



NPO法人ネット弘前会報誌 LEVEL2

新春号

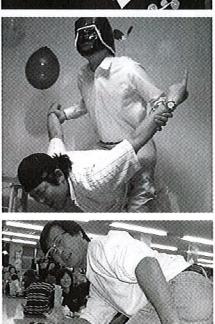
# はちみれもん

2007年1月1日発行

新年明けましておめでとうございます！ 今年もネット弘前とエンジョイスポーツしましょう！



ありがとう2006年!  
★モノあり思いで★



## 新年を迎えるにあたって

スポーツネット弘前 理事長 清水 紀人



新年明けましておめでとうございます。本年も会員の皆様をはじめ、会報誌をご講読の皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。さて、ネット弘前もいよいよ今年の春より総合型地域スポーツクラブの一員として、新たなスタートを切ることとなりました。今後もNPO法人として地域に貢献する団体としての自覚と責任を持って、地域の皆様に素晴らしいスポーツ活動の場の提供や、情報発信ができますよう精進していく所存でございます。これからも皆様のご理解とご支援を賜りますことをお願い申し上げまして、新年のご挨拶とさせて頂きます。



## 2006年振り返って

スポーツネット弘前 クラブマネジャー 鹿内 葵



昨年のネット弘前を振り返ってみると、会員数も300人を超える(平成18年12月末日現在)、念願の会報誌の創刊、新部門の立ち上げ、大型イベントの成功など、今後につながる充実した1年になったと思います。同時に、一歩一歩スタートラインへと近づいてきたと感じられる年でした。そして何よりも、会員皆さんが楽しめることができる団体に、少しずつではありますが近づくことができたのではないかと思います。

今年の春、ネット弘前はいよいよ、私達だけでなく、地域の皆さんの、皆さんによる、皆さんのためのクラブ、『総合型地域スポーツクラブ』として設立致します。皆さまを含め、地域に愛される団体として、がんばっていきたいと思います。今年も宜しくお願ひします。





## 指導者・保護者スキルアップ講習会【皆でレベルアップ！】

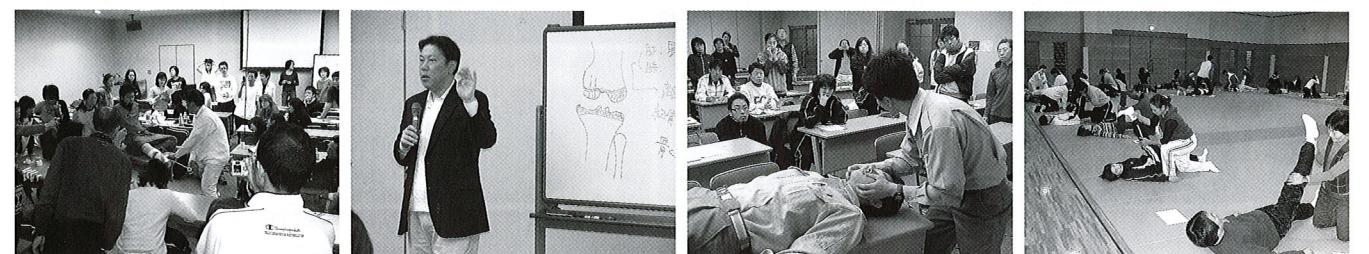
12月2日（土）・3日（日）、子どものスポーツに関わる指導者や保護者のための講習会を、青森県武道館で開催しました。

内容は、

- 【スポーツ障害とその予防法】
- 【子どもを守る応急措置】
- 【テーピングスキルを身につけよう】
- 【AED使い方講座】
- 【子どもへのコーチング】
- 【正しいストレッチ】
- 【子どもの栄養学・コンディショニング】

についての7講習を、各分野の専門講師をお招きして開催しました。

お越し頂いた参加者の皆さん、皆なんらかの形でスポーツに関わっておられる方、指導者・保護者・学生といった方々で、県内各地より80名以上



も参加され、皆さん真剣に講義や実技に取り組んでおられました。

もちろん私達スネットのスタッフ達も受講して勉強して参りました。また、中にはスネット会員の方もいて、自らの勉強にと皆さん参加されておられました。

地域でスポーツに関わる皆さんにとって、今回の講習会はとても有意義なものになったのではないでしょうか。このような「スポーツに関するいろんな事を一度に勉強できて、しかも誰でも受講できる講習会」というのはあまりございませんので、スネット弘前では、このような講習会をこれからも開催し、指導者の質の向上と、多くの子ども達の健全育成に役立てられればと思っています。

