

あすなろ倶楽部



輝く人を見つけました！
～機関誌発行を支えるシニアライター～



機関誌発行を支えるシニアライター

かやもり てるあき
萱森輝昭さん・前田ユリ子さん
まえだ こ

機関誌「あすなる倶楽部」は、年に4回、毎号4000部発行し、県内の公民館や図書館、公共施設等へ広く配布され、多くの皆さんにご覧いただいています。

本機関誌の「すこやか長寿」「アクティブシニア」「仲間づくりcafe」「シ



前田 ユリ子さん（左）と萱森 輝昭さん（右）

ニアライター紹介」各コーナーは、毎年開催している「シニアライター養成研修会」を受講したシニアライターが執筆しています。シニアライターは、主に80歳以上の方の生活習慣や生活スタイルを取材し、その魅力を広く県民の皆さんにお届けしています。こうした発信が、健康づくりへの関心を高めることにつながっています。また、シニアライターは取材や執筆を通して、社会との関わりを深め、より一層いきいきと活動しています。

今回は、機関誌の発行を支えてくれる2名のシニアライターをご紹介します。令和元年にシニアライターに認定された萱森輝昭さんと前田ユリ子さん。10年以上前から知り合いである2人は、シニアライター養成研修会への参加を勧められ、仲間4人で声を掛け合い受講。「年に1回は執筆しよう」と励まし合いながら、身近にいる元気な高齢者や団体取材して執筆してきました。



シニアライター養成研修会の様子

話していて魅力を感じる相手が取材対象。萱森さんは、近所に暮らす90代と80代の兄弟の話聞き「面白い」と思い、靴職人だった弟さん取材しまし

目次 令和8年 夏 vol.136

機関誌発行を支えるシニアライター.....	1	自転車の罰則強化.....	15
すこやか長寿コーナー.....	3	おうちで健康.....	16
アクティブシニアコーナー.....	4	お料理レシピ.....	17
仲間づくりcafe.....	6	口腔ケア.....	18
あすなろ友の会の活動.....	7	第27回あおもりシニアフェスティバル.....	19
家庭で最優先すべき防災.....	9	長寿な生活調査・発信事業 編集委員会・養成研修会.....	21
戦う祭礼 喧嘩ねぶたの伝承.....	11	青森県消費生活センターくらしの情報.....	22
青森シニアカレッジ事業報告.....	13	文芸欄.....	23

た。前田さんは、自身が所属する二胡サークルや仲間のお母さん取材し、機関誌「あすなろ倶楽部」の発行に貢献しています。

今年度の養成研修会終了後に、執筆・投稿に自信が持てない後輩のシニアライターへ「経歴に関係なく、身近にいる人、地域で暮らす人たち、そんな“普通の人”の姿やその人たちの作品をたくさん伝えていきたい。順序は関係なく、何でもやろうと思った今がチャンスです」と力強くアドバイスする2人。そのアドバイスの裏には、昨年「俳句でも始めようかな」と話していた矢先に亡くなったシニアライター仲間の存在があります。



毎年頭を悩ませるワークショップ



萱森さんと前田さんが執筆したページ

県内在住の概ね60歳以上の方であればどなたでも参加できるシニアライター養成研修会。興味を持った今がチャンスです！令和9年度の参加お待ちしております。ご興味のある方は長寿社会振興センター（017-777-6311）まで。

すこやか長寿コーナー

各地域の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。

卒寿で富士山登頂 絵筆もますます冴える

三沢市 伊藤文雄さん 90歳



公務員を定年退職後、66歳まで公社に勤めた伊藤文雄さんは、90歳の今、朝5時に起き、身の回りを整え食後にアトリエに向かう。以前は健康のため近くの公園に散歩に行くことが日課であったが、最近では転倒予防のため、スーパーに買い物に行くついでに、3千から5千歩歩いている。心身共に健康でいたいと心がけていることがある。「人のふりをよく見て悪いところは真似しない、良いところは真似をする、人と争わない」と静かに語る。

自宅の一室に構えたアトリエには、動物や風景、山の絵画が所狭しと置かれて

いる。子供の頃より絵が好きで先生からよく褒められ職員室に飾られたことが何度かあり、いい思い出でうれしかったと笑う。現在は、市町村文化祭や青森県美術展覧会（県展）にも毎年出展している。多くの表彰状はその賜物である。指導者の勧めで、5年前より毎年東京の国立新美術館にも出展している。「体の続く限り人に喜んでもらえるように、あと10年は絵を描き続けていきたい」という。できることを淡々と続け、ただ好きで描くだけでなく誰かに喜んでもらいたいから絵筆を握る。多くを語らぬ人だが、静かに次の世代に語りかけているようでもある。

昨年5月、卒寿の記念で娘の陽子さんと標高3,776mの富士山登頂に挑戦し、夢に見たその頂に立つことができた。「2泊3日の行程だったが、まあ登れたな」と誇るでもなく、たくさんのエピソードを語ってくれた。これまで低山登山を楽しんできたが、卒寿の節目に、夢であった日本一の富士山登頂を成し遂げたのだ。「娘と富士のてっぺんで見た青空



富士山登頂

がきれいだったなあ」と最後に一言。

90歳の挑戦は、年齢の壁を超える勇氣と日々の積み重ねの重さを私たちに教えてくれる。「次はひ孫と一緒に登りたいね。あの景色を見せてやりたい。山はきれいだっじゃない厳しさもあるから、自分も元気でいなくては」と目を細める。その言葉には、挑戦を終えた安堵だけではなく、これからも歩み続ける力強さと優しさがある。その足取りは確かである。山の厳しさをわかってからこそ、描くことの更なる醍醐味に繋がっているのではない。取材を終えて「今日の晩酌は特にうまいかもしれない」といたずらっぽく笑う姿が印象的だった。



