

# あすなろ倶楽部

〃 金魚ねぶたを伝えていく

しらかわのぼる  
白川 登さん



# 輝くひとたち ~いきいき元気青森県~

内閣府「エイジレス章」とは、年齢にとらわれず、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高齢者を表彰するものである。

今回は、青森ねぶた祭りに名脇役として、街中に飾られる「金魚ねぶた」作りを、子どもから高齢者まで幅広い年代へ指導している白川さんに、金魚ねぶた作りの魅力や今後の活動について取材した。



令和2年度内閣府「エイジレス章」受章  
白川 登さん（青森市）75歳

## 地元の文化を愛すること

白川さんは子どもが小学校へ入学し、町の子ども会で青森ねぶた祭りの合同運行に参加する際、自身がねぶた制作を担当したこともあり、子どもたちと一緒に何かしら物作りをしたいと思い、金魚ねぶたを作り始めた。青森ねぶた祭の名脇役である「金魚ねぶた」を「自分で作る」ことで地域の文化を愛し、青森を好きになってもらいたいと、約40年にわたり、幅広い世代に指導を続けている。



小学校で金魚ねぶた作りを指導する様子

小学校や市民センター、高齢者大学など、あらゆる場で金魚ねぶた作りを指導しているが、始めてから今もずっと「どうせやるなら楽しく」をモットーにしている。青森の文化伝承に貢献できることがやりがいだと話す。

## 「楽しかった」の聲が 聞きたくて

骨組み、紙貼り、墨入れ、ロウ描き、色付けと作業工程の多い金魚ねぶた作り。制作には時間がかかるため、事前には骨組みを作ったり、ロウ付けの工程まで済ませておくなど、年齢に合わせて簡単に楽しくできるよう心掛けていると話す白川さん。人数分の下準備を一人で行うというから驚きだ。子どもや高齢者への指導も多い中、初めてでも「自分でできた!」「上手にできた!」と喜んでいる姿を見る

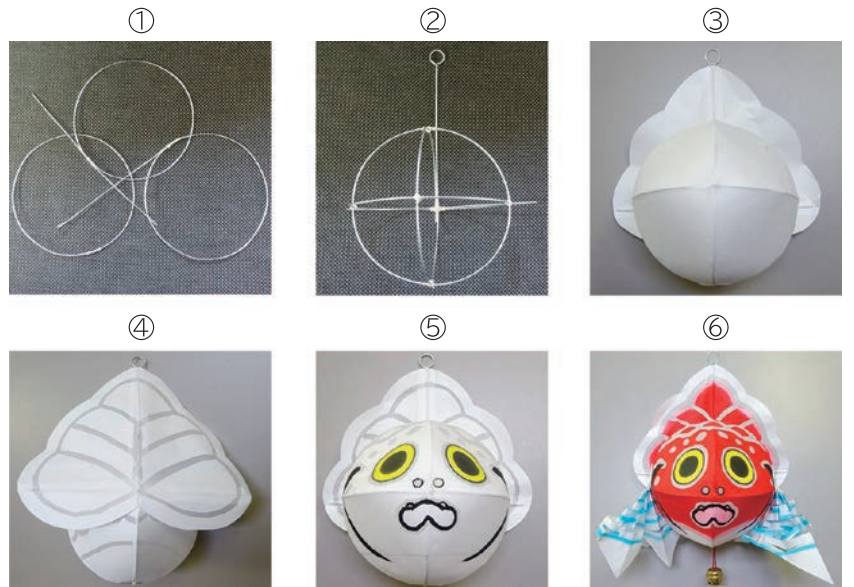
# 目次

令和4年  
春  
Vol.119

輝くひとたち〜いきいき元気青森県〜 ..... 1  
 すこやか長寿コーナー ..... 3  
 アクティブシニアコーナー ..... 5  
 仲間づくりCafe ..... 6  
 青森県現代史〜身近な生活の中から〜 ..... 7  
 おもりの伝承 ..... 9  
 あすなろ友の会活動報告 ..... 11  
 青森県の郷土菓子 ..... 13

自信を持って伝えよう「YES!AOMORI」 ..... 15  
 青森シニアカレッジ ..... 17  
 おうちで健康 ..... 18  
 お手軽家庭料理レシピ ..... 19  
 口腔ケア8020運動について ..... 20  
 青森県消費生活センター〜くらしの情報〜 ..... 21  
 文芸欄 ..... 22

## 金魚ねぶたができるまで



- ①針金で3つの輪を作り
- ②輪で金魚ねぶたの骨組みを形作る
- ③奉書紙（和紙）をボンドで針金に貼り付ける
- ④目や口などを墨で描き
- ⑤ウロコやエラなどをロウで描き入れる
- ⑥色付けし、エラに房をつけ、鈴を下げて出来上がり



高齢者大学（青森シニアカレッジ）での金魚ねぶたづくり



マスクをつけた金魚ねぶた

と大変な下準備も苦ではない。  
 今後の活動について聞くと、  
 「講師の依頼があれば可能な限り  
 出向きます。青森に住む人の  
 一家に1個、金魚ねぶたが  
 あるようになるといいね」と  
 笑顔で話した。



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。

# すこやか 長寿 コーナー



きむら ゆうたろう  
木村 祐太郎さん

94 歳

五所川原市

## 一生学びである

五所川原市に住む木村さんは令和4年5月で95歳になる。木村さんは命の大切さを伝えたいという思いから、近所の小中学校へチューリップの球根を20年程贈り続けている。「冷たい土の中で冬を過ごした球根は春に花を咲かせる。命あるものは花が咲く。命を大事にしてほしい」と、戦時中の経験を通して強く思うようになった木村さんは、チューリップが咲く春に、子どもたちの将来の夢を聞いたり、それを見つめる保護者の優しい顔を見るのが好きだと話す。

