

陽だまり

第32号
令和3年6月



きららクラブ山形

一般社団法人

山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31 県総合社会福祉センター2階

tel (023)622-5601 fax (023)622-5606

ホームページ <https://www.kirara-yamagata.or.jp>

E-mail yrouren@poplar.ocn.ne.jp

(編集・印刷) 株式会社ニチコミ

☎03-5718-3900 <http://www.nichicom.com>

就任あいさつ



生きがい、

仲間づくりで発展を

きららクラブ山形（一般社団法人山形県老人クラブ連合会）

会長 岸部 滋

初夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、このたび、一般社団法人山形県老人クラブ連合会会長に就任いたしました。

初夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。もとより微力ではございますが、全力を尽くして、高齢者の健康と生きがい並びに仲間づくりをとおして、老人クラブ発展のため努力いたす所存でございます。

ます。何とぞ、前任者同様のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます、就任のごあいさつを申し上げます。

退任あいさつ



さらなる活躍を願って

亀谷千代子

このたび、一般社団法人山形県老人クラブ連合会会長を任期満了にて退任いたしました。在任中は、公私にわたり温かいご指導とご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

皆様のご健勝とご活躍をお祈りいたしますとともに、今後も相変わらぬご交誼を賜りますよう、お願い申し上げます、退任のごあいさつを申し上げます。



もくじ

就任あいさつ／退任あいさつ	1
令和3年度基本方針と事業計画	2
令和3年度収支予算概要	3
令和3年度通常総会	4
役員名簿	5
老人クラブにおける「地域支え合い活動」アンケート調査集計報告	6～7
コロナ禍でも工夫して活動する元気なクラブをご紹介します	8～9
賛助会員のご案内	10

県老連創立60周年記念事業	女性委員会が取り組む
「伝えたい 地域自慢やまがたの郷土料理レシピ集・動画記録」	11
きららクラブ山形ホームページを活用しましょう！	12
心臓弁膜症と治療法	13
高齢者保養施設のご案内／新パンフレットの紹介	14
おらほの事務局さん	15
きららクラブ山形からのおしらせ／編集後記	16



老人クラブは、仲間づくりと健康づくり・介護予防を基本に、環境美化、世代交流など幅広い社会貢献活動に取り組んでおり、特に地域における高齢者相互の支え合いが重要になっています。

そのなかで、新型コロナウイルス感染症の予防を徹底し、「新しい生活様式」に基づくクラブ活動の推進を図るとともに、「感染しない・させない仲間づくり」を意識し、自宅でできる健康づくりの実践を呼びかけ、外出自粛からとじこもりを防ぎ、電話や手紙などの心のつながりを深める友愛活動など老人クラブのネットワークを

【基本方針】

老人クラブは、仲間づくりと健康づくり・

介護予防を基本に、環

境美化、世代交流など

幅広い社会貢献活動に

取り組んでおり、特に

地域における高齢者相

互の支え合いが重要に

なっています。

そのなかで、新型コ

ロナウイルス感染症の

予防を徹底し、「新し

い生活様式」に基づ

くクラブ活動の推進を

メイン
テーマ

「のばそう！健康寿命、

担おう！地域づくりを」

令和3年度基本方針と事業計画

【事業の重点目標】

1. 組織の充実・強化に向けた取り組みの推進	(1) 老人クラブの意識や有用性への理解を深める取り組みの推進
	(2) 健康づくり活動や友愛活動など具体的な活動をとおした加入促進
	(3) 年代・性別バランスの取れた会員加入に向けた呼びかけと勧誘
	(4) 会員加入促進成功事例の発掘と情報提供
	(5) ホームページを活用した広報と情報提供
	(6) 地域や関係団体と連携した活動の推進
2. 高齢者を地域で支える仕組みづくりに資する運動の展開	(1) 健康活動
	(2) 友愛活動
	(3) 奉仕活動
3. 制度・施策、高齢者に関わる課題等の学習と実践	(1) 老人クラブ組織強化・活動への理解促進と予選の確保
	(2) 社会保障制度の学習と提言・提案活動
4. 会員の安全対策と連帯意識の高揚	(1) 「老人クラブ傷害保険（総合型・活動型）」「賠償責任保険」の普及拡大
	(2) 「老人クラブ会員章」の着用と普及拡大

活かした活動を推進します。

【取り組みの重点事項】

1. コロナ禍におけ

る感染予防と健康の保

持・増進

(1) 「新しい生活

様式」に基づくクラ

ブ活動の普及

(2) 自宅ででき

る身体と心の健康

〈心の健康づくり〉
電話や手紙を活用した仲間との交流、積極的な趣味活動等での気分転換

〈身体の健康づくり〉
体操や栄養バランスの取れた食事、口腔などの健康管理

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

三原皮膚科

鶴岡市錦町17-3

☎ 0235-22-8131

<http://www.mihara-ichiro.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	×	●	●	●
15:00~18:00	●	●	×	●	●	※

【休診日】日曜・祝日・水曜 ※土曜は17:00まで

歯科

佐藤歯科診療所

院長 中村公俊 理事長 佐藤恒雄

診療時間 午前9:00~12:00/午後2:00~6:00
休診日 日曜・祝日

鶴岡市羽黒町野荒町水上30-2

☎ 0235-62-2164

医療法人社団 順仁堂

内科・小児科・外科・婦人科・病理診断・麻酔科
リハビリテーション科・疼痛緩和内科・ペインクリニック外科

順仁堂遊佐病院

飽海郡遊佐町遊佐字石田7

TEL 0234-72-2522

FAX 0234-71-2865



～街の健康ステーション～

有限会社メディカ



ほし薬局

★くすり・介護・栄養のこと ご相談ください★

新庄市鉄砲町 3-1

TEL:0233-28-8693

耳鼻咽喉科

たからだクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00 ~ 12:30	○	○	○	／	○	◎
AM14:30 ~ 18:30	○	○	○	／	○	◎

※診療時間の30分前で受付終了です

休診日/木曜・日曜・祝日

鶴岡市茅原字草見鶴29-4 ☎ 0235-26-0133

医療法人
千仁会

中目内科胃腸科医院

鶴岡市昭和町10-5

☎ 0235-25-2011

診療科目 内科・消化器内科・内視鏡内科・肝臓内科
脂質代謝内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後 15:00~18:00	●	●	●	休	●	※	休