（記：クラブマネジャー鹿内葵）

## 会員交流会2006秋【スポーツと食欲の秋！】

夏の会員交流会につづいて、秋の会員交流会も盛り上りました！岩木川河川敷で行い、いろんな部門から集まった参加者は、約50名になりました！

今回はみんなでソフトボール、グラウンドゴルフをやりました。そして汗を流した後は、みんなでバーベキューと芋煮をガッツリ食べました！参加してくださった皆さんからすごく楽しかったという声も聞けて、今回の交流会も無事に楽しく終えることができました。もっともっと楽しくして、またこのような企画を行えればよいと思っています！次の交流会にはまた楽しい企画を用意しているので、是非また参加して下さいね！

（記：スタッフ長谷川輝）



最高で～す♪

## スタッフ合宿&amp;忘年会【超楽しかった】

年末恒例のスタッフ合宿。今年も岩木青少年スポーツセンターで12月16日・17日の2日間で行われ、20名のスタッフが参加しました。

スタッフ研修では、今年の振り返りや来年度に向けた作戦会議が行われ、課題対策や事業計画など、みんなで熱い意見を交わし、今後につながる内容の濃い話し合いとなりました！

そして体育館でスポーツ交流！『ラケットテニストーナメント』では、らんこ＆戸崎チームが優勝！また、来年度からの新規部門になるであろう『バトミントン』、流れ星アキラによる『タッチフット』というミニアメフト的スポーツも行い、とても盛り上りました！

みんなで気持ちのいい温泉に入り、夕飯を食べて…そして、待ってました！お楽しみの忘年会！ビンゴゲーム、猪木のモノマネ、コスプレなど、一秒たりとも笑いの絶えない、熱い夜がふけていきました！冬の岩木山に、明け方までみんなの笑い声が響いていました。2日目の作戦会議も良いものとなり、今年も大成功でした。

次回からみなさんも一緒にどうですか♪スタッフは超楽しいですよ！

（記：クラブマネジャー鹿内葵）



## スポーツフェスティバル2006 in 弘大祭

11月5日（日）にスネット弘前と弘前大学のコラボレーション企画イベント「スポーツフェスティバル」が行われました。各地からお子様連れのご家族など、250名以上のたくさんの参加があり、約20種類ものいろんなスポーツやゲームを楽しんでもらうことができました。

また、当日のイベントスタッフとして、スネットや弘前大学清水ゼミ生だけでなく、子育てサーク



全種目  
制覇した  
ツワモノモ！

ルパピークラブ、青森県ファインボール協会、弘前実業高校JRCの皆さんなど、総勢約80名の方に支援して頂き、イベントを成功させることができました。ありがとうございました。次回もさらに地域の皆さんに楽しんでもらえるように工夫していくたいと思いますので、来年の弘大祭も楽しみに待って下さい☆

（記：スタッフ大野結花・市川拓郎）

特定非営利活動戦隊  
スコレンジャー行く

## ☆ついに現る！スコレンジャー☆

きみはスコレンジャーを見たことがあるか。創刊号でお伝えした、あの正体不明・神出鬼没の謎のヒーロー『スコレンジャー』が、ついに現れた！「スポーツフェスティバル2006 in 弘大祭」でその姿が目撃されたぞ！



当日会場でスコレンジャーに会えた子は、とっても運がいいね！

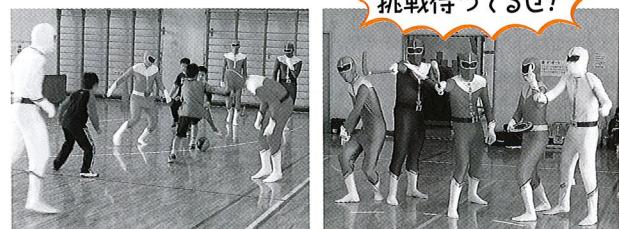
そしてさらに、スコレンジャーといろんなスポーツで対戦できた子はかなりの強運だ！

その日のスコレンジャーは、フットサル、ユニホック、バレーボールなどいろんなスポーツで、その超人的プレーを見せつけ、挑戦者たちを圧倒！全て勝利し、いまだ負けナシ！

われこそは！というそこのキミ！スコレンジャーに出会ったら、なりふりかまわず勝負を挑もう！

スネットの活動やイベントで、運が良ければまた会えるかもしれないぞ！

挑戦待ってるぜ！



《スコレンジャー☆データ》

出現回数 1回

通算成績 3勝0敗(勝率100%)