趣味はたくさんあって答えきれないが、今は算数の勉強をすることと、クラシックを聴くことが日課。算数はその昔、小学生の娘からの質問に答えられず、悔しい思いをしたことがきっかけで勉強を始め、今でも続けている。

長寿の秘訣は特にないと言う木村さんだが、若い頃から酒は飲まない、たばこは吸わない。酒とたばこを嗜まない分、家族と海外旅行を楽しんだ。音楽鑑賞や美術鑑賞、旅行が好

きで、令和2年(93歳)に免許を返納するまでは無事故無違反を続け、自動車でどこへでも行っていたというから驚きだ。

毎日朝食の準備を手伝い、新聞を2紙読み、勉強や運動をする。なかなか長い間続けられることではない。「一生学びだ」と笑顔で話す木村さんから、何かを続けることの素晴らしさを感じた。

「立方体を3等分すると底面が正方形の四角錐になる」を自分で作る



地域通信員  
甲嶋 久雄



# すこやか 長寿 コーナー



かわ かみ ごん ざぶ ろう  
川上 権三郎さん

93 歳

十和田市

## 奇跡と縁に感謝

昭和3年生まれ、93歳の川上さんは、これまでたくさんの人に支えられてきた。生死に関わるような大きな事故や病気を経験し、その都度いろいろな偶然や縁で出会った医師に命を救われてきたという。

縁あって救われた身体に、自身も気を配るようになり、毎年の健康診断は欠かさず、身体のために酒とたばこは止めた。自宅の一室にはマットが敷かれ、たくさん運動器具が置かれている。「身体を動かすことが元気の秘訣だ」という川上さんは、毎日暇を見つけては血圧測定と柔軟体操や腹筋運動を行っている。また、亡き妻がお茶の先生で、茶室にしっかりとるために育てていた30鉢以上の茶花の手入れも欠かさない。

教員として定年まで過ごした後、30年以上にわたり地域でボランティア活動を行っている。地域を活性化させたいと「小さな親切」運動、明るい選挙推進協議会、文化財保護協会に参加し、今でも精力的に活動を行っている。日々生き生きと過ごす川上さんは「命に係わる奇跡や人と

の縁に感謝する毎日だ」と話す。その姿に元気をもらった。



畑に植え付けをする川上さん



地域通信員  
元木 キン子



# アクティブシニアコーナー

## フラメンコもピアノも

弘前市

みさき あきこ  
三崎 明子さん 88歳



三崎さんは、青森市でフラメンコスタジオを主宰する津島先生に師事し、弘前教室に通って27年になる。コロナ禍の現在は弘前の教室が閉鎖され、練習ができない。先生の厳しくも楽しい指導が懐かしい。

教室では最年長の三崎さん。周りにファンも多く、これまで青森市民ホールや青森市文化会館などで、情熱的なソロを踊っては大歓声ももらった。また、仲間たちと県内外の施設へ訪問した時も入居者たちに喜

ばれ、「また見たい」の声がよくかった。

かつて中学校の英語教師を務めていた時も、踊りの得意な三崎さんは、文化祭や体育祭でダンスやマスケージムの指導に積極的に携わった。定年退職後はエアロビクス、水泳、ソフトテニスなどに挑戦する中で、津島先生の「若い人には若い人の、70・80歳代にはそれなりのフラメンコがある」の言葉に魅かれ、のめりこんだ。津島先生は三崎さんについて「チャレンジ精神が旺盛で、難しい

課題も懸命に取り組みこなしてしまいう。こちらがパワーをもらう」と話してくれた。

病気知らずの三崎さんにとって「踊ること」は楽しく、生きがいを感じるもの、元気のもとだという。「なんでもやってみようの精神で、やるからには真剣に取り組む。そこは自分でも誇れるところなの」と笑顔で話した。

また、音楽も好きで、80歳を過ぎた頃からピアノを習い始めた。家では毎日1時間練習する。夢中になり時間を忘れることもあるが、家族に迷惑が掛からないように気をつけている。今は、『虹の彼方に』や『白鳥』等を弾いている。発表会の時は、仲間たちが集い、「最後に皆で感想を言い合うのが楽しい」と話す。

早くコロナが収まり、思いつきりフラメンコを踊れる時が来ることを待ち望んでいる。



舞台上で鮮やかに踊る三崎さん



地域通信員  
戸塚 範子





## 仲良く、楽しく、みんなで俳句 大畑俳句会 (むつ市)



28年の長きに亘り俳句会を開いている団体があると聞き、取材した。

「大畑俳句会」は、前月の定例会の際に与えられた兼題と雑詠（自由吟）合わせて三句を、当月定例会に持ち寄り、作者名を伏せた状態で各作品を評価。ひと通り採点した後で、各作品について互いが感想や意見を述べ合い、句の精度を高めていくやり方で句会が進行。各自が持ち寄った詠草を全員で評価・採点しあう事で、各自の作句力、語彙力を高め、選句力や推敲力が自然に養われる活動を拝見しながら、まずはその充実度の高さに感動！

会員の誰もが、推敲に推敲を重ねた渾身の作を持ち寄っており、意見が対立したり、感情的になってもおかしくない状況にもかかわらず、和やかな雰囲気何とも心地良かった。

会の名称「大畑俳句会」は、下北郡北通りに位置する町名に由来する。大畑町と言えば、知る人ぞ知る烏賊の街で、今でも下北半島北通りの海上には、烏賊漁の漁火が幻想的

に彩り、観る人の心を奪う。

この「漁火」を冠した句集を、毎年一回発行している。代表である土佐さんが、「文化の灯を漁火に見立て、会の発展と人々の心を魅了する団体でありたい」と思い『漁火』を句集の名称としている」と、語っているので、ご興味のある方は、ぜひ！