※土曜午後15:00~17:00 【休診】木曜午後・日曜・祝日



令和3年度収支予算概要

市町村老連会費負担金軽減と賛助会員を募る

令和3年度の一般会計予算総額は、2173万円で前年当初予算より約22・3%減となっていますが、その要因は昨年「第49回全国老人クラブ大会」開催関連で、大会運営財源として県および開催市補助金をはじめ関係機関団体等からの助成金を計上し予算編成にあたったことによるもので、例年との比較ではほぼ同額の予算規模となっています。

また、市町村老連を構成する単位クラブと会員数の減少や会費単価の据え置きで、市町村老連の運営財源は毎年厳しい状況にあることから、県老連への会費負担積算区分（会員割・クラブ割・均等割）単価を2割程度減額改正し軽減をはかり、新

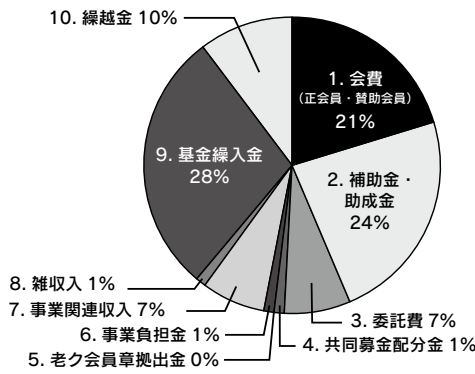
に賛助会員規約を整備して賛助会費を募集することにしました。このように自主財源の会費をはじめ、その他事業関連収入や行政補助金支援などについても、今後組織が安定し持続可能な運営基盤の強化をすすめるために「財源対策等検討委員会」において意見をまとめていくようにしています。

令和3年度一般会計予算概要

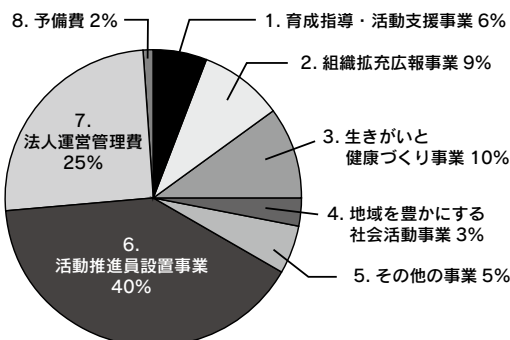
【収入の部】	
科 目	予算額 (円)
1. 会費（正会員・賛助会員）	4,448,100
2. 補助金・助成金	5,106,000
3. 委託費	1,550,000
4. 共同募金配分金	300,000
5. 老ク会員章拠出金	100,000
6. 事業負担金	230,000
7. 事業関連収入	1,600,000
8. 雑収入	300,000
9. 基金繰入金	6,000,000
10. 繰越金	2,100,000
計	21,734,100

【支出の部】	
事業項目	予算額 (円)
1. 育成指導・活動支援事業	1,260,000
2. 組織拡充広報事業	2,050,000
3. 生きがいと健康づくり事業	2,110,000
4. 地域を豊かにする社会活動事業	695,000
5. その他の事業	1,090,000
6. 活動推進員設置事業	8,765,000
7. 法人運営管理費	5,446,000
8. 予備費	318,100
計	21,734,100

収入の部



支出の部



私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

技術・未来への約束

沼田建設株式会社

山形県新庄市 大字鳥越 1780-1

TEL:0233-22-6811

住みよい地球環境づくりに努力する

総合建設業

神室工業株式会社

最上郡真室川町大字平岡 1750-1

TEL:0233-62-2229

業務用 制服・ユニフォーム・白衣

(株)トータルクリーニングサービス

T Z N

集配エリア

庄内全域・新庄・最上・山形・上山

鶴岡市安丹字村上6-2

TEL・FAX 0235-25-4839

最上共同クリーン株式会社

最上郡鮭川村大字川口 4382-7

TEL:0233-55-3846

株式会社 **マルコウ環境**

営業品目

各種廃水処理施設維持管理
し尿収集運搬・浄化槽維持管理
産業廃棄物・医療廃棄物収集運搬

最上郡真室川町大字新町 781-9

TEL:0233-62-3129

各種新車、中古車販売、車検
整備、定期点検、板金塗装

結城自動車

最上郡鮭川村京塚 1251-4

TEL:0233-55-2454



通常総会

令和3年度通常総会 令和2年度事業報告 並びに収支決算を承認

6月21日、山形市・県総合社会福祉センター4階「大会議室」において、県老連を構成する市町村老連の代表者が参加し通常総会を開催いたしました。亀谷会長があいさつを行い、来賓には県健康福祉部長よりご臨席を賜りごあいさつをいただきました。その後、議長に寒河江市の菊地広行会長を選出し議事に入り、議長より議事録署名人に天童市の須藤晃司会長と大江町の富樫文夫会長の両名を指名しました。

議事では、承認事項3件（1. 令和2年度収支決算貸借対照表・正味財産増減計算書、2. 令和3年度会費、3. 任期満了に伴う役員改選）と報告事項4件（1. 令和2年度事業報告、2. 公益目的支出計画実施報告書、3. 令和3年度事業計画並びに予算書、4. 令和3年度補正予算）が上程され、事務局よりそれぞれ説明し武田敏夫監事の監査報告を経て審議され、異議なく可決されました。特に、今年は任期満了に伴う役員改選となることから、各地区からあらかじめ候補者の推薦をいただき満場一致で承認され、直ちに就任されました。

令和2年度正味財産増減計算書

科目	当年度	前年度	増減
I. 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1) 経常収益			
①受取会費	5,498,700	5,813,100	△ 314,400
②事業収益	1,642,403	4,261,145	△ 2,618,742
③受取補助金等	5,856,000	5,406,000	450,000
④受取負担金	0	235,700	△ 235,700
⑤雑収益	1,464,176	672,483	791,693
経常収益計	14,461,279	16,388,428	△ 1,927,149
(2) 経常費用			
①事業費	12,128,425	15,245,341	△ 3,116,916
②管理費	4,741,772	5,167,009	△ 425,237
経常費用計	16,870,197	20,412,350	△ 3,542,153
当期経常増減額	△ 2,408,918	△ 4,023,922	1,615,004
2. 経常外増減の部			
(1) 経常外収益	0	0	0
経常外収益計	0	0	0
(2) 経常外費用	0	0	0
経常外費用計	0	0	0
当期経常外増減額	0	0	0
他会計振替額	0	0	0
当期一般正味財産増減額	△ 2,408,918	△ 4,023,922	1,615,004
一般正味財産期首残額	13,668,447	17,692,369	△ 4,023,922
一般正味財産期末残額	11,259,529	13,668,447	△ 2,408,918
II. 指定正味財産増減の部	0	0	0
受取寄附金	0	0	0
一般正味財産への振替額	0	0	0
当期指定正味財産増減額	0	0	0
指定正味財産期首残額高	0	0	0
指定正味財産期末残額高	0	0	0
III. 正味財産期末残高	11,259,529	13,668,447	△ 2,408,918