シニアライター

なかむら
中村そが

アクティブシニアコーナー

各地域のシニアライターが取材した、いきいきと活動する元気なシニアを紹介するコーナーです。

書道と共に新たな人生を生きる

五所川原市

なるみかずこ
鳴海 和子 さん 88歳



鳴海和子さんと書道の出会いは、戦前、小学校入学前に青森市で通い始めた書道教室だった。小中学校でも熱心な先生に恵まれた。そして、社会人になるまで途切れながらも書道を続け、展覧会では何度か入賞するまでの腕前になった。

大学の書道部で出会った夫と結婚。小学校教諭として働いていたが、結婚から5年後、夫の希望もあり退職した。夫の望む妻になろうと努力したものの、44歳の春、19年間の結婚生活にピリオドを打ち離婚。結婚こそが幸せの基盤と考え、結婚生活に全てを賭けていた和子さん

は、生きる気力が失せるほどの大きな喪失感に襲われた。

離婚届を提出した帰り道、引き寄せられるように通りにあつた教会に立ち寄った。今まで本当に自分の人生を生きてきただろうかと自らに問い、「生まれてきて良かったと思える人生をもう一度生きてみよう」と決意し、その年のクリスマスに洗礼を受けた。その後、自宅で書道教室を始め、新たな人生をスタートさせた。縁あって元夫と再婚したが、余命3か月と宣告されていた夫との再婚生活は、病院で過ごした5か月という短いものだった。

和子さんは今、町内会の女子会の世話役として、歌声サークルを開いている。懐かしい歌謡曲や、結婚式等で歌われる讚美歌を楽しく歌いながら、昔の出来事や自らの話をする、みんなが熱心に聞いてくれる。その歌声サークルの中には、書道教室にも通う78歳と75歳のメンバーがいる。子どもたちが使っていた道具で書道をする、メンバー2人にとつ



歌声サークルの皆さんと

ては楽しくて仕方ないという。和子さんにとっても生徒たちに書の道を教えることが、新たな生きがいになっている。そして、自分より若い世代との交わりは、心と頭を柔軟にし、若さを保つ秘訣なのだそう。



シニアライター
石井 由起

アクティブシニアコーナー

優しさと行動力で
こころに詩歌を奏でる魔術師

青森市 やまもと えいこ
山本英子さん 89歳



人との交流が大好きという山本英子さん。年齢を感じさせない艶やかさと存在感があり、一緒にいるだけで愉しくなる。柔らかな物腰でありながら、奉仕に努める姿には、強い忍耐力がにじみ出る。

青森市筒井で育ち、子どもの頃に経験した青森空襲での焼夷弾の恐怖は忘れられないという。成人してからは青森県立中央病院で看護師として勤務し、ベテランとなつてからは多くの後輩看護師たちを育て活躍した。

退職後も積極的に人とのふれあいを図ってきた。中でも、短歌界に大きく貢献。中

央歌壇とのパイプを保ち、短歌雑誌『青森古今』の編集・出版に参加するなど、短歌の普及に尽力してきた。青森古今短歌会の65周年には、合同歌集「夕風」の編集人、選者を務めた。

短歌大会での入賞・受賞も多数。第27回青函交流短歌大会に出品した『千人針うまく結べなかつた手にしかと署名す九条守らむ』は最優秀作品として表彰された。また、『耳うちをされし言葉の火照りつつ夕べ潮風に吹かれてあゆむ』の作品は、平内町文化協会により平内町夏泊半島の椿山海岸「歌の散歩道」に歌碑が建立されている。最近の作品『つぶらなる目に訴ふる「徴兵の十二歳になるのはいやだ」』には、現代の世相を直言する内容が詠われている。ライフワークともいえる「短歌」と関連性を持たせて取り組んできたのが、草花や家庭菜園が大好きで始めた「スケッチ絵画」と「書道」。(自らの短歌を、スケッチに添えたり、書にしたりしている。)

何に対しても歓天喜地(思わず小躍りする)ように大きく喜ぶさま)の心が健康長寿



魔王園也(2,761m)にて中村道郎先生(右)と一緒に

の秘訣と言う。他にも一日一日を有意義に、人への思いやりを大切にすること。睡眠を十分にとること。栄養バランスの良い食事をとること。散歩すること。好きなテレビ番組を楽しむこと。仲間を作りよく学ぶこと。クヨクヨしないこと(寛容心)。歌を作り草花のスケッチを楽しむこと……規則正しい生活、そしてゆとりある時間の中で、「何事においても一生懸命」を日々好日として過ごす山本さん。胆力と共に、誰にも優しい包容力に満ちていた。



シニアライター
今泉敏雄 いまいずみ としお

各チームの監督・主将



開会式の様子



いつまでも白球&夢を追い続ける ‘野球小僧’集まる！

県内のシニアの野球は、60歳以上の還暦、70歳以上の古希、75歳以上のスーパーエイジの3つのカテゴリーがあり、多くの選手が野球を楽しんでいる。今年から、新たに80歳以上の「傘寿」が追加され、まさしく野球も「生涯スポーツ」の仲間入りをした。

県内には、傘寿を迎えているメンバーで構成したチームが3チームある。

*八戸地区

あおもりシーホース傘寿（代表者・杉本誠逸）

古希野球及びスーパーエイジメンバーから傘寿野球に参加できる人数を確保できたことを機に、より長く出場し、健康のために野球を楽しむ。目標は優勝！

*二北地区（下北、上北）

シニア二北倶楽部（代表者・川村悟）

下北、上北のスーパーエイジ等で活躍している選手を集めて編成したチーム。日頃、出場機会の少ない選手たちが、傘寿野球では張り切ってケガのないように楽しんで優勝を目指す。

*東青地区

傘寿東青クラブ（代表者・佐藤清美）

東青地区の3チームを結集し、傘寿を迎えても白球を追い続けたい“野球小僧”が結集。腰・膝・肩などが痛いなどの障

がいを抱えた生涯野球の集大成チーム。

健康長寿には「運動」そして「野球談議（会話）」は不可欠で、そのために「80歳以上の仲間同士で野球ができる環境を作ろう」という共通の思いがあり、令和7年11月に4名の発起人により、3チームで構成する「青森県傘寿軟式野球連盟」（会長・正木澄夫）が発足した。

