

●日本国憲法より●

第13条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。
第25条 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。



第725号

発行所
〒036-8045 弘前市大字野田2丁目2の1
津軽保健生活協同組合
発行責任者 村上 渡
電話 0172-33-7515
ホームページ http://www.tsugaru-health.coop
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop
印刷所 やまと印刷株式会社
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

2023年度
入職式

4月1日開催

無差別・平等・公正の 精神を持つ医療人に！



歓迎の言葉
ともに目標を実現する仲間にも！
伊藤 真弘 理事長

4月1日、今年度の入職式が行われました。「ようこそ、津軽保健生協に入職してくださいました。27人の新入職員



新入職員を代表しまして、誓いの言葉を申し上げます。本日は、私たちが新入職員のために、このような入職式を開いていただき、心より御礼申し上げます。寒さは残りながらも、少しずつ、温かい春の兆しを感じられるようになってきた今日、津軽保健生活協同組合に入職できますことを、大変光栄に思っております。

誓いの言葉 医療者として尽力します！

みなさんを歓迎いたします。いろいろな課題がありますが、私たちが目指す社会を、ともに実現する仲間となってください」と伊藤理事長は語りました。
また、津軽保健生協・健生病院の創立以来の理念を語り、「社会にも眼を向けて《無差別・平等・公正》の精神を持つ医療人としての第一歩を踏み出していただきたい」と新入職員を激励しました。

長く続いた新型コロナウイルス、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が開始されてから1年の時が経ちました。健康の守り手である医療者として、人々のいのちを脅かす戦争に断固反対し、平和を希求します。

ナウイルス感染症による制限も緩和され、私たちの日常が戻りつつあります。この数年間、身を削り地域医療に貢献されてきた健生病院をはじめとする医療従事者の方々の努力は計り知れません。本日からその一員となることを誇らしく思うと同時に、その責任感から身が引き締まる思いです。

また、昨年2月24日、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が開始されてから1年の時が経ちました。健康の守り手である医療者として、人々のいのちを脅かす戦争に断固反対し、平和を希求します。

本年2月24日、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が開始されてから1年の時が経ちました。健康の守り手である医療者として、人々のいのちを脅かす戦争に断固反対し、平和を希求します。

新入職 医師紹介

宮澤 千裕 (出身・東京都)



はじめまして。初期研修医の宮澤千裕と申します。東京で育ち、弘前大学入学を機に弘前へ来ました。アスファルトに囲まれて育った私にとって、弘前の四季折々の自然や文化的な街は魅力に溢れていました。大学生活を通して沢山の繋がりができた弘前はとても大切な場所です。地域に愛され、地域に貢献する健生病院の一員として働けることを誇らしく思います。誰もが安心してかかる病院を目指して、努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

相内 一朗 (出身・大阪府)



こんにちは。4月より初期研修医として入職いたしました、相内一朗と申します。青森県六ヶ所村生まれの父と韓国人の母の元に大阪府で生まれ、ソウルと関西で育ち、弘前大学への入学を機に青森へ参りました。学生の頃からお世話になった健生病院で、医師として将来青森県の健康・医療に貢献できるような人材になるべく、日々精進させていただければと思います。至らない点多々あるかとは思いますが、どうぞよろしくお願いたします。

健生病院 院長に就任

竹内 一仁 医師



このたび4月から健生病院の院長になりました竹内一仁です。

健生病院は、ここ数年、新型コロナウイルス感染症の対応に力を注いできました。今後は、医療の質向上、特にチーム

医療の向上を目指し、患者の思いに寄り添った医療、患者・家族とともに協同の営みとしての医療を進めていきたいと思えます。

津軽保健生活協同組合は昨年創立70年を迎えました。これからも組合員と一緒に医療活動や住みよいまちづくりをより一層進めていきたいと思えますので、どうぞよろしくお願いたします。