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

ハートあふれる街創り ひら
信用・努力・技術で未来を拓く
 株式会社 浅賀建設
代表取締役 浅賀 隆
山形県鶴岡市大半田字宮田 7-1
Tel. 0235-22-6219 Fax. 0235-22-6242
E-mail info@asakakensetsu.com
URL http://www.asakakensetsu.com

深夜電力蓄熱式自然石床暖房
オンドルコンフォート代理店
有限会社 羽陽工務店
最上郡鮭川村大字佐渡 836
TEL:0233-55-2511

総合建設業
株式会社 柿崎建設工業
最上郡舟形富田 1911-乙
TEL:0233-32-2902

住まいの確かなリフレッシュ
塗替えのご用命は
 株式会社 太平堂塗装
山形県鶴岡市淀川町12-18
〇住宅リフォーム全般のご相談お受け致します
☎0235-24-1027

株式会社 岩浪木材センター
世界の銘木を求めて
(本 社) 鶴岡市藤浪 3丁目 9-5
TEL:0235-78-2377
(酒田営業所) 酒田市亀ヶ崎 5丁目 14-28
TEL:0234-43-1715

車検等安く 要予約
■タイヤ交換 1台 ¥1,100
 コンプリート
株式会社 辰勇 CarMedical Complete
定休日 毎週土曜日
鶴岡市道形町47-1 TEL 0235-23-1041



役員名簿

役 職	氏 名	選出区分	所属老連役職
会 長	岸部 滋 *	村山地区	山辺町老連会長
副会長	漆山 英隆	置賜地区	南陽市老連会長
副会長	伊藤 信弘 *	庄内地区	酒田市老連会長
副会長	佐藤 寛 *	最上地区	真室川町老連会長
副会長	須藤 のり子 *	女性委員会	県老連女性委員長
常務理事	高橋 潔	学識経験	県老連事務局長
理 事	鈴木 晴夫	村山地区	山形市老連会長
理 事	富樫 文夫 *	村山地区	大江町老連会長
理 事	板垣 清丸	村山地区	村山市老連会長
理 事	井上 正美 *	置賜地区	小国町老連会長
理 事	小林 達夫	庄内地区	鶴岡市老連会長
理 事	鈴木 清	庄内地区	庄内町老連会長
理 事	吉永 哲也 *	庄内地区	三川町老連会長
理 事	青柳 フチ子 *	女性委員会	県老連女性副委員長
監 事	武田 敏夫		東根市老連会長
監 事	荒木 末治 *		鮭川村老連会長

* 印は新任

新会長に岸部滋氏就任

また、任期満了となる会長並びに副会長の選任については、定款に基づき通常総会終了後、新たに就任された理事による「第33回理事会」を開催し、新会長に岸部滋氏が選

任されました。その他役員については次の名簿のとおり決まりました。

またこのたび、退任されました亀谷千代子前会長を顧問に委嘱いたしました。



新たに就任した役員

■ 私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》 ■

墓石・リフォーム・クリーニングのことなら、当店へお問合せ下さい。

株式会社 石屋熊出

鶴岡市熊出字長表 1-4

☎0235-53-2018

社会人サッカークラブ活動中

大地のまんなかへ

株式会社 誠朋建設

総合建設業・不動産業

「住まい」のことなら何でもお任せください

鶴岡市伊勢原町27-20 ☎ **0235-22-5121**

自然と環境の調和を創造し地域社会に奉仕する

株式会社 佐藤工務

代表取締役 佐藤 友和

〒997-0043 山形県鶴岡市東新斎町7番61号

TEL:0235-24-1133(代) FAX:0235-24-1064

URL <http://www.satoh-kohmu.co.jp>

元気笑顔感謝

土木・建設資材総合商社

株式会社 仮設機材工業株式会社

代表取締役 西村 修

【本 社】〒998-0852 酒田市こがね町1-22-12
TEL:0234-23-1419/FAX:0234-23-1421

【鶴岡営業】〒997-0016 鶴岡市日和田町21-20
TEL:0235-25-7177/FAX:0235-25-4634
<http://kasetukizai.co.jp>

仮設機材工業

ISO SANYO

○建築・リフォーム ○軽鉄・ボード工事
地球にやさしい都市づくり

株式会社 三要

本社／酒田市大宮町二丁目3-12
TEL **0234-26-6633**

南東北支店／山形市東山形二丁目8-1
TEL **023-622-5755**

総合建設業

株式会社 工藤建設

東田川郡庄内町古閑字古館 66 番地 2

TEL 0234-43-3054
FAX 0234-43-3053



老人クラブにおける「地域支え合い活動」アンケート調査集計報告

地域と密着したクラブ運営目指す

高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らすことができるよう、国や県では「地域包括ケアシステム」の構築がすすめられ、各地域では老人クラブの「地域支え合い・友愛活動」の取り組みが注目され期待が高まっています。

【調査期間】

令和2年12月1日～
令和3年2月28日

【調査対象】

山形県内単位クラブ
947カ所

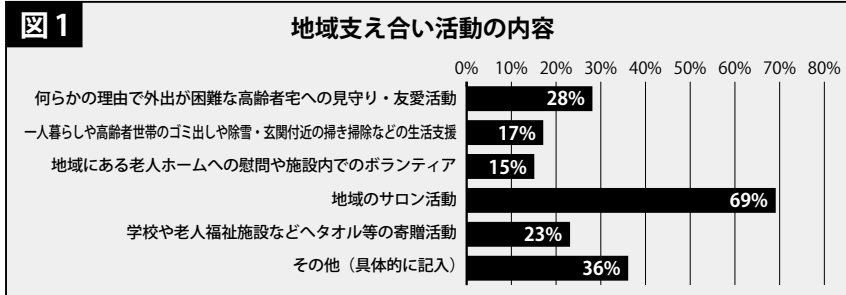
【回収状況】

調査対象となる山形県内単位クラブ947カ所に対し、返信用封筒にて651通、普通郵便および市町村老連経由で3通、合計654通（回収率69%）

【調査結果】

1 老人クラブ活動の中で、地域支え合い活動または友愛活動に取

り組んでいると回答したクラブ464カ所からの情報
◇地域支え合い活動・友愛活動の取り組みについて、どのような活動をしていますか。（図1）



◆分析と評価

回答は、地域内での「支え合い・友愛活動」が多岐にわたり行われていることから複数回答となりました。活動の内容で最も高かったのは、「地域のサロン活動」が69%で、老人クラブが取り組みやすい活動として地域に定着させていることの評価は高かったです。次いで「その他」が36%と多く、そのほとんどが地域内環境美化・花植え管理等の奉仕活動でした。