令和8年3月に青森県傘寿軟式野球連盟設立総会にて正式に設立され、5月25日に県営野球場にて青空のもと開会式、記念すべき第1試合が行われた。

5月から7月まで月1回、1日2試合を各地区（青森市・野辺地町・七戸町）で実施予定。「1回試合に出場し、その後交代しても、また再出場できる」など多くの選手が出場できる特別ルールを設けている。

傘寿野球にご興味のある方や試合日程等を知りたい場合は、県傘寿連盟副会長（木村三成）☎090-6687-8572まで。



シニアライター

渋谷 清光
しふたに きよみつ

あすなろ友の会の活動

青森
支部

令和8年度総会

4月25日青森市総合福祉センターにて、出席者35名で令和8年度青森支部総会を開催した。

第1部では、最近新聞に掲載されている詐欺について、寸劇を交えた講演があった。だんだん口が巧妙になってきているので、電話がかかってきてもすぐには言いなりにならず、誰かに相談することが大事と参加者に注意を促した。

第2部の総会では、提出された令和7年度行事報告・決算と、令和8年度行事予定・予算案は全て原案どおり承認された。

また、役員改選が行われ、新役員の紹介と挨拶が行われた。（木原 一明）



津軽
支部

講演会・令和8年度総会

4月23日弘前市民会館に約45名
参集。

健生病院
リハビリ
テーション
科作業療法
士横山敬紀
さんの講演
が始まる。
高齢者の転
倒は介護の
大きな原因
になるので、転倒予防の運動を習慣化
しましょうとの話に引き続き、転倒予
防の数種類の体操を会員共々実践した。



講演後、長寿社会振興センター藤井
所長と職員も出席し、令和8年度総会
が始まる。令和7年度の事業・決算報
告と令和8年度事業計画・予算案が承
認され、新役員の紹介と挨拶が行われ
た。その後支部長から、これからの野
外活動に必要なバス確保のため、津軽
保健生協と連繫することを会員に説明
し、了承を得た。

（鳴海 紀）

八戸
支部

グラウンド・ゴルフ大会

4月に開催された支部総会において、
年間事業計画が話し合われ、第1回目の
事業は、類家4丁目中央公園でのグラン
ド・ゴルフ大会に決定した。女性会員から
「もっと賞品を良くした方が盛り上がる」
との提案があり、事務局は参加費に加え
会費からの援助を受けて準備を進めた。

5月27日、昨年より2名多い14名が参
加し、大会を開催。当日は天候にも恵ま
れ、強い日差しの中、16ホール2ラウン
ド回って成績を競った。経験者にはハン
ディキャップ7を設定したが、上位は経
験者が占める結果となった。優勝は松尾
常勇さん。実打数75、ホールインワン3
回の成績で、2位以下を大きく引き離し、
賞品の卵を手笑顔を見せていた。

終了後は、テーブルを囲んで弁当を食
べながら歓談。今回の反省や次回への意
気込み、6月以降の行事について話題に
あがり、笑い声
が響き、交流が
深まる良い時間
を過ごし、13時
30分に散会と
なった。とても
楽しい会でした。
次の行事での再
会が待ち遠しい。

（余湖 勝利）



西北五
支部

令和8年度総会

4月22日五所川原市生き活きセンターにおいて、会員10名が参加し、令和8年度総会を開催しました。

総会は、長寿社会振興センターから2名出席し、議案審議に入りました。全議案、全会一致で承認されました。令和8年度は、令和7年度の活動以上に事業を拡大していくことを確認しました。

(菊池 雄司)



上十三
支部

菜の花つみ



「おひたし」の味を思い浮かべて参加しました。三沢市を出る時は曇り予報でしたが、横浜町に到着すると雨。「こりやマイツタ」と思いましたが、雨合羽を羽織ってなんとか菜の花つみが出来ました。

「大前田自然苑」では、軍手と収穫物を入れるポリ袋、「蕎麦食券」をもらい、係の説明アナウンスを聞き一斉に菜の花畑に入り菜の花つみを始めました。女性採り方が上手で、たちまち袋一杯に収穫し追加の袋をもらいながら収穫しました。雨で寒かった事もあり、採れたての菜の花の天ぷら蕎麦が大変おいしく、冷えた体を温めてくれました。「旬のものを食し長生きできる」と信じて、終わりに集合写真を撮り解散となりました。

(齋藤 豊紀)

下北
支部

ぐるりん下北バスの旅

6月4日、会員22名が参加し「ぐるりん下北バスの旅」が行われました。行く先々で美味しいものを食べることが旅のテーマです。

むつ運動公園駐車場を9時出発。川内溪谷の大滝駐車場で休憩、湯野川温泉を経由して佐井村までバスを走らせました。バスの中は、おやつを食べながらワイワイガヤガヤ。1時間はあっという間に過ぎてしまいました。

佐井村のアルサスで30分の自由時間。私は以前から食べたかった、塩うにが入った岩のりで包んだおにぎりを食べました。醤油のついた岩のりの香りがよかった。

大間崎に到着。今回のメインテーマ『大間マグロを食べる』の始まりです。迷いながらも、美味しそうな店を決めて入りました。マグロ丼、赤身中トロ大トロマグロ三色刺身定食、うにマグロ丼、塩で味付けしたマグロの串焼き。「美味しかった。満足した。この次は違うものを食べたいね。」と感想が聞こえてきました。これで今回の旅の目標が達成されました。



大間崎から青い空と青い海の彼方に、函館山、恵山など北海道の山々がきれいに見えていました。天気に恵まれ、美味しいものいっぱい食べた、とても幸せな1日でした。

(松本 淳)

