

機 関 誌

く ら ぶ

# あすなろ倶楽部



特集 P1~4

## 口は命の扉

~最後まで口から食べる喜び~

P5~7

## 青森シニアカレッジ入学式

P8 あすなろ友の会の活動 P11 あおもりのお手軽家庭料理レシピ

P12 生き生きシニア 生きがい見つけた P13 お知らせ P14 みんなの掲示板コーナー

vol. 88

《表紙写真》

弘前城 内濠から見た天守と桜  
撮影 鳴海 紀



# 口は命の扉

## ～最後まで口から食べる喜び～



### 【口は命の扉】

「質問！人生の最後に何を食べたいですか？」教室に一瞬沈黙が流れ、その後「寿司！貝焼き味噌！」と好物の名前が挙がる。

ここは市町村で実施している「介護予防教室」。65歳以上の方を対象に、生活機能低下の予防、維持・向上を目的に介護予防教室が開かれています。その中のひとつ、口腔ケアの講座に参加しました。

講師は青森県歯科衛生士会弘前支部・相馬美智子さん。弘前市出身で、

青森県歯科衛生士会弘前支部 相馬美智子氏

地元の高校を卒業後、東京の歯科衛生士学校へ。歯科診療所の勤務を経て、青森県歯科衛生士会会長を務められ、現在は母子歯科保健や高齢者への口腔機能向上に向けた啓発活動などに積極的に取り組んでいます。

そもそも相馬さんが歯科衛生士になつたきっかけを伺ってみました。

「元々、虫歯が多かったの。歯科医院に勤めたら、自分の歯も綺麗にしてもらえるかなって」。と笑いながら話してくれた。卒業後、歯科衛生士として勤務。勤め先の先生が、新しい治療法を積極的に取り入れたり、若い歯科医師を育成する事に前向きだったため、その影響で相馬さん自身も多くの知識を得ることが出来たという。また、それと同時に診療所以外での活動にも興味を持つようになったそうです。

勤務先の診療所が閉院したのできつかけにフリーとなり、視野を広げて活動してみたいと青森県歯科衛生士会に所属。全国的な繋がりを構築していく中で、他県での取り組みや、本県との違い、今後のあり方、そして自身身の職についての責任を強く感じるようになったとの事です。

## 【口は全ての入り口】

近年、健康志向が強まっていく中、食べ物や体力づくりに関心が向いてきているが、身体全体のことに対して、特に『口』への意識が低いと感じたそうです。青森県は全国的に見ても肥満者の割合が多い地域。この事から、糖分や油脂類の摂取、不規則な食事が多いと考えられます。結果、この様な事が口腔状態にも影響を及ぼしているといわれています。

海と山に囲まれ、豊かな旬の食材を楽しめる青森県。幾つになっても美味しいものを美味しいと感じながら、楽しい毎日を送りたいものですね。



目標は30回以上しっかり噛んで健康アップ

## 【80歳で20本】

「8020運動」皆さん一度は耳にした事があるのではないのでしょうか？これは80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。もし自分の歯が20本に満たなかった方でも、噛み合わせがしっかりとし、きちんと噛む事が出来る義歯（入れ歯）を利用し口の中を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。虫歯や合わない義歯を放置しておく、いずれば食べられる物も減り、体力も落ち健康状態を保つのも困難になってきます。また、8020達成のために、日頃からのケア「お手入れ」が大切です。最近では歯科医院で、歯磨きや口腔機能向上指導、専門的なクリーニングもしてくれます。気になる方は早めにかかりつけの歯科医院に相談し、お口の健康を保ちましょう。

### 自分の口腔機能チェック

- 口臭が気になる
- 薄味がわかりにくくなった
- 固い物が食べにくい
- 食事に時間がかかる、時間が長くなった
- 左右の奥歯で食べ物をかみしめることができない
- お茶や汁物でむせることがある
- 食べこぼしがある
- 食後、食べ物が残りやすい
- 口が渴きやすい
- 話すときに舌がひっかかる

# 歯みがき

みがき残しやすいところ



歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目

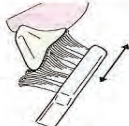


奥歯のみぞ

歯のみがき方



毛先を歯に直角に当て、小さく動かす。



前歯の裏



歯ならびが悪いところ



歯と歯肉のさかい目

力の入りすぎる人は、歯ブラシをえんぴつのように持つと軽くみがける。



## 【歯磨きく磨いてる？磨けてる？】

「寝る前にちゃんと歯磨きしなさい」。幼い頃、毎晩母親に言われていました。最近では毎食後きちんと歯磨きする人も増えていきます。相馬さんから、歯磨きする際のアドバイスを頂きました。まずは歯ブラシの持ち方。これは鉛筆を持つようにすると軽い力で細かく磨けるそうです。次はブラッ