## 素敵なお知らせ（1月～3月）

## ◎流れ星アキラプレゼント！新春！会員交流会！

どーも！スネット弘前新年会実行委員長西野です！來たる1月27日（土）にスタッフや会員の皆さん全員を対象とした、冬の会員交流会『第一回チキチガチンコボーリング大会＆新年会』を行います！ボーリングなら負けないぞっていう猛者や、新年みんなとワイワイ楽しみたいなーっていう子供や大人・保護者の皆さん！ぜひともご参加下さい！当日は豪華景品もあってお楽しみが盛りだくさんです♪

日時・場所：平成19年1月27日（土）

●ボーリング大会 16:00～アサヒボール

●新年会 18:00～焼肉バイキングモード

参加費：大人（中学生以上）3,000円／子供2,000円

## ◎新年お楽しみお茶会

今年も新年最初のお茶会を行います！クラブマネジャー鹿内のたてたお茶をいただくこともできます。みんなでお茶の作法を体験しましょう。

新年の始まりにぜひ☆

日 時：平成19年1月16日（火）

13時より

場 所：スネット弘前事務所

会 費：500円（お茶・菓子代）

## ◎青少年スポーツミーティングお知らせ

子ども達のスポーツ環境が大きく変わってきています。少子化によるチーム編成の困難、学校・コーチ・保護者との関係など、様々なテーマでみんなで話し合い、今後の青少年のスポーツ環境のあり方にについて考えていきます。

日 時：平成19年2月24日（土）

場 所：青森県武道館会議室

参加費：無料

## レッスンコース(スポーツ教室)のご紹介

スネットの「イベント」・「サークル」につづく3大活動のひとつ、「スポーツ教室」がアツイ☆

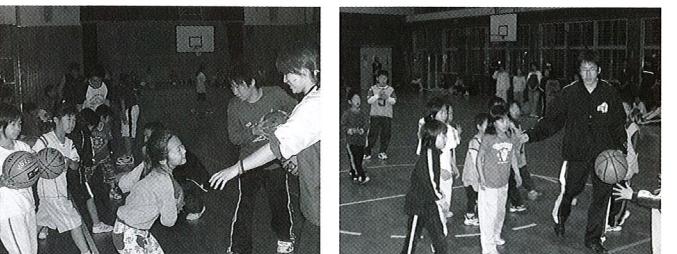
## バスケットは好きですか？【チビッコバスケットボール教室】

チビッコバスケットボール教室（通称：チビバス）は『楽しくバスケをしよう！』というコンセプトのもと、現在約40名の子どもたちが、鹿内ヘッドコーチはじめスタッフのお兄さんお姉さんから、みんなで楽しくバスケを学んでいます。

練習メニューは、子供の能力を引き出すコーディネーショントレーニングなどを取り入れた本格的なもので、さらに『どうやったら楽しく、そして今の子どもたちのニーズに応えられるだろう。』と、教室が終わった後は熱いスタッフミーティングも行われています。受付や皆さんのお手伝いをさせて頂いている私も、日に日に成長していく子供達の姿と笑顔を見るのが大好きです。

おかげさまで、参加待ちが発生している程の人気教室となりました！これにともない来年度は、週2回の2部制を現在検討中です。春の新規募集をお見逃しなく！見学もいつでも気軽にいらしてくださいね。

(記：チビバスマネージャー須藤美穂子)

MVP 古木名風杜くん（左）、  
山谷美桜子ちゃん（右）

チビバスをやっていろいろなことがわかり、いつもとっても楽しいです。この力を学校でもいかしたいです。（美桜子ちゃん）

(記：スタッフ高谷直輝)



## いつまでも若々しく！【アンチエイジングエクササイズ】

「エイジ」とは、「年齢(age)」のこと。同じ40歳でも、カラダ年齢は人それぞれだと言われています。スネット弘前のアンチエイジングエクササイズは、「いつまでも若々しいカラダでいよう！あわよくば、若返ってしまおう！」という熱い心意気のもと活動している教室です。