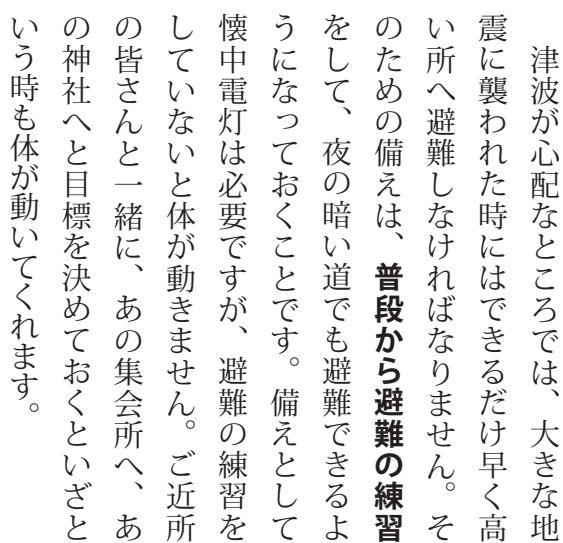
防
災

青森県防災士会もお手伝いできます。

防災士は、30年前の阪神淡路大震災で、倒壊した家屋や倒れた家具の下敷きになって亡くなった方が6千人以上に上った教訓から生まれました。

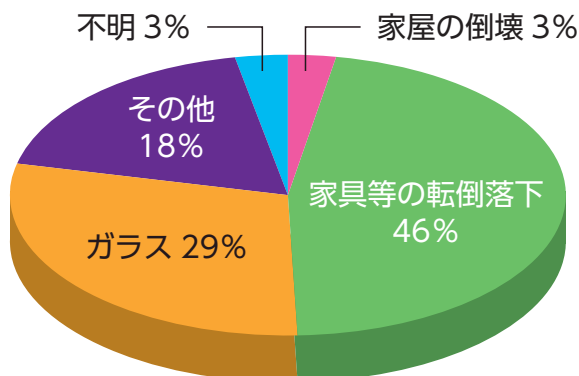
しまっても大変です。家庭で最優先すべき防災は、家の耐震と家具の配置と固定です。

地震で命を落とさないための家庭の一丁目一番地の備えは、自らの家の耐震です。昭和56年6月1日以降に建築確認を受けた建物は新耐震基準によって建てられ、震度6強から7程度の地震でも倒壊・崩壊しないことが求められます。家が無事なら避難も必要ありません。二番が家具の配置と固定です。寝ているところへ大きなタンスが倒れてきたら、逃げる間もありません。大きな家具や冷蔵庫で出口をふさがれて



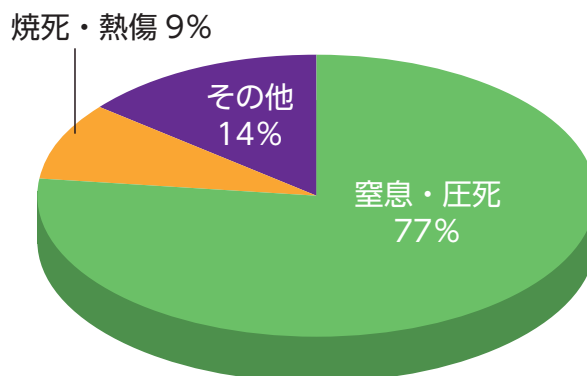
川が近く洪水が心配なところ、土砂

建物内でのけがの割合



日本建築学会「阪神・淡路大震災住宅内部被害調査報告書」より

阪神・淡路大震災における死亡割合



厚生省大臣官房統計情報部「人口動態統計からみた阪神・淡路大震災による死亡の状況(1995.12)」より

災害が心配なところ、このようなところでは、大雨、台風の天気予報に、早くから注意しましょう。**豪雨災害は、逃げるが勝ちです。危険度レベルに注意してください。**早く避難すれば難は避けられます。夜中が心配なら明るいうちに避難してください。

このように、まず命を守るためには、**難を避ける練習をしておくことが一番大事な備えです。**

「備えていないことはできない。」東京電力に勤め福島事故を体験した私が伝えたいことです。

助け合える人こそ備え

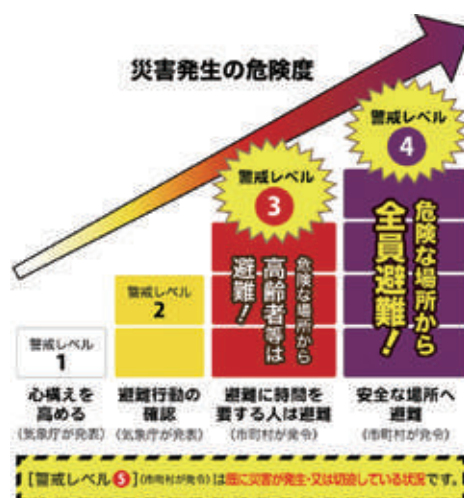
そして、助け合える人、何かあった時に連絡できる人との繋がり、ご近所どうしの声掛け、**ご近所同士のお付き合いこそが大切な備えです。**

私がむつ市に永住することを決めた理由の一つに田名部祭りがあります。祭りは地域のつながり、多くの人の協力がなければできません。地域のつながりを強くする「祭りは防災力」は私のモットーです。



峯 雅夫
みね まさお

昭和30年4月15日生まれ東京都出身むつ市在住。東京電力㈱に勤務し、平成17年青森県東通村に赴任、東通事務所所長、リサイクル燃料貯蔵㈱社長等を務め平成30年退職後もむつ市で妻と暮らす。平成30年防災士資格を取得し、令和7年青森県防災士会代表理事。青森県防災士会は、町内会、教育機関、高齢者施設など様々な団体を対象に防災・減災の啓発活動を行っている。



(図は政府広報オンラインより引用)

防災というと、持ち出し袋、水、食料と思いますが、最優先は自分の命。まずは難を避けること、持ち出し袋や水が役に立つのは難を避けた後のことです。

戦う祭礼 喧嘩ねぶたの伝承

毎年夏になると、青森県津軽地方では、各町や組毎に制作した大型の山車を曳いて笛や太鼓等の囃子をつけて街を練り歩くねぶた・ねぶたの祭礼が行われ、国内外でも有名な観光行事となっている。