シング。歯と歯の間、歯と歯茎のさかい目、奥歯の溝、前歯の裏。場所によつては歯ブラシを縦に持ち、1センチ前後の幅でブラッシングします。この時、強く押し当てると歯ブラシの毛先が開いてきちんと汚れを落とす事が出来なかつたり、歯茎に傷を付けてしまうので注意が必要です。押し当てる力は150〜200g。試しに計りを使つて確認してみるとより分かりやすいですね。また、歯ブラシの性能を保つ為に、一ヶ月に一回程度の交換が勧めとの事です。

## 【よく噛んで味わって楽しむ】

私たちが食べる時には、上下の歯で噛み切り、砕き、すり潰しながらその食材を楽しんでいます。当たり前に行っているこの「咀嚼（そしゃく）」という動作。実は、この部分に

法則を見つけ「完全咀嚼法」を広めた人がいます。その人物はホーレス・フレッチャー（1849〜1919）。

彼はアメリカで若くして実業家として成功。食べる事も飲む事も大好きで贅沢三味の毎日を過ごし、結果、糖尿病など病気のオンパレードに。あらゆる薬や治療を試してみるものの、改善が

出来ずにいました。ある日、85歳にもかかわらず元気な人が「天は私達に32本の歯を与えたから、いつも32回噛むようにしている」という話を聞き、早速実践します。すると、よく噛む事で30キロの減量に成功し、更に以前よりも元気に。しかも凄いのは痩せただけではなく、摂取する量は少ないのに持久力も筋力も大幅にアップした事でした。要は『噛む』ことに健康への秘訣を見つけた訳です。

噛むことの効果としては、満腹中枢への刺激で食べ過ぎを防ぐ、唾液の分泌を促しインフルエンザなどへの感染予防機能をアップ、脳細胞の動きを活性化して認知症の予防などがあります。この様によく噛むこと、唾液を出すことを意識するだけでも健康への道が開けるのです。

### フレッチャーの完全咀嚼法

- ① ほんとうの食欲が出るのを待て。
  - ② 最も食欲を訴え、かつ食欲の要求する食べ物を選べ。
  - ③ 完全に咀嚼して、食物の味覚を味わいつくし、実際に飲み込まざるを得なくなつてから飲み込め。
  - ④ 楽しみながら味覚を味わい、他の事を考えるな。
  - ⑤ 食欲の起こるのを待て。そして、出来るだけ食欲を示すものをとり、よく噛み、かつ楽しむ。
- そうすれば、それからあとの処理は自然にうまくいく。

今年4月1日、青森県は新たに口腔保健支援センターを設置しました。これは「口の中の健康を保つことで、健康寿命を延ばし、短命県返上を目指したい」という目的で作られたものです。私達がよ

