりと芦野公園に囲まれ、近くをストープ列車で有名な津軽鉄道が走り、春は桜、夏は緑、秋は虫の声、紅葉…と、美味しい空気をいっぱい吸って生活しているミワさん。これからもずっと元気で長生きしてください。ミワさんは私たちのお手本ですから。



●中川幸子 地域通信員



完成させたジグソーパズル

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。

塚原 實敬さん(87歳)

五戸町

## 「出逢い、触れあい、笑いあい」がモットー



インタビュー時の塚原さん

で支那事変で戦死した」と静かに語られました。

八戸中学校に入学し滑降部(フライダー操縦)へ入部するも、翌年終戦で廃部となりました。そのため庭球部、山岳部に入部し課外では五戸籠球チームを結成され、スポーツに打ち込みました。高校時代は日本アルプス槍ヶ岳に登頂。卒業と同時に助教諭となり、仕事のあい間をぬって東北の山々を制覇します。第9回(大雪山)、第10回(丹沢山塊)の国体山岳競技にも出場。昭和34年全日本登山体育大会で御嶽山に登るなど山に魅せられた青年時代を過ごしました。

教職時代、西越小学校を皮切りに三戸郡内8つの小学校を異動、校長職で42年の教員生活を終えました。

豊間内小学校勤務時代は、若い監督がミニバスケットを指導、塚原さんは後方から支援



青春時代のお気に入りの1枚



うた声喫茶での真面目な男性群

し、全国大会出場2回と言つ成績を収めました。定年後もミニバスケット連盟会長、町民健康ラジオ体操会長、県民駅伝競走大会町実行委員長、公民館長、五戸会津友の会会長と要職に名を連ねました。現在は後進に道を譲り顧問として活動を見守っています。ご自分の健康づくりとしてスポーツを継続するほか(ラジオ体操、スクワット)、うた声喫茶へも参加するようになりました。

「公私ともに58年間支えてくれた妻の力があればこそその人生ですか」の問いかけに、「その通りです。感謝しています」と一言。どこまでも昭和一桁生まれの男性の素朴な実直さをのぞかせました。

取材中も終始穏やかな塚原さん。校長職を勤めたにもかかわらず、優しさに包まれていました。ほのぼのとした穏やかな環境でストレスを溜めないことが、長寿の秘訣でしょうか。これから明るい楽しい日々が続きますように。



ラジオ体操の後、皆さんと



◎川村登茂 地域通信員

# すこやか長寿コーナー

横山 孝三郎さん (89歳) 青森市

## 自分の健康は自分の手で



今の楽しみは、来春小学校に入学するひ孫と会い遊ぶ事、という横山孝三郎さんは、昭和4年5月、青森市で6人兄弟の3番目として生まれた。「昭和一桁生まれは早死にの傾向あり」と新聞に掲載されたことがあるが、経済的・食糧難の時代に生まれ育った年代の人達と比較して、長兄95歳・4男86歳・5男79歳と横山さんの4人兄弟は今も健在との事なので、横山家は長生き家系でしょうか。

横山さんの青春時代は、陸軍の軍属として軍需工場で働き、軍人と同様厳しい生活に追われ、いつも心は緊張して趣味を持つどころでなかった。戦後実家に帰っても食べることに追われ気持ちに余裕もなく種々苦難の末、昭和40年衣料品小売業を生業として平成12年まで営業してきた。当時は「皆生きるために頑張った時代。そんな中で特別な病気もせず過ごせた事に感謝し



ご自慢のひ孫さんと

ている」との事。

横山さんが、今の健康を保つために日々実行していることを紹介します。

食事面では、作り人に感謝しながら美味しく食べ、焼酎1合程の晩酌は欠かさないこと。緑茶を朝食前一杯・コーヒー午前一杯飲むこと。新聞コラム「天地人」の音読や天気予報で各地の最高気温・最低気温を足し算、歌謡曲CDをかけて一緒に歌うなど脳トレを実行すること。時には俳句にも挑戦する等、自身の健康を自己管理し、健康寿命を延ばすお手本の様な生活を実践されている事に大拍手です。まだまだ足元に及びませんが私も目指す所です。娘夫婦と3人暮らしで今は何の心配もなく「行雲流水」の心境との事。最後に、横山さんの俳句を紹介します。

- ・ 川面に 萩の枝垂れて フラダンス
- ・ 前庭に 花と城置く 岩木山

これからも今の若さを保ち、健康寿命を延ばし続けて下さいね。



日課の新聞を使った脳トレ



●三浦良子 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。

小林

すすむ

晋さん(95歳)

八戸市

## 俳句は生きる辺



ご自宅の居間で

小林 晋さん(俳号「凡石」)は、八戸市に在住。大正12年3月18日、七戸町に生まれ、現在95歳。先祖は会津藩士で、祖父と父は小学校の校長を務めました。漁業を営んでいた伯父の影響で水産高校を卒業し、神奈川県横浜市の缶詰会社に就職。21歳で出征、北海道の陸軍に入隊し、見習士官、陸軍少尉となり滋賀県で終戦を迎えました。

戦後は、八戸の木材会社に勤務し、23歳の時に職場で出会ったみよさんと結婚。子供は息子1人と娘2人。長男は八戸市長の小林眞氏、長女は「木の実保育園」を経営。

「浜(白銀)の子供たちの面倒を見てくれ」と言われたのがきっかけで保育園を設立。経営を小林さん、園長を妻が務め、現在は姪御さんが引継いでいます。子供たちには「曲がったことはするな!」と言い聞かせ育てました。

妻のみよさんは平成19年に児童・保護者育成に尽力、社会福祉へ貢献が認められ、天皇陛下より瑞宝双光章を授与され、皇居にご夫婦で参内しました。「自慢の妻に先立たれ、現在は1人暮らし。近くに住む娘さんが身の回りの手伝いをしています。朝は7〜8時起床。好き嫌いはなく、暴饮暴食を慎み、散歩やルームランナーで無理のない程度に身体を動かしているため健康状態は良好です。

趣味はマラソンと俳句。第1回からうみねこマラソンに参加し、園児らと共に3kmを走る最高齢のランナーです。今年度は申し込みを忘れて走ることができず残念と小林さん。



今は趣味の俳句を生きがいにしています。小学生の時に、祖父から手ほどきを受け、俳歴は80年以上です。所属している句会は風見鶏句会、七戸句会など5句会。一ヶ月に20〜30句ほど作句、投句しています。また、俳句大会にも投句し、知事賞を2回、角川全国俳句大賞、東奥日報社賞など大きな賞をもらっています。永年の活躍が認められ、芸術文化奨励賞を受賞。