その始まりには諸説あるが、弘前藩の公式記録には18世紀前半から登場し



幕末の弘前城下のねぶた（元治元年（1864）、清白閑人画「東奥津軽山里海観図」青森県立郷土館蔵）

ている。その記述によると当時弘前藩では、子供たちによる小型ねぶたを推奨していたようだ。しかし実際には、大勢の大人たちが装飾を凝らした大型ねぶたを作って練り歩き、他町で金銭強要を行い、武装して喧嘩や口論を繰り返す騒動が享保13年（1728）から慶応3年（1867）まで約140年間にわたり毎年発生していた。藩は取締りを行ったが、近世後期から経済力と自治力を高めていった町人たちを抑えられないまま明治の世を迎えた。

その騒動は明治以降、昭和初期まで続いた。近代以降のねぶた・ねぶた行事を報道した新聞各紙や民俗調査の成果から、弘前市や青森市、五所川原市、深浦町、平内町等の津軽地方各地のねぶた・ねぶた行事でも、大小の喧嘩や騒動が毎年のように発生していたことがわかる（拙論「伝説」の希求と創出）。大正期から昭和期の体験者たちの思い出話を紹介する。「黒い箱のよう



竹森節堂画「ねぶた風物詩 ねぶた喧嘩の図」（昭和41年（1966）、弘前市立博物館蔵）

な小型ねぶたを担いでいたら、屋根石をバラバラと投げつけられ逃げた」（大正期の弘前市）、「ねぶたの組同士が激



大正10年(1921)頃の弘前市和徳町のねぶた(西谷家蔵)

しい投石を行うなか、提灯を掲げた老婆が歩いていった」(昭和初期の弘前市)、「まず自分のねぶたに石を投げて穴を開け、相手のせいにして喧嘩を始めた」(戦後の平川市)。これらの騒動は喧嘩ねぶたと呼ばれた。

大正初期には、喧嘩ねぶたを取り締まるため、警察が取締り体制を強化した。各自治体も、無軌道に練り歩く山車同士の衝突から喧嘩が発生するため、全ての山車が同一方向へ進むよう統制

する合同運行形式を導入し、併せて山車制作の美しさを競う審査制度も始めた。その後、第二次世界大戦中の中止を挟み、戦後に再開したねぶた・ねぶた行事は騒動が少なくなる。1970年代以降は、メインストリートでの合同運行を「ハレの場」とする現代都市祭礼の形式が各市町村へと広まり、ねぶた・ねぶた祭りは勇壮で華やかな観光行事となり現在に至る。

喧嘩ねぶたは消えた。しかし、大勢で大型山車を曳いて合同運行をするという現代の基本形式は、実は18世紀から20世紀前半にかけて発生した荒々しい喧嘩ねぶたの歴史から生まれて継承されてきた伝統要素である。



小山 隆秀
おやま たかひで

青森県立郷土館学芸課長
1969年弘前市生まれ。大学では日本史、大学院では民俗学を専攻し、現在の研究テーマは、年中行事、民間信仰、身体技法等。主要論文に「伝説」の希求と創出―青森県津軽地方のねぶた喧嘩習俗を事例として―(『国立歴史民俗博物館研究報告 第205集』2017年)、「青森県における鬼の伝承についての再考」(『青森県立郷土館研究紀要 第50号』2026年)等がある。

【青森県立郷土館からお知らせ】

「青森県立郷土館サテライト展「思い出のがっこう」を開催します！」

◆会期：令和8年12月4日(金)～令和9年1月11日(祝・月)

◆会場：青森県立美術館コミュニティギャラリー

黒板の前でのドキドキの発表。にぎやかな給食の時間、放課後の校庭、運動会や学芸会のワクワク。学校には、今も心に残る「楽しい思い出」がたくさんあります。この展示では、明治時代から続く日本の学校の歴史をたどりながら、授業だけではなく、給食・行事・遊び・友だちとの時間など、児童生徒の楽しい風景も紹介します。

※詳しくは青森県立郷土館ホームページ(<http://www.kyodokan.com/>)をご覧ください。

青森シニアカレッジ事業報告

令和8年度入学式

5月19日、「令和8年度青森シニアカレッジ入学式・記念講演」を行いました。今年度は128名の受講申込みがあり、入学式には多くの受講生が出席しました。

式では青森県健康医療福祉部高齢福祉保険課長の渡邊様よりご祝辞をいただきました。また、藤井学長より「カレッジは今年で15年目。より充実した講義や体験活動の場を提供させていただくので、自ら考え行動し、より一層の社会参加へつなげていってほしい。」と式辞が述べられました。

今年度受講生代表の三浦清志さんからは「カレッジでの学びや体験を通して、仲間とのつながりを大切にしながら、地域活動の担い手として地域に貢献していきたい。」と挨拶がありました。

受講生の皆さんに、カレッジでの学びを通じて豊かで有意義な時間を過ごしていただけるよう、センター職員一同、精一杯取り組んでまいります！



学長式辞



来賓祝辞 県健康医療福祉部
高齢福祉保険課長 渡邊様



受講生代表挨拶 三浦清志さん

記念講演ではRAB 青森放送アナウンサーの菅原 厚様にご講演いただきました。夕方のニュースでお馴染みの菅原様の、プロの技が光る臨場感たっぷりのトークと、お茶目な素顔が垣間見えるエピソードに、会場中が温かい笑いに包まれた、まさに「言葉のプロ」による贅沢な60分でした。



記念講演
RAB 青森放送アナウンサー 菅原 厚様



集合写真

入学レクリエーション

午後の部ではオリエンテーションの後レクリエーションを行いました。自己紹介ビンゴゲームで、受講生の皆さんの交流を深めることが出来ました！ペアになって行うコグニサイズは、うまくできないのがおもしろい！笑いが絶えない時間となりました。



オリエンテーションの様子



最後は全員で大合唱！
学長の歌声も響き渡りました♪

6月2日シニアカレッジ

6月2日に第2回シニアカレッジを開催いたしました。今回は二部構成とし、第一部は青森県社会福祉協議会の北山亮次様をお迎えして「ボランティア活動」について、第二部は青森県警察本部交通部交通企画課の鈴木功様より「交通安全講話」と題して、それぞれご講演いただきました。