内容は、健康運動指導士の丁寧な指導による、体を柔らかくする効果的なストレッチや、筋力維持・アップのためのトレーニング、また、マシンを正しく使って行う様々な運動をしています。天気のいい日は、教室前の時間を使い、みんなで弘前公園でジョギングやウォーキングもしたりと、元気に活動しています。いつまでも若さを維持して、あの頃以上にたくましく！しなやかに☆なりましょう♪

(記：スタッフ奈良岡匠)



●日 時：毎週木・金曜日  
19時～20時  
●場 所：笠森記念体育馆  
トレーニングルーム  
●参加費：月 2,000円



MVP 永井司佐雄さん（70才！）

永井司佐雄さんは、数々のマラソン大会での入賞を誇る現役ランナーで、当教室屈指のアンチエイジャー！でも、少しだけカラダが硬いんです…。現在この教室で、柔軟性を取り戻すべく更に精進しています。このスーパー腹筋に勝てます？

## あついぜ！【侍魂！スポーツチャンバラ道場】

みなさんは子供の頃によくチャンバラごっこをしませんでしたか？そのチャンバラが今や「スポーツチャンバラ」という正式種目で、国際スポーツとして認められています。スポンジの空氣剣を使ったスポーツで、あたっても痛くなく安全で、思いっきりできるのも人気の秘密。オトナVSコドモ、彼氏（夫）VS彼女（妻）など、誰でも楽しめてストレス解消できます。最近では、子どもの防犯にとても有効とされ、日本各地の幼稚園や小・中学校での授業などにも取り入れられてきています。あついぜ！

その話題のスポーツチャンバラが、スネットにあります！青森県のスポーツチャンバラ会で有名な鈴木昭男さん（アツいおじいちゃん）を先生にお迎えして活動しています。教室では、スポーツチャンバラだけでなく、傘一本で身を守る術や逃げ方など、防犯護身術も教えてくれますよ。



今は活動場所の確保ができず、活動を一時休止しています。いい活動場所の情報がございましたらご連絡下さい☆ぜひ一刻も早く再開させて、みんなで安全なまちにしましょう！

(記：北大輔)

あついぜ！

## 各サークル・教室によるお楽しみ企画レポート☆

## 第1回みんバレ選手権大会

【みんなのバーレーボール部門】

9月23日㈬、記念すべき第一回大会！日ごろの練習の成果を出そうと、みんな燃えました！参加者の中からチームを組んで4チーム総当たり戦のゲームを行い、小・中・ママ混合チームの「炎のスパイエイト」が接戦を制して見事優勝！初代チャンピオンとなりました！子供エース軍団「サムライ☆7」、モンスター男軍団「ガーゴイル」、ママ&レディース軍団「スプラッシュスターズ」、初心者から大人まで一緒にになって楽しみました！表彰式では理事長よりトロフィーや賞状が授与されました。

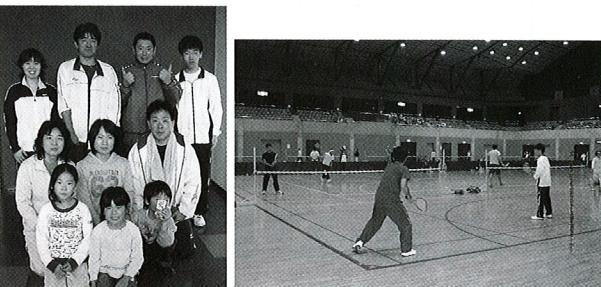
(記：スタッフ高谷直輝)



## ラケットテニス大会出場

【ラケットテニス部門】

ラケットテニス大会が11月26日㈰スカルイン黒石で100名規模で行われました。昨年度の大会は結果を残せず悔しい思いを致しましたが、今回は組み合わせにも恵まれ、A級男子シングル3位・A級男子ダブルスで3位という結果を残す事ができました。将来、「スネット弘前」主催のラケットテニス大会を開催したいと思っています。（記：スタッフ戸戸）