モットーは「平和を愛すること」。若い人達に「心平らかに生きること」を望んでいます。

今したいことは海外(フランスやアメリカ)に旅行したいとのこと。ぜひ長年の夢をかなえ、海外旅吟を詠んでください。

小林さんが出版された句集「南部郷、続南部を 上」から祖先、妻、ご子息、園児についての句を選ばせていただきました。

- ・わが祖の遠流の地なり雪霏々と
- ・縄電車に泣く子が一人吾亦紅
- ・紆余を經し茶碗が二つ新茶汲む
- ・当選を墓前に報す冬日中

創作意欲旺盛な凡石先生、いつまでも元気に沢山の句を作ってください。楽しみにしております。



●鈴木リヨ 地域通信員



平成29年 八戸市文化協会新春パーティー

# すこやか長寿コーナー

渡辺 やすさん (86歳)

三沢市

## 卓球は私の恋人



渡辺やすさんとは「年金友の会」で知り合い、もう10年以上のお付き合いになります。負けず嫌いで一本気な性格の方で、ほとんど家にはおられないほど、趣味の卓球で大活躍をされています。

渡辺さんは、昭和7年8月、三戸町に7人兄妹の二女として生まれました。父は桶屋を営む一方、地元の世話役として

相撲興行やサーカス等の誘致に尽力され、地元で大いに活躍されました。又、何でも屋として地元で愛され、戦時中も野菜等の頂き物で間に合う生活でした。母親は和裁で家計を助け子供達を学校に入れました。

やすさんの名前は、両親が役所の職員から「やす」という名は気の強い子の代名詞だと言われ、名付けたそうです。小学生の頃の思い出は、外遊びが大好きで、ガキ大将としてみんなの先頭に立ちよく親に叱られたこと、毎週日曜日の朝は町内の清掃活動をしたこと。女学校時代は、訓練と称して名久井岳中腹から学校まで炭俵を運んだが、2俵背負えたのは自分一人だったと当時を懐かしんでいました。その後三戸の高等学校、八戸の職業訓練所(和文タイプ科)を出て県職員として就職。

21歳の時に4つ年上の夫と職場結婚し、「夫に『結婚してくれなければ自殺する!』と言われ結婚してやった」と茶目っ気たっぷりに笑います。結婚後はハウスメイドや三沢基地内



「レディス三沢」20周年記念

の歯科医でタイピストとして働き、2人の子供を育てました。

運動する事が大好きでバレーボールやソフトボール、テニスなど多くのスポーツに取り組み、高2の時、先生に勧められて卓球を始めました。高3の時に卓球で県代表として国体に出場。その後3年間、県代表に選ばれるという活躍ぶり。平成5年には三沢市でラージボール卓球クラブ「レディス三沢」を立ち上げ、みんなで練習を楽しみつつ、各地の大会に出場してきました。本人は海外の大会にも出場し、今年6月に2年に一度開かれる「世界ベテラン卓球選手権」において、85〜89歳の部にシングルスで見事準優勝に輝きました。

長寿の秘訣は無理して頑張らない事と睡眠をきちんと取る事。得意料理のきんぴらごぼう、せんべい汁、ひつつみが大好き。現在も一日一日を大事に生活しており、「胸をときめかせて卓球が出来る内は幸せだと思うし、命ある限り卓球をやっていたい」と話しておられました。



◎齋藤豊紀 地域通信員



世界ベテラン卓球にて準優勝

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。

藤田 健市さん (83歳)

青森市

## 機関士時代の苦労話が今の元気の源



自分も乗務した機関車の写真の前で

取材のため藤田さんに初めてお会いしたが、現職時代の苦労話や現在活躍中の町内関係の話がどんどん飛び出すバイタリティーのある方でした。

昭和10年、藤田家の長男として青森市新田に生まれ、小学校3年生のときに青森空襲を体験。今まで経験したことのない「ドーン、パチパチ」と物凄い音がしたことが、青森湾内で青函連絡船が機銃掃射を受け沈没する様子、進駐してきた米軍のリュックについている無線のアンテナを叩く道具だと勘違いし怖かったことなど戦時中の体験をお話いただきました。

中学校卒業後の昭和27年、青森運輸営林署に採用され、2年間を蟹田署へ長期出張扱いで勤務しました。森林鉄道の機関士助手として過ごすも、当時はまだ木炭を使用した機関車で、「朝はエンジンが始動しやすいように最年少の自分が暗いうちから木炭を燃やし、先輩機関士達の床上げをして、怒鳴られっぱなしの一日でした。仕事が終わって先輩方が入った最後の仕舞い湯に浸かり、どんぶり飯を食べるのが唯一の楽しみでした。」と当時のことを話してくれました。



当時を熱っぽく語る藤田さん

苦しく辛い仕事のため、無性に家に帰りたくなり、母に何度となく署を辞めると言つと、母は「健や、ナダテイマニ、フトリメニナレバ、ダモナバオゴラネグナラハデ、ガバネガヨ(お前だって今に一人前になれば、誰もお前を怒らなくなるので、頑張ってください)」と泣きながら慰められました。この言葉と姿は今でも思い出され大きな支えとなっています。その後、時代の変化により森林鉄道からトラック輸送へと変遷し、昭和30年に自動車の運転免許を取得。定年退職になるまでの46年間、トラックの運転手として東北局管内の各所に木材を運搬し、農林水産事務官としての職務を全うしました。

現在は西部交番連絡協議会副会長、新田老人会会長や新田稲荷神社総代長等、地域活動にも積極的に参加しています。趣味は音楽で歌謡曲やジャズ等、ジャンルは問わず好きで、ラジオ放送を録音し楽しんでいきます。お酒は32歳から飲み始め、晩酌はしなないが付き合いの酒は歌い騒ぎながら楽しく飲み、それが皆に慕われる要因とか。元気の秘訣はくよくよしないこと。小学校で子供たちに職場での体験や青森空襲の体験を語り、世代を超えて交流することが元気の秘訣とか。苦しいときは母の言葉を思い出し、自分を励ましていきます。座右の銘は「異体同心」、津軽弁の「なやわや(あなたも私も仲良く)」の精神で人と接しています。