健生黒石診療所 所長に就任

原 徹 医師



私は、夕陽が美しい宍道湖に臨む城下町、島根県松江市で生まれ育ちました。

島根医科大学卒業後、東京民医連で研修を開始し、1999年に縁あって青森民医連へ移り、2000年より青森市の中部クリニック所長、2017年より八戸生協診療所所長として、外来、健診、予防活動、在宅医療の分野で地域の健康とくらしを支える一翼を担っ

てきました。

この度、2023年4月より健生黒石診療所所長に就任いたしました。坂戸慶一郎前所長が着実に築き上げてきた地域の拠点としての診療所を引き継ぐ責任の重さを心に深く刻みつつ、診療所スタッフとしっかりチームを組んで、一人ひとりの心を大切にしながら診療に当たっていききたいと思えます。

何卒よろしくお願申し上げます。



ボランティア学校 新たな発見ありました!

3/18

3月18日、健生病院付属棟会議室で22名の参加でボランティア学校を開催しました。

はじめに堀幸光委員長から「ボランティアの意義、大切さ」についての話。組織部次長の鶴ヶ谷喜之さんからは「社会的なつながり(ボランティア)で健康になろう」というテーマの話でした。続いて健生病院事務局

健生クリニック(なでしこの会)3名の方々から、「とにかく楽しく参加して、皆さんに喜ばれている」との報告がありました。「家にいても誰か話しかけられないし、ここに来ればサッパリする」と、話し相手になっ

これからの発表に感動し、「自分にも何かできることがありそうだな」と早速に参加を希望した方もいらつしました。最後に修了証書を参加者に渡して記念写真。



ボランティア学校参加者に修了証書授与

板柳支部 3年ぶりの活動者交流集会

3/12

3月12日、板柳支部の活動者交流集会がつがる地球村藤山邸で3年ぶりに開催され、参加者は23名でした。

ファルマーツ谷薬局から講師をお招きして健康講座「フレイル予防で健康寿命を延ばそう」を実施。フレイルとは? オールラフレイルとは? について講義をいただき、パタカラ体操、あいうべ体操、インターバル速歩、ちよいきつ運動な

ど、簡単にできる体操を指導していただきました。参加者からは、「自分はまだ大丈夫だと思っていたが、気を付けようと思った」「運動後のタンパク質摂取の大切さを改めて知った」などの感想が聞かれました。

健康講座のあとは昼食や温泉を堪能して日頃の労をねぎらいつつ、参加者同士で近況や悩みごとについて話し合うなど充実した一日となりました。



簡単にできる体操をみんなで

(組織部・齋藤 淳二)

創立70周年記念誌

医療を民衆の手に——『津軽保健生活協同組合の70年(1952~2022)』

ご希望のみなさんには500円でお分けいたします。取り扱い先 《組織部》0172-35-8933



コープくらしのたすけあいの会

「コープくらしのたすけあいの会」は、「たすけあい・協同の心」を地域社会に広げ、思いやりのある豊かな地域づくりをめざして1998年に活動をスタートしました。援助を必要とする人、会を財政的に支援する人が会員となり、会員どうしの「困ったときはお互いさま」のたすけあい活動です。

- 利用会員(A) 援助を必要とする会員 年会費は不要です。
- 活動会員(B) 援助活動をする会員(生協組合員) 年会費は不要です。
- 賛助会員(C) 活動はできないけれど会費で会を支援する個人・団体
年会費 個人 10,000円以上
団体 10,000円以上

●青森県生活協同組合連合会 お申込み・お問い合わせは下記へ
たすけあいの会本部事務局 0120-30-1521

【電話で受付する曜日・時間】
○月曜日~金曜日 午前10時~午後5時まで
※但し、土曜・日曜・祝日・お盆(8/13~16)
年末年始(12/28~1/4)を除きます。



理事会 概況

3月度定例理事会(3月28日)

