

# あすなる倶楽部



【巻頭特集】

## 頭とカラダの元気アップ健康教室



# 頭とカラダの元気アップ健康教室

令和7年5月から「頭とカラダの元気アップ健康教室」を、青森市のアピオあおもりにて月に2回開催しています。この健康教室は、軽体操や脳トレのほか、様々なニユースポーツが楽しめます。仲間と新しいことに挑戦しながら、誰でも無理なく楽しく参加できる教室です。ま



ボール体操の様子

た、健康になることだけが目的ではなく、人と人がつながる大切な交流の場でもあります。仲間と一緒に体を動かし、会話を楽しむことで、心の健康や認知機能の維持にも効果が期待できます。元気な毎日を続ける力を育てる場です。運動や栄養、認知症予防などを楽しく学び、実践することで、健康寿命の延伸につながります。また、外出の機会が増えることは、社会的孤立の予防にもなります。

教室の流れは、ラジオ体操やストレッチで体をほぐし、口の体操や脳トレで頭に刺激を与えます。その後、軽体操で体を動かしたり、ニユースポーツやレクリエーション、ゲームを楽しみます。教室で行うすべての活動は、正確さよりも「楽しむこと」が大切です。「間違えても大丈夫」「楽しくやるのが一番!」そんな雰囲気の中、参加者同士の会話も自然と弾み、会場は明るい笑顔があふれます。また、「こんな動きはどう?」「次はこれをやってみたい!」といった参加者の声を取り入れながら、みんなで教室を作り



スポーツウェルネス吹矢体験会の様子

上げていくのも特徴のひとつです。一緒に楽しみながら交流して、参加者同士の関係を築き、色々な意見を出し合える教室になってきています。

参加者のみなさんは、体を動かしたい方はもちろん、家にいても何もしいからという方や、町内会などのレクリエー

# 目次 令和8年 vol.135 春



夏まつりの様子

シヨンのネタ探しにいらっしやる方…、目的は様々です。  
 令和8年度の教室は、5月から月2回、木曜日にアピオあおもりにて開催予定です。参加費は1回500円。一度申し込みをすれば、予約不要で、都合の良い日にふらつと立ち寄ることができます。お休みしても問題ありません。男性も女性も、お一人でも、お友だち同士でも、「まずは一度、見に来るだけ」でも大歓迎です。  
 詳しくはP22下段の案内をご覧の上、長寿社会振興センター（0177-77716311）までお気軽にお問い合わせください。



勝負事は絆が深まります！

頭とカラダの元気アップ健康教室	1	第14回カーリング交流会	15
アクティブシニアコーナー	3	おうちで健康	16
仲間づくりcafe	6	お料理レシピ	17
あすなる友の会の活動	7	健康に過ごすために、呼吸器について	18
レッツ・トライ！家庭菜園	9	青森シニアカレッジ事業報告	19
青森県の城跡を訪ねて	11	青森県消費生活センターくらしの情報	21
令和8年度第2回あおもりシニア美術展	13	文芸欄・頭とカラダの元気アップ健康教室のお知らせ	22
くねりんピック彩の国さいたま2026美術展出品作品選考会	13	青森シニアカレッジ受講生募集	23

# アクティブシニアコーナー

## 教え子から学んだ学び

青森市

一町田 工さん 85歳



一町田工さんは、以前は蟹田町（現・外ヶ浜町）の中学校の社会科の教師であった。歴史を教えていたという。ある日、生徒が線だけが刻まれた土器片を持ってきたが、その正体がわからなかった。今ならば縄文時代後期の遺物であると思われるが、当時はその遺物の価値や意義を生徒に伝えられなかった。そのことが縄文への関心へと向かう第一歩だったと一町田さんは語る。その後、蟹田町内の土器や民具などを集めて、文化祭で展示した。その中から短筒、漁具、田下駄、さらに生徒が拾った石斧を、当時開設準備中だった青森県立郷土

館開設準備室へ届けた。それがきっかけで、大平山元遺跡が発掘され、現在の北海道・北東北の縄文遺跡群を構成する遺跡のひとつになった。

県職員となつてから、東北縦貫自動車道、六ヶ所開発、八戸工業団地の建設などに伴う大面遺跡、長七谷地貝塚などの遺跡発掘に関わり、文化財保護に貢献した。発掘から縄文人が鹿を捕獲するための「落とし穴」を設けたことで、肉が食用となったことや、その骨や角を材料とし、釣り針などの漁具を作ったこともわかった。

また、三内丸山、是川、亀ヶ岡、一ツ森、大平山元の各遺跡のボランティア活動に関わってきた。三内丸山遺跡でボランティアガイドを行う三内丸山応援隊では、代表理事を歴任し、育成を含めたガイド活動や体験学習、イベントなどの活動運営に力を注いだ。これらの活動を通して、「自然と人間との共生」とのテーマで縄文文化の価値を今に伝えてきたことは、世界遺産登録の審査の際にも三内丸山遺跡など17の遺跡の評価を高めた。

「他県のボランティアとも交流を積み重ねて、今がある。どのボランティア活動も、地域の財産があつてこそ喜びであり、活動している人の楽しみがある」と一町田さんは語る。

発掘の際には、一週間帰宅しない時もあったという。そんな時に支えになったのが、親や子供の面倒を見てくれた妻の知子さん。感謝の気持ちを持ってこれからも接したいと話していた。

※1 片手で持ったまま発射できる銃の総称  
※2 水田での作業時に足が泥に沈むのを防ぐために履く農具



「青森県の縄文遺跡群」世界遺産を目指す会  
寄附金贈呈式（令和4年7月）



シニアライター

佐藤 友重

## 語学力を活かして人助けも！

青森市

おさない かつみ  
長内 勝己さん 84歳



長内勝己さんは、昭和34年に宮古海員学校（現在は国立宮古海上技術短期大学校）を卒業し、日本商船（株）の船員としてカリブ海定期航路（アメリカ西海岸、中南米、パナマ、カリブ海経由）に従事し、退職後は日本通運（株）で、イラン、イラク、クウェート、ヨルダン各国での従事経験をもっています。定年退職後は、船舶関連業務などに携わっていたことや、英語力も有していることなどから、船舶代理店の要請を受けて外国人対応をしてみました。