◎風晴 貢 地域通信員



沖館小6年生の生徒に空襲の体験を語る

# 内閣府表章！！



年齢にとらわれずに、自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送ることを実践している方々に贈られる内閣府の「エイジレス章」に本県から3名、団体を対象とした「社会参加章」に5団体が選ばれました。この受章は県や各市町村からの推薦に基づき内閣府が決定しています。

今年の表章式は「誰もが生きがいを持ち、活躍する地域へ～人生100年時代のエイジレス社会とは～」と題し、10月12日に高齢社会フォーラム in 八戸冒頭で行われ、内閣府から書状と記念の盾が贈られました。また、これまでに表章された方の活動事例発表があり、東北ブロックから1名1団体の事例について紹介されました。

今回はエイジレス章を受章した柴田百代さん（78歳）と、昨年受章し活動事例発表した武田茂さん（83歳）を紹介します。

## 〈エイジレス章〉

### 柴田百代さん



表章のようす



青森県長寿社会振興センター山谷所長(左)、柴田百代さん(右)

定年後、「地域に貢献できることがしたい」と自ら活動の場を探し、児童館で茶道教室を始めました。平成12年から18年間、休むことなくボランティアで教室を続けており、今まで教えた子供達は1,500人を超えます。

周辺地域の人達から「茶道をはじめてから、子供たちの方から声をかけ挨拶してくれるようになった」と世代を超えたふれあいへと繋がり、大変喜ばれています。また、小学校や福祉施設へ出向き、茶会を開催したり自主講座を開講するなど、活動の場を広げています。

茶道をきっかけに、若者からシニアまで世代間交流が出来る場所づくりや、地域の人達と一緒に生きがいや仲間づくりに取り組んでいきたいと晴れやかな笑顔でお話ししてくれました。



子供たちにお点前を教えています



茶道教室の生徒と楽しくふれあい

# エイジレス・ライフ

		推薦自治体名	氏名・グループ等の名称
【青森県の受章者 および受章団体】	エイジレス章 (3名)	青森県(青森市)	柴田 百代さん(78)
		八戸市	岩崎 光宏さん(73)
		八戸市	石津 正廣さん(72)
	社会参加章受章団体 (5団体)	青森県(中泊町)	めんだりカッチャの会
		青森市	細野相沢冬物語実行委員会
		八戸市	新田城まつり運営委員会
		八戸市	八戸婦人ボランティア「いちいの会」
		八戸市	島守田園空間博物館運営協議会

## 〈活動の紹介〉

**武田 茂  
さん**



武田さんの作品



煩雑で細かい作業が多い「押し花」を、その楽しさを伝えたいという情熱をもって、手間と時間を惜しまず活動しています。地域のこども園や婦人学級での講師のほか、金融機関や病院、福祉施設での展示会も開催。世界のラン展など展覧会への作品出展も積極的にしています。

在日米軍三沢基地(三沢市)では20年間もの長きにわたり「ジャパンデー」イベントに参加し、外国人へ日本の「押し花」を伝え、その親切で丁寧な活動に対して三沢基地から感謝状を贈呈されるなど日米交流にも貢献しています。

これからの夢について、「[押し花]で人々の心に届く“潤いと癒し”を届けたい」と穏やかでありながらも力強い言葉でお話しされました。



押し花教室の生徒と



活動事例発表のようす



 第31回全国健康福祉祭とやま大会

# ねんりんピック富山2018

夢つなぐ 長寿のかがやき 富山から

平成30年11月3日(土)～6日(火)



きとときと君

富山県内15市町村を会場とし「ねんりんピック富山2018」が開催されました。

60歳以上のシニアを中心としたスポーツ・文化の祭典で「夢つなぐ 長寿のかがやき 富山から」と題して、大会史上最多の27種目で競い合いました。開会式では、全国47都道府県と20政令都市から約1万人の選手・役員が一堂に会しました。

青森県からは、青森県長寿社会振興センターの山谷文子所長を団長とし、選手総勢105名が19種目（シンポジウム含む）に参加。

大会前日の2日（金）には新青森駅で結団式を行い、「エイエイオー」の掛け声で士気を高め富山県に出発しました。

開会式では「富山きとときと夢KIDS」という小学生応援サポーターと交流しました。

青森県選手団の結果は、次ページの通り。グラウンド・ゴルフ交流大会では、中西興子さん（八戸市）が女子の部で優勝。また、最終日の総合閉会式では、次回の開催地である和歌山県へ大会旗が引き継がれ、4日間の熱い戦いは幕を閉じました。



新青森駅にて結団式



青森県選手団と小学生応援サポーター



パークゴルフ交流大会



弓道交流大会



囲碁交流会

## ◎出場種目（19種目）

卓球・テニス・ソフトボール・ゲートボール・ペタンク・ゴルフ・マラソン・弓道・剣道・水泳・グラウンドゴルフ・サッカー・ソフトバレーボール・ウォークラリー・太極拳・パークゴルフ・囲碁・健康マージャン・シンポジウム



グラウンド・ゴルフ女子の部優勝・中西興子さん

## ◎上位結果

種目名	内容	順位	表彰項目	選手名	チーム名等
グラウンド・ゴルフ（高岡市）	女子の部	1位	優勝	中西興子	
ソフトテニス（高岡市）	第3位グループ	1位	優秀賞		青森県チーム
ペタンク（南砺市）	交流大会リーグ戦 Nブロック	3位			青森八甲田
ソフトバレーボール（黒部市）	第1位グループ 5ブロック	3位			岩崎ノナクラブ
水泳（富山市）	平泳ぎ 25m（65～69歳）	6位		成田文昭	
	平泳ぎ 25m（80歳以上）	4位		工藤正子	
	背泳ぎ 25m（80歳以上）	6位		肥後茂	

## ◎最高齢者賞・その他特別表彰

種目名	表彰項目	選手名
健康マージャン（射水市）	高齢者賞	九戸健介（85歳）
マラソン（滑川市）	高齢者賞	佐藤鼎（83歳）
テニス（富山市）	高齢者賞	田高恵美子（79歳）
剣道（砺波市）	砺波市特別賞	小林猛