【報告事項】

- 3月度の主な経過報告と4月・5月・6月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 2月度の月次仮決算報告
- 2月度の組合員活動報告
- 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 第1回表彰選考委員会報告書
- 心臓血管外科外来開設(案)の報告
- 法人外組織への組合員パス等貸与規程について
- 新型コロナウイルス感染症対応について

【審議事項】

- 【議決事項】
- 人事(病院長)
- 2023年度借入限度額の承認
- 第98回通常総代会に付議すべき事項
- 2023年度職員定数について
- 健生病院電子カルテ更新の件
- 医療機器取得の件
- 春闘要求への回答について
- 【協議事項】
- 津軽医院および健生黒石診療所の事業再編(案)

このような時、ご連絡ください

- 住所、氏名が変わった時...
- 引っ越しされた時...
- 「健康」新聞が2部届いている時...
- 組合員がお亡くなりになられた時...

津軽保健生活協同組合 組織部
電話0172-35-8933

藤代健生病院 家族教室のご案内

ギャンブル依存症の話

●5月13日(土)

講師：ギャンブル依存症家族の会青森

9時半~10時講義、10時~11時半 語り合い
当院に受診していない方のご家族も参加可能です。

【参加希望の方は下記までご一報を!】

地域連携室 Tel.0172-36-5181

健生病院 ホームページ



病院 5-7717

生病院 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

診療所 5-2542

診療所 3-3015

本部 3-7515

センター 5-8933

センター 5-7611

9条守れ!!

香りさわやか

幸せ気分

弘前市 太田 恵子
前月号1面、柳谷氏のかみくだいた説明に感銘を受けました。平和・いのち・くらしを壊す大軍拡反対の請願署名をします。

黒石市 クリームパンダ
昨年購入したアロマテカスがすくすく育っている。ゴキブリが嫌う植物だそう。香りがとてもさわやか。どんどん増やして友人たちにもあげたい。

大鰐町 エンジェルズ
「すくすくエンジェル」のコーナーが大好きです。できれば保護者の方も一緒に写っていると嬉しいです！ よろしくね。

テレビ体操

五所川原市 エイのばあば
三日坊主の私が唯一続けているのが、夫と2人で始めた朝のテレビ体操です。もう15年くらい…。寄る年波で、あつちが痛いこつちが痛いと言いつつも続けているのは2人だからだと思えます。夫に感謝！

僕、手配りさん

青森市 竹蔵 治夫
加齢により足腰がめっきり衰えてきた。冬場は遠回りする所が2カ所あり、昨冬から妻に同行してもらっている。4月号は2日かけて1人で手配り。2人の組合員さんから声掛けを受け元気をもらい、完配。満足。

活動開始です!

弘前市 石岡アキ子
五所川原支部の「メンズ班」「ねんきん班」いいネーミングですね。健生で出産した長女は4月から1年生になりました。

活動開始です!



古川 稜真ちゃん
稜ちゃん、いつも幸せをありがとう！



高橋 希帆ちゃん
いつも癒しをありがとう。大好き♡



古川 聖悠ちゃん
元気に大きく育つんだぞ〜♡

すくすくエンジェル 4ヵ月健診のあかちゃんたちです



齋藤 恵那ちゃん
元気に育ってね!!



多田 歩叶ちゃん
すてきな笑顔♡ 大好きだよ!



今 優之介ちゃん
健康で元気ですくすく大きくなってね!!



村上 吏杜ちゃん
元気に大きく育ってね♡



山崎 創真ちゃん
創ちゃん大好きだよ♡



齊藤 維月ちゃん
大きく元気に育ってね!!



中村 徳ちゃん
元気に大きく育ってね!



金子 楓ちゃん
健康に大きくなってね! 大好き!!

読者サロン

(投稿のお誘い) 身のまわりのこと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。

「春」最高!!

弘前市 へびつたくみ
「春」という字は三人の日と書きます。あなたと私とそして誰の日? 僕はもちろん「孫」ですね。

観桜会再現?