現在、青森港には大型クルーズ船が、また野内港にはLPGタンカーが多数入出港

していますが、その裏で船員の交代も行われていることは、あまり知られていないのではないのでしょうか。長内さんは、これらに関係する船員を青森空港で出迎え、見送る業務を請け負っています。青森港で乗船する船員の多くは、青森を訪れるのが初めてです。不安を抱えて到着ゲートから出てくる船員を、「Welcome to aomori. How about your flight?」と スモールトークで迎え、緊張を和らげようと気を配っています。

大型クルーズ船、LPGタンカーの船員の航海期間は、長くなることもあり、船員が病気や怪我をする場合もあります。船には当然、医師（船医）も乗船していますが、県病などへ移送することも少なくないと言います。また、市内観光の際に、転倒したオーストラリア人乗船客を県病へ案内。野内港では、怪我したクロアチア人機関士を救急車で県病へ運び、無事治療を終えて青森空港まで見送りしたこともあります。業務に不可欠なことは、青森市内の状況を把握していることはもちろんのことですが、

病気や怪我のことなどを的確に医療機関に伝えることです。それには当然、語学が堪能であることは言うまでもありません。

また下船者は、税関による手荷物検査後、タクシーで空港まで案内しています。羽田空港から国際線に乗り換える必要があり、青森空港で出発便の遅れや欠航があった場合、予定便に乗れなくなるなどの事態が予想されるため、通常運航と無事に目的地まで着くことをいつも願っています。

「仕事にやりがいを感じているが、自身では年齢的なことを考え若い人によってもらいたい」と話す長内さんですが、健康である限りは世のため人のため頑張ってほしいと期待しています。



クルーズ船内にて



シニアライター

しふたに きよみつ  
渋谷 清光

# アクティブシニアコーナー

## とにかく明るくアグレッシブ

五所川原市

米谷<sup>よねや</sup>美智子<sup>みちこ</sup>さん 84歳



手を動かすことが好きで、常に何かしたいと明るく笑う米谷美智子さん。一番好きなことは、お菓子作り。お菓子以外にもお料理や漬物とレパートリーは広い。手作りパンのお店を経営していたこともあり、その頃の10年間はとても楽しかったと懐かしむ。現在は、市内の「働く婦人の家」で、お菓子作り教室の講師を務めている。材料を見つけると何か作りたくなり、考えが膨らんでいくのだそうだ。

アグレッシブに行動する米谷さんの一

日は、朝食で7品目をとることから始まる。それから体を動かすという流れを毎日続けている。週に一度はストレッチ教室へ通い、毎夏の立佞武多には、20名の仲間とよさこいソーランで参加した。また、頭脳戦であるトランプのゴニンカン大会での入賞歴もある。静かに家の中にも、パッチワークの針をチクチクと動かし、色とりどりの毛糸で編み物をし、手先は常に動いている。

建設会社勤務の夫と3人の子どもたちと共に、東京で10年ほど過ごし、帰郷して五所川原市に住むようになった。町内会の祭りでは、おでんや焼きそばの振る舞いを30年以上続けた。夜の街を見回って歩く少年補導協力を19年間、71歳まで務め、国勢調査員も今年で30年目となる。2030年の次回もきつと務められるのではないかと、驚くばかりである。

お話を伺って外に出ると、ミニトマトなどを植えた家庭菜園があり、また、黄花コスモスなどの花も育てられていた。



よさこいを踊る米谷さん

夏は雑草が多く大変なので、いつそのことコンクリートで埋めてしまおうかと長男に話したところ、「コンクリートを見ていていいの?」と返ってきた。子どもの言葉のおかげで、米谷さんの庭は今も華やかに彩られている。

初めてお会いした時の「パワフルな女性」という印象のまま、きつとこれから活躍することだろうと、期待と尊敬はやまない。



シニアライター

工藤<sup>くどう</sup>光子<sup>みつこ</sup>

釜臥山の眼下に羽ばたく  
「光のアゲハチョウ」は日本初の  
「世界夜景遺産」に認定



「ジオパーク全国大会」会場にて、  
大会開催記念団うちわを来場者に配布



## ボランティアむつの会（むつ市）

むつ市と周辺町村に広がる下北ジオパークは、下北に暮らす人々にとって「地域の宝であり、大いなる誇り」でもある。地域にとつてジオパークは単なる観光資源でなく、観光と経済を活性化しながら持続可能な地域社会の構築を目指して広範かつ多種多様な地域戦略を展開しており、それに寄り添うかのように支援活動を続けているのが「ボランティアむつの会」である。

令和5年には、未来を担う世代へ郷土の魅力を伝えたいと、ジオパークを構成する18エリアをクリアファイルにまとめ、下北郡内の小中学校全児童へ配布した。また令和6年には、日本ジオパーク全国大会の下北開催に合わせ、大会を盛り上げようと開催記念うちわ5000枚を制作して来場者に配布した。さらに令和7年には、下北の主峰釜臥山から望む夜景が「光のアゲハチョウ」に見えるとして、日本で初めて「世界夜景遺産」に認定された。同会はこれを絶好の発信機会と捉え、「光のアゲハチョウ」をテーマに俳句・短歌を募集。青森県内外から計525作品を集め、釜臥山展望台で表彰式を開催。つい最近では、令和8年2月に下北ジオパークを題材とした文芸作品コンクールを開催している。

