



長活き通信

長活きの秘訣を、学びあう。

「長活き」。それは生き活きと長く
生きることをあらわす、新しい概
念。コロナ禍を経て再開した「あ
きぎん長活き学校」の2023年
度の活動をまとめました。

11

2023

NAGAIKI GAKKO REPORT OF 2023



あきぎん長活き学校 2023年度 レポート

秋の学校祭

2023/11/2 文化と長活き / 食と長活き

授業

- 2023/9/7 高齢者になることが待ち遠しいと思えるような社会づくり
- 2023/9/28 地域ブランド「TANOC」が挑むモノづくり・コトづくり・価値づくり
- 2023/10/3 地域商社が挑む地域の新たな価値づくり
- 2023/10/25 “OGANIC (オガニック)” とエリアイノベーション
- 2023/11/28 伝統と革新 曲げわっぱの新たな魅力

COLUMN

2023/8/30 大森山動物園 50 周年記念花壇作成

NAGAIKI INFORMATION

2023/11/13・12/1 皆さまの大切な資産を守るために STOP!! 特殊詐欺
あきぎん長活き学校公式 LINE お友だちを募集しています!!

 秋田銀行

NAGAIKI GAKKO
TSU-SHIN

あきぎん長生き学校 2023年度 秋の学校祭

コロナ禍を経て4年ぶりに秋の学校祭を開催しました。今回のテーマは、「文化と食から学ぶ、長活きのレシピ」。
あきぎん長生き学校 校長 銭谷眞美様と株式会社秋田今野商店 代表取締役社長 今野宏様を講師にお招きし、
「文化」と「食」の面から「長活きの秘訣」を学びました。

2023年度秋の学校祭 「文化と長生き」 [2023/11/2]

あきぎん長生き学校 校長 銭谷 眞美氏



皆さんこんにちは。校長として皆さまとお会いするのは4年ぶりですね。今日は、「長生き」を考えるときに大切なキーワードについてお話ししたいと思います。大切なキーワードは3つあります。1つ目は「健康寿命」、2つ目は「人間関係」、そして3つ目は「日常生活」です。この3つの観点から「長生き」について考えてみましょう。

気持ちを若く保つ

まず、私は年齢というのは「実際の年齢から10を引く」あるいは「実際の年齢に8割掛けをする」ことがよいと思っています。その理由は、昭和30年代は定年が55歳でしたが今は大体65歳に近づいています。つまり、定年が10年遅くなるという時代が来ます。私は現在74歳なので10歳引くと64歳、0.8を掛けると約60歳。皆さんもご自身の年齢から10引くか年齢に0.8を掛けて、得な方で考えるとよいと思います。何を伝えたいかというと、気分はその年齢で過ごすことがよいのではないかと思います。

健康寿命が長い日本

長生き学校の校長を引き受けた理由は健康寿命を延ばしたいと思ったからです。皆さんもご存じかと思いますが、健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間、つまり、自立して生活を送ることができる期間と言われています。平成12年(2000年)ごろにWHOが発表した健康寿命ランキングで日本が世界1位になって以来、健康寿命を延ばすことが注目されるようになりました。平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことが大切だと言われています。日本の場合、男性の平均寿命は81.4歳、健康寿命は72.7歳でその差は8.7歳あります。また、女性の平均寿命は87.5歳、健康寿命は75.4歳でその差は12.1歳あります。この差を縮めていくことがこれからの

長活きを考えるうえで非常に大事なことだと思います。

健康寿命を延ばす 3つのポイント

人間は生まれて老いて病を患って亡くなるという手順を踏むと「生老病死」となりますが、老いても病気やケガをしないで健康寿命を延ばして生きていくことが望ましいわけです。そこで、健康寿命を延ばすために大切なことを3つお話します。1つ目は「栄養」

1. 健康寿命

	平均寿命	(差)	健康寿命
男性	81.4歳	(8.7歳)	72.7歳
女性	87.5歳	(12.1歳)	75.4歳

3 SCHOOL 1 AUTUMN

4年ぶりに学校祭を開催！！

- 家族(親子夫婦)、親族、
・親思う心にまさる親心
- 友人(学生時代、職場、地域)
- 社会生活

です。栄養(食べること)は特に大事なことでと思います。2つ目は「体力をつける(運動をする)」ことです。最後3つ目は「社会参加(人とつながる)」です。健康寿命を延ばすためには、よく食べて栄養をつける、運動をして体力をつける、そして人とつながって社会の中で生きることが大切だと思います。特に、食えることは何歳になってもとても大事だということをもう1度確認していただきたいと思います。また、無病息災が理想的ですが、1つくらい持病があった方がかえって健康に気をつけて長活きする「一病息災」という言葉もあります。