## チビバス練習 IN 焼肉モー毛

【チビッコバスケットボール教室部門】

チビバスでは、10月某日、秋の特別練習メニューとして、焼肉モー毛で、焼肉を食べて大きくなろう！という『練習』をしました。

子供たちはもちろん保護者の皆さんにも参加して頂きました。この『練習』をきっかけに、コーチ・

スタッフと子供たちや保護者との親睦を深めることができたと思います！

これからも色々な企画をしていきたいと思っています。（記：チビバスマネージャー 須藤美穂子）

これからも色々な企画をしていきたいと思っています。（記：チビバスマネージャー 須藤美穂子）

## 第2回みんバレ選手権大会&amp;クリスマス

【みんなのバーレーボール部門】

12月20日㈬第2回みんバレ選手権大会を行いました！新たなメンバーの加入と、この大会イベントを目標にみんなで練習してきたこともあり、前回にも増して熱く盛り上りました！男女対決・親子対決・兄弟対決など、その楽しさはみんバレ選手権ならでは♪

そして大接戦の末、見事優勝したチームは新サムライ☆7！サンタクロースから優勝カップとメンバー全員に金メダルが授与されました！2007年もみんバレは素敵なイベント満載ですYO♪

(記：スタッフなおちー)



## 走り方教室イベント

【チビッコバスケットボール教室部門】

9月18日に河西体育センターで、チビバス教室主催「走り方教室」を開催しました！弘前実業高校陸上部顧問の成田敦夫先生をお招きして行いました。チビバスはじめ各部門から参加した約30名の子ども達は、ラダーやミニハードルを使って、走りのフォームなどを、基本から楽しく教えてもらっていました。終了後にはお楽しみbingo大会も行われ、とても盛りあがりました。

すべてのスポーツの基本である「走り方」。奥が深いです。近いうちにまた開催したいと思っています！

(記：クラブマネージャー鹿内葵)



## 青空スポーツ青空バーベキュー

【フットサル部門】

あざあ～す！なりっちです。フットサル部門の親睦会として、9月17日㈰に板柳の河川敷公園で、青空フットサル＆バスケ3on3 & バーベキュー！をおこないました。



フットサルを外でやったり、バスケもしたり、盛り上りました！あざあ～す！嶽キミや長ネギを一本丸ごと焼くのが我ら流！青空の下、大人の会話を楽しみました（笑）今度はぜひ子ども達も来てね！あざあ～す！

(記：スタッフ成田喜人)

スポネットでは、10代のヤングな高校生から、人生経験豊富な70代まで、老若男女いろんな人がスタッフとして活動しています！

現在、40名のスタッフがいます。目標はスタッフ100人です！

皆さんも、子供やまちの人たちのために、一緒に運営に参加しませんか？



## スタッフ紹介 part2

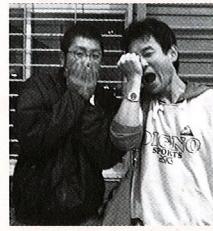
### ●緑川 和子



10月から事務局のお手伝いをしています。スポネットは、小学校の出張親子レクを通して知りました。

私にも何かお手伝いできたらと思い、参加させてもらっています。どうぞよろしくお願いします。

### ●神山 公平(左)・鈴木 大生(右)



みんなの担当しているコーチさん&SUZUKIコーチです。みんなはいつもみんな元気ですね！子供も、私たち大人も、みんな一緒に青春の汗を流しています！

バレーボールというスポーツを通じて、子供たちに、いろんな大事なことを感じ取ってもらえたと思っています。

### ●樋口央士、北大輔、永澤勇人、三上明王、大山慎也、備後和幸、市川拓郎、大野結花、清水舞子、須藤美穂子、西野睦



チビバス教室のお兄さんお姉さん軍団です！この他に、鹿内ヘッドコーチや小山内コーチ、みんなのアイドル☆ヒカルもいます。学生～社会人までみんなで楽しくバスケ指導やっています！どうぞよろしく！

## 募集中

### 募集情報

#### 【コーチ・アシスタントコーチスタッフ】

自分の今までのスポーツの経験を活かし、子供達にスポーツの楽しさを教えてみませんか。学生・社会人・父母・有資格者の方、大歓迎。スポネットに無い新種目の持ち込みも歓迎！

#### 【文化系スタッフ】

パソコンが得意！お絵かきやモノづくりが大好き！などという文化系スタッフも激しく募集しています。デザイナーの卵から、日本文芸を愛する人、さらにはアキバ系スポーツマンなど。スポネットにはそんなあなたが必要です！