ボランティアむつの会がジオパーク関連の事業を連発するのには、下北ジオパークの『世界ジオパーク認定』が、今や下

北だけではなく県民の悲願であり、微力ながらその一役を担いたいという思いが背景にある。こうした一連の活動が評価され、内閣府令和7年度「社会参加章」を受章している。

同会の活動は、高齢者施設慰問、子ども食堂の運営、ひとり親家庭支援、市民向け教養講座の開催、行政事業の支援と多岐にわたる。会長を務める渡部さんは、「高齢者の団体というのは、多種多様な特技や得意分野を身につけた人的資源の宝庫であり、それを遺憾なく発揮してもらうことで、各自がエイジレス・ライフを実現できる。高齢者というのは『福祉の受け手』になると同時に、老化のスイッチが入ってしまいがち。志を高く地域貢献に取り組み、『福祉の担い手』でいるうちは、老化のスイッチは入らないと会員の皆に言い聞かせている」と語る。地域を愛し、地域を支え、地域の未来を耕す「ボランティアむつの会」の挑戦には、これからも目が離せない。

### 【お問合せ先】

ボランティアむつの会  
会長 渡部てつ  
電話 080-5557611304



シニアライター  
菊池 三十義

# あすなろ友の会の活動

青森  
支部

健康講座

「余命7か月宣告

からの脱出」

2月16日、「余命7か月宣告からの脱出」という健康講座を開催しました。すい臓がんステージIVで余命7か月の宣告を受け、6か所の内臓摘出手術を経験し、抗がん剤治療を5年間続け、現在は元気に仕事をしている協同組合タツケン代表川嶋勝美講師から「病気と向き合いながら生活する生き方」を学びました。43名の参加者の多くが、何かしらの病気で病院に通っているなか、参加者の心に響く講座となりました。

川嶋講師は、現在、青森県更生保護協会理事長も務め、明るい社会づくりなどで社会貢献をしています。また、カラオ



ケ、海外旅行、適度な飲酒など生涯青春を謳歌しているそうです。自身自身の健康について反省と共に勇気をいただいた一日でした。  
(西塚 幸弘)

津軽  
支部

楽しかった

二ユースポーツ体験

2月20日、会員34名と県長寿社会振興センターの4名が弘前市民会館大会議室に集結。栗林支部長挨拶の後、準備運動で体をほぐし、班に分かれ2班ずつボッチャ、カーリンコン、ラダーゲッターを順繰りに指導員の指導の下で体験した。

ボッチャでは白い目標球にできるだけ近づけるように互いにボールを投げ合い、目標球に近いところにボールが着地する度に歓声上がる。又、得点発表では目標球に近いボールの数の多い班から歓声上がる。  
ラダーゲッターではラダーに向かって



八戸  
支部

二ユースポーツ  
「モルツク」体験会

ボール(二連球)を投げるが、ボールの引かかるバーが高いほど高い得点になるので、皆必死になって高いバーを狙うがなかなかうまくいかない。ボールがひっかかるたびに歓声上がり盛り上がる。  
体験終了後、会員達は口々に面白かったと感想を述べ、帰途についた。  
(鳴海 紀)

1月16日、八戸市柏崎公民館において、二ユースポーツ「モルツク」体験会を開催しました。会員のほか、グラウンド・ゴルフ仲間旭ヶ丘クラブの7名、長寿センターの2名を加え、合計16名が参加しました。また、参加者の多くが初心者という事で、八戸市スポーツ振興課と八戸市スポーツ振興協議会にご協力いただき、3名の指導者を招いてゲームの説明と進行をお願いしました。

モルツクは、木製の棒「モルツク」を投げて、数字が書かれた木のピン「スキットル」を倒し、先に50点ちょうどを取ったチームが勝ちとなるゲームです。

16名を4チームに分け、2チームずつ対戦するリーグ戦を行いました。決勝は両チームとも50点を超えるおもしろい展

「あすなる友の会」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。

開となって、25点から再スタートし、大接戦の末、「ラズベリー」チームの勝利。最後に参加者全員で集合写真を撮って無事終了となりました。

ゲームの緊迫している場面では、50点を超えないよう考えることが楽しく、狙ったスキットルをうまく倒した時にはチーム全員で達成感を味わうことができ良かったと思います。ルール、使用する道具も簡単で、参加者がすぐに慣れることができ、高齢者向きの手軽にできるスポーツであることを実感しました。指導者のご指導のおかげで、皆さんが笑顔で楽しくプレーすることができました。ありがとうございます。

今回の「モルツク体験会」で、令和7年度に予定されていた事業はすべて終了となりました。ご参加、ご協力いただいた会員の皆さんには感謝いたします。今回参加して



いただいた旭ヶ丘クラブの皆さんには、今後会員として入会し、一緒に活動を楽しんでくれるように願うものです。

(類家 章義)

上十三支部

## ボウリング大会



上十三支部最後の行事であるボウリング大会を2月16日「三沢ボウル」で実施しました。参加者人数は男女共17名計34名で楽しみました。平均年齢は高かったです

が、皆「昔取った杵柄」で試合前は「俺は何点ぐらい」、「私は何点ぐらい」と話が盛り上がっており、マイボールを持っていて1ゲーム200点越えをさらに出していたと言っていた強者もおりました。ストライクを出す、と近くのレーンから拍手が上がったり、ガーターを出したりもあり和気あいあいの内に2ゲームを終えました。試合後は別室で表彰式を行い、男子優勝新山さん、準優勝田中さん、3位鹿野さん、女子優勝相馬さん、2位高橋さん、3位古澤さんが表彰されました。終了後は会員がマスターをしている「カラオケベルキー」に有志が集い、カラオケ、会話を3時間程度楽しみ解散となりました。スポーツ、カラオケ、会話を鋭気を養えた1日になったと思います。

(齋藤 豊紀)

下北支部

## むつ市下北自然の家を楽しもう

熊が心配されるため野外活動を中止しました。午前は6人ずつ3チームに分かれて、カロリング、ペタンク、モルツクを楽しみました。まっすぐ行つてくれないカロリング、思うように止まってくれないペタンク、50点になるように考えながらのモルツク。楽しくてあつという間にお昼になりました。