平川市 武田 鏡衣
お花見の季節到来: 今年には木々の芽吹きも早いように感じます。石川町会では大仏公園で「昔の観桜会」を開催するようです。

やる気満々

五所川原市 ツツ谷ハアバ
バックみそのシーズンがきて、やる気満々です。家族はもちろん、友達からも期待されています。

春を感じたい

平川市 中村 真菜
昨年は社会人1年生。入職してすぐ園児からコロナ感染。桜を感じることもできず…。今年はずっとだけけ周りを観る余裕ができたかな? 公園の桜を、顔を少しだけあげ、春を感じたいです。

楽しいお料理

☆献立紹介... 健生病院管理栄養士 花田 真美

~アスパラと桜えびのおにぎり・塩昆布とチーズのおにぎり~



行楽シーズンにぴったり!

アスパラと桜えびのおにぎり
<材料>ごはん 1合分
アスパラ 3本 釜揚げ桜えび 20g (干桜えびなら5g) 醤油 小さじ1
ごま油 小さじ1/2 ご飯 1合
昆布だし(顆粒) 小さじ1
白ごま 大きじ1

<作り方>

- ①アスパラは5mm程の輪切りにする。
②フライパンにごま油を引き、アスパラと釜揚げ桜えびを炒め、醤油を回しかけてかるく炒めたら火を止める。
③②のフライパンにご飯と顆粒昆布だし、白ごまを入れ混ぜる。
④食べやすい大きさに握ったら完成。

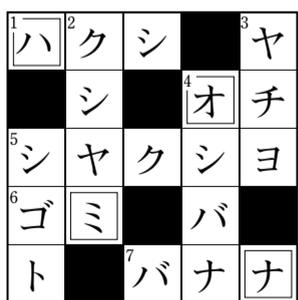
1人分当たり(1/3合分)
エネルギー 226kcal 塩分 1.2g

塩昆布とチーズのおにぎり
<材料>ごはん 1合分
塩昆布 5g
ベビープロセスチーズ 2個
青じそ 3枚 白ごま 大きじ1
醤油 小さじ1 ご飯 1合

<作り方>

- ①塩昆布は短めにカットする。ベビーチーズは3×5mmくらいの小さい角切りにする。青じそは千切りにする。
②少し冷ましたご飯に①と白ごま、青じそ、醤油を入れて混ぜる。※青じそは上に飾りとしても良い。チーズはご飯が熱いと溶けてしまうので、ご飯は少し冷ましておくと良い。
③食べやすい大きさに握ったら完成。

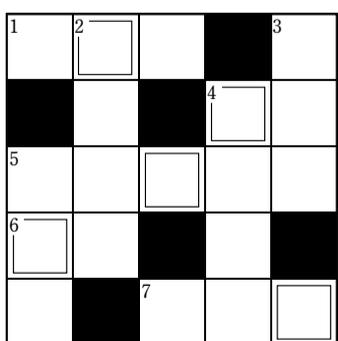
1人分当たり(1/3合分)
エネルギー 232kcal 塩分 0.8g



第724号(4/1付)パズルの正解「オハナミルお花見」

正解者多数のため、抽選で次の10名の方にQUOカードを差し上げます。(敬称略)

- (弘前市) 工藤 卓己
- (黒石市) 石田 勝子
- (青森市) 喜多嶋 公
- (平川市) 長谷川スミエ
- (つがる市) 後藤 芳子
- (大鰐町) 花田とき子
- (中泊町) 塩谷 真生
- (佐々木麻美) 佐々木 雄三
- (小寺 雄三)