## ◎美術展

ねんりんピック富山2018の福祉・生きがい関連イベントである美術展には、全国から日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門の合計524点が寄せられました。青森県からは6部門に8作品を出展しました。



長内 レイさん  
「和風ツーピース」



清野 正雄さん  
「雷（いかずち）」

## その参 「出会いはすぐそこに♥」

できれば暖房器具の前で背中を丸めてじっとして  
いたい寒い季節になりましたが、皆さま元気にお  
過ごしでしょうか？ さつそくですが、今回のテー  
マは健康との「出会い」についてです。

身体は大きくても、運動音痴で足が遅く、体育の  
時間が嫌いだった私がスポーツに関心を持った  
きっかけは、小学校3年の時に見た『サインはV』  
というバレーボール漫画でした。天井高く打ち上げ  
たサーブがジグザグに落ちてきて相手コートに突き  
刺さる「稲妻落とし」や、左右のアタッカーがネッ  
トの中央でジャンプしながら交差するためどちらが  
打つかわからない「X攻撃」などを、ビーチボール  
で真似しては幸せな気分浸っていたものです。ま  
た、高校のスポーツ大会で、シャトルを触ったこと  
もないのに迷わずラケットを握ったのは、憧れのY  
君がバドミントンを選んだからでした。そんな出会  
いだったバレーボールとバドミントンは下手です  
が、いまだに大好きです。



小学生の私は、運動会の徒競走はいつもビリ。逆  
上がりはクラスで最後の方にやっと出来ました。  
今、健康や運動について皆さんにお話ししている事  
自体が不思議ですが、人が何かを始めるきっかけと

いうのは案外身近なところにあって、線路の切り替  
えポイントのように、その後の人生までも違う方向  
に導いてくれるのかも知れません。

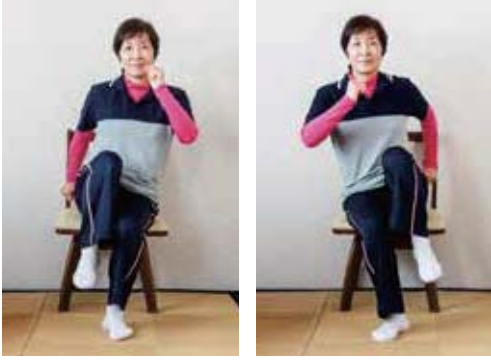
さて、皆さんがお住まいの地域では、市民セン  
ターや公民館、集会所などでいろいろな教室が行わ  
れていませんか？ その中でも、健康は誰もが興味  
のある分野ですので、講話から実際に身体を動かす  
ものまで「健康教室」の開催回数が多いのではない  
でしょうか。公的な機関が開催する教室は、参加費  
が安価で無理をさせない内容のものが多く、恐  
る恐る参加したとしても、きっと楽しめるのではな  
いかと思います。知らない人の中に飛び込むのは  
ちよつと…：運動なんか苦手なのに…：と億劫にな  
る気持ちもわかりますが、思い切って勇気を出して  
足を運んでみませんか？ 使った勇気と引き換えに  
得るものがたくさんあると思います。



健康教室で知識を得たり運動するだけではなく、  
私たちは「行くべき場所」ができると、その日その  
時間に向けて様々な段取りをします。この段取りが  
脳の活性化につながりますし、自宅から会場までの  
移動も運動になります。健康教室に通うことは運動  
も脳トレもできる一挙両得のイベントとなるわけで

## 血行アップとお腹周りの運動で『打倒！年末年始の暴飲暴食』

### ① 座って足踏み



腹筋や背筋を使って、左右のお尻を上げるようにしながら、座ったまま足踏みします

☆20回1セットを目安に、痛みや疲れがなければもう1セットがんばってみましょう

#### ！ポイント

呼吸をためないように、回数を声に出しながらやってみましょう



### ② 両脚上げ腹筋



① 椅子に浅めに座る

② 上体を少し後ろに傾ける

③ 椅子の座面をしっかりつかんで、両足を一緒に持ち上げる

☆持ち上げて下ろすを1回とし、5～10回繰り返しましょう

#### ！ポイント

呼吸を止めないように、回数を声に出しながらやってみましょう

※腰に痛みのある方は決して無理しないでください

祈りいたします。  
な一年になりますようお  
とって心も身体も健やか  
2019年が皆さまに

『出会いはずいぶんここに』ですよ。

健康はいまか

ん。

の閲覧板にもついているかも知れませ

開催のチラシがたくさんあります。町内

ますし、市民センターや公民館には教室

くり活動のお知らせが必ず掲載されてい

てください。市町村の広報紙には健康づ

な健康教室の日程をぜひチェックしてみ

てください。市町村の広報紙には健康づ

ることでしよう。

当然やるもの」という考え方が自然に広

「スポーツや運動は年齢を重ねてからも

ますし、我々年長者が、生活の中に運動

する時間をつくる姿を普段から見せるこ

とで、きっと子供たちや若者たちにも

用しましょう。私たち自身も健康になり

「健康との出会い」と考え、どんどん利

ります。2019年はぜひ地域の教室を

会いのチャンスは、実はそこかしこにあ

開けたくれた漫画と憧れの人。そんな出

す。運動音痴だった私に、幼い頃そして

高校生の時に、スポーツの入口のドアを

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。性格は大雑把。失敗を気にしないため、常に前向き。好きな言葉「しあわせはいつも自分のところがきめる」。

※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。

# あすなる友の会の活動

## ▼西北五支部

### 白神湖水上バスにて

7月12日(木)、中泊町公民館バスで会員41名が参加し、西目屋村の「白神湖」へと出発しました。

全員初めての「水上バス」で湖内を遊覧し、船上からの白神の森は絶景でした。また、白神湖の周辺では多くの山猿が行き交い、みんなびつくりしていました。帰路の車中では次回の旅路について話し、全員元気で楽しい一日を過ごしました。

(西北五支部 野上 慶子)



## ▼津軽支部

### 中野もみじ山散策と温泉



10月26日(金)、晴天のもと会員29名が、弘前駅城東口から黒石市板留の齊川旅館差し回しのバスで、中野もみじ山へ向かう。到着後早速中野川の川原へ下り、不動の滝をバックに全員で記念撮影。中野神社参拝の後それぞれ散策に向かう。紅葉狩りの後、参道の outlet で一休みし、珈琲でのどを潤す。と、ここに御当地アイドル黒石八郎さんが突如現れて大騒ぎとなり、女性会員たちは八郎さんとの記念撮影に夢中になっていた。齊川旅館に移動し、膳を囲みながら懇談、掛け流しの温泉を楽しんだ。