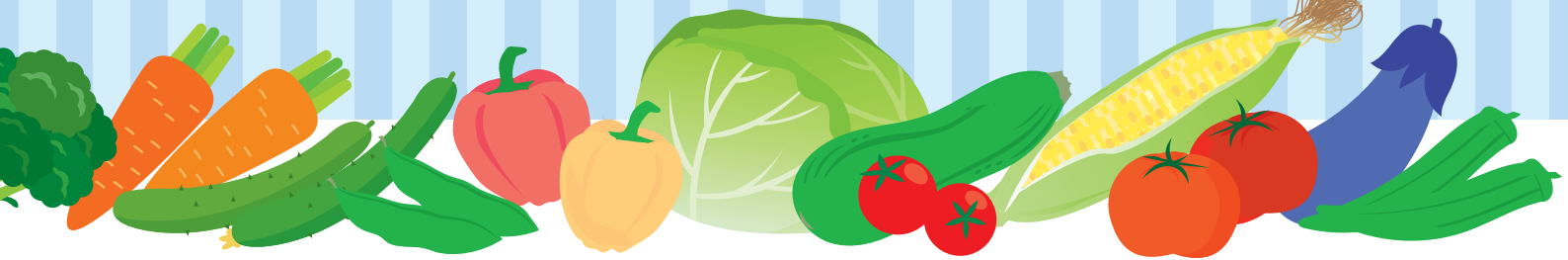
お昼は自然の家の給食をいただきました。カツカレー、リンゴドレッシングのかかった野菜サラダ、そして揚げパン。とてもおいしくておなか一杯になりました。

午後は焼杉工作。バーナーで表面を焼き、ブラシとタオルできれいにし、目やフックをつけてキーラックが完成しました。

帰りのバスの中で、参加者全員が「今日はとっても楽しかった」と言っていました。大満足の一日でした。

(松本 淳)





# レッツ・トライ!

## 家庭菜園



### 体験型植物ワールド

#### への招待

フキノトウ・チューリップ・菜の花  
たちが次々と芽を出し、元気に花を咲か  
せる春です。生命が躍動する季節となり、  
いよいよ家庭菜園も始動です。

野菜作りは、「収穫して食べる」だけ  
ではありません。植物が生きるための条  
件や環境の大切さ、それぞれ子孫を残す  
ためにたくさんの工夫や仕掛けがあるこ



と、そして、そのたくましさを知り、感  
動することもたくさんあります。いわば、  
家庭菜園は『体験型植物ワールド』への  
入口と言っても良いと思います。

### 実をつける人気の野菜

さて、家庭菜園で人気の野菜はなんで  
しょう？それは、トマト、きゅうり、な  
す、ピーマンたち「実をつける」実もの  
野菜”です。

- ① 葉や茎を伸ばしながら、たくさんの実  
をつけること
- ② 広い畑ではなくても、鉢、袋、プラン  
ターなどに苗から植えて手軽に始めら  
れること
- ③ 収穫した野菜には、人の健康維持・増  
進に役立つ高い栄養素がたくさん含ま

れていること

④ 青空と太陽の下、さわやかな風に当た  
り、夢中になれる心地よい時間が持て  
ること

⑤ ストレス解消になること  
などが挙げられます。

そもそも、人も植物も太陽の光をそこ  
そこ浴びないと生きていけない生物なの  
です。植物は朝の光を受けて、ブドウ糖  
(生命の要になる栄養素)を作っていま  
す。人も太陽の光を浴びることで、ビタ  
ミンD(カルシウムとともに骨を作って  
いる)を皮膚で作ります。一定量の太陽  
光がないと、人も植物も病気にかかりや  
すい体になってしまうのです。

家庭菜園で栽培した野菜は、農薬の  
心配が少なく、鮮度が良く、旬の時期  
に収穫ができて嬉しい!という人も多  
いです。





季節による旬野菜：  
ビタミンCの含有量の違い  
(mg / 100g)

	1月	7月
トマト	9 ~ 11	18 ~ 24
キュウリ	7 ~ 8	18 ~ 22
シシトウ	7 ~ 9	38 ~ 40

# 人気野菜に秘められた 健康効果

人気野菜たちの栄養面では、ビタミンCひとつとっても、季節外れと旬の時期では、トマトで2倍も含有量が違うと言います。また、それぞれが持つ栄養成分にも個性があります。トマトの“リコピン”は、男性の前立腺の病気を防ぐパワーだけではなく、老化防止、美肌効果、血流改善と様々な効果が認められています。また、ミネラルの“セレン”は、

**リコピン  
セレン**  
抗酸化作用  
がん予防

**コリンエステル**  
血圧を下げる

加熱後に料理する

キュウリは生で食べよう!

**ホスホリパーゼ  
(酵素)**  
脂肪の燃焼

**ピラジン  
(わたとたね)**  
血液さらさら成分が皮の10倍

強力ながん予防効果が高いことで有名です。他の野菜でも、ナスに含まれる“コリンエステル”は、料理前に加熱してから包丁を入れ調理すると、食べた後に高くなる血圧を下げて正常に戻す働きがあることが近年大きな話題となりました。他にも、ピーマンの種やワタに多い“ピラジン”は、血液をサラサラにし、きゅうりの“ホスホリパーゼ”(酵素)は、体内で脂肪を分解することが知られています。

どの野菜にも人の健康を支える成分が詰まっています。家庭菜園の作業の合間に軽い体操、運動を入れると、育てる、動く、食べるの健康効果は百点満点です。

**澁谷 幸雄**  
しふたに ゆきお

有限会社 澁谷種苗店 代表取締役  
1984年 澁谷種苗店へ入社。  
1994年 同代表取締役就任。  
1995年 種苗管理士取得。  
2017年 あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ、健やか隊員育成プログラム修了。