◇地域支え合い活動・友愛活動をする中で、日ごろ感じている悩みや課題などを教えてください。（図2）

◆分析と評価
活動で日頃感じている悩みや課題では、「運営（協力）する会員の高齢化」が圧倒的に多く、老人クラブそのものの高齢化現象が課題です。次いで「一緒に活動する仲間が少なくない」

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

ガスのある暮らしウィズガス

新庄都市ガス株式会社

新庄市千門町 12-9

☎0233-22-4044

土木建設業

有限会社 **小野田組**
ONODAGUMI

山形県知事許可 第701855号
産業廃棄物収集運搬業 第0605187859号

☎0235-23-1260

鶴岡市外内島字信州川原 28-4



有限会社

今野建材工業

土木建築業・砕石山土販売

一般貨物自動車運送事業・産業廃棄物収集運搬事業

鶴岡市布目字宮田162-1

TEL(0235)24-1519



■建築仮設一式 ■土木仮設一式
■住宅基礎一式 ■左官工事一式

株式会社 有賀組

【本社】鶴岡市友江字川向41

TEL:0235-64-8101



総合建築塗装

有限会社 **最新塗装店**

新庄市金沢字元屋敷 2864-6

TEL:0233-22-7350

100年愛される家を煉瓦にこめて。



スベインレンガ施工実績全国 NO.1
煉瓦の家 庄内店



株式会社 **佐藤組**

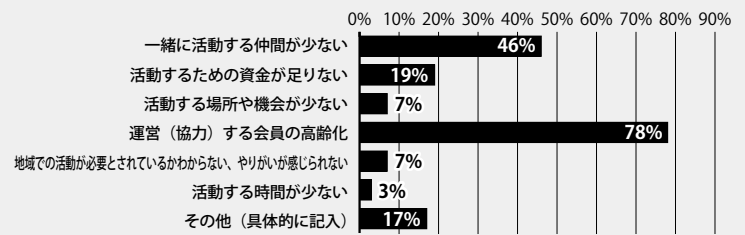
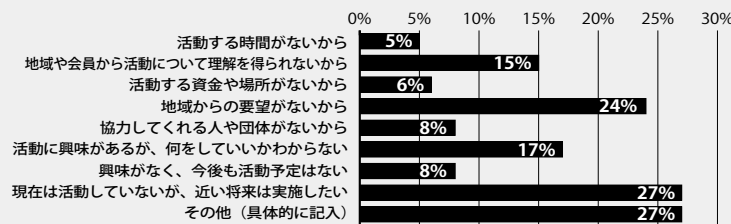
鶴岡市宝田2丁目9-72

TEL:0235-22-3233



は、会員の高齢化により協力者に限界があること、新しい会員（若手世代）の加入が少ないため活動の維持が難しくなっています。「その他」では、協力する人が固定化され、協力者1人の負担が大きくなっていると考えられます。

また、会員減少による人材不足も多く回答されました。

図2 地域支え合い活動・友愛活動で日頃感じている悩みや課題

図3 地域支え合い活動・友愛活動に取り組んでいない理由


2 老人クラブ活動の中で、地域支え合い活動または友愛活動に取り組んでいないと回答したクラブ190カ所からの情報

◇地域支え合い活動・友愛活動に取り組んでいない理由は何ですか。

(図3)

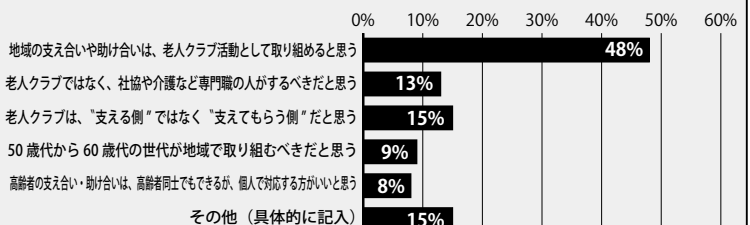
◆分析と評価
問2で「取り組んでいない」と回答した中で、多岐にわたり理由

をあげるクラブが多く複数回答となりました。最も多かった回答が「現在は活動していないが、近い将来は実施したい」と「その他」で同じ27%でした。

「現在は活動していないが、近い将来は実施したい」は前向きな意見と捉えられますが、「その他」では、「自治会他の団体に取り組んでいるから」や「会員の高齢化により思うように活動できない」という理由が多く挙げられています。「支え合い・友愛活動」は、どのような活動をするのか、どういった運営をするのかなど本会が活動に関する具体的な情報提供がもつと必要であると考えられます。

◇老人クラブとして取り組む「地域支え合い活動・友愛活動」について、団体としての考え方を1つ選んでください。

(図4)

図4 老人クラブが取り組む「地域支え合い活動・友愛活動」の考え方


◆分析と評価
回答は、団体としての考えを1つと提示しましたが、複数回答が多数あったため全回答数は708件となりました。

「地域の支え合いや助け合いは、老人クラブ活動として取り組めると思う」と「50歳代から60歳代の世代が地域で取り組むべきだと思う」と最も高く、より良い情報を提供し、今後の活動に期待したいです。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

出羽菓子処

みのりや

鶴岡市宝田三丁目9番22号

TEL:0235-23-4142

有限会社 達商

伊藤建設株式会社

飽海郡遊佐町杉沢字奥屋118

TEL:0234-72-3402



総合建設業

有賀建設株式会社

鶴岡市茅原町19番51号

TEL (0235)24-5135 (代)

FAX (0235)24-5140

<https://arigakk.com/>

堀尚志税理士事務所

税理士 堀 尚志

お気軽にご相談ください

酒田市みずほ2丁目1-7

TEL:0234-22-8211

浄化槽維持管理・し尿くみとり
産業廃棄物収集・排水管洗浄



朝日環境衛生

本社 山形県鶴岡市越中山字立岩40-16

TEL:0235-53-2811(代)

FAX:0235-53-2810



HATADA

有限会社 畑田鐵工所

鶴岡市下清水字内田元72-40

TEL 0235-23-2412



する元気なクラブをご紹介します

中止や延期を余儀なくされました。そんな中でも、感染予防対策をしっかり
の活動に取り入れてみてはどうでしょうか。



3密避け 100 歳体操再開

押切寿会(三川町)