【口腔保健への関心の高まり】

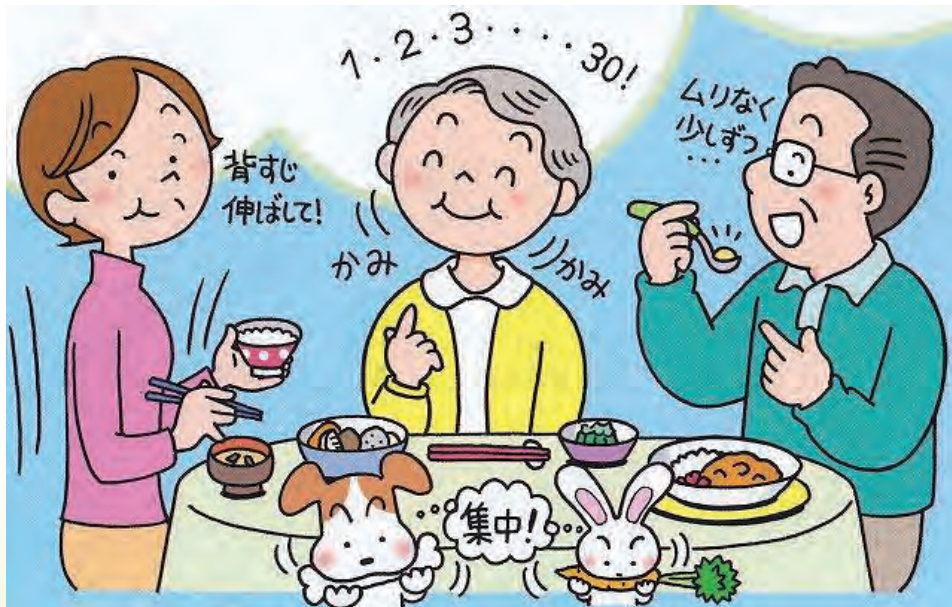


おいしく食べる為に舌の運動も！右・左・ペー

り一層質の高い生活を営んでいくために、生涯を通じての歯の健康づくり、口腔機能の向上が重要になってきているのです。青森県長寿社会振興センターの事業のひとつであるシニアカレッジ。ここでも7月に口腔ケアについて講義が予定されています。

『口は命の扉』。人生、最後の最後まで自らの口で好きなものを食べて、健康に気持ちも豊かに過ごしていきたいものですね。

(取材・文 山谷路子)





# 年度青森シニアカレッジ開講

e to our Senior College ~

平成26年5月13日（火）、青森県総合社会教育センターで青森シニアカレッジの入学式を行いました。

今年で3年目を迎えたシニアカレッジ。新しい事への意欲に満ち溢れ、学習を通じて生きがいを感じ、仲間と楽しく学びたいと「キラキラした目」の受講生たち。

青森県健康福祉部・江浪武志部長、青森シニアカレッジ・佐々木悟学長から挨拶の後、受講生170名を代表して、中沢四五郎さん（82歳・十和田市）が「健康で長生きし青森の先駆けとなり、地域社会を支える一員として学習します」と受講に向けての意気込みを述べた。

式典後は、青森大学学長・崎谷康文氏より『生涯学習のすすめ』と題して記念講演があり「生涯学習とは、学習者が自発的に行う自由で広範な学習。趣味・教養のみならず、社会との関わりを通じて個人の生き方や考え方に変化をもたらすあらゆる活動です。」と高齢者の学習活動に対する在り方について、お話をいただきました。

受講生自らが企画学習する青森シニアカレッジ。多くの仲間たちと様々な体験を通して、実り多い一年となり地域において益々ご活躍できるよう、スタッフ一同進めてまいりたいと思います。



青森県健康福祉部・江浪部長挨拶



青森シニアカレッジ・佐々木学長挨拶



受講生代表・中沢四五郎氏（十和田市）



青森大学学長・崎谷康文氏



平成26  
~ Welcom



6/10(火)  
午前の部

## 方丈記を読む

講師：八戸学院短期大学客員教授 三村 三千代 氏



5/20(火)  
午前の部

## ちよこっとシニアアップ エクササイズ

講師：健康運動指導士 小泉 洋 氏



6/10(火)  
午後の部

## ニュースポーツ 体験デー

種目：キャッチング・ザ・スティック など



5/20(火)  
午後の部

## レクリエーション青春 いっぱい仲間づくり

講師：青森県レクリエーション協会会長  
塩谷 彰宏 氏



「あすなろ友の会」は、高齢者の生きがいと健康づくり及び仲間づくりの推進を目的に自主的に活動しています。

# あすなろ友の会の活動

▼青森支部

## あおもり街てく・市内散策

晴天に恵まれた5月23日、青森市内をゆっくり「てくてく散策！あおもり街てく」ガイドの案内で参加者58名がAコース、Cコースに分かれて10時、ねぶたの家ワ・ラッセ前を出発した。日頃から歩き慣れている街をガイドの案内を聞きながら散策し、これまで気付かず歩いていた街の探検に驚きの連続であった。

「潮の香り漂う港町青森」のAコースはアウガ前前の「水の恵みのモニユメント」へ。突端から出ている水は、日本一おいしい水とされている。新町通りのアーケードの天井の照明は、さくらの花や雪の結晶が施され、美しさを演出している。両側の街路樹は「姫りんご」をはじめ20種類、四季を通して、沢山の木々や花々が目を楽しませてくれる。新町商店街の「店逸品の自慢の商品」等々興味深い説明に、参加者みな納得!!