### 《活動内容》

毎月1回定例会を開催するほか、公民館等への作品を展示  
年2回、近隣観光地等への吟行を実施

### 《お問合せ先》

電話・FAX: 0175-344612

(会長・土佐白園)



地域通信員  
菊池 三十義





# 青森県現代史

## 8. 今はなき思い出の場所 ～身近な生活の中から～ ～心の中にある原風景～

誰にでも思い出の場所があります。その場所がすでに存在しなくても、写真を見れば思い出すことができます。いくつか紹介しましょう。

かつて海岸沿いにあった浅虫水族館。裸島周辺の海岸で遊び、遊覧船

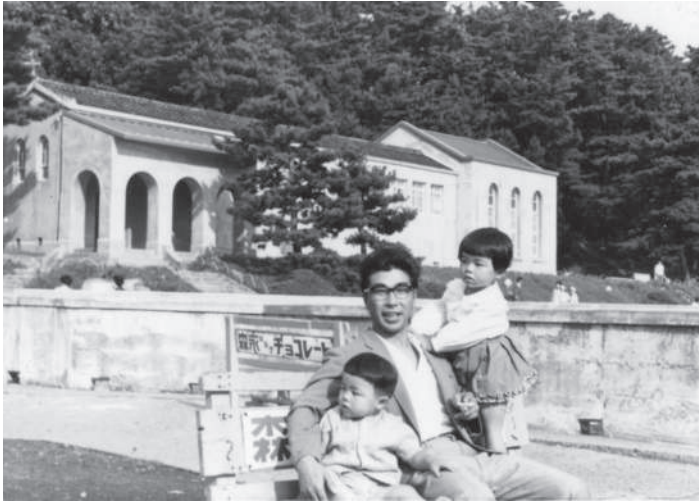


写真1 | 浅虫水族館  
昭和39年(1964)9月6日・松岡浩美さん提供

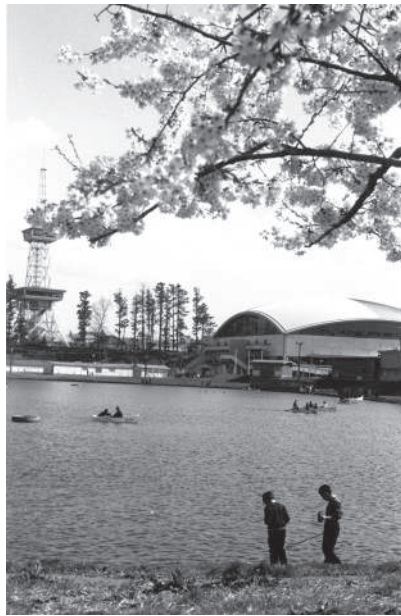


写真2 | 長根堤と八戸タワー  
昭和42年(1967)5月  
『生き生きおらんと昭和の子』  
デーリー東北新聞社より転載

に乗る人もいました(写真1)。近くにできた浅虫ヘルスセンターと遊園地は、老若男女の集まる一大レジャーセンターでしたね。

八戸遊園地は回転ブランコや豆電車など、数多くの遊具が子どもたちに大人気。敷地内にあった八戸タワーの展望台からは、市街地や遠方の臨海工業地帯を見渡せました。遊園地の近くにあった長根堤は、春は花見、夏はボート遊覧、秋は散策、冬はス



写真3 | 下風呂温泉の新湯共同浴場  
昭和34年(1959)5月3日  
『山田秀三文庫』北海道博物館提供

ケート場として八戸市民の憩いの場所でした(写真2)。  
下風呂温泉にあった大湯と新湯の共同浴場。かつての大湯は2階建てで、2階は祭りのお囃子を練習するなど、公民館的な

施設として使われていました。1階建ての新湯も人々が集まる交流の場でした（写真3）。  
 学校プールが普及する前の頃、碓ヶ関温泉の温泉プールは大変な人気でした（写真4）。温泉プール自体が珍しく、各地から大勢の人が押し寄せたので、地元の子どもたちは平川で泳いだのだそうです。



写真4 | 碓ヶ関温泉の温泉プール  
 昭和30年代・柴田弘子商店提供



写真5 | 十鉄中央停留所のどら焼き売場  
 昭和35年(1960)頃・相馬菓子舗提供

十鉄中央停留所が販売していた「名物十和田のどら焼」は、十和田市民が県外へ出かける際に買い求めた土産物の定番でした。売場はバス待ちの客や商店街の女性たちが集まる馴染みの場所だったので（写真5）。  
 五所川原駅近くの交差点にロータリーがありました（写真6）。四方から道路が交わるため多くの人が集まり、食堂や喫茶店、パチンコ屋や映画館など飲食娯楽施設が建ち並びま



写真6 | 母神像が立つロータリー  
 昭和39年(1964)頃・白岩昭さん撮影提供

した。ロータリーがなくなって久しい今も、五所川原市民がロータリーと呼ぶ所以は、この場所で過ごした楽しい思い出があるからでしょう。  
 長く生きてきたからこそ、思い出の場所は深く心に刻まれます。「生きてきて良かった」。そう思うことが大切なのです。



**中園 裕**

青森県環境生活部県民生活文化課  
 文化・NPO活動支援グループ  
 （県史担当）総括主幹



# まぼろしの忍者 その実像とは……

近年「忍者」が何度目かのブームとなつていきます。彼ら彼女らは黒装束で手裏剣を投げるイメージがありますが、実際にはどのような存在だったのでしょうか。



とじめ  
ほくでんりゅう  
弘前市無形文化財ト傳流剣術の手裏剣「戸バ」  
(外崎源人氏による再現資料、筆者蔵)

忍者の名称は、1950年代以降の小説や漫画で一般化しました。それ以前は、忍び、間者、廻者、細作、乱波、透波、軒猿、黒鍬、草、野臥、嗅ぎ、かまり、隠密、御庭番等様々に呼ばれ、弘前藩では早道之者といいました。