会 長：吉永 哲也
会員数：48 名

押切寿会は、主な活動として、東北管内での一日研修、公式ワナゲ、100 歳体操、「なかよし農園」で農作業を通じて、みかわ幼稚園児との交流を行っています。

その中で、コロナ予防のため活動を中止していた 100 歳体操を 3 月から再開



距離を取って行いました

しました。毎週土曜日午前 9 時から 1 時間にわたって実施している活動で、参加者は検温・手指の消毒・マスク着用など感染防止策を徹底し、新しい生活様式を実践しながら活動しています。仲間と顔を合わせ一緒



イスに座ってでもできる体操

に体操することが大切なので、“マスク笑顔”を心がけ仲間とコミュニケーションを取っています。

2 回に分けての開催

天童市老人クラブ連合会

会 長：須藤 晃司
会員数：832 名

昨年度は事業のほとんどを中止せざるを得ませんでしたが、「交通安全標語コンクール」の実施や、柏友会が全老連「活動賞」を受章するなど嬉しいニュースもあった年度でした。

今年度もコロナ禍ではありましたが、屋外ということで毎年恒例の「会長杯グラウンド・ゴルフ大会」の開催を決定。会場の入場制限に対し 150 名ほどの多くの希望者が集まったため、午前・午後の部に分けて実施しました。プレー中は 3 密をさけ、コロナ対策を心がけました。休憩時間も設け体力にも配慮した大会となりました。



木陰でひと休み



青空の下プレーを楽しむ

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

総合建設業
未来志者のモノづくり

株式会社 王祇建設
OUEI KENSETSU

鶴岡市下山添字一里塚 67
TEL:0235-57-2681

総合建設業

株式会社 北山建設
KISHAN KENSETSU

最上郡最上町大字若宮 126
TEL (0233)43-2232
FAX (0233)43-4194
事業所 TEL (0233)43-3678

交通誘導警備・雑踏警備・イベント警備・交通規制
地域の安全と安心を守るために

株式会社 エクセル警備
EXCEL KEIPI

東田川郡庄内町余目字土堤下 38-1
TEL:0234-42-0907
FAX:0234-42-0908

ロータスマイル

●ロータスマイル車検
●定期点検 ●一般整備 ●自動車保険 ●钣金塗装

余目自動車工業株式会社
YUMI JIDOSHU KOGYO

庄内町余目字大塚 104-3
TEL:0234-43-3214
FAX:0234-43-3215

●新車販売 ●中古車販売 ●マイカーリース

スズキカーライフ余目
SUSUKI CAR LIFE YUMI

庄内町余目字土堤下 20-3
TEL:0234-43-3535
FAX:0234-43-3505

鳶工事・解体工事
産業廃棄物収集運搬業

株式会社 池田興業
IKEDA KYOGYO

庄内町中野字北割 19
TEL:0234-45-8220

有限会社 エコシラカワ
EKO SHIRAKAWA

最上郡最上町大字東法田 116-4
TEL 0233-43-3825
FAX 0233-43-3862

一般・産業廃棄物処理
浄化槽維持管理・清掃
廃棄物再生資源化事業
各種排水処理施設管理
小型電子機器リサイクル
地域環境保全活動



コロナ禍でも工夫して活動

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、多くのクラブが活動の行い、工夫して活動をしているクラブをご紹介します。皆さんのクラブ

リモートで歌声も心も繋がる

郡山若松会(南陽市)

会長：山村 清
会員数：70 名

昨年度は例年の3割程度しか事業ができませんでした。そんな中でもさまざまな企画を生み出し活動を実施してきました。

8月には総合公園の東屋で「うたごえ喫茶」を開催。9月は烏帽子山公園、10月は隣町の文化ホールホワイエにて、ピアノとギター演奏に合わせて歌い、芸術の秋を堪能しました。マスク着用・3密を避けての開催でしたが、楽しく行うことができました。

令和3年5月には、なんとリモートでのうたごえ喫茶にチャレンジ！ 市社協の協力で、長寿センターデイサービスの利用者さんとリモートでつながり「うたごえ喫茶」を楽しんでいただきました。感染予防のため大きな声で歌えませんが、口ずさむ程度で、一緒に音楽を楽しめて大変喜ばれました。



画面越しに歌で交流

グラウンド・ゴルフで世代間交流

桃の木クラブ(金山町)

会長：加藤 勝昭
会員数：66 名

桃の木クラブでは、小学校の草刈りや運動会参加、注連飾り作りなど世代間交流が盛んで、毎年地域の子もたちと「グラウンド・ゴルフ交流会」を行っています。



温かく見守ります

地域の明安小学校とは、入学式に始まり日々の登下校の見守りや行事への参加など子どもたちとのふれあいをして来ましたが、令和4年度から金山小学校に統合されるため閉校になってしまいます。

今年は、生徒および先生 17 名が参加。感染予防策を取りながらの開催は初めてでしたが、ソーシャルディスタンスを確保し無事終わることができました。



先輩のプレーを見て学ぶ

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

善寶寺
◇ご祈禱・ご供養
ryuoson.jp

大切な場所がスレムで蘇る
そしてドラマが生まれる

株式会社 丸元建設
ご相談・ご質問、まずは何でもお気軽にお電話ください！
0235-62-4261
鶴岡市羽黒町川代字川代山 1094

十和建设 株式会社
(本社) 鶴岡市伊勢原町 25-2
TEL:0235-23-1282
(東北支店) 仙台市若林区六丁の目南町 1-35
TEL:022-355-2912
(庄内町支店) 東田川郡庄内町余目字土堤下 38-1
TEL:0234-43-3781

Seino
有限会社 清野電器
東田川郡庄内町余目字土堤下 49-12
TEL 0234-42-3222 FAX 0234-42-3263
HP <https://seino-denki.co.jp>
E-mail info@seino-denki.co.jp

夢開発
「お客様の夢」「社員の夢」「地域の夢」
が調和してこそ
満足できるモノづくりが可能になると考えております。
Total Construction For The Future
 笠原建設工業株式会社
鶴岡市日枝字鳥居上 18
TEL:0235-22-0781

安心な車選びのお手伝い
対象車ご購入の65歳以上の方、対象/
サポカー補助金
登録車 10 万円 軽自動車 7 万円
最大 補助 最大 補助
適用 ①対歩行者 衝突被害軽減ブレーキ ②または①のみ
車種条件 ②ペダル踏み間違い急発進抑制装置 を搭載した車両
 ARENA スズキアリーナオオヤ
酒田店 酒田市こがね町2-26-12 ☎0234-21-3838
立川店 庄内町狩川字水除4-1 ☎0234-56-3838