# 青森県の城跡を訪ねて

中世の時代、青森県には津軽や南部に幾つもの城が建てられました。今も残る代表的なものに、弘前藩二代藩主、津軽信枚のぶむちが1611年に築城した弘前城があります。今回は現存していませんが、かつてあった中世の城の面影が偲ばれる地を訪ねてみたいと思います。



老杉に囲まれた光信公の「御廟所(墓所)」



光信公の館

住所／鱒ヶ沢町種里町大柳90  
電話／0173-79-2535  
期間／5月1日～10月末(毎週金・土・日・祝日開館)  
時間／5～8月(9:00～17:00)、9～10月(～16:30)  
料金／300円

## 弘前藩始祖の

## 種里城館跡

鱒ヶ沢町の日本海側を走る国道101号線から、赤石川に沿って上流へ約8kmさかのぼっていくと、「弘前藩発祥の地」として知られる「種里城跡」があります。戦国時代、津軽地方一帯は南部氏と安東氏の勢力で占められていました。南部

氏が安東氏を牽制するため、1490年に送り込んだのが岩手県の久慈にいた大浦光信公でした。この種里に平城(館)を建て拠点とするのですが、先祖たちが非業の死を遂げていたため、南部氏に対して密かに復讐心を抱いていました。しかし、志半ばにして67歳で病死してしまします。その亡骸は光信公の遺言に従い、甲冑に剣を差し、腰に大法螺貝ほろがきをつけて立ったまま埋められたといわれています。その後、志を継いだ5代目大浦(津軽)為信が出現し津軽を統一したことから、光信公は弘前藩の始祖とされているのです。

種里一帯には、長勝寺や海蔵寺など数多くの寺院が建っていたそうで、その規模は広大なものだったようです。今では光信公の「御廟所(墓所)」が祀られているのと、中世の館をイメージして建てられたという歴史資料館「光信公の館」が建っているだけです。そして、偶然なのか種里城と岩木山山頂を結ぶ直線上に

弘前城、堀越城跡が位置しているというのが不思議です。

また、周辺一帯は史跡公園になっており、2002（平成14）年には国史跡に指定されています。

## 桜の名所として

### 知られる三戸城跡

南部藩の始祖といわれる南部三郎光行は、1189年に平泉の藤原氏への奥州



南部氏を偲んで建てた「糠部神社」

征伐で手柄を立て、源頼朝から岩手県以北一帯を拝領します。やがて聖寿寺館を本拠地にしますが、家臣の放火によって、1560年頃に三戸町の標高約130mの丘陵地に城を築き南部氏の居城としました。

この間、南部氏は急速に勢力を拡大し、領内の端から端まで歩くと新月から満月までかかるという例えから、「三日月の丸くなるまで南部領」とまでいわれたほど岩手、秋田、そして津軽まで手中に収めます。この三戸城は北方に切り立った断崖となつて、難攻不落の要害の城とされてきました。しかし、1633年に居城を盛岡に移し、長きにわたる三戸城は廃城となつてしまいました。

城があつた丘陵地は、かつて城下町であつた三戸町の中心部に位置し、地元の人たちからは「お城」とか、「お城山」と呼ばれ親しまれてきました。一帯は国史跡指定の「三戸城跡城山公園」となつて、石垣や堀跡、土塁などの遺構を目にすることができ、往時を偲ばせてくれます。また園内には「歴史民俗資料館」、天守閣風の「三戸城温故館」があるほか、糠部神社があります。

春になると広さ28haの園内には、ソメイヨシノや八重桜、ウコンザクラ、珍しい「御衣黄」など約1600本の桜が咲き誇り、県南随一の桜の名所として賑わっています。



### 三戸町立歴史民俗資料館

住所／三戸郡三戸町梅内字城の下34-29  
電話／0179-22-2739  
時間／9：00～16：00  
休館日／月曜日（祝日の場合、その翌日）  
12月1日～翌年3月末まで  
料金／220円



下池 康一

昭和25年9月1日青森市生まれ。農山漁村文化協会（農文協）で4年勤務した後同社を退社。人と自然の関わり方を追求するという農文協の考え方を基本とし、定期購読者をベースに月刊「グラフ青森」を発行。発刊の趣旨は地域に根ざしながら「豊かさとは」を追求していくことです。平成21年より「グラフ青森」をリニューアルし、隔月刊「青森の暮らし」に変え、現在に至る。

〈令和8年度〉

# 第2回あおもりシニア美術展

～ねんりんピック彩の国さいたま2026美術展出品作品選考会～

昨年初開催となった「あおもりシニア美術展」は、令和8年度も開催決定となりました。4月1日より申込み開始となります。たくさんのお申込みをお待ちしております。

## ■出品者資格

60歳以上（昭和42年4月1日以前に生まれた人）で青森県内在住のアマチュアとする。

## ■出品数及び出品作品

- ① 1部門につき1人1点までとする。
- ② 出品作品は、出品者により創作されたもので、他の公募展で入賞した作品は不可とする。

## ■テーマ

特に定めない。

## ■出品料

無料（作品の荷造および運送費は出品者の負担とする。）

## ■出品上の注意

- ・ 出品は個人の作品に限る。
- ・ 出品規格に合わない作品は審査対象外とし展示のみ行う。

## ■作品部門

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門



## 出品の流れ

### 申込期間

令和8年4月1日～5月29日必着

### 出品方法

申込書を青森県長寿社会振興センターまで郵送、FAXまたは持参すること。

### 作品搬入

〈搬入日時〉 令和8年7月1日（水） 10:00～16:00

〈搬入場所〉 青森市民美術展示館（協同組合タッケン美術展示館）  
（青森市柳川1-1-5 JR青森駅東口ビル4F）

・ 搬入、梱包に関する準備、または業者・代理人への依頼は出品者が行い、その費用は出品者の負担とする。

### 審査

主催者が委嘱した審査員が行い、各部門で入賞作品を決定する。

### 入賞

- ・ 部門ごとに最優秀賞、優秀賞、奨励賞、最高齢者賞を贈る。
- ・ 上位入賞作品の中から、各部門2点を第38回ねんりんピック彩の国さいたま2026美術展に出品する。