第一部講師 北山様



第二部講師 鈴木様

シニアカレッジ ～クラブ活動～

6月2日の午後の部は、今年度から新たに発足したクラブ活動を行いました。初回となる今回は「ニュースポーツ」「ボランティア」「文化交流」の3つのクラブが活動を開始。受講生の皆さんは和気あいあいと交流を深めながら、楽しく初回の活動を終えることができました。



ニュースポーツクラブ



ボランティアクラブ



文化交流クラブ

令和8年4月から自転車にも 交通反則通告制度（青切符）を導入

令和8年4月から、16歳以上の自転車運転者の一定の交通違反に、交通反則通告制度が導入されました。

従来は、自転車の交通違反で検挙されると、刑事手続き（赤切符）による処理が行われていましたが、検察に送致されても、結果として不起訴となることが多く、責任追及が不十分であるとの問題が指摘されていました。また、令和6年中に全国で発生した自転車乗車中の死亡・重傷事故のうち、約4分の3という高い割合で自転車にも法令違反がありました。

そこで自転車の交通ルール遵守を図るため、青切符による処理によって違反者に前科がつくことなく、実効性のある責任追及が可能となるように自転車に対して青切符が適用されることとなり、青切符で検挙された者は、反則金を納めることで、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けずに違反の手続きが終了します。

警察官が交通違反を認知した場合、現場での指導警告を行うことを基本としていますが、悪質・危険な違反は検挙の対象となる場合があります。

青切符の対象となる違反行為の例

※記載している交通違反は例であり、これ以外の違反でも検挙の対象となります。

ながらスマホ



遮断路切立入り



ブレーキ不良等



検挙対象となります。（青切符処理）

信号無視



一時不停止



二人乗り



車道の右側通行



イヤホンの使用



並進



違反の結果、実際に交通への危険を生じさせたり事故の危険が高まっているときは検挙対象となります。（青切符処理）

注意

重大な違反や事故を起こした時は刑事手続となります。
※逮捕される場合もあります。（例）飲酒運転、あおり運転等

1 赤切符の対象となる違反

飲酒運転や妨害運転等の特に悪質・危険な違反や、違反行為を行い事故を発生させた場合等が対象です。

2 青切符の対象となる違反

違反の中で、重大な事故に直結するおそれが高い違反をした場合、実際に交通への危険を生じさせたり事故の危険が高まっている場合、指導警告に従わず違反行為を継続した場合が対象です。

自転車に乗る際は ヘルメット着用を

令和5年4月1日から、年齢を問わずすべての自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めるとともに、他人を自転車に乗車させるときは、その同乗者に乗車用ヘルメットをかぶらせる

よう努めなければならないとして、乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されています。

頭部を守ることは、万が一の事故の際に命を守ることにつながり、とても大切な事ですので、自転車に乗る際にはヘルメットを着用しましょう!!



青森県警察シンボルマスコット
アビー君

青森県警察本部 交通企画課

☎ 017-723-4211

おうちで健康コーナー



介護予防指導士 石川 美智子



デュアルタスクで元気な毎日！

「人の名前が出てこない」「あれ？…何を取りに来たんだっけ？」そんな“あるある”増えていませんか？ガッカリして、そのままにしておくのはもったいない。脳は使えば使うほど元気を保てます。

そこで登場するのが「デュアルタスク」。やることはシンプル。「2つのことを同時にやる」だけです。例えば、歩きながら話す、テレビを見ながらお茶を飲む…普段もやっていますよね。

でもこれ、実は脳にとっては大仕事。考える力（判断力）、気を配る力（注意力）、順番を考える力（段取り力）を一気に使います。こうした力は年齢とともに弱くなりやすく、認知症とも関係が深いと言われています。だからこそ同時に使うことで、脳全体の刺激になり、元気を保つことにつながります。

やり方はとても簡単です。例えば、「足踏みしながらしりとり」。「りんご、ゴリラ、ラッパ…あれ？」と考えた瞬間、ピタッと足が止まる……。失敗したようにみえて、それは大成功。脳がフル回転している証拠です。他にも「手をたたきながら100から3ずつ引く」「曜日を言いながら手をグー・チョキ・パーに変える」などもおすすめです。間違えても気にせず、笑いながら続けてみましょう。



ポイントは「うまくやる」ことではなく「ちょっと困る」こと。間違えるほど脳にはいい刺激です。できなくて笑うくらいがちょうど良いのです。大切なのは「楽しむこと」と「続けること」。1人でもできますが、仲間と一緒に笑顔も増えて効果もアップします。1日1分から、気軽に始めてみませんか。



毎月2回アピオあおもりにて開催している「頭とカラダの元気アップ健康教室」でも、デュアルタスクを使って、認知機能を鍛えています。

ご興味のある方は

長寿社会振興センター（TEL.017-777-6311）まで

トマトとそぼろの さっぱりちらし寿司



材料 4人前

米	2合	きゅうり	1本
水	360cc	大葉	5枚
A { 酢・砂糖	各大さじ3	トマト(大)	1個
塩	小さじ1/2	枝豆	1/2カップ
豚ひき肉	150g	みょうが	2個
B { 酒・砂糖	各大さじ1	万能ねぎ	10本
醤油・みりん	各大さじ1と1/2	白ごま	大さじ1
生姜のしぼり汁	小さじ1		

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗って炊飯器に水と入れて炊き上げる。飯台又はボウルなどにごはんを移し、合わせたAを数回に分けて加え、ごはんを切るようにしゃもじで混ぜ合わせ寿司飯を作る。
- ② 鍋に合わせたB、豚ひき肉を入れて菜ばしを数本束ねるか、泡立て器でかき混ぜながらポロポロになるように炒り煮にし、汁気が少なくなるまで煮含ませ、そぼろを作る。
- ③ きゅうり、大葉、種をとったトマトは角切り、枝豆はゆでてさやから出し、みょうがは半分に切ってから薄切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ④ ①の寿司飯に②と白ごま、③を混ぜる。