賛助会員の案内



少子・高齢化社会の進展とともに、豊かな生き生きとした地域社会づくりが期待される反面、近年の急激な社会環境の変化が、高齢者の日常生活や地域での活動に少なからず影響を与えています。

老人クラブは地域に根差し、さまざまな活動をおして地域コミュニティの重要な役割を果たしてきました。地域を基盤とした活動への期待が高まるとともに、高齢者が安全に安心して過ごせる環境や条件を整備する必要があります。

当連合会では、時代の要請に応えるべく「健康・友愛・奉仕」をモットーに、老人クラブ活動の活性化を図り、事業の推進に努力を重ねていくところです。これら事業のより一層の充実を図るため、賛助会員の制度を設けましたので、是非趣旨にご賛同いただきご支援、ご協力をお願いいたします。

◆賛助会費

賛助会費の年間金額は、次のとおりとします。

企業会員・団体会員

一口 5000円
一口 2000円

個人会費

一口 2000円

※ただし、老人クラブ活動支援企業紹介（県老人福祉大会開催に合わせて年1回発行）への紙面掲載やきららクラブ主催事業等でのチラシ配布をされる場合は、企業会員・団体会員の二口（1万円）以上をお願いします。賛助会費は、高齢者の健康づくり・介護予防推進事業や地域支援合い等の推進のために活用かつ運用の財源といたします。

◆賛助会員サービス

- (1) 会報「陽だまり」の送付等をととした情報の提供
- (2) 会報「陽だまり」へ賛助会員名簿の掲載（※年1回）
- (3) きららクラブ山形のホームページに法人名を掲載
- (4) 主催事業のうち必要と認

める事業等の案内または招待
(5) その他、会長が必要と認めた事項または事業

◆お申込みおよび納入振込み方法

賛助会員に賛同または関心のある方には、お申し込みや振り込み方法など詳細について連絡いたしますので、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

きららクラブ山形（一般社団法人山形県老人クラブ連合会）

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31
山形県総合社会福祉センター内
TEL: 023-622-5601 / FAX: 023-622-5606
ホームページ <https://www.kirara-yamagata.or.jp>
Email: yrouren@poplar.ocn.ne.jp

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

株式会社 日本海運輸

飽海郡遊佐町菅里字菅野南山 93-2

TEL 0234-76-2455
FAX 0234-76-2456

<http://www.nihonkai-unyu.co.jp>



地域の開発に
技術と創意で貢献する

荘内土木株式会社

代表取締役 千葉雅仁

酒田市新橋 5-1-6

TEL: 0234-23-3900



一級建築士事務所

株式会社 キヤドウイング

代表取締役 金内 勝彦（一級建築士）

本社

酒田市大町 10-71

TEL 0234-26-3615

FAX 0234-22-7406

E-mail: kanauchi@cad-wing.co.jp

庄内町営業所

東田川郡庄内町余目字沢田108-1

新産業創造館内

TEL 0234-43-6633

FAX 0234-43-8355



株式会社 狩川佐藤組

東田川郡庄内町狩川字東興野 80-1

TEL (0234) 56-2422

FAX (0234) 56-2423

鋼構造物工事・重軽量鉄骨建築・建築用金物工事

有限会社 大谷鉄工所

飽海郡遊佐町遊佐字道の下 14-2

TEL (0234) 72-4316

FAX (0234) 72-4315



総合建設業・電気工事業

五十嵐工業株式会社

酒田市広野字福岡 460-1

TEL 0234-92-3755



県老連創立60周年記念事業

女性委員会
が取り組む

伝えたい 地域自慢
やまがたの郷土料理
レシピ集・動画記録

地域の文化や季節の行事などで人が集まるとき、老人クラブ女性会員は協力し合ってその地域にまつわる「郷土料理」を振舞うなどの活動が盛んに行われていましたが、若い世代の地域離れや会員の高齢化などで郷土料理の伝承が停滞しています。

本会が令和4年度に創立60周年を迎えるにあたり、県老連女性委員会では各地域における「郷土料理」を次世代へつなぐための活動として、村山・最上・置賜・庄内の4つの地域に分け、山形の食文化や季節の料理をわかりやすく、親しみやすいレシピ集にまとめ発刊することを計画しています。

このレシピ集には、各地域を代表する郷土料理（2種類）

を掲載するほか、山形の郷土料理を代表する「各地域のいも煮」や「地域自慢の漬け物」などを分布図にまとめ、それぞれの食文化の違いを掲載する予定です。

また、郷土料理を若い世代にもつないでいくため、レシピ集のほかに、老人クラブ女性会員が調理をするうえで長年培った生活の知恵や料理技術など調理工程を映像収録して、本会ホームページ等で動画配信を行います。

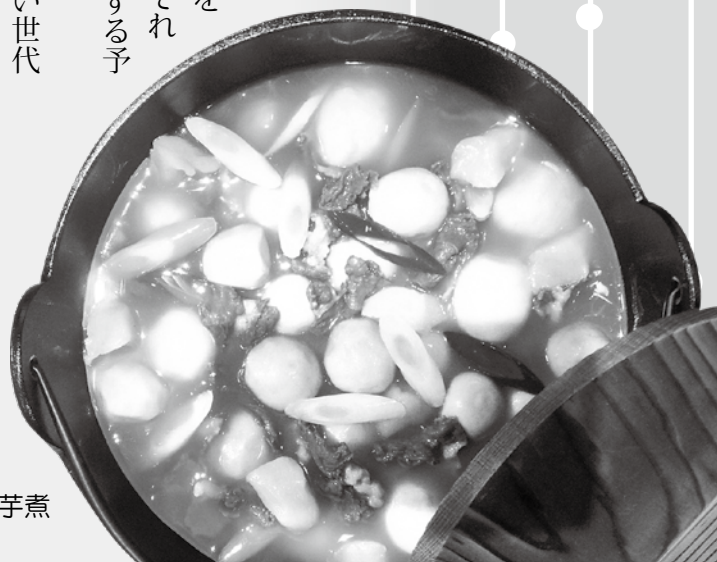
レシピ集の発行と動画配信は、令和4年3月下旬を予定していますので、ぜひご覧ください。