## 【開催日時】

令和8年7月3日（金）～7月5日（日）10:00～17:00まで（最終日は15:00まで）

## 【開催会場】

青森市民美術展示館（協同組合タッケン美術展示館）  
（青森市柳川1-1-5 JR青森駅東口ビル4F）

出品に関する出品規格等については申込チラシに記載しております。チラシをご要望の方は青森県長寿社会振興センターまでお気軽にお問い合わせください。

## 第37回全国健康福祉祭りふ大会（ねんりんピック岐阜2025） 美術展出品作品が入賞しました！

令和7年10月18日～21日まで開催された標記美術展へ、令和7年度第1回あおもりシニア美術展で上位入賞した9作品を出品しました。全国から日本画83点、洋画92点、彫刻61点、工芸88点、書90点、写真88点、合計502点が出品され、青森県から2名の方が入賞しました。入賞者には、大会本部よりメダルと賞状が贈られました。

### 【洋画の部】 銀賞

おおさか せいえつ  
逢坂 清悦さん（67歳 青森市）  
題名 あてるいの童



### 【書の部】 銅賞

なが お たいぞん  
長尾 泰邨さん（62歳 青森市）  
題名 意氣博遠



受賞おめでとうございます！

ねんりんピック岐阜2025 美術展の様子



お問合せ先

青森県長寿社会振興センター

TEL: 017-777-6311  
FAX: 017-735-1160

青森の“冬”を楽しもう!!

# あおもりシニアフェスティバル冬季スポーツイベント 第14回カーリング交流大会開催!!!



令和7年12月12日(金)オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)で第14回カーリング交流大会を開催しました。

冬季スポーツイベントは、運動不足になりがちな冬期間に、雪国ならではのスポーツを通してシニアの健康づくりと生きがいを目的として実施しているものです。今年度は、初心者12名、経験者16名、計28名が参加しました。渡辺裕さん(青森市)、須田米子さん(青森市)による選手宣誓の後、初心者と経験者に分かれて大会を開始しました。初心者の皆さんは、基礎練習から試合形式まで県カーリング協会講師のご指導のもと、楽しくカーリングに親しみました。経験者の皆さんは、ウォーミングアップの後、交流戦を開始しました。1チーム4人、4チーム総当たりのリーグ戦は、同率上位2チームによるドローショットでの優勝決定戦へもつれ込み、緊張感あふれる展開に会場は熱気に包まれました。勝敗を決めるスペシャルショットに歓声が上がリ、参加者同士が喜びや感動を分かち合う中で、改めてカーリングの魅力を感じた1日になりました。



ストーンの投げ方を教わる初心者のみなさん



ヤップの掛け声で全力スイープ!

## 【第14回カーリング交流大会対戦結果】

◎ 4チームリーグ戦(各チーム3試合) A・Bシート使用  
※勝(○) 3点・引き分け(△) 1点・負(×) 0点

チーム No.	① 赤レンジャー	② 国宝	③ チームシニア元気	④ オリンピック	ポイント	②と④によるドローショット	順位
① 赤レンジャー	-	○ 4-3	△ 2-2	× 2-5	4	-	3
② 国宝	× 0-4	-	○ 4-3	○ 2-1	6	90.4	1
③ チームシニア元気	△ 2-2	× 3-4	-	× 0-4	1	-	4
④ オリンピック	○ 3-3	× 1-2	○ 4-0	-	6	114.5	2

\* 令和8年1月31日(土)に開催を予定していた「第14回スキー交流大会」は、諸般の事情により中止となりました \*



# おうちで健康コーナー



レクリエーションインストラクター 棟方 由美子

## ココロとカラダの元気のために歌いましょう♪

「歳を重ねても、元気でいたい」というのは私たちの願いです。

そのためには、生活の中である程度の努力や工夫が必要ですが、もし、それが好きなことや楽しいことならば一石二鳥！

今回の“ココロとカラダの元気”のためのお薦めメニューは「歌」です。

歌の効用はたくさんあります。

- ・ 声を出すことは結構な運動になります。(歌っているうちに体がポカポカしてきませんか？ 血行が良くなり、腹筋や口周りの筋肉が鍛えられます)
- ・ 歌う(口や舌を動かす)ことが刺激になり、唾液の分泌が促されます。
- ・ 繰り返し深く呼吸することで心肺機能がアップ！
- ・ メロディーやテンポや歌詞を覚えて歌うことで認知機能がアップ！
- ・ みんなで声を合わせて歌うと、感動や達成感を味わうことができます。
- ・ リラックスして気持ちが癒されたり、逆に気分が高揚して活力をもらえたりします。
- ・ なんといっても楽しく、ストレス発散になります。

ココロとカラダ、そして口や飲み込みにも良い影響のある「歌」。

「音痴だから…」 「大声を出すのは恥ずかしい」など、歌うことを避ける理由は様々ですが、声を出した後のあのスッキリした気分は万人に共通するものはず。そのうえ元気になるのですから、歌わない理由はありません。

さあ、元気でいるために今すぐ歌いましょう。一人でも、仲間と一緒に構いません。

流行っている歌に挑戦すれば、脳への刺激も間違いなしです。

好きな歌を思い切り歌って、ますます元気にお過ごしください。

「幸せは歩いてこない  
だから歩いてゆくんだね」  
“元気で長生き”は  
自分でつかみ取りにいきましょう。



# にんにくと手羽先の ホクコテ煮



## 材料 4人前

にんにく…………… 6片  
手羽先…………… 6本  
好みの野菜 (パプリカ・アスパラ等)  
……パプリカ2個・アスパラ4本  
生姜のみじん切り… 小さじ1/2  
サラダ油…………… 適宜  
酒…………… 大さじ1  
醤油 (手羽先下味用)… 小さじ1