(津軽支部 鳴海 紀)

## 博物館を見学しランチを食す

11月21日(水)、雨降る中、会員37名が弘前市立博物館に集合し、企画展「こども博物館」を見学。

「弘前藩初代藩主津軽為信が南部藩を裏切ったおかげで人工的に作られた弘前の町が残り、十二代藩主承昭(つぐあきら)が奥羽越列藩同盟を裏切ったおかげで弘前城趾が外堀までそっくり残った」という学芸員の語り心が残った。

見学の後、アートホテル弘前シテイに移動。バイキングランチを囲み、話に花を咲かせて13時30分頃お開きとなった。

(津軽支部 鳴海 紀)

## ▼下北支部

### 脇野沢・貝崎周遊・鯛島上陸ウォーク

7月24日(火)、貝崎周遊・イルカウォッチング、鯛島上陸ウォークと洒落込んだ。

脇野沢は、下北半島の刃の最下部に位置し、四季の恵みに歓びを覚える海辺の山里である。

むつ市の観光遊覧船「夢の平成号」で、貝崎周遊・イルカウォッチング後、鯛島上陸。島やその周辺は、海中公園に指定されている。鯛島は、その名の通り鯛のような形をしており、坂上田村麻呂と恋に落ちた村の娘との悲恋の伝説が残る「鯛島」で、ウミネコと戯れながら悲恋の伝説が残る島の中を探索。

下船後、脇野沢港の西側、小高い山の上にある愛宕山公園を散策。景観はすばらしく、鯛島を眺めることもできる。山の斜面には「三十三観音」が鎮座し、ニホンザルやカモシカが顔を出すことも。豊かな自然を心行くまで堪能した一日であった。

(下北支部 祐川 猛)



▼青森支部

雨の奥入瀬 紅葉狩り



10月24日(水)、青森支部は会員95名が、奥入瀬の紅葉散策に参加しました。当日は雨模様で、次第に晴れてくるとの天気予報を信じて、午前9時に出発。

石ヶ戸に到着しても雨が降っていたので、散策は中止となり、バスで子の口まで行き、折り返してホテルに向かうことになりました。車窓から眺める紅葉はとても綺麗で、車内からは「散策しなかったなあ」と言う声もちらほら。

ホテルで朝食を済ませると天気が良くなったので、休憩を早めに切り上げ、帰路は紅葉真っ盛りの葛沼を散策しました。葛沼は中国人と思われる観光客がいっぱいで、話している言葉はちんぷんかんぷんでした。

(青森支部 木原 一明)

奥入瀬渓流は散策できませんでしたが、葛沼を歩き参加者は紅葉を堪能したようでした。

▼上十三支部

健康寿命の滋養…一助



10月20日(土)、奥入瀬川河川敷六戸パークゴルフ場にて、県長寿社会振興センターより柴田課長を招き、最高の雰囲気、「友情交流パークゴルフ」を行った。結果は次の通り。

男子①山本順治 ②佐賀均 ③赤坂孝悦、女子①猪股泉子 ②泉節子 ③関川典子、以下全員が「頑張ったで賞」を手にした。

赤坂孝悦氏より「全員集中し愛球打撃の様子は満点、事故なく終了したことは大変良かった」と講評いただいた。今日の事業は雰囲気抜群で、今回の目的である滋養浸透の実感を得て胸をなでおろし帰路についた。(上十三支部 武田 茂)

べこ餅づくりに挑む!

11月3日(土)、横浜町ふれあいセンターで「べこ餅づくりに挑戦しました。」

講師の内山咲喜子さんの指導の下、白生地と餡生地のこね方や形成に苦心しながらも完成。会員の明戸はるさんから「うまく出来たので安心しました」と感想をいただきました。講師からの講評後、次回の連絡事項を伝達し解散しました。(上十三支部 沖津 秀樹)



あすなる友の会 遊学の旅

あすなる友の会「遊学の旅 in 鹿角」が10月10日(水)～11日(木)に開催された。県内各地から集まった会員50名は、初日、秋田県小坂町の康楽館にて常打芝居を観劇。青森支部の西塚副支部長が飛び入り参加させていただくなど、会場を大いに盛り上げた。



上十三支部はよさこいを披露



尾去沢鉱山にて解説を聞く会員



青森支部・西塚副支部長が康楽館にてデビュー!!



津軽支部は「ふるさと」を大合唱

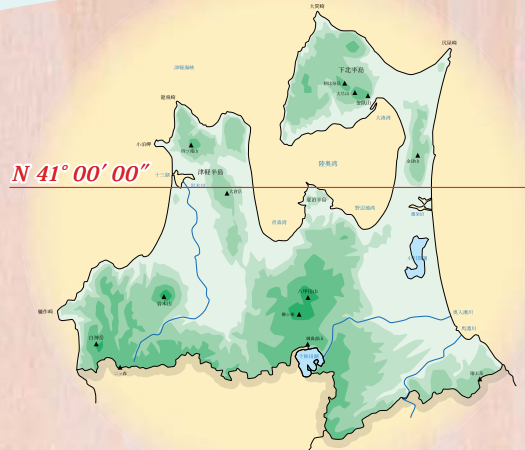
大湯温泉「ホテル鹿角」に到着後、あすなる友の会代表幹事の吉田博支部長より挨拶などがあり宴会がスタート。各支部会員が、趣向を凝らした出し物を披露。津軽支部は、他支部の会員を交え「ふるさと」を大合唱し、上十三支部のよさこいはキレのある踊りを見せた。得意の楽器を披露する方や、日本舞踊を披露する方など大いに宴会を楽しみ、交流を深めた。翌日は、尾去沢鉱山を見学。鹿角観光ふるさと館で昼食・買い物を楽しみ、笑いの絶えない2日間を過ごした。

# 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11回

## 賛歌 お達人人生 「みやこうた」

「住めばみやこ」を基本理念とする青森新文芸「みやこうた」が誕生して20年。この機会に、当誌「すこやか長寿コーナー」にて最近紹介された方々へ「みやこうた」賛歌をお贈りしたいと思います。