だし



笹巻き



芋煮

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

SAKURAI よりよき郷土の環境づくりに根ざして歩む！

上下水道・冷暖房空調・ガス・バリアフリー施設

桜井管工業株式会社

〒997-0824 山形県鶴岡市日枝字鳥居上36-1

TEL 0235-24-1504 FAX 0235-25-2214

E-mail : fsn03006@bb-town.jp

快適環境づくり

上下水道・衛生・冷暖房設備工事
給排水衛生設備工事設計施工

日本衛生工事(株) 新庄営業所

所長 阿部 進

〒996-0031 山形県新庄市末広町1-30

TEL.0233-22-2666 FAX.0233-23-3502

金属焼付塗装・建築塗装

ナリサワ 有限会社

Narikawa

酒田市広野新田字川端割 45-12

TEL 0234-92-3452

FAX 0234-92-3992

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は_____ができる



あなたができる目標を1か条加えましょう

きららクラブ山形ホームページを活用しましょう！

きららクラブ山形ホームページは、リニューアルから1年が経過してさまざまな情報をいろいろな形で
お伝えしています。

例えば、トップページの「What's New」は、本会に入った最新の情報として本会の事業の進捗状況や老人クラブに関するお知らせなどを掲載。特に昨年度、全国の老人クラブの仲間へおもてなしメッセージカードとともに寄贈した「^{べにばな}紅花の種」は、本会事務局が^{べにばな}ブランターに種まきをして『紅花成長記録』として写真付きで成長ぶりを掲載しています。

山形県老人クラブ連合会概要と組織	What's New
定款	お知らせ 2021年05月06日 紅花（ペニバナ）成長記録
組織図	お知らせ 2021年04月07日 紅花（ペニバナ）の種を播きました。
役員名簿	お知らせ 2021年03月24日 県政広報テレビ「やまがたサンデー5」制作取材に協力
市町村老人クラブ連合会会長名簿	情報 2021年03月18日 全国の老連が先行する会報や機関紙に「第4回 全国老人クラブ大会」が掲載
市町村老人クラブ連合会事務局所在地	情報 2021年03月12日 老人クラブ活動再開に向けての相談
事業計画	地域活動 2021年03月11日 私たちは2011.3.11PM2:46を忘れない
事業報告	お知らせ 2021年03月10日 「第33回山新おしどり金輪さん顕彰」4月1日から受付
収支予算関係	情報 2021年03月05日 山形の事故危険地図2019高齢者編マップの活用
収支決算関係	お知らせ 2021年03月05日 春の交通安全県民運動

その他にも、トップページ下段には、「公式ワナゲ」や「会報陽だまり」、毎年4月に発行する「会員厳選湯友ガイド」などの情報も発信しています。

「県老連発行パンフレット」では、本会が発行しているパンフレットの印刷用データも掲載しているので、市町村老連や各地域の会議・研修会等でも活用できます。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

曹洞宗
常福寺
住職 堀 公明 副住職 堀 公規
鶴岡市外内島字明神川原242
電話 0235-22-5602

曹洞宗
池水山 蓮臺院
鶴岡市三和町1-1
電話 0235-24-8363



株式会社 ニチコミ

全国の元気な
老人クラブを
紹介中

弊社ホームページで
全国の元気な老人クラブの
活動を紹介しています。




ニチコミ

検索

<http://www.nichicom.com/>

曹洞宗 光学寺

鶴岡市陽光町5-5

電話 0235-23-2559

小さな御葬儀 お手伝いいたします

◆寺院葬◆家族葬◆自宅葬◆ホール葬

事前相談承ります

(有)わたなべ葬祭 たまふじさいえん
珠藤斎苑

御搬送／24時間体制

[年中無休] 鶴岡市宝田2-1-28 TEL 0235-22-0682

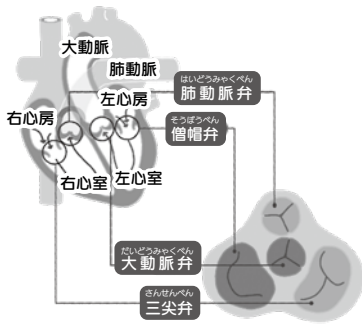


心臓弁膜症と治療法

山形県立中央病院
循環器内科部長・臨床工学部長 福井 昭男

「心臓弁膜症」を聞いたことはありませんか？

心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。きちんと血液を送り出すために4つの弁があります。心臓の弁に障害が起き、本来の役割を果たせなくなった状態を心臓弁膜症といいます。障害が起きると、動悸・息切れ・疲れやすさ・胸が痛むなどの症状が出て、重症になると意識を失ったり、亡くなったりする方もいます。



らっしゃいます。そして、心不全の原因となります。

心臓弁膜症の中でも歳を重ねることになりやすいといわれているのが、大動脈弁狭窄症という病気です。歳を重ね、心臓と大動脈の間にある大動脈弁に少しずつ石のようなものが付いて、弁が開かなくなり、全身に血液を送り出すことができなくなってしまう状態です。65歳以上では全人口の3%くらいがこの病気をもっているといわれており、決して珍しい病気ではありません。

心臓の弁を取り換えるという大変なイメージがありますが、現在はカテーテルという細い管を使って治療することも可能になりました。経カテーテル大動脈弁留置術（タビと呼んでいます）という治療で、主に足の付け根の血管からカテーテルを入れ、人工弁を内側から拡げて植込みます。傷は数ミリで済みますので、手術翌日から歩かれる患者さんもたくさんいらっしゃいます。



略歴
福井 昭男（ふくい あきお）
昭和 37 年 9 月 11 日生まれ。
昭和 63 年に山形大学医学部卒業後、平成 4 年に医学博士号取得。山形大学医学部附属病院や山形県立中央病院救命救急センター、山形市立病院済生館勤務を経て平成 18 年に山形県立中央病院へ。主な研究テーマは虚血性心疾患、不整脈、弁膜症に対するカテーテル治療ペースメーカーなど。



循環器内科のクリニックで検査を受けることをお勧めします。
放っておくと怖い病気ですので、最近急に、歩いたり、階段をのぼったりする際に動悸・息切れ・胸の痛み・めまいなどを感じた場合にはすぐに医療機関を受診しましょう。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容を
ご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先へ
お送りさせて頂
きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください

TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicom.com



高齢者保養施設のご案内

◆令和3年度高齢者保養施設のご案内

県老連では、老人クラブの健康づくり活動や研修会などが県内外の各温泉地で行われることから各温泉地宿泊施設と提携し、会員が安心して憩い仲間と交流ができる施設のご紹介をしております。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け宿泊施設においては厳しい状況に置かれながらも本会提携にご協力いただきました。