戦国期の忍者達は、村や町に住む素行の悪い百姓やはみ出し者達で、戦国大名に雇われて、草に伏し、偵察、待ち伏せ、急襲、略奪、誘拐等の専門集団となった人々です。16世紀末の大浦（津軽）為信も城攻めの前に「無頼の者」を潜入させて、内部から混乱させる戦術を多用しましたが、日本各地の武将達の常套手段でした。

戦国期のゲリラ戦で活躍した忍者達も、江戸時代にはその多くが職を失い、一部の者が幕府や近世大名の

もとで情報収集や連絡係、警衛役等へと職能を縮小して存続しました。

しかし中世以来の専門技能は受け継がれました。忍者達が草、野臥と呼ばれ、草を入れる、草に臥す等の表現は、彼らが野に伏せて潜行する技を得意としたからでしょう。幕末の早道之者も、弘前の郊外の山野「石森山」で「三寸草隠レ」「岩石隠レ」の術を稽古しました。忍者は夜の活動に長けていたようで、近世弘前藩のト傳流剣術（弘前市無形文化財）でも「夜に月影を選んで歩く者は忍びと心得よ」という教えがあります。もうひとつ受け継がれたのは出自です。忍者達が村や町の住民だったことです。早道之者の多くも在郷出身者でした。南部地方の浅田村柏木の百姓喜作も忍術の達人で、背後から何度斬りつけられてもかわし、草



早道之者が修行した本覚克己流和の絵伝書(近世後期、筆者蔵)

の上にかがんで姿を消す技が得意でした。幕末の新郷村逆澤の百姓次郎も忍術使いで、姿を消して声だけとなったそうです。忍者は戦闘よりも隠れる技能に優れました。

一方で武士の武芸を学んだ忍者達もいます。享保7年(1722)弘前藩主の前で武士達と共に早道之者今儀助は剣術を披露しました。早道之者阿保源八、小野良助らも武士に混じって當田流劍術と本覚克己流和ほんかくきよりのみやわら



本覚克己流和の武具「遠車」  
(外崎源人氏による再現資料、筆者蔵)



本覚克己流和の隠し武器「陰拳」(外崎源人氏による再現資料、筆者蔵)



**小山 隆秀**

青森県立郷土館学芸課副課長・学芸主幹

の門人となりました。本覚克己流和は手裏剣や隠し武器も用いる素手の柔術で、武士や足軽だけではなく、町人、村人も学びました。

同流の伝承では、早道之者の装束は黒ではなく柿色だといひ、弘前城天守閣から飛び降りることができたそうです。

近代以降、武士の武芸は「古武道」と呼ばれて、現在も日本各地で多くの流儀が伝承され、各自自治体の無形文化財等に指定されています。しかし忍者の伝承は大半が失われて不明な点が多いのです。そのため一般には、近世から近現代にかけてフィクションの世界のイメージが定着しました。今後、実証的研究の進展でかつての忍者達の実像が解明されれば、それをベースとして、ロマンの世界の忍者達の姿もさらに生き生きとして豊かになることでしょう。



「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

## ハーバリウムを楽しむ



コロナ感染拡大もようやく落ち着いてきたに見え始めた11月16日（火）、30名が参加し、ハーバリウムを楽しむ講座を開いた。ほとんどの参加者は初めての体験で興味津々。まず資材の多さと華やかさに目を奪われた。早速、講師からハーバリウムとはど

のようなものか、作品づくりの説明を受け、それぞれ材料を選び、そして瓶に詰め込み、オイル投入後綺麗な雰囲気は和やかになり、久しぶりに会う友達と目を合わせながら相槌をうち、自分だけのオリジナル作品に喜びを分かち合い、楽しい時間を共有できた一日であった。

（風晴勝子）

津軽支部

## 浅虫水族館とホテル秋田屋の旅

11月5日（金）、実に1年9カ月ぶりに事業を実施。

弘前駅に集合した会員は嬉々としていた。久しぶりの再会に心は踊り、会話が弾んだ。参加者33名は3密を避け、マスク、手洗い、大声を出さないを徹底し、静かな旅を目指した。バスの中でも歌はなく、水族館のイルカショーは感動を拍手で表現した。ホテル秋田屋ではお茶で乾杯し、

カラオケもなく、隣同士の会話で終わった。

旅が終わり、バスから下車する皆さんが「楽しかった」と別れを惜しんでいた。

天候にも恵まれ、コロナ禍でも十分に楽しむことができた。「仲間づくり」の必要性を改めて確認した旅であった。

（栗林欣一）



## 上十三支部

### 料理で心を満たす



11月10日(水)、松浦りつ先生をお迎えして、野辺地に昔から伝わる郷土料理を一通り習った。茶粥、寄席豆腐、にあえっこ、豆腐の磯部揚げ、菊の皿っこ、これだけマスターしたら一人前！

食べることは小さい時から人一倍

だが、まな板と包丁を持っては、半人前にも及ばない。それでも先生の指導でなんとか完成し、一同で食した。

心とお腹を満たし帰路についた。

(荒川 麗子)

## 八戸支部

### おんでやんせ健康教室開催



モルック体験

1月7日(金)、YSアリーナを会場に健康教室を開催した。内容は軽運動、脳トレ、口腔に関する話の視聴だった。歯槽膿漏により歯を失うことで様々な健康被害が起こりうる事が理解でき、口腔の健康の大切さを思い知らされた。

脳トレは、足踏み・手の運動・言葉の繰り返しや、免疫力アップの「あいうべ体操」も体験した。習慣的に続けたいと思う。軽スポーツでは初めてモルックを体験。ゲームを進めるうちに面白さがわかってきて、会員は夢中で楽しんでいった。

久しぶりに会員同士交流ができ、楽しい時間となった。(上杉 靖悠紀)