このレシピに使われている
“きゅうり”、“トマト”の栄養素は、
“疲労”に効果があります！

きゅうりとタコの さわやかマリネ



材料 2人前

ゆでタコ	120g	A { エキストラバージンオリーブ油	大さじ1
きゅうり	1本	レモン汁	大さじ2
ミニトマト	6個	砂糖	大さじ2
玉ねぎ	1/8個	塩	小さじ1/4
パセリ	1枝	黒コショウ	少々



作り方

- ① ゆでタコをぶつ切りにし、きゅうりは皮をむき乱切りに、ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ② 玉ねぎとパセリはみじん切りにし、Aと合わせる。
- ③ ボウルで①と②をあえ、器に盛りつける。



入れ歯とは？注意点とケア方法について



1. 入れ歯の種類 ～総入れ歯と部分入れ歯～

入れ歯は「総入れ歯」と「部分入れ歯」の2タイプがあります。それぞれ個人のお口の状態に合わせて作られ、どちらも取り外して清掃することができます。

「総入れ歯」は全ての歯が欠損している場合に使用され、唾液を介して歯ぐきや上顎、下顎の粘膜のみで吸着させます。



「部分入れ歯」は一部の歯が欠損している場合に使用され、欠損部の周りにある健康な歯に金属製のバネをつけて固定します。



2. 入れ歯の注意点とケア方法

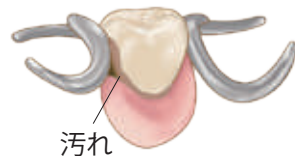
入れ歯は作成して終わりではなく、数回にわたる調整が必要です。

入れ歯を初めて装着すると、痛みや違和感を覚えることがあります。その場合は、痛みの場所を確認しながら入れ歯を調整していきます。

3. 自宅でのお手入れについて

食後に入れ歯専用のハブラシで歯みがき剤を使用せずに流水下で洗います。部分入れ歯については、バネの部分も丁寧に清掃します。就寝前には入れ歯洗浄液に浸けましょう。入れ歯を手入れせずに不潔な状態で使用し続けると、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

また、入れ歯は乾燥に弱いため、外しておくときは容器に水を入れて水中で保管しましょう。



4. 定期的な入れ歯のチェック

入れ歯は使っているとすり減ります。また、体重の変化や、歯が失われて歯を支えていた骨が吸収されて小さくなることで歯ぐきの形が変わり、入れ歯が合わなくなります。

入れ歯は、歯科医院での定期健診時に、サイズや形があっているか、噛み合わせは合っているかなどをチェックしてもらいましょう。



青森県健康医療福祉部 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（直通）

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）
○歯と口の健康に関する調査研究、健康相談

○歯周病等予防キャンペーン
○市町村の歯科口腔保健施策の支援等

フェスティバル

今年も
開催決定!

総合開会式・文化イベント

入場無料!

どなたでも参加いただけます

日時 令和8年9月5日(土) 10:00～15:00

※総合開会式 11:00～12:00

※記念講演 13:30～15:00

会場 青森県総合社会教育センター

記念講演講師

菊地 幸雄 氏 (弁護士)

昨年度もたくさんの方にご来場いただきました「あおもりシニアフェスティバル総合開会式・文化イベント」を、今年度も青森県総合社会教育センターで開催します!

ぜひご家族・お友達とご来場ください!

詳しいイベントの内容は、青森県長寿社会振興センターのホームページでお知らせいたします。

(<https://www.choju-aomori.or.jp>)

主な実施内容

総合開会式

- スポーツイベント参加者による選手宣誓
- 〈特別表彰〉あおもりシニア美術展表彰
- 式典アトラクション
(青森南高校吹奏楽部による演奏)

文化イベント

- 県内企業・団体による出展ブース
(健康チェック、事業案内、シニア作品展示・販売、商品紹介・サンプル提供、試飲・試食等)
- 福祉施設物販コーナー
キッチンカー・飲食店コーナー
スタンプラリー (先着順でプレゼント進呈)

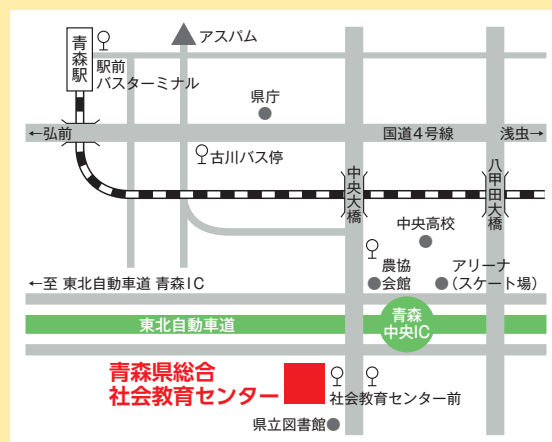


令和7年度 式典アトラクション
(青森南高校吹奏楽部による演奏)



会場 / 青森県総合社会教育センター

住所 / 青森市荒川字藤戸 119-7



◎駐車場には限りがありますので、徒歩や自転車、公共交通機関のご利用にご協力をお願いいたします。

令和8年度
第27回

あおもりシニア

参加者
募集中

スポーツイベント

～青森県版
ねんりんピック～

「スポーツイベント～青森県版ねんりんピック～」は、8日間の日程で15競技を実施します。

競技によっては、どなたでも参加可能な場合もありますので、ご興味のある方は、青森県長寿社会振興センターのホームページで詳細をご確認ください。<https://www.choju-aomori.or.jp>

6月27日(土)

◎ラージボール卓球

新青森県総合運動公園（マエダアリーナ）

8月11日(火)

◎なぎなた

青森市スポーツ会館（オカでんアリーナ）

8月23日(日)

◎テニス

新青森県総合運動公園（マエダアリーナ）

9月12日(土)

◎バウンドテニス

平内町立体育館

9月13日(日)