《ヒント》(5文字)
端午の節句

- 《タテのカギ》
2 スポーツなどで選手交代すること。メンバ
3 雨が少なくて植物がほとんど育たない場所
4 は成功の母
5 弁護士バッジの真ん中に描かれているもの
7 ハトは――の象徴と言われます
- 《ヨコのカギ》
1 細かく砕いた唐辛子だけで作られた調味料。――唐辛子
4 隣の――は青い。他人の物の方が良く見える
5 木と木の間に布を吊るして寝転がる
6 掃除、洗濯、食事の準備:
7 ハトは――の象徴と言われます

健康パズル

とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。
ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想い、身のまわりのことを記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます(紙上ペンネーム可)
締切日5月13日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。
送り先 T036-8045
弘前市野田2丁目2の1
津軽保健生協・健康パズル係
Eメール kenkou@isugar-health.coop

応募方法

http://www.kensei-hp.jp/



健生

0172-5

藤代健

0172-3

健生ク!

0172-5

津軽

0172-6

健生五所

0173-3

健生黒石

0172-5

生協

0172-3

組合員

0172-3

健生介護

0172-3

健生介護

0172-4

健生訪問看護

0172-3

たまたま

0172-3

ナーシング

0172-5

訪問看護

0172-3

健生訪問看護

0172-5

地域生活支

0172-3

弘前市第

0172-3

健生病院・クリニック 組合員バス時刻表 (地域版)

月曜日

平賀コース

小和森バス停付近	8:40	唐竹 (JASS前)	9:03
荒田 (柏農入口付近)	8:42	下唐竹郵便局前	9:05
平田森 (斎藤理容前)	8:45	沖館農協倉庫付近	9:08
新屋公民館前	8:47	堀越 館山建設工業	9:19
尾崎西口バス停付近	8:50	門外十文字 (熊野神社向い)	9:21
町居 (榑引医院)	8:55	健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

石川コース

小金崎 (石田建設向い)	8:55		
石川郵便局バス停付近	9:00		
大沢弘南電鉄駅付近	9:04		
松本平精米所向い	9:08		
小栗山公民館向い	9:11		
千年公民館付近	9:12		
松原 (くみあいマーケット向い)	9:14		
中野児童公園前 (枅形分署向い)	9:17		
富田町 薬王堂付近	9:19		
健生病院・クリニック	9:25		

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

碓ヶ関コース

碓ヶ関 (東酸前)	8:30	薬師堂 (元墓石店前)	8:56
関の庄 (道の駅)	8:32	高畑十文字	8:58
唐牛 (元JA唐牛支店付近)	8:34	柏木十文字	9:00
長峰 (郵便局バス停付近)	8:38	平賀駅 (スーパー前)	9:04
大鰐駅向い	8:45	大光寺 (大光寺温泉前)	9:06
宿川原バス停付近	8:48	松崎十文字	9:10
鯖石十文字	8:51	館田駅入口付近	9:12
八幡館 十文字付近	8:52	川合集会所	9:17
乳井神社前	8:54	健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

火曜日

三和コース

中畑 (榑木商店)	8:10	三世寺農協前	8:38
三和農協前	8:15	色吉 (小山商店)	8:40
笹籠入口前	8:16	中崎 (旧スタンド)	8:42
笹籠給油所前	8:18	町田 (小野商店・町田バス停)	8:45
小友農協前	8:23	浜の町 (東奥信金)	8:50
種市 (田中タイヤ店前)	8:26	藤代健生病院	8:55
下青女子児童館	8:32	富士見橋 スタンド向い	9:00
上青女子屯所前	8:33	亀甲ねぶた村付近	9:02
大川 (大金冷蔵庫前)	8:35	健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