### あすなる友の会会員募集

県内に居住する概ね60歳以上の方であれば、どなたでも入会できます。入会金は無料ですが、年会費は各支部により異なります。

#### お問い合わせ先

青森県長寿社会振興センター  
TEL:017-777-6311



# の 子 菓 子 森 郷 青

## 4. 菓子と文化

青森県は農産物や海産物に恵まれています。しかし、寒冷地であるため、たびたび冷害や凶作の被害に遭ってきました。大正2年（1913）や昭和9年（1934）の大凶作はよく知られています。

しかし、厳しい風土で暮らすからこそ培われてきた食生活や食文化があるのです。その一つが手作りの駄菓子です。



写真1 八戸市の駄菓子(くら屋)・中園裕撮影  
=左から時計回りに、ごぼう、たんきり、うさぎ玉、焼酎菓子。

駄菓子研究家の石橋幸作さんは、昭和36年（1961）に訪れた八戸市を「日本一の駄菓子どころ」と称賛しました（写真1）。

当時の八戸市では、甘味に水飴を使用した色々な駄菓子が作られていたのです。石橋さんによると、時代の推移によって駄菓子は失われていく運命にありました。



写真2 五戸町の駄菓子(三福)・筆者撮影  
=味噌、醤油、きな粉など身近な材料が使われています。

駄菓子は五穀類を原料とし、甘味には自家製の水飴や黒糖を使います。麦粉や大豆、くず米など、生活に密着した材料を使用した庶民的な菓子なのです。しかし、現在は上等な原料で作られています。

駄菓子の味わい深さは、昭和10年代に青森県が、八戸や五戸、三戸などの駄菓子を「捨て難き風味あり」と紹介したほどです（写真2）。





写真3 八戸市の南部煎餅(いずもり)  
中園裕撮影=裏側に八戸名物という文字や三階の松などが描かれています。

青森県の一定地域に分布する菓子の代表格は、三八地域などで親しまれている南部煎餅(八戸煎餅)でしょう。

南部煎餅は、小麦粉を主原料とし、米作に不向きで、凶作や冷害被害を受けやすい地域の気候や食生活から生まれたものです(写真3)。戦前に陸軍省が貯蔵性と携帯性の高さを評価し、軍用食品として納入したこともありました。

嗜好品にとどまらない南部煎餅は、鍋に入れるおつゆせんべいにもなるなど、粉食文化に欠かせない食べ物です。

八戸市や三戸郡には、黒糖を使った鶴子まんじゅう(つるこまんじゅう)があります。  
元祖鶴子まんじゅう(写真4)の原形は、餡が入っていない小判形の饅頭で、その当時は菓子名がない量り売りの駄菓子でした。郷土を代表する土産菓子の前身が駄菓子という点に親しみが生まれますね。



写真4 八戸市の元祖鶴子まんじゅう(萬榮堂)・中園裕撮影  
=黒糖を使う代表的な土産菓子です。



写真5 五所川原市の干餅(兼成健逸さん)  
中園裕撮影=同市依元が特産地です。

米作の盛んな津軽地域では、冬に干餅が作られます。干餅は豪雪地帯の伝統的な保存食でもあります(写真5)。

冬が長く厳しい風土ゆえに根付いた菓子には、その土地で暮らす知恵と工夫が生きているのです。これこそ郷土菓子が有する文化なのではないでしょうか。



### 中園 美穂

青森県史や青森市史の近現代史編纂に関わり、現在は弘前大学非常勤講師。公園や観桜会、お菓子といったテーマから地域観光の歴史を研究しています。





# 自信を持って伝えよう 「YES!AOMORI」

青森県企画政策部 企画調整課 基本計画推進グループ



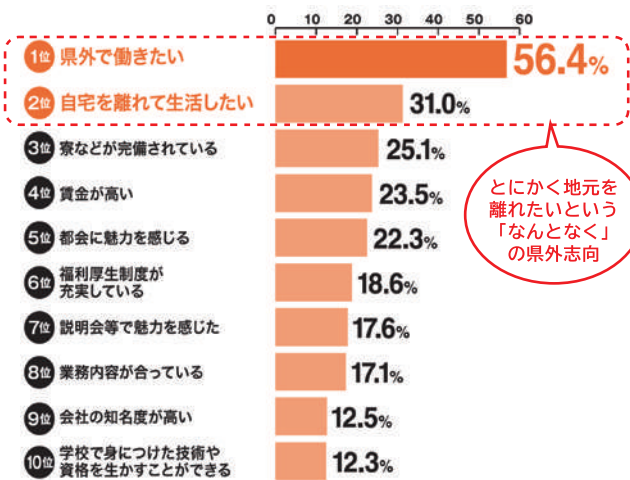
## 若者の県外流出

人口減少の大きな要因のひとつは、進学や就職を機に多くの若者が青森を離れ、そのまま戻らない「若者の県外流出」です。意識調査の結果からは、「とにかく地元を離れたい」という「なんとなくなく」の県外志向や、子どもの就職先の選択に親の意向が強く影響している、つまり、周りの大人の意識が若者の県外志向を育んでいることなどが見えてきます。

## 自信を持ってない県民性？

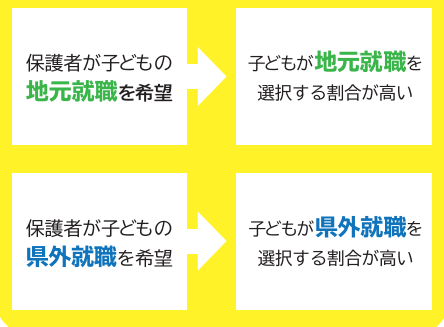
県外志向の要因を探る上で注目したのが、青森県民が「自分たちは県外の人からどう思われていると思うか」、「実際に他県民は青森県民をどう思っているか」の調査・比較結果です。他県民が思う以上に自分たちを悪く捉え「青森に自信を持ってない」気持ちや親から子へと世代を超えて連鎖し、若者の県外志向につながっているのでは？そこで、県民にもっと青森に自信を持ってもらおうと、