- |      |                           |                       |
|------|---------------------------|-----------------------|
| 102歳 | 波多江たまさん・弘前(30年夏号)         | ・みんな 「自分でやる主義」 「読書好き」 |
| 94歳  | 佐藤むつ子さん・平内(30年夏号)         | ・今も 「習字と珠算」を 次世代へ     |
| 93歳  | 佐藤 一衛さん・鯉ヶ沢(29年冬号)        | ・達人 「何でもみな食べ」 「早寝早起」  |
| 92歳  | 川口 光勇さん・弘前(30年春号)         | ・被ばく めげずに「通信」 今もなお    |
| 91歳  | 別部 容子さん・三沢(30年秋号)         | ・「多趣味」「睡眠たっぷり」 戦中派    |
|      | 中村 治男さん・八戸(29年冬号)         | ・卒寿 「川柳、水墨画」が エネルギー   |
| 89歳  | 八木 英男さん・青森(30年夏号)         | ・与生 「畑と山菜」「植木鉢」       |
| 88歳  | 橋 一成さん・六ヶ所(29年冬号)         | ・綴る 「漁師一筋」の 半生記       |
|      | 中嶋 みつさん・十和田(30年春号)        | ・大正琴や グラウンドゴルフ「癌退治」   |
|      | 平山 盛勝さん・五所川原(30年春号)       | ・焼芋や アイス、シジミ売る 苦勞人    |
|      | 今 昭雄さん・弘前(30年秋号)          | ・今も 「剣道一筋」 後進へ        |
|      | 田中 信さん・十和田(30年夏号)         | ・今日も キャンパスに向かう 至福どき   |
| 87歳  | 築田 睦子さん・十和田(29年冬号)        | ・踊り 着付けに茶華道 夢「乗馬」     |
|      | 千田 みづさん・横浜(29年冬号)         | ・元気 地域のクラブの けん引車      |
|      | 小山内 紘さん・青森(30年秋号)         | ・綴る 「音楽教育」「日記」を 自分史に  |
|      | 清水 千春さん・八戸(30年夏号)         | ・目指す 「漢方施術師」 百寿まで     |
| 86歳  | 佐々木ツタ子さん・八戸(30年春号)        | ・俳句 「人との触れ合い」 子供らへ    |
|      | 村田 敏雄さん・八戸(30年春号)         | ・愛車 「全国周遊」 ひとり旅       |
| 83歳  | 武田 茂さん・六戸(30年秋号)          | ・多芸 多趣味がもたらす エイジレス    |
| 82歳  | 山口 源廣さん・青森(30年秋号)         | ・凄い 野球、写真歴 「師範級」      |
|      | 栄利貞宏さん、小田桐節さん・五所川原(30年夏号) | ・夢の 「ラージボール」ペア 息合わせ   |
| 75歳  | 泉山 トシさん・八戸(30年秋号)         | ・歌集 感性豊かな 「点字本」       |

※年齢は記事掲載当時

# アオベジから

第3回

# お届け野菜

青森市の新たな特産品を目指すプロジェクトチーム『アオベジ(aovege)』が2016年に発足。

生産者団体として、年間約40品目の西洋野菜・伝統野菜を栽培・出荷しています。

今回は、現在出荷している旬のお野菜として、

色とりどりでスティックサラダにぴったりな4色の「カラフル人参」、

サラダでも炒めても美味しく食べられる「カリノケール(紫)」、

果肉が黄色で素揚げにしても美味しいジャガイモ「グランドペチカ」、

ひょうたん型で繊維質が少なく、スープに最適なカボチャ「バターナッツ」

を紹介します。



## カラフルにんじん

色とりどりの人参で色によって栄養価が異なり、葉は天ぷらにしたり、パセリの代わりにもなります。今回は天ぷらにしました。



## カリノケール「紫」

栄養価が高く、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。

今回は、鳥皮といっしょに炒め煮にしました。



## グランドペチカ

表面が赤色、中身は黄色のジャガイモです。まるでサツマイモと栗を合わせたような味です。今回は蒸し焼きにしました。



## バターナッツ

ひょうたん型の形が特徴的なカボチャです。クリーミーでねっとりした食感が特徴で、スープにすると、とてもなめらかに仕上がります。



小泉 憲一 〈あおもり魅力野菜プロジェクト 会長〉

昭和54年生まれ。他産業に従事していたが、農業はやり方次第で儲かる職業だと思い就農を決意。弘前市の先進農家において3年間研修を実施。ミニトマトを中心に、イタリア野菜や地域の伝統野菜を栽培。若手農家トップランナー塾第5期生、あおもりマルシェ実行委員会、トップランナー塾青春農業直売会会長、あおもり魅力野菜プロジェクト会長など。



# 青森県消費生活センター くらしの情報

## 湯たんぽを安全に正しく使いましょう！

### 事例1



金属製の湯たんぽに水を入れて台所のコンロで温めていたら、突然湯たんぽが破裂。割れて飛び散った台所の窓ガラスの破片で、隣家の車を傷つけてしまい、隣人から車の修理代(塗装費用)を請求された。

### 事例2



プラスチック製の湯たんぽを使用して右足首が低温やけどになった。改めて湯たんぽを見ると、「低温やけどに注意」と書かれていた。カバーをつけていたので、やけどをすることはなかった。

### 解説

#### 【事例1】

I Hヒーターや直火で直接加熱できるタイプの湯たんぽの口金を閉めたまま加熱したため、内圧の上昇により破裂してしまった事例です。製品の取扱説明書や注意事項をしっかりと確認し、定められた加熱方法や加熱時間を守りましょう。

#### 【事例2】

長時間同じ場所を温めると低温やけどに至る恐れがあります。高齢者や子どもは皮膚が薄く、また高齢者や糖尿病の方は感覚が鈍くなっていることがあり、重症化しやすいとされています。

### ポイント

- ◆直接加熱できるタイプの湯たんぽをコンロ等で加熱する場合は、必ず口金(キャップ)を外して加熱してください。また、金属製でも直接加熱できない製品もありますので、必ず取扱説明書や注意表示を確認してください。
- ◆湯たんぽは、就寝前にふとんを暖めるのに使用し、ふとんが暖まったら湯たんぽを取り出して就寝しましょう。
- ◆子どもや介護が必要な方が湯たんぽを使用する際は、身体と同じ部位に触れ続けないようご家族、介護者など周囲の方で時々湯たんぽの位置を変えて、低温やけどを防いでください。