◎ゲートボール、ペタンク

青森市屋内グラウンド（盛運輸サンドーム）

◎弓道、剣道、ターゲット・バードゴルフ

青森市スポーツ会館（オカでんアリーナ）

◎ウォークラリー

青森駅前公園・新町商店街



9月17日(木)

◎グラウンド・ゴルフ

六戸町総合運動公園

9月19日(土)

◎パークゴルフ

八甲田パノラマパークゴルフ場

11月1日(日)

◎水泳

青森市民室内プール

◎太極拳

青森市総合体育館

（カクヒログループスーパーアリーナ）

◎ソフトバレーボール

青森県武道館

お問い合わせ

青森県長寿社会振興センター

TEL: 017-777-6311 FAX: 017-735-1160
ホームページ <https://www.choju-aomori.or.jp>

～令和8年度長寿な生活調査・発信事業～

編集委員会開催

4月25日、アピオあおもりにて、令和8年度長寿な生活調査・発信事業編集委員会を開催しました。

編集委員8名と、機関誌の発行にご協力いただいている編集プロダクション「ものの芽舎」佐藤史隆様にご参加いただき、事務局から事業説明の後、今年度の機関誌作成案について、検討・意見交換を行い、最後に委嘱状を交付し閉会しました。



編集委員会の様子

意見交換では、機関誌で掲載して欲しい内容や、身近で機関誌を配布できる場所について提案いただき、今後の参考にさせていただきました。

今年度も多くの皆さんに、「あすなろ倶楽部」を発信できるよう、よりよい機関誌づくりに努めたいと思います。

『シニアライター養成研修会』開催

令和8年度のシニアライター養成研修会は、青森市、弘前市、三沢市、むつ市、五所川原市の5会場で開催し、39名が受講しました。

編集プロダクション「ものの芽舎」佐藤史隆様の講義では、執筆の基本のおさらいから始まり、実際に発行された季刊「あおもりのき」の裏話を挟み、後半には原稿の校正に挑戦するワークショップを行いました。

ワークショップで校正した文章は、講師も感心する内容が多く、どの会場でも参加者から拍手が起こっていました。

今年度もシニアライターの皆さんから届く原稿を楽しみにしています。



ワークショップの様子

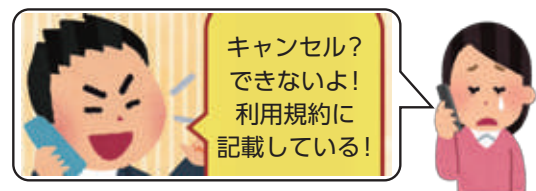
青森県消費生活センター くらしの情報



お試しで注文したら、また届いた！ ～定期購入のトラブルに注意～

【事例】

- ・スマートフォンで動画を見ていたら「シワが消えるクリーム」の広告が流れてきた。「1回限り1,980円」と大きく表示されていたので、お試しのつもりで注文した。
- ・数日後に商品が届いたが、**1カ月後また同じ商品が届き、2万円の請求書が入っていた**ので驚いた。
- ・間違いだと思い、事業者電話すると「12カ月コースの**定期購入**で注文を受けているから**キャンセルはできない！**利用規約に記載している」と言われた。



アドバイス



- ▶ 事例のような定期購入のトラブルの相談があとを絶ちません。消費者が、定期購入であることに気づきにくい表示の通販サイトがあります。注意しましょう。
- ▶ 注文確定のボタンを押す前に、**定期購入が条件になっていないか、返品・解約ができるか、契約条件**をしっかり確認しましょう。
- ▶ 通信販売には**クーリング・オフが適用されません**。トラブルの予防・解決のため、注文画面（最終確認画面）の写真を撮るなどして保存しておくことも大切です。



「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、消費生活に関する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

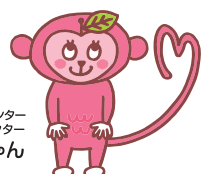
☎ 017-722-3343

〒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)



文芸欄

短歌

三年の夫の忌は過ぎ
白秋の旅は花を巡る
生きねば
山本英子さん（青森市）

みやこうた

茄子の紫の花は夏の色
風晴 貢さん（青森市）

軒の朝顔の青に涼感じ
風晴 貢さん（青森市）

さくらんぼ 二人分け合う暮らしかな
今泉敏雄さん（青森市）

里山の風はいたづら 踊子草
築館秋水さん（青森市）

俳句

絵手紙

フータさん（青森市）



フータさん（青森市）



編集後記

尊敬する大好きな
方々をご紹介できる機関誌の発行に
携わることを、とても幸せに感じて
います。事業でお会いする皆さんの
姿を見ていると、年齢を重ねること
が楽しみになります！（石川）

訂正

令和8年3月27日発行のあすなろ倶楽部vol.135 P.22文芸コーナ
誤）遊船沿うて海豚の踊る影 正）遊覧船に沿ふて海豚の踊る影

山菜よりも大切な命、遭難には十分気をつけましょう

山菜採りは安全第一

1人の入山は避ける
遭難者の多くは
1人で入山しているか、
入山後に1人で
行動している人
です。

万が一の携帯品
携帯電話やホイッスル、
白いタオルのほか、
水、チョコレート、
あめ玉などの
携帯食を持ち
ましょう。

火山性ガスに注意
腐った卵のような臭い
(硫化水素の臭い)がしたら、
すぐにその場を
離れましょう。

帽子と軍手
なども用意

ウインドブレーカーなどの
ジャンパーや
雨が降った場合に備えて
カッパなども持参

長袖に
長ズボン

靴はできれば登山靴か、
トレッキングシューズ、
または長靴

**家族等に
行動予定を連絡**
出発前には、家族等に
「行き先」、
「帰宅予定時間」、
「駐車予定場所」を
知らせましょう。

**目立つ服装、
防寒対策**
服装は目立つ色にし、
寒さに備えたものに
しましょう。

早めの下山を
山の日暮れは
思ったよりも早く
来ます。
明るいうちに下山
するように
しましょう。

常に自分の位置を確認しながら移動しましょう！下りは転倒に注意しましょう。