西北コース

五所川原駅前	8:30	飯田 (バス停付近)	9:12
五所川原診療所	8:35	藤崎 (保食神社前)	9:17
尾崎タクシー付近 (サンルート)	8:37	藤崎 船場旧GS付近	9:21
湊バス停付近 (さかえ保育園)	8:40	コンビニ 岩賀店前	9:24
亀田 (坂本精米所前)	8:49	石渡バス停付近 (三浦酒造店前)	9:30
鶴田 (旧バイパスGS)	8:53	浜の町 (東奥信金)	9:31
菖蒲川 (田中美容院)	8:58	促進住宅前 (浜の町)	9:33
大性 (バス停付近)	9:00	藤代健生病院	9:35
掛落林 (旧土岐商店)	9:03	富士見橋 スタンド向い	9:40
板柳 (青森銀行前)	9:08	東長町 茶房じゃがいも	9:43
海童神社前	9:10	健生病院・クリニック	10:00

* 帰りの出発時刻 ①14:00



水曜日

十腰内コース

赤石駅 (*要予約)	7:40	高杉 (津軽クボタ前)	8:40
鱒ヶ沢道の駅 (*要予約)	7:50	前坂 (西公民館)	8:42
鱒ヶ沢駅 (*要予約)	7:53	独狐 (屯所)	8:45
十腰内 (白取商店前)	8:15	独狐 (旧木村商店)	8:46
三日月入口前	8:16	石渡バス停向い (三浦酒造店前)	8:50
十面沢 (佐藤商店前)	8:19	浜の町 (東奥信金)	8:51
十面沢 (増田商店前)	8:20	藤代健生病院	8:54
裾野郵便局向い	8:25	富士見橋 スタンド向い	9:00
小友入口	8:30	富士見橋 スタンド付近	9:01
堂ヶ沢 (小野商店前)	8:32	亀甲門前バス停付近	9:05
榑ノ木バス停付近	8:33	東長町 茶房じゃがいも	9:05
自得小学校入口前	8:37	健生病院・クリニック	9:20

* ご予約は生協本部へ

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

岩木コース (富田・松森町経由)

三本柳温泉前	8:30	五代 (福土商店前)	8:50
中野バス停付近	8:31	兼平十文字 (バイパス)	8:51
百沢 (公共駐車場前)	8:32	兼平公民館前	8:52
百沢神社前	8:33	賀田 (バイパス)	8:55
新法師東口 (玉田京子宅前)	8:36	一町田 (バイパス)	8:57
葛原入口	8:38	駒越 愛宕神社付近	8:58
葛原 (竹原商店前)	8:39	藤代健生病院	9:00
新岡 (公民館前)	8:43	城西4丁目 ビーター/洋菓子店前	9:06
愛宕 (喜多山商店前)	8:45	金子整形 (富田3丁目バス停付近)	9:14
馬子橋 (工藤宅前)	8:48	和菓子・小金沢付近	9:15
五代 (木村商店前)	8:49	健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

船沢・岩木コース (松原・安原経由)

船沢郵便局	8:40		
小島入口	8:42		
蒔苗十文字手前	8:43		
高屋 (松岡板金)	8:47		
如来瀬 (コミュニティーセンター)	8:55		
鳥井野 JAつがる弘前支所付近	8:56		
龍ノ口 (研修館)	8:59		
真土 (公民館)	9:01		
金子整形外科前 (富田3丁目バス停付近)	9:10		
枅形分署付近 (中野バス停)	9:13		
健生病院・クリニック	9:25		

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

木曜日

黒石・尾上コース

ハローワーク黒石	8:20	尾上駅前	8:45
黒石市役所付近	8:24	長田 (担い手センター前)	8:50
黒石診療所	8:30	猿賀神社前	8:52
浅瀬石整骨院前	8:32	八幡崎 (屯所前)	8:55
金屋 (かなや食堂前)	8:37	八幡崎 (有馬商店前)	8:56
野曾江	8:58		
杉館農協前 (元)	9:00		
南田中十文字	8:39	平川市文化センター前 (旧道側)	9:10
南田中 (東公民館前)	8:41	大光寺ファミリーマート	9:12
李平 (大津鮮魚店前)	8:43	健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

小沢・桜ヶ丘コース (富田・松森町経由)