砂糖…………… 小さじ1/2  
中華スープ…………… 200cc  
(粉末スープで可)  
水溶き片栗粉…………… 適宜  
ごま油…………… 適宜

## 作り方

- ① にんにくは皮を剥き、低温の油でこんがりきつね色に揚げ、油を切る。
- ② 手羽先は皮目に竹串で穴をあけ、醤油で下味を付けたあと、油少々で強火で焼き色を付けておく。
- ③ 生姜を炒めた鍋に、酒・醤油・砂糖・水・中華スープを入れ、手羽先、にんにくも加えて煮込む。煮詰まってきたら下ゆでした野菜類も加え煮汁と絡める。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、お好みで香りづけにごま油をふる。

# 青森県産和牛を使った「キンパ」

## 材料 2人前

あおもり和牛薄切り肉  
…………… 200g  
A { めんつゆ…………… 大さじ1  
酒…………… 大さじ1  
砂糖…………… 小さじ1  
ほうれん草…………… 2株  
B { ごま油…………… 大さじ1  
めんつゆ…………… 大さじ1  
はちみつ…………… 小さじ1

にんじん…………… 1/3本  
C { ごま油…………… 大さじ1  
鶏がらスープの素  
…………… 小さじ1  
ご飯…………… 1合  
D { ごま油…………… 大さじ2  
塩…………… 小さじ1  
白ごま…………… 適量  
韓国のみ…………… 2枚



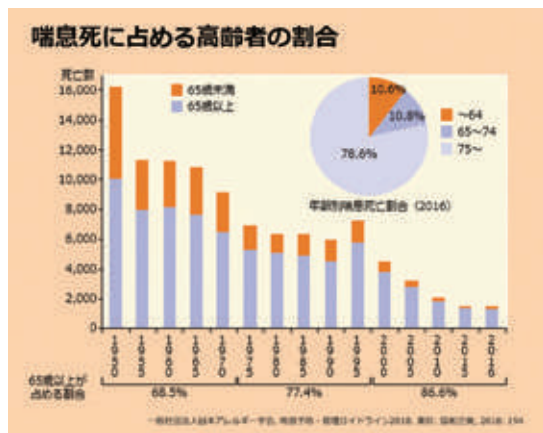
## 作り方

- ① あおもり和牛薄切り肉に調味料Aを加えて冷蔵庫へ。
- ② ほうれん草をゆでて、調味料Bを加える。
- ③ にんじんを千切りにし、熱したフライパンで調味料Cと一緒に炒める。
- ④ 炊けたご飯に調味料Dを加える。
- ⑤ ①の牛肉を熱したフライパンで炒め、余分な脂を取り除き皿にのせる。
- ⑥ のりの上にご飯、ほうれん草、にんじん、牛肉をのせ巻いて完成。

「キンパ」とはのりの上に、ごま油や塩などを混ぜ込んだごはんを具材をのせてくるっと巻いた、韓国風のみ巻きのこと。

## 高齢者の喘息も**注意が必要**です

高齢者における気管支喘息は、若年者とは異なる特徴を持ち特に注意が必要です。吸入ステロイドが一般的に使用されることになってから喘息死は著しく減少しましたが、高齢者では死亡率が依然として高いことが大きな問題です。加齢に伴い呼吸機能が低下しやすく、発作時の重症化リスクが高まります。また、治療の遅れや誤診も死亡率上昇の一因となっています。



さらに、高齢者では他の疾患との合併が多くみられます。特に慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、心不全、肺炎などの呼吸器・循環器疾患と症状が重なりやすく、喘息との鑑別が難しい場合があります。咳や息切れ、喘鳴（ぜいぜい音）などの症状が他疾患によるものか喘息によるものか判断しにくいことも少なくありません。

また、高齢者は薬剤の副作用や相互作用にも注意が必要です。多くの方が複数の薬を服用しているため、吸入薬の使い方が難しかったり、ステロイド薬による副作用が



出やすかったりします。治療の際は、患者さんご本人やご家族への丁寧な説明とサポートが重要です。

高齢者の喘息は「年齢のせい」と見過ごされがちですが、適切な診断と治療により生活の質を大きく改善できます。息切れや咳が続く場合は、早めに医療機関を受診し、専門医の診断を受けることが大切です。

医学博士、日本循環器学会認定専門医 **工藤 健**

昭和61年3月 岩手県立盛岡第一高等学校卒業  
 平成4年3月 弘前大学医学部卒業  
 平成4年4月 弘前大学医学部第2内科（現 循環器・腎臓病内科）入局  
 平成8年3月 弘前大学大学院医学研究科卒業  
 平成24年9月 おきだてハートクリニック開院



# 青森シニアカレッジ事業報告

## 【青森シニアカレッジ講演】

青森シニアカレッジ通学総合コースでは、以下の講演を開催しました。

- 12/ 9 「八戸えんぶりについて」 講師：元八戸市博物館館長 古里 淳 様
  - 12/23 「これで納得！おくすりととの付き合い方」  
講師：一般社団法人青森県薬剤師会 副会長 川村 幸子 様
  - 1/20 「棟方志功の『板画』バイタリティとオリジナリティ」  
講師：一般財団法人棟方志功記念館 学芸員 竹浪 彩矢子 様
  - 2/ 3 「雪と氷の文化史～製氷と氷雪利用～」  
講師：青森県立郷土館 主任学芸主査 増田 公寧 様
  - 2/17 「特殊詐欺・架空請求にあわないために」  
講師：青森警察署生活安全係長 竹内 幸夫 様
  - 3/ 3 「暦について～日々を意識し、彩るもの～」  
講師：八戸学院大学短期大学部 客員教授 三村 三千代 様
- ご協力いただいた講師の皆様・各団体の皆様、ありがとうございました。



古里 淳 様



増田 公寧 様



三村 三千代 様



Bコース 椅子ヨガ体験



Cコース リースづくり

12月9日の午後の体験活動は、3つのコースにわかれて、体験活動を行いました。Aコースは青森市食生活改善推進委員会の皆さんにご協力いただき、クリスマスにぴったりの料理づくり、Bコースはひらない暮らし北限椿舎の辻井様を講師に迎え、椿を使ったリースづくり、CコースはヨガインストラクターのUMI先生にお越しいただき、家でもできる椅子ヨガ体験に挑戦しました。