### 青森県の高校生が県外就職を希望する理由



青森県企画調整課「平成30年度高校生の就職に関する意識調査」

### 若者の進路選択には保護者の意向が強く影響



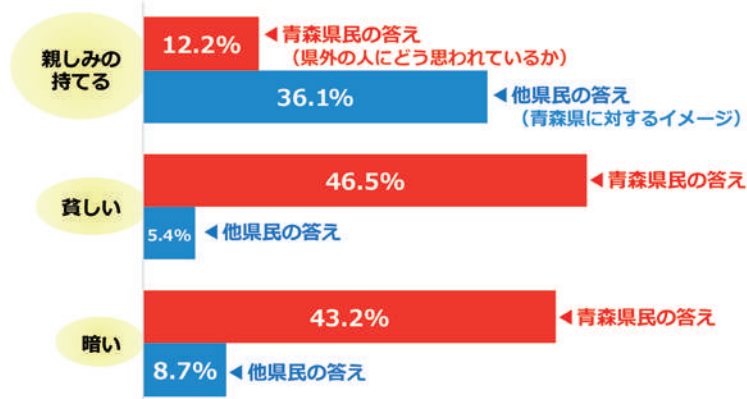
青森県企画調整課「平成30年度高校生の就職に関する意識調査」

県では「YES!AOMORI」をキャッチフレーズに、テレビや新聞での情報発信やイベントなど、様々な取組を展開しています。



若者の「青森へのイメージ」などを探るインタビューの様子

## 青森県に対するイメージの調査



青森県地域活力振興課「平成25年郷土への愛着やイメージに関するアンケート」

## 本当は青森が好き

学生や保護者を対象に、青森のイメージや就職についての考えを探るアンケートやインタビューも実施しました。見えてきたのは、子の可能性を狭めまいと「本当は青森で就職してほしい」という本心を言えずにいる親の姿や、身近な自然やおいしいご飯、人の温かさ、家族や友達が身近にいることなど、暮らしに根差した足元の「青森の魅力」に価値を見出し、一度は都会に就職したとしても「いつかは青森に戻りたい」と思っている若者の姿でした。

## 今がチャンス！

そこで提案です。おじいちゃん、おばあちゃんから孫世代に、長く生きてきたからこそわかる青森の良さや、家族がそばにいることの幸せなど、自分なりの「YES!AOMORI」を伝えてみませんか。コロナ禍で地方のゆったりした暮らしが見直され、リモートワークなど青森にいな

様々な仕事ができる時代が変わってきている今こそ、若者に青森で暮らしていくことの良さをアピールするチャンスです！

## 自信を持って伝えよう

「YES!AOMORI」

**YES!**  
**AOMORI**  
「何もない」を変えていく

のマークには、つい「青森には何もない」と言ってしまう意識を変えていきたい、自信を持って「青森はいい」と言ってみようという願いを込め、「何もない」を変えていく「何もない」を掲げています。若者は「大人は青森をどう思っているか」をよく見て、将来どこで暮らすべきかを考えています。大人から子どもへ、胸を張って、自分が思う「青森の良さ」を伝えていくことができれば、子どもたちは生まれ育った青森にもっと誇りを持ち、若者から「選ばれる青森」になっていける、そう思いませんか。



# 令和3年度 青森シニアカレッジ

## 第9回 11/30(火)

テーマ：地吹雪の里かなぎの

長寿者物語

講師：津軽地吹雪会

代表 角田周さん

角田さんは、町の活性化を目指し、冬の厄介者である風と雪と寒さを逆手にとった「地吹雪体験ツアー」をはじめとする地域振興の企画を次々に実現しヒットさせました。

「私たちは地元のことを知っているようで知らない。日頃から地域の良さを意識して誇りにしなければならぬ。そして、青森の財産は人である。オール青森で地域を盛り上げていくことが必



要」と話され、その熱い思いに会場全体が引き込まれ、受講生が地域との関わりについて考える貴重な時間となりました。

## 第10回 12/7(火)

テーマ：激動の南部歴史の

中での清心尼

講師：八戸市公民館

館長 榎谷伸夫さん



江戸時代に実在した根城南部氏の女当主・清心尼について八戸の歴史から、詳しく講義いただきました。

清心尼が南部宗家の謀略など様々な困難、逆境の中で生き、耐え抜いたこと、遠野への領地替えまでには、九戸一揆などの複雑に絡み合った背景があったことを知りました。

伝統の鮫神楽「墓獅子」の唄もご披露いただき、受講生からは、「胸に響く唄声だった」と感想が寄せられました。

## 第11回 12/21(火)

テーマ：白神山地と私

講師：記録作家・登山家

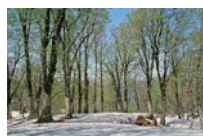
根深誠さん

津軽の自然を愛し、白神山地を歩き尽くした根深さんに、白神山地の自然、そこに暮らす人々の営みについて、220枚の写真を使用しお話しいただきました。白神の様々な表情、四季の移ろいを見ることができました。

また、青秋林道建設反対運動に取り組み、建設中止が決定、1993年の日本初世界自然遺産登録に繋がった経緯についてもお話しいただき、受講生は、ブナの森が守られたことが後世への貴重な財産として残ったのだという思いを強くしました。