(クラブハウスの中心で叫ぶ  
鹿内クラブマネージャー)

#### 【企画・運営スタッフ】

自分の好きなこと得意なことを活かして、子供や街のみんなのためにスポネット弘前の活動を一緒に盛り上げていきませんか。

#### 【各活動のマネージャー】

受付や参加者のお世話など、みんなを暖かく見守るマネージャー。参加者の方で、マネージャーになってくれる人いませんか。全サークル・教室で募集中。女子希望！

以上。お近くのスタッフまたは事務局までご連絡下さい☆

## HASEの東京ウォーカー 第2章



どーもHASEです。そちらは大雪？東京も寒くなってきた。12月2日(土)、幕張メッセのデザインフェスタを行った。そこでマジンガーゾーに出会い、私は写メという武器を振りかざした。興奮した。

中からオッサンが出てきて驚いたが、こんなステキな生き方もあるんだなと、何だかちょいと自分の心にゆとりができた。これでがんばれる。



## アトリエらんこ

蘭マークのイラストでおなじみ。ランちゃんの新作イラストです。

『初ゆめコタツ』 画:ランコ製造工場 作業員 成田蘭子



### 流れ星☆アキラの占い

今回の占いはお休みです。次回また占いに磨きをかけて帰ってきます！

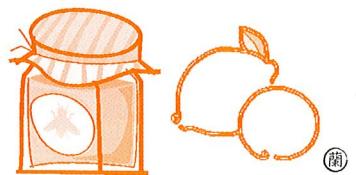
乞うご期待！ ザツツオール！

By 流れ星アキラ

### 創刊記念 連続コラム

#### ★はちみつレモン徹底研究②★ (全4話)

はちみつとレモンの効果って？…研究済み☆ まずははちみつ！そう！クマのプーさんの大好物♪ レモンとはちみつを合わせると、はちみつがレモンのすっぱさをやわらげて、食べやすくしてくれる。はちみつの主な成分の「ブドウ糖」や「果糖」は、素早く体に吸収されて、エネルギーになって疲労を回復してくれる効果があったり、はちみつに含まれる「ビタミンB6」は、肌荒れ予防といった、皮膚の健康維持にも効果のあるビタミンなの！スゴくない？



そしてレモン！酸っぱくておいしいアレね。レモンに含まれる「クエン酸」には、疲労回復効果、そしてスタミナの消耗を軽減してくれる効果があるの！「酢の物・酸味はバテ予防」と言うのもまさにコレ。そしてレモンと言えば女性の味方「ビタミンC」！ビタミンCは美容効果としても注目されている成分で、シミ等の原因となるメラニン色素の生成をおさえ、お肌の調子を整えてくれる。はちみつのB6とダブル効果で、美容にはもってこいってわけね！さらにビタミンCは、肝臓の解毒作用を良くしてくれるから、二日酔いの予防にも有効なんだって！お酒好きのパパにもいいのね☆

次回は【スポーツとはちみつレモンのカンケイ☆】だよ♪

(記：スポネット弘前スポーツ科学研究所)



# 【会員および保護者の皆さまへ】

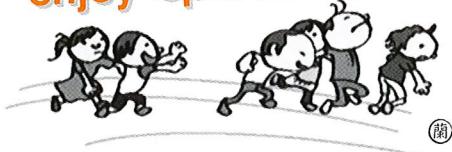
創刊号でお伝えしたとおり、国のクラブ育成支援委託事業（助成金制度）による運営補助が、18年度（3月末）で終了し、文部科学省の育成指定クラブを卒業いたします。

そして19年度4月より、スポネット弘前は『総合型地域スポーツクラブ』として、地域に根ざして独立した運営を行っていく団体となります。これによりサークル会員・スタッフ・サポーターすべての皆様が、クラブの一員として「みんなの会費で団体を運営し、存続していく」ことになります。これに伴い、19年度からの会費の変更や新事業の整備といった新体制づくりが着々と進み、4月のクラブ設立の準備が整ってまいりました。

今後も皆様からの多大なるご協力とご参画を賜り、「みんなが楽しめる素敵なクラブ、地域に愛されるクラブ」を目指していきたいと思っております。これからも変わらぬご理解とご支援のほど、宜しくお願ひいたします。

「スポネットは皆さんと共に走り続けます！  
応援よろしくおねがいします！」

enjoy sports!