海側へ出て太宰治の小説「思い出」をモチーフにした赤い糸のモニユメント「ふたり」を眺めながら八甲田丸へと散策しゴール。Cコースの「見て！味で！探検！」のコースは戦後の闇市の雰囲気を残した店が並ぶ。金物屋さんが恐山参りの必需品「藁草履」も販売しているというお店、市場通りでは「のつけ井」が人気を呼び市民や観光客からも親しまれている。

今回の「あおもり街てく」。市内散策で今まで気付かなかった青森のすばらしさを再発見した一日であった。

(青森支部 風晴貢)



▼津軽支部

## 身体づくりにふまねっと運動

3月11日(火) 荒天の中を会員約40名が弘前市宮川交流センターに集い、青森県長寿社会振興センターの棟方由美子さんと成田勇司さんの指導を受ける。

最初のラジオ体操は三味線と津軽弁の号令の入ったテープで行ったが、方々から笑い声が起こる。棟方さんの指導による運動は単純なものから二つの動作を組み合わせたもの、さらに三つの動作を組み合わせたものへと難しくなるが、参加者はミスを殆どせず動いていたのはさすがだ。次に参加者の半数が未経験だという「ふまねっと運動」を行う。右左・右左と足踏みしながら前のマスに足を運ぶ単純なステップから始める。右左右・左右左・右左右と足踏みしながら前進したり、1・2・3の2で手を叩きながらマスを進んだり、マスを右斜め右・左斜め左・右斜め右...とジグザグに前進するステップになると失敗して笑い



声が起こり、応援の声も飛ぶ。ネットを踏まないようにしながら複数の動作を同時進行的に行ったり、複雑なステップを行うことによつて、筋トレだけでなく脳のトレーニングもでき、認知症予防にもなるのがこの運動の良いところだ。

この後、踊りや整理運動を行い終了。体が柔軟になった参加者は満足した顔で家路についた。

(津軽支部 鳴海紀)

▼八戸支部

支部長に相馬勝英さん選任

去る3月28日（金）、グランドサンピア八戸で平成25年度総会が開かれ、24名が参加して、盛会裏に終了した。

本会では、総会の前に講演を行うのが恒例となり、今年度も講師をお招きし行われた。

講師は、おいらせ町在住で現在おいらせ町文化協会会長としてご活躍中の『松林清栄氏』であった。演題は「幸せの形を求めて」で、私はこの演題に大変興味を持ち、松林氏の言葉を聞きのがすまいとし、氏自身の生い立ちから現在に至る迄の人生と



人生観に聞き入った。

紙面の都合で、松林氏のプロフィールを紹介できないのが残念であるが、（良くもこんなに！）と思ったのは私だけではないと思う。

講話の内容をまとめると、『老後は自分に合った趣味を持ち、明るく楽しく生きる』と言うことだった。

総会では、役員改選で苅田支部長に代り相馬支部長にバトンタッチされ、会から両氏に花束を贈呈した。苅田支部長ご苦労様でした。

（八戸支部 畑山房子）

▼下北支部

水源地公園の探索ウォーキング

今年最初の事業は、4月30日（水）「桜は『蕾が花よ』とばかり」、桜祭りが始まったばかりの水源地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」が進行中の旧水源地公園で、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』の探索確認と宇田川『水と緑の砂防ゾーン』探索と盛沢山の計画であった。

国宝の水源地水道施設（沈澄池堰堤・引入口・乙水槽・濾過池等）の確認。

沈澄池堰堤は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、日本最古の石造りアーチ式洋式堰堤（ダム）で、石造堤体と溢流口のアーチ形状が美しい切石積みアーチ式堰堤で、日本最初の施設である。

探索ウォーク後、生まれかわった「みどりのさきもり館会議室」で、「北の防人大湊地区都市再生整備計画事業」の学習と花



見（懇親会）と洒落こんだ。

観桜会の準備が整った桜祭り会場で、春爛漫を満悦（謳歌）して若返った気分の楽しい一日であった。

（下北支部

祐川猛）



▼西北五支部  
**26年度事業計画が承認**  
 西北五支部総会（鈴木喜代三郎支部長）は、4月24日（木）午前10時から中泊町体育センターにおいて、中泊町はじめ、五所川原市、鱒ヶ沢町の方からも参加された50名の会員と長寿社会振興センターの三浦悟氏（長寿社会推進マネージャー）、近藤千聖さん（事務員）お二人の来賓をお迎えして盛大に開催されました。

支部長の挨拶があり、続いて来賓が紹介され、議事に入り、事業報告。決算報告書は一括で提案され、満場一致で承認されました。  
 総会終了後は参加者全員にて写真撮影を行ってお別れしました。  
 （西北五支部 鈴木喜代三郎）