第四中学校	8:50		
ゴールドパック	8:52		
弘前温清園	8:55		
青樹町 (リンク向い)	8:56		
さとちょう大原店付近	8:59		
小沢 今商店付近	9:03		
(株)中央塗工社前	9:08		
緑ヶ丘幼児遊園付近	9:11		
健生病院・クリニック	9:25		

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

目屋・相馬コース (松原・安原経由)

西目屋役場前	8:20	市役所相馬支所前	8:47
目屋郵便局前 (元)	8:21	湯口バス停付近	8:50
番館 (地区入口付近)	8:22	下湯口農業研修館前	8:51
中畑バス停付近	8:23	悪戸 (進藤理容店前)	8:54
中野バス停付近	8:25	りんご公園入口	8:56
東目屋小学校	8:27	茂森新町	8:57
国吉 (菊盛商店前)	8:28	茂森 (東信付近)	8:59
紙漕沢 (加工センター前)	8:35	大学病院前	9:01
坂市 (三上商店前)	8:37	新寺町バス停付近	9:05
藤沢 (宮川商店前)	8:39	西弘セブンイレブン	9:09
農協相馬支所	8:40	枅形分署付近 (中野バス停)	9:13
水木在家 (公民館前)	8:45	かっぱ寿司安原店付近	9:22
		健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

金曜日

板柳・藤崎・常盤コース

夕顔関 (阿部商店前)	8:20	林崎 (駅入口向い)	8:46
沿川 (農協倉庫前)	8:22	葛野十文字 (藤崎中学付近)	8:50
高増 (村上たけ商店)	8:24	かたつむり (元農協支所)	8:54
五幾形 (長内自動車前)	8:27	スーパー佐藤長 常盤店	8:56
三千石 (町営住宅)	8:30	北常盤 (駅正面)	8:59
板柳 (青森銀行前)	8:35	大根子 (葛西酒店向い)	9:05
板柳駅十文字	8:37	豊巻 (バス停付近)	9:06
板柳高校前	8:39	撫牛子 JA和徳支店付近	9:09
太田 (ヘアサロン・サト向い)	8:41	健生病院・クリニック	9:25
横沢 (屯所前)	8:42		

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

浪岡・藤崎・田舎館コース

浪岡庁舎	8:20	田舎館農協向い	9:07
浪岡JR駅	8:23	畑中 (東奥信金向い)	9:08
俵舂 (公民館前)	8:41	新山入口バス停付近	9:10
亀岡 (十二里郵便局前)	8:43	蒲田バス停付近	9:11
中野目 (山内商店前)	8:45	日沼バス停付近	9:12
葛野 (旧三戸理容店前)	8:49	大袋 (須藤商店付近)	9:13
川部公民館前 (温泉看板前)	8:57	境関ローソン付近	9:15
前田屋敷十文字 (ローソン付近)	9:00	* 福村→新里経由	
垂柳バス停付近	9:05	健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

西北コース

五所川原駅前	8:30	飯田 (バス停付近)	9:12
五所川原診療所	8:35	藤崎 (保食神社前)	9:17
尾崎タクシー付近 (サンルート)	8:37	藤崎 船場旧GS付近	9:21
湊バス停付近 (さかえ保育園)	8:40	コンビニ 岩賀店前	9:24
亀田 (坂本精米所前)	8:49	石渡バス停付近 (三浦酒造店前)	9:30
鶴田 (旧バイパスGS)	8:53	浜の町 (東奥信金)	9:31
菖蒲川 (田中美容院)	8:58	促進住宅前 (浜の町)	9:33
大性 (バス停付近)	9:00	藤代健生病院	9:35
掛落林 (土岐商店)	9:03	富士見橋 スタンド向い	9:40
板柳 (青森銀行前)	9:08	東長町 茶房じゃがいも	9:43
海童神社前	9:10	健生病院・クリニック	10:00

* 帰りの出発時刻 ①14:00