蘭

## 〈19年度からの会員種類と年会費〉

### ～主な改定点～

- ①みんなが伸び伸びと安心してスポーツ活動を楽しめるように、すべてのサークル会員がスポーツ安全保険付き（年会費に含み、自動加入）となります。
- ②国の助成金終了による自主財源での独立運営にともない、サークル会員の年会費（運営費充当分）が、1,000円増となります。団体の維持・管理・運営費にあてられます。
- ③ご家族で入会されているサークル会員が多いので、ファミリー割引制度が新たに導入されます。
- ④サポーターからの年会費（賛助金）が、各コースごとの定額制となります。



3月1日～4月30日までに、登録更新された方や新規入会された方へ、スペシャルな特典がございます！  
手続き方法・特典内容・詳細は、次号の会報誌にてお知らせします！  
お見逃しなく☆

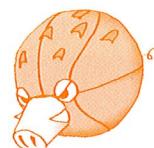
平成18年度まで		会員	【新】平成19年度より	
年会費	保険		年会費	保険
500円	任意加入 保険料500円：別途	サークル会員 (こども)※1	子供：2,000円 【ファミリー割引】有り ※2	スポーツ安全保険自動加入 保険料500円：年会費に含む
	任意加入 保険料1,500円：別途	サークル会員 (おとな)※1	大人：3,000円 【ファミリー割引】有り ※2	スポーツ安全保険自動加入 保険料1,500円：年会費に含む
3,000円	スタッフ保険自動加入 保険料：年会費に含む	スタッフ	3,000円	スタッフ保険自動加入 保険料：年会費に含む
(任意額) 1,000円～無制限	任意加入 保険料：1,500円別途	サポーター (個人)	(定額) A/B/Cコース 5,000/3,000/1,000円	任意加入 保険料：1,500円別途
		サポーター (法人・団体)	(定額) A/B/Cコース 20,000/10,000/5,000円	

※1 こども ⇒ 中学生以下 おとな ⇒ 高校生以上

※2 ファミリー割引 ⇒ 同世帯内のご家族（子・兄弟・親・配偶者等）であれば、2人目以降より年会費が500円引きになります☆

## 【各活動 新年第1回目の活動日のお知らせ】2007年1回目！みんな仲間に会いに行こう♪

- ・チビッコバスケットボール教室……1月 5日（金）19時～ 東小学校体育館
- ・キッズスポーツひろばwith……………1月 6日（土）10時～ 『お正月お楽しみ特集』 南富田体育センター
- ・フットサル……………1月 7日（日）17時～ 岩木海洋センター
- ・バスケットボール……………1月 9日（火）19時～ 弘前市立第四中学校
- ・みんなのバーボンボール……………1月10日（水）19時～ 『あけおめイベント開催』東小学校体育館
- ・アンチエイジングエクササイズⅠ…1月11日（木）19時～ 笹森記念体育館トレーニング室
- ・アンチエイジングエクササイズⅡ…1月12日（金）19時～ 笹森記念体育館トレーニング室
- ・ラケットテニス……………1月12日（金）19時～ 青森県武道館補助競技場



## 編集後記

スポネット弘前広報委員会 会報紙編集チーム

ランコ・マコト・ユカ・タクロー・リカコ・ヨウヘー・ナオチー

あけましておめでとうございます。皆様への年賀のご挨拶を兼ねまして、新春号を発行することができました。

年末ギリギリまでスタッフみんなでバタバタしながらも、編集を終えてみんなでひとつひとつ愛を込めて袋詰めをし、皆様のご自宅へ郵送しました。その後スタッフみんなで事務所で年越しそばを食べました。

昨年は楽しかったですか？

今年もいい年になりますように♪ ていうか、みんなでいい年にしましょうね！

では、次号もお楽しみに！

### 次号の予告

はちみつれもん2007春号（LEVEL 3）  
発行日：3月1日！

特集：クラブ設立間近！  
新・スポネット弘前へ！

スポーツでつくる元気なまち！  
NPO法人 スポネット弘前



Tel 0136-8182 青森県弘前市土手町178-5  
TEL 0172(32)6523  
FAX 0172(34)6057  
E-mail info@sponet-h.com  
URL http://sponet-h.com  
毎日更新！スポネット弘前活動ブログ  
http://blog.livedoor.jp/sponet\_hirosaki/