たくさんの受講生に参加いただき、お腹いっぱい帰られた方もいれば、体も心もスッキリな方、完成したリースを笑顔で持ち帰る方もいて、皆さん楽しく過ごされたようでした。

Aコース  
調理実習



## 【除菌布作成】

2月3日の午後の部は除菌布作成を行いました。青森シニアカレッジではボランティア活動の一環として、受講生が主体となって、青森県すこやか福祉事業団所属の施設へ寄贈するための除菌布の裁断を平成28年から継続して実施しており、今年も午後の講座内で裁断作業を行いました。当日は歴代4位の積雪量がニュースになった大雪直後で足元が悪い中でしたが、初めて参加される方や「布だけでも」



皆さん切るのがとても速い！

とお持ちくださる方もいて、心温まる一日となりました。

裁断作業後は寄贈式を執り行いました。受講生から養護老人ホーム安生園の柴田園長へ除菌布を贈呈。園長から除菌布使用用途などをお話いただき、この活動が施設の職員の手助けになることを知り、とてもうれしく感じました。

今後も除菌布作成を継続していきたいです。



集合写真

## 【修了式】

3月3日、「令和7年度青森シニアカレッジ修了式」を執り行いました。学長から通学総合コース、通信教養コース、皆勤賞と、それぞれの代表者へ証書が手渡されました。

学長からは「皆さんの探求心旺盛なお姿に感心させられた。学びを大いに活かして身近な方々に還元し、ご活躍いただきたい。」と式辞がありました。

受講生代表の挨拶では新岡純子さんが「とても充実した一年間でした。今後も学んだことを活かしながら、いろいろなことに挑戦していきます。」と話しました。

今年度は記録的猛暑、東方沖大地震、記録的大雪と、受講にあたりご心配が多かったかと思いますが、毎回皆さんの笑顔に元気づけられました。

令和8年度もたくさんの受講生にお会いできることを、職員一同楽しみにしております。



藤井学長式辞

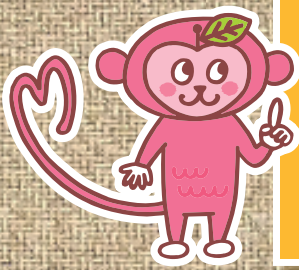


修了証書授与



受講生代表の挨拶





# 青森県消費生活センター くらしの情報

## 「火災保険で住宅修理」の勧誘に注意!

### 【事例】

自宅に「〇〇協会」という公的機関のような名称の業者から電話がかかってきた。「自然災害で住宅に壊れた箇所はないか」と尋ねられたので、「ない」と答えた。すると、「自然災害で壊れたところがあれば、火災保険がおりる。保険をかけているのに見落としがあってはもったいないので、点検に行く。」としつこく言われた。強引さに押されて、訪問を承諾してしまったが不安だ。 (70代 女性)



### アドバイス



火災保険は、火災の他、風雪水災など予期せぬ災害で生じた損害でなければ補償されません。ところが近年、長い間風雪にさらされて生じた経年劣化を災害で壊れたことにして保険金を請求することを勧める悪質な業者がいます。このような業者は、支払われた保険金の35～50%を手数料として請求したり、不審に思っキャンセルしようとする、高額なキャンセル料を請求したりします。業者の口車に乗って、虚偽の保険金請求をすると、「詐欺罪」に問われる可能性があります。保険金の支払い対象となる場合、契約者自身が請求すれば、代行の手数料を支払うことなく保険金を受け取ることができますので、このような業者にかかわらないようにしましょう。

- ▶ 火災保険は自ら保険会社や代理店に請求し、「申請の代行をする」という業者は相手にしない。
- ▶ 経年劣化や自然損耗は保険金支払いの対象外。災害と偽って請求することは「詐欺」の可能性。
- ▶ 困った時は消費者ホットライン☎(局番なし) 188に相談。

「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

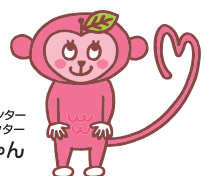
☎ 017-722-3343

〒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  
(年末・年始を除く)

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)



みやこうた

背には  
愛と希望詰め  
ランドセル  
風晴 貢さん(青森市)

雪溪をのぼればそこは花畑  
青空のもと山頂が光る  
今泉敏雄さん(青森市)

俳句

遊船沿うて海豚の踊る影  
鈴木 リヨさん(八戸市)

早乙女の畔渡りくる赤き靴  
萱森輝昭さん(青森市)

短歌

編集後記

みなさん、雪大丈夫でしたか？こんなに苦労した冬は生まれて初めてです。こんなに春を待ちわびた冬はありませんでした。大変な苦労の後には、素敵な幸せが待っていると信じています！ (石川)



頭とカラダの  
元気アップ健康教室

カンタンな運動・レクリエーション・ゲームや脳トレで暮らしを元気にしませんか？  
楽しく笑いながら頭とカラダを動かしましょう！

会場

アピオあおもり  
(青森市中央3丁目17-1)

開催時間

10時～11時30分

開催期間

令和8年5月から  
令和9年3月まで毎月2回

参加費

1回 500円

※動きやすい服装・履き物で、水分補給のための飲み物をご持参ください。



お申込み  
お問合せ

青森県長寿社会振興センター

〒030-0822 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階  
電話 017-777-6311

青森県委託事業 令和8年度

# 青森シニア カレッジ 受講生募集!!



## 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

## 学習内容

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を目指します。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。

学習時間	年間18回 10:30～12:00 (午後の部がある場合は14:30まで)
定員	120名
受講料	9,000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

アピオあおもり (青森市中央3丁目17-1)

## 受講申込

5月8日(金)まで

## 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