▼上十三支部  
**筋肉・脳の活性化をラダーゲッターで**  
 冬期間からだの硬直を柔らげる最適なニュースポーツ・ラダーゲッターとユニカールでスタートしました。  
 六戸町教育委員会職員（佐々木愛・小山田春菜・高橋倭理子）各指導者の手ほどき・説明を受けた。全員からだの硬さと集中力散漫からコース外へ飛び出したり、横転倒、また、空中遊泳したり定まらない様子が目に入った。  
 しかし、回数を重ね次第に失敗が少なくなってくると、体育館に歓声と拍手を響かせ満足笑顔で仲間とコミュニケーションを取っていた。スポーツ以外でも集中時は、脇を振り向かず一点に身を絞って立ち向かうと効を得るものです。4回5回のローテーションで、各グループの熱狂により会場が沸き上り心地よい汗を拭いていた。  
 終了時の感想は、「ソフトなスポーツで老若男女に最適」である。これからも会で取り入れて大会でも。用具も軽くて後始末も容易にできる等々の感想で当初の目標達成ができたので胸を撫でおろした。  
 次回の事業確認と交通安全を喚起して仲間と握手交わして帰路についた。



（上十三支部 武田茂）

あすなろ友の会 行事予定（7～9月）

青森支部	7月	夏の茶道体験	津軽支部	7月	障害者総合福祉センター「なつどまり」とサボテン公園見学	八戸支部	7月	ブルーベリー狩り、五戸町馬肉料理食会
	9月	パークゴルフ交流会		9月	第16回シニアフェスティバル		9月	パークゴルフ交流会、第16回シニアフェスティバル
西北五支部	7月	ボランティア活動（ごみ拾い）	下北支部	7月	ジオサイト探索 ぐるりん下北	上十三支部	7月	グラウンド・ゴルフ
	9月	第16回シニアフェスティバル		9月	八甲田ゴールドライン散策 トレッキング		9月	東北町歴史探訪、第16回シニアフェスティバル

\*各支部とも、8月の事業はお休みとなります



# 生き生きシニア 生きがい見つけた

## 「青森県刻人会」相談役

神山憲一さん(84歳)

青森市後潟在住の神山さんは、県刻人会の相談役として20年以上刻字作品を制作している。

刻字は板に文字を彫り色付けしたもので、文字の内側を彫る内部彫りと、外側を彫る外彫りがあり、神山さんは自然木の風合いを生かした刻字を得意としている。

今年、4月下旬に青森市民ホール一階ギャラリーで初個展を開き、50点の作品を展示した。その作品の中で、故山内清城氏の書を彫った「岩木山」は金色の文字に山の背景を描いた迫力ある作品で「廃材になりそうな木を活用しており、いい味が出ている」と語っていた。

神山さんは30代まで木造船の船大工職人だったため、木材と機材の使用に慣れており、木材での作品作りに関心を持っていた。

平成2年に県立中央病院を定年退職後、自宅に小舟工房「樹



光苑」を開き、祝い舟などの作品を制作。その頃に刻字の普及活動をしてきた山内氏と巡り合い、直ぐに師事し刻字の世界にのめり込んだ。この山内氏との出会いが神山さんの人生の指針となった。いつも彫る刻字の言葉に「よき出会い人生の宝」がある。刻字を制作する事によって人との交流が広がり、一日が楽しく充実しているという。退職後も生き甲斐に励んでおられ、退屈したことは無いと話していた。

平成9年から始まった「青森刻字展」には17回連続作品を発表している。作品の依頼も数多くあり、蓬田村・正法院参集殿の縦1メートル、横2メートルの「喫茶去」など大作を制作している。これまでの作品で一番思い出深いのが高さ16メートルにもなる「田舎館村役場」と「弥生の里」の門柱との事。現在、自宅工房をギャラリーとし、常時百点ほどの作品を展示している。また、11月開催の「青い森刻字展」に向けて、日々、作品制作に励んでいるとお話でした。

(地域情報通信員 工藤文男)

# 青森県高齢者ラジオ放送講座 「あおもり長寿セミナー」開講

「あおもり長寿セミナー」は、県内外の著名な講師のお話を聞き、より豊かな生活で、健康に生きがいをもてるよう、みなさんが学習できるための放送講座を実施しております。

また、スクーリングや修学旅行（別途料金）にも参加でき、受講生間の交流も図ることができます。人生90年時代、健やかで、生きがいをもって社会活動を送れるよう、一緒に学んでみませんか？