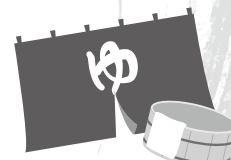
令和3年度は、県内11社と提携しており、各施設から「コロナ感染予防策「あんしん宣言8か条」」にご賛同いただいておりますので、ぜひ高齢者保養施設

設のご利用をご検討ください(表)。

市町村老連へ加入している単位クラブには、2冊ずつ無料配布しています。

県内提携施設

温泉地名	施設名
蔵王温泉	ホテルルーセントタカミヤ
黒沢温泉	喜三郎
天童温泉	栄屋ホテル
かみのやま温泉	別館ふじや旅館
朝日山麓家族旅行村	ホテル自然観
肘折温泉	四季の宿 松屋
瀬見温泉	ゆめみの宿 観松館
基点温泉	クアハウス基点
大石田温泉	あったまりランド深堀「虹の館」
小野川温泉	湯杜 匠味庵ホテル山川
鳥海温泉	鳥海自然文化館 遊楽里



「地域支え合い・地域安全啓発パンフレット」を発行しました

新型コロナウイルス感染症拡大の影響によって、老人クラブ活動が自粛傾向にある中、地域高齢者の閉じこもりやフレイル（虚弱化）が懸念されることから、老人クラブができることとして活動の実践につなげる本会オリジナルのパンフレットを発行しました。

友愛訪問活動や研修会などでご活用ください。



■ 私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》 ■

健康 コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくにより適切な処方に役立ちますよ。





円滑な運営のために打ち合わせを欠かしません

「森と湖沼のふるさとファッションのまち」がキャッチフレーズの山辺町。人口約1万4000人の町で、老人クラブ連合会は昭和46年7月24日に設立されました。岸部滋会長の下9クラブ202名の会員とともに活動中です。



おらほの
事務局さん

連合会50周年に向け奮闘中



水野 真弓さん

きららクラブ山辺（山辺町老人クラブ連合会）

水野さんは平成31年4月に山辺町社会福祉協議会に入り、そこからすぐに山辺町老人クラブ連合会の事務局も担当するようになりました。社協の事務とも兼任し、今年で3年目です。働き始めた当初は分からないことがばかりで戸惑う場面も多かったそうですが、各単位クラブの会長はじめ皆様にアドバイスをたくさんいただいたことで徐々に馴染んでいったそう。老人クラブの方々の温かさに触れ、その心遣いに助けられたことも多いと語ります。

また、社協として地域の方々とどうサポートしていくかも重要な仕事。困ったことがあっても社協職員の方々がすぐに教えてくれる環境があり、皆様に支えてもらっていることを実感する日々です。今年度、山辺町老人クラブ連合会が50周年を迎えられます。11月1日に行われる記念事業成功に向けて水野さんも気合十分。会員の方々の想いに応えられるよう、皆様とともに頑張ります、と意気込みを聞かせてくれました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、山辺町でも活動中止や延期が相次いでいます。コロナを乗り越え、活気ある老人クラブになるようサポートに一層力を入れていきたい、と心強い思いを語ってくれました。これからも老人クラブと社協のサポート、頑張ってください。

■ 私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》 ■

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう♪

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は（義歯も）定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている



きららクラブ山形からのお知らせ

第55回山形県老人福祉大会

「新しい生活様式」を取り入れながら、人と地域のつながりを見つけ、ともに支え助け合う社会づくりに向けて、仲間づくりを進めていきましょう！

期間 令和3年9月2日（木）

場所 やまぎん県民ホール（山形県総合文化芸術館）

参加対象および人員 老人クラブ会員・役職員、社会福祉関係および大会に関心のある県民1000名（被表彰者を含む）

参加申込・お問合せは、各市町村老人クラブ連合会事務局または県老人クラブ連合会事務局まで。



やまぎん県民ホール

第14回公式ワナゲ交流大会

期間 令和3年10月8日（金）

場所 ヒルズサンピア山形体育館

チーム編成 1チームにつき選手3名、補欠2名まで

参加の申込は、開催要綱が整い次第、各市町村老連事務局へ出場枠を設定し通知いたします。（7月上旬を予定）
市町村老連で参加を取りまとめお申込みください。



編集後記

今年4月、初めてオンライン会議に参加した時のこと、パソコンの画面越しの会議なんて味気ないものじゃないかと思っていました。が、画面越しでも遠く離れた北海道や東京とつながって、会議が始まる数分間前にお互い手を振り合せて「お久しぶりです、元気ですか？」「お元気そうで！」と声をかけ合えたことは、今までの出張先での会議と何ら変わりなく、また少しなつかしさや親しみを感じられた時間でもありました。

コロナの影響によっていくつもの会議や研修会が中止となり、同じ境遇で働く諸先輩方や人々との交流がいつの間にか希薄化していたことに気づいたのもこのときでした。

コロナ禍において人々の往来に制限がかけられ約1年、人とのつながりに形式は関係なく、「つながろうとする心」が大切であると実感し、人々との新たなつながり方を見つけることも心掛けようと思います。（歩美）

スポンサーへの御礼

本紙発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に対し、厚く御礼申し上げます。今後も倍旧の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

KAWADA Construction Co., Ltd.

川田建設株式会社

未来に豊かな自然と大地を創造する

最上郡鮭川村大字庭月 2922-1

TEL:0233-55-2333

新庄・最上地域に唯一の精神科・心療内科

内科・神経内科・精神科・人工透析

医療法人社団 清明会

PFC HOSPITAL

PATIENT FAMILY CENTERED CARE

【外来受付時間】8:30~11:00 新庄市大字福田806

【休診日】土曜・日曜・祝日 **TEL.0233-22-2047**

URL: seimei-kai.or.jp

短期入所・居宅介護支援事業所
通所リハビリテーション

医療法人社団 清明会 介護老人保健施設

PFCエーデルワイス

居宅介護支援事業所 PFCエーデルワイス

新庄市大字本合海字福田界1802-3

TEL.0233-26-2685

たたみの小池

朝預かり
一日リフォーム
夕方完成

たたみ ふすま 障子

4,950（税込）
（180cm 表壁）

3,300（税込）
（180cm 片面）

1,650（税込）
（180cm 裏壁）

電話無料 わしっは いいわ

鶴岡市大塚町29-26 **0120-8428-18**

秋保建設株式会社

最上郡戸沢村古口 332

TEL:0233-72-3390

いつも新鮮 近くて便利

うまいものなら なんでも

トー屋

TEL:0234-22-6011(代)

<http://www.toichiya.co.jp>