「クマガエラ」



「早春賦」

根深誠氏 撮影

# おうちで健康

健康運動指導士 棟方由美子

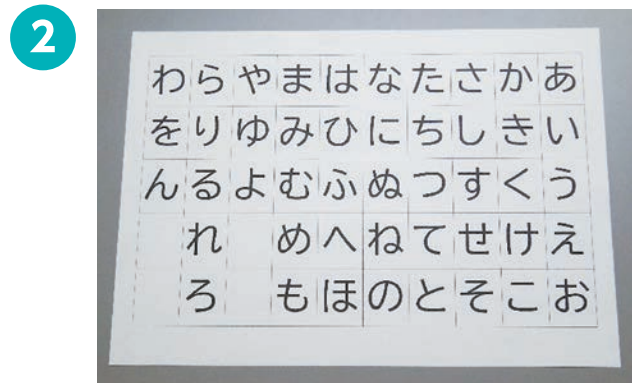
## ～春が来る！ウロウロで血行促進しよう～

すさまじい雪と寒さと新型コロナ禍の冬でしたね。これから暖かくなっていくとはいえ、季節の変わり目は調子を崩しがちです。そんな時は、家の中でも良いのでウロウロしましょう。今回は、目的を持ったウロウロのひとつをご紹介します。

五十音を大きめに書いた紙を2枚用意します。

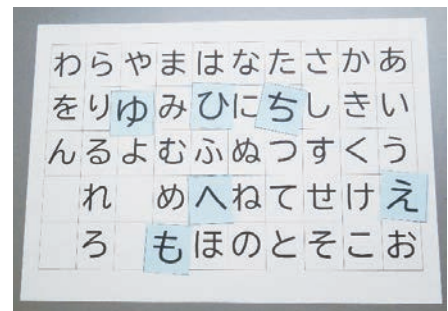
①1枚は文字ごとに46枚に切り分け、②もう1枚はテーブルの上に置きます。

切り分けたひらがなの紙の順番をバラバラにし、テーブルからできるだけ離れた場所（椅子の上でも、違うテーブルでも）に置きます。



さあ、ここからが「おうちで健康タイム」です。

ひらがなを1枚手にしたら、離れたテーブルの五十音一覧の同じ文字の上に置きます。（ちょっと見づらいのですが、水色が置いた文字です）

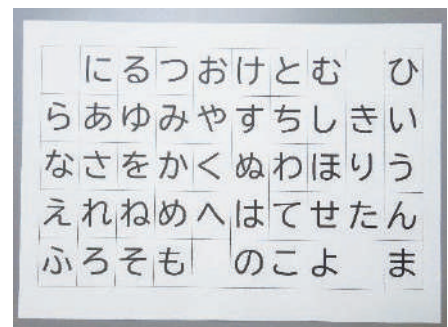


文字を1枚持つ ➡ 歩いてテーブルの一覧に置く ➡ 文字を取りに行く ➡ テーブルの一覧に置く

こんな風にウロウロしているうちに、血行も良くなり体の調子も調ってくるはずですよ。面白いなと思って下さったら、五十音一覧を埋めるまでの時間を計りましょう。

慣れてきたら、五十音一覧を「あいうえお」の順番ではなく、バラバラに書いてみます。探すのがグーンと難しくなります。

どうぞチャレンジしてください。くれぐれも、滑って転ばないように気を付けてくださいね。





## 舞茸と牛肉の甘辛煮

### 材料(2人分)

●印は青森県産品が活用できます

- 牛薄切り……………120g
- 舞茸……………60g
- ねぎ……………50g
- めんつゆ……………大さじ2
- みりん……………小さじ2
- 白いりごま……………少々



### 作り方

- ① テフロン加工のフライパンで、油を敷かずに牛肉を炒める。
- ② 舞茸は小房に分ける。ねぎは1cmの小口切りにする。
- ③ ①に②の材料とめんつゆ、みりんを入れて煮含める。
- ④ 器に盛って、上に白ごまを振る。



### ワンポイントアドバイス!

- ・めんつゆを利用した、手軽な煮物です。めんつゆは、濃縮3倍のものを使用した分量です。
- ・舞茸は、乾燥したものを戻して使っても良いです。



## さつまいもとりんごの重ね煮

### 材料(2人分)

●印は青森県産品が活用できます

- さつまい芋……………150g
- りんご……………50g(1/2個)
- A
- レモン……………1/4個
- 砂糖……………10g
- バター……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- りんごジュース……………100ml
- 水……………50ml



### 作り方

- ① さつまい芋は皮をよく洗い、1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。りんごは皮付きのまま4つ割りにし、5mm厚さのいちょう切りにする。レモンは絞っておく。
- ② 鍋にさつまい芋、りんごを交互に重ね、Aを加えて火にかけ、煮立ったら弱火で10~12分間煮る。

### ワンポイントアドバイス!

りんごは1cm角(サイコロ)、さつまい芋は2cm角(サイコロ)にして、同様にレモン汁、砂糖、りんごジュースなどと一緒にしてもとてもきれいに出来上がります。

「あおもりのお手軽家庭料理レシピ」より

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/sanzen/recipe01.html>

# 口腔ケア



## 8020運動について



80歳で20本  
自分の歯を  
保とう！

「8020運動」は平成元年から厚生労働省(当時は厚生省)と日本歯科医師会が主体となり推進している活動です。

8020運動は生涯自分の歯で食事をすることを目標として掲げており、そのために80歳で20本の歯を保有しようという「8020達成率」はとも分かりやすい歯科保健指標です。

当時の日本においてはかなり高い指標であり、運動開始時の8020達成率は全国で10%にも満たない状況でした。しかしながら、歯科医師会や行政をはじめとする各種団体等の連携で歯と口の健康づくり活動が国民に次第に浸透し、75歳、84歳の歯の本数と8020達成率は確実に増加していきました。平成28年度の調査では8020達成率は51.2%となり、運動開始時から約30年で約5倍に増えました。