「おかしいな」「困ったな」と思ったら

## 消費者ホットライン

(局番なし) い や や!  
☎ 1 8 8

(お近くの消費生活センターに繋がります)

- 消費生活センターは、暮らしのさまざまなトラブルの相談を受けています。
- 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どうぞ。

## 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

#### ●相談受付時間

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)



「むせが気になりませんか？」

### 誤嚥性肺炎予防について

平成29年の人口動態統計によると、70歳代以降の死因は「肺炎」が上位に入っています。そのうちの約7割が「誤嚥性肺炎」と言われています。

食べ物や唾液が気管に入ってしまうことは、健康な私たちにも起こることがありますが、通常は、反射的に激しく「むせて」押し出そうとします。しかし、加齢とともに、飲み込む力や押し出す力が低下すると、誤って気管に入ることがあり、これを「誤嚥」と言います。さらに誤嚥したものにより、炎症を起こすことを「誤嚥性肺炎」と言います。(図1)

「誤嚥」は、最初の一口目になりやすく、特に、水やお茶のような飲み込むスピードが速い飲み物は、むせやすいと言われています。

#### 主な症状

- ・発熱
- ・激しい咳
- ・呼吸が苦しい

#### 原因

- ① 口腔内細菌(歯周病菌等)や入れ歯の汚れ
- ② 分泌する唾液の減少
- ③ 飲み込む力の低下、舌やのどの運動機能・筋力の低下

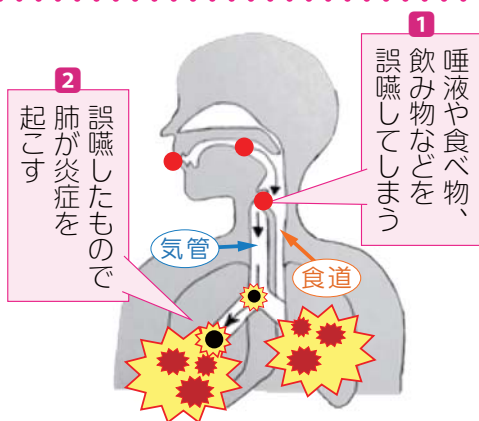


図1 誤嚥性肺炎

#### 予防

- ① 歯や入れ歯の清掃、歯周病等の予防や治療をしましょう。
  - ② 食事の仕方に気をつけましょう。  
口の中は加齢とともに乾燥しがちで細菌が繁殖しやすいため、清潔にしましょう。
  - ③ 食事の仕方により姿勢で食事(汁物は慎重に)をしましょう。飲食後、なるべく2時間位は横にならずに座った姿勢を保ちましょう。
  - ④ 嚥下体操をしましょう。(図2)
- 誤嚥予防のため、食事前にお口やのどのまわりの筋肉を鍛えましょう。(図2)

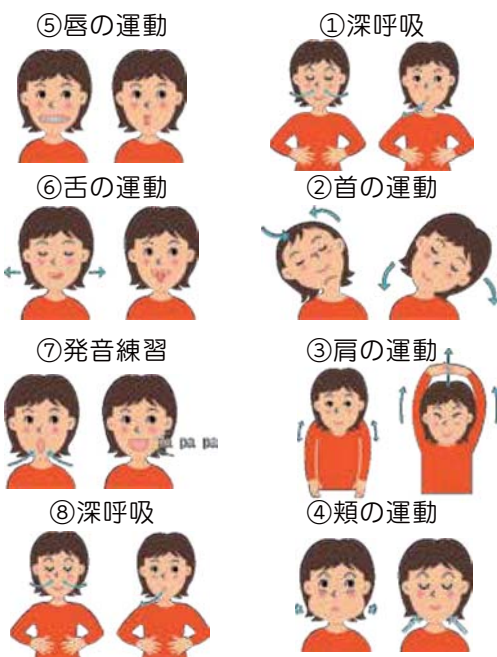


図2 嚥下体操をしましょう

出典:「歯科健康教室の達人」より

### 青森県口腔保健支援センターで行っている業務

- 各種団体・事業所を訪問し、歯科講話や歯みがき指導
- 市町村の歯科口腔保健施策への助言
- フッ化物歯面塗布事業
- 歯と口の健康に関する知識の普及啓発  
(ポスター、リーフレットの作成・配布)
- 歯と口の健康に関する実態調査、健康相談等



東青地域県民局地域健康福祉部 保健総室(東地方保健所)  
青森県口腔保健支援センター

☎ 017-739-5421



# 仲間づくり Café



## ラージボール

## 卓球に夢中

森田フレンドパーク(つがる市)

森田体育センターに「ビシッ！バシッ！」という打球音が飛びかいます。数名で始めた仲良しピンポンクラブが、今ではつがる市だけでなく、五所川原市、中泊町、鶴田町と会員の輪を広げ20名以上の会員となりました。

初級者・中級者だけでなく、ねんりんピック長崎大会に出場した選手も参加しており、練習は、月・水・金・土の週4回。打球の速さ、フットワークの俊敏さはとても60〜80代とは思えません。

「森田フレンドパーク」の楽しみの一つは、10時半からの「もぐもぐタイム」です。お茶・コーヒー・お菓人類・果物を食べながら、四方山話に花が咲き、小さな休憩室が笑い声でいっぱいになります。

後半はダブルス戦。ラージボール愛好者は男女が力を合わせてゲームをするミックスダブルス戦が大好きです。「何やっているの！もっとしつかり」と叱咤激励の声。「ナイスボール！」と賞賛の声が入り混じります。

県内大会、東北大会、全国大会と参加できる試合も多く、友達の輪も大きく広がっています。週数回の運動、多くの人との交流、長寿社会に向けて「森田フレンドパーク」は頑張っています。ファイト!!