■放送期間：平成26年4月5日(土)～平成27年3月21日(土)

■放送時間：RABラジオ（青森放送）  
毎月第1、第3土曜日の朝6時30分から7時まで（30分間）

■テキスト料：1年分3000円  
（1ヶ月250円）  
※随時受付します

■お問い合わせ：青森県長寿社会振興センター  
☎017-777-6311（ラジオ係まで）



**単位認定講座**  
あおもり県民カレッジ

この講座は、あおもり県民カレッジの単位として認められます。

8月		7月	
16日	2日	19日	5日
「アフリカの暮らし、青森の暮らし」 弘前大学人文学部教授 杉山裕子氏	「世界のHI-NO」 ジャズプレイヤー 日野皓正氏	「60年ぶりの故郷」 舞台朗読家 熊澤南水氏	「詩人 佐々木英明」 寺山修司記念館 館長 佐々木英明氏

《今後の放送予定》

学び仲間との交流などもあります！



修学旅行（兼六園）

## 機関誌「あすなる倶楽部」 平成26年度編集委員・ 地域情報通信員ご紹介

今年度は、私たちが年4回発行の機関誌「あすなる倶楽部」の内容検討、記事執筆、校正などを担当します。  
県内の生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりに取り組み団体や個人を、皆さんにご紹介していきます。宜しくお願いします！



第1回編集委員会出席の皆さん（5/22）

本間 操・鳴海 紀・白取 悦子・白戸 妙子・工藤 文男  
 苅田 満雄・相馬 勝英・畑山 房子・鈴木 喜代三郎  
 祐川 猛・瀬川 万喜太・山谷 路子(事務局)（順不同）

### 表紙写真撮影者より

去る4月29日の午前、晴れ渡った青空に誘われてふらりと外出する。弘前城本丸東面の石垣修理工事に関連して、内濠を今年の秋頃から埋め立てるため、来年から約10年間、内濠の水面に映える天守とさくらは見ることができなくなるという。そこで豊臣秀吉像を密かに祭ったといわれる館神跡へ行き、内濠の風景を写真に撮る。帰宅後、写真を見たら天守・満開のさくら・水面に浮かぶ花筏が程よく画面に収まっていた。撮影のタイミングがよかったと思った。（鳴海 紀）

# みんなの掲示板コーナー

## 文芸欄

### 写真



「うみねこ」 工藤文男（青森市）

### 絵葉書



八戸洋子（青森市）

春の使者 顔をのぞかす 福寿草

川柳

大ふくを食べておいしいイチゴ味  
赤ちゃんのホッペふわ〜り

痛む利き手 抱きて水湧く 右足を  
引きゆく花園 心安らぐ

短歌

水口の 止板高く 植田寒

俳句

松田里司（むつ市）

川村綾子（南部町）

野崎和子（六戸町）

藤林仁次郎（青森市）

## みなさんからのおたより、作品をお待ちしております

あすなる倶楽部を読んでのご感想、日常の「ほのぼの」する出来事など、たくさんのご意見をお寄せください。また、俳句や写真も募集しております。

- ①俳句、短歌、川柳 ハガキ1枚に2作品以内とし、氏名、住所を記入しお送りください。
- ②写真 自分が撮影した写真（自作の工芸品、風景等。写真サイズはL版程度）とし、氏名、住所、タイトルを添えてお送りください。ただし、他人に著作権があるものはご遠慮ください。
- ③絵手紙 ハガキ、またはハガキ大の用紙に自由に絵を描いたものを、氏名、住所を記入しお送りください。
- 対象 県内在住の概ね60歳以上の方。
- その他 投稿回数や締切日は設けず、随時掲載します。（紙面の関係上、全ての作品を掲載できない場合があります）応募作品は返却しませんのでご了承ください。
- 送付先 〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ3階 青森県長寿社会振興センター「機関誌」係宛  
TEL 017 (777) 6311 FAX 017 (735) 1160

あとがき

6月も終わりに近づき、いよいよ夏本番ですね。今年は青森でも5月から夏の様な暑さとなり、四季の移り変わりの時期が以前とは変わってきているように感じます。ニュースや新聞では、早くも熱中症の話題が取り上げられています。「こまめに水分・塩分を補給する」、「暑さを避ける工夫をする」といった熱中症予防を心がけ、楽しい夏をお過ごしください。（路）

# 山菜採りは 収穫よりも**安全第一**



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。



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名	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

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、問屋町行き、大野浜田循環線、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

お問い合わせ **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/>