歯の本数は年齢とともに減少するというのがこれまでの考え方でしたが、歯と口の健康に留意して生活を送れば、歯の保有は決して難しくはないということです。

歯を失う原因はやはり、むし歯と歯周病です。これらを予防するには毎食後の正しい歯みがき、デンタルフロスや歯間ブラシの使用、健康的な食生活など良質な生活習慣の維持が有効です。

また、歯科医院での定期的な歯の健診、歯面清掃や歯石除去なども有効です。

こうした予防活動がさらに浸透し、皆様が実践していくことで、今後の8020達成率は更に増加すると思われれます。

※出典 平成28年歯科疾患実態調査

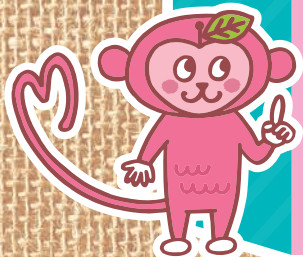


青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課 青森県口腔保健支援センター 担当 ☎017-734-9212

青森県口腔保健支援センター  
で行っている主な業務

- 訪問歯科保健指導(講話・実技)
- フッ化物歯面塗布推進事業
- 歯と口の健康に関する調査研究、健康相談
- 市町村の歯科口腔保健施策の支援等





青森県消費生活センター

# くらしの情報

## なりすましメール(フィッシング)に注意!

### 事例

スマートフォンに「高額料金が発生しているので確認してください。」というショートメッセージ(SMS)が届いた。送信元は契約している携帯電話会社だったので、メッセージに記載されたURLにアクセスし、IDやパスワードを入力した。

数日後、再び携帯電話会社から「キャリア決済(※)で高額な支払いがあります。」とSMSが届いたため電話で問合せると、大手百貨店のオンラインショップで4万円の利用があったという。自分は全く利用した覚えはないので、最初のメールが偽物で、不正利用されたと思われる。携帯電話会社でも調査をするが、4万円はいったん支払う必要があると言われた。調査の結果、不正利用だと判明すれば4万円は戻ってくるというが、不正が証明されなければお金は戻らないのか。(県内在住 60代 女性)

(※)キャリア決済:商品の購入代金やサービスの利用料金を、携帯電話の月額料金と合算して、一緒に支払うことができるサービス

実在する企業になりすまして偽サイトに誘導、IDやパスワードを入力させて、クレジットカード情報などを盗み取る手口は「**フィッシング詐欺**」と呼ばれています。たとえ自分が契約している携帯電話会社やカード会社からのメールやSMSでも、発信先を偽造している可能性があります。記載されているURLは開いてはいけません。なお、**不正利用であっても、不正が証明されなければ、支払わなければならない場合もあります**ので注意が必要です。

- ✓ **不審なメールは無視する**
- ✓ **メールに記載されたURLは開かない**
- ✓ **困った時は、消費者ホットラインに相談する**



「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  
☎ 188**

(お近くの消費生活センターにつながります)

- 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

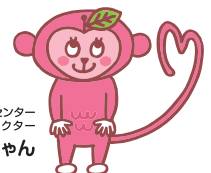
### ■相談受付時間

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)



# 文芸欄

## 絵手紙



風晴 貢 さん(青森市)



八戸 洋子 さん(青森市)

## 短歌

やさしき名の堅香子の花は東となり  
 世界に薫る力みせたり

今泉 敏雄 さん(青森市)

堅香子=カタクリの古名

## 編集後記

令和3年度のアスナロ倶楽部は、今号が最後となります。読者の皆様、編集にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。まだまだ不便な生活は続きそうですが、令和4年度も元気に活躍するシニアの方々をご紹介します。 (梅本)

# 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のためのモデルハウス・福祉機器を紹介し、福祉に関する情報の収集・提供および研修会等を行う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。

FreeWi-Fiを増設しました。オンライン研修やリモート会議にもご利用いただけます。



### 貸館部分使用料 (1時間単位)

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	1,985円	3,970円
	大研修室	100名	610円	1,220円
	中研修室	75名	460円	920円
	小研修室	24名	160円	320円
	多目的室4A	40名	300円	600円
	多目的室4B	45名	300円	600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	455円	910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

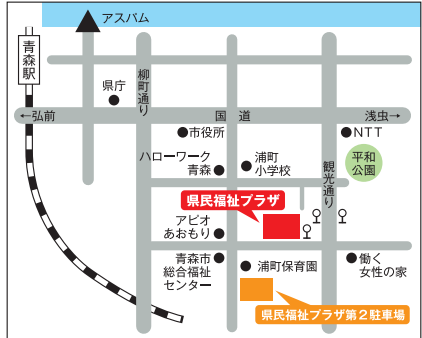
※県民ホール利用で入場料を徴収する場合の使用料

入場料その他これに類する料金	1,000円未満	2,580円	5,160円
	2,000円未満	2,975円	5,950円
	3,000円未満	3,570円	7,140円
	3,000円以上	3,970円	7,940円

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

### 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



## 青森シニアカレッジ

## 受講生募集!!



## 学習内容

午前中は幅広い分野の講師による講演、午後は体験活動など様々な学習をとおして社会活動への関心を高めます。そのほか、合同レクリエーション大会、社会見学で受講生の交流を深めます。

コース	通学総合コース	通信教養コース
コース内容	一般教養講座に加え、地域・社会に関心を持ち、自主活動のきっかけづくりとなる学習を行います。	会場で受講できない方や遠方の方などを対象にラジオ放送およびテキストで学習を行います。
学習時間	年18回 10:15~14:30 (お昼休憩1時間)	
定員	120名	80名
受講料	9,000円	3,000円

※教材費、校外学習等に要する費用が生じた場合については別途受講生負担になります。

## 会場

県民福祉プラザ (青森市中央3丁目20-30)

## 受講申込

令和4年4月25日(月)まで

※定員になり次第締め切ります。

## お問合せ先

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

## 受講資格

県内にお住まいの  
地域活動に意欲を持つ  
概ね60歳以上の方