### 【お問い合わせ】

代表者／「森田フレンドパーク」米谷隆子

連絡先／0173(26)4303



(地域通信員 笹森慎一)



今から数十年前は、街のあちらこちらに子供向けの駄菓子屋があり、小学校帰りには友達数人と一緒に連なって駄菓子をはおぼり、くじ引き遊びをしたものである。最近はその時代が移り変わり、駄菓子屋に替わってコンビニがあちらこちらにでき、青森県内のコンビニ店舗は588店舗もあるとか。

このコンビニの憩いコーナーを活用しない手はないと、店のオーナーの協力を得て、高齢者の触れ合いの場を作っているミニ団体がある。その団体は、弘前市城東の県営団地に住む66歳から76歳までの高齢者6名によるスモール倶楽部「華道会」である。毎週火・土曜日の午前10時頃から、コンビニの触れ合いコーナーに自由に集まり30分くらい、1000円のコーヒーを飲みながら和気あいあいと世間話や孫の話などをする。皆さん、年齢を感じさせず、生き生きとしており、現代の老後の過ごし方を見たような気がする。写真を見ると、皆さんの肌ツヤの良さがお分かりいただけるかと思う。

## スモール倶楽部「華道会」 かどうかい

皆さんの地区でもコンビニ等を利用して、コーヒーを一杯飲みながら憩いのひと時と仲間づくりの場所を作ってみてはどうだろうか？

お店のオーナーとの交渉方法やミニグループづくり等のノウハウは、代表の大高氏をご指導すること。

《お問い合わせ先》  
代表 表 大高 一夫  
電話番号 090(2954)8277

(地域通信員 高木 勲)

## 絵手紙



輪島 さつえ(青森市)

「正月飾り」



風晴 貢(青森市)

## 文芸欄

### 短歌

この鳥の羽根のごとくに空いつばい  
雲は自在に秋を告げている

甲地しのぶさん  
(青森市)

### 俳句

初日影 掬ひて 波の立ち上る  
冬の蜂 囲い出入りの 忙しく

鈴木 リヨさん  
(八戸市)

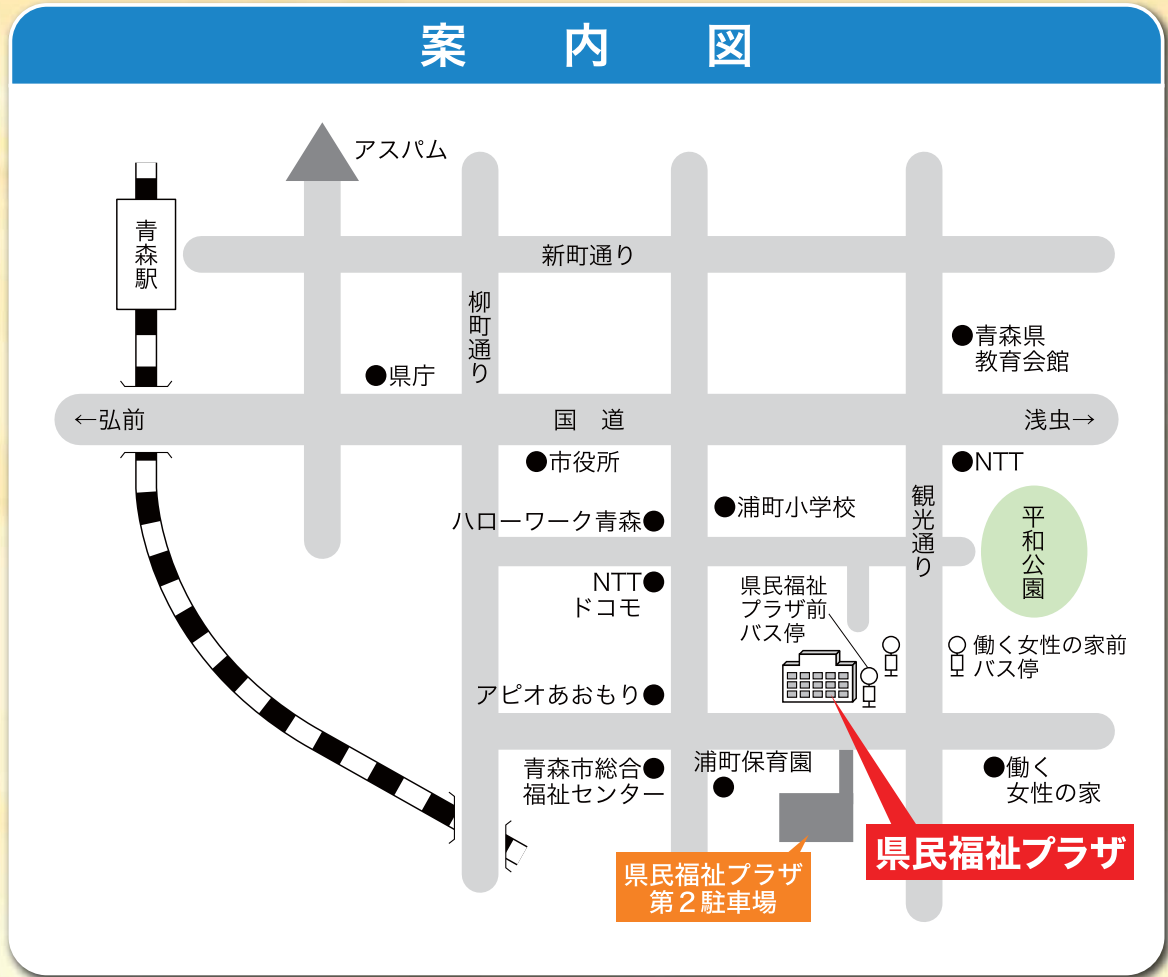
### みやこうた

長野 シニア大学で 交流し  
善光寺 お戒壇めぐり 極楽へ

風晴 貢さん  
(青森市)

### 編集後記

早いもので今年も終わりですね。めっきり寒くなりましたが、皆さんお元気で過ごしてでしょうか。今号に掲載した「北緯41度・青森の魅力」では、「すこやか長寿コーナー」に掲載された方へ「みやこうた」が贈られていました。一人ひとりの特徴を捉えた面白いうたですので、是非ご覧ください。お正月は「あすなる倶楽部」を読み返して、「みやこうた」と照らし合わせてみるのも面白いのではないのでしょうか。それでは良いお年をお迎えください。(小塚)



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、お気軽にお問合わせの上、ご利用ください。



### 貸館部分使用料 (1時間単位)

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
	講師控室2	—	135円	270円
3階	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
	多目的室2B	24名	185円	370円
5階	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				
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	

### 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、問屋町行き、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。

### 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	

**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

編集・発行 青森県長寿社会振興センター

〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ3階 Tel:017-777-6311 Fax:017-735-1160  
 ホームページ <http://www.choju-aomori.or.jp/>