無理な付き合いはしなくてもよい

「長活き」を考える2つ目のキーワードは「人間関係」です。人間関係は非常に大切で、それはなぜかという点人生は人との関わりが大半を占めるからです。あまり人と関わりたくないという人がいることも事実ですが、そのような方も社会生活を送るわけです。買

物に行ったり、乗り物に乗ったり、病院に行ったりと社会との関わりは避けて通れません。では、どういう人との関わりがよいかというと、苦手な人・嫌いな人とは関わらない、本当に気に入った人や仲の良い人と付き合うことがよいと思います。ただし、人との付き合いをやめない方がよいと思います。

就職するときに、母は「人に好かれる人になりなさい。職場で人に嫌われるような人になつてはいけません」と私に言いました。今でもその言葉が忘れられません。人に好かれるためには謙虚であること、そして人の悪口を言わないことが大切です。

人間関係において、家族も非常に大事だと思っていて、私が好きな言葉は「親思う心にまさる親心」という言葉です。これは吉田松陰の言葉ですが、子どもが親のことをいくら思っても親が子どもを思うほど親を思うことはできないということです。親の愛が非常に深いことを言っているのだと思います。

先ほど申しあげたように、友だちは気の合う人を大切にしたらよいと思います。私も元職場の気の合う同僚や先輩とは今もお付き合いをしています。

普段の生活を
有意義に過ごすために

最後3つ目は「日常生活」です。日常生活は2つあります。1つは文字どおり普段の生活です。朝起きてご飯を食べて散歩に行ったり、奥さんに用事を頼まれたりといった日常生活です。これを柳田國男は「ケ」と言っています。もう1つは旅行をしたり誕生日を祝ったりという特別な日です。これを「ハレ」と言います。つまり、日常生活は特別な日(ハレ)とごく普通の日(ケ)の2つがあると思っています。それをバランスよくやるのが大切だと思います。外食や旅行などが非常によいと思

います。

私は今、劇場にありますが、昔も今も圧倒的に多いお客さまは50代と60代です。70代になると皆さん気持ちの面で「劇場、博物館はもういいや」と思っているのではないでしようか。体力的なことというよりも気持ちの面ではないかなと私は思っています。最初にお話ししたように、気持ちを若く保ち、博物館や劇場といった施設へ足を向けていただければよいと思います。秋田にはミルハスという素晴らしい劇場がありますので、皆さんも足を運んでみてください。

最後に、皆さんにぜひ楽しんでいただきたいのが民俗的な生活文化です。例えば、お祭りや行事といった歴史的・伝統的な人々の生活の中から出てきた文化です。地域に根差した無形文化も素晴らしいので積極的に参加して「長活き」していただきたいと思います。



NAGAIKI 2023 FESTIVAL IN

3 SCHOOL I AUTUMN

2023年度秋の学校祭 「食と長活き」 [2023/11/2]

株式会社秋田今野商店 代表取締役社長 今野宏氏



はじめに、私と同じ仕事をしている人は日本に4、5人しかおりません。皆さん、平成25年(2013年)にユネスコの無形文化遺産に登録された和食の特徴は何だと思えますか。旬の食材を活かすことや器の美しさ、作法に加えて、和食が際立つ大きな特徴は調味料です。清酒、味噌、醤油、みりん、鰹節などは全部麹菌がないとつくることができません。麹菌があるからこそ、私たちは和食をつくることができるのです。酒や味噌、醤油などをつくっている会社は数千とありますが、そのもととなる菌をつくっている会社はものすごく少ないです。お酒だけに限って言えば、わずか4、5社しかなく、その1社が今野商店です。

食の第三次機能への注目の高まり

では、食の大切さとは何でしょうか。1番大切なことは「栄養」ですよね。どのくらい栄養が入っているかが大切です。2番目は「おいしいかどうか」ですよね。栄養が十分にあってもおいしくなかったら食事は楽しめません。つまり、2番目に大切なことは「嗜好性」です。うまいかうまくないか、香りも含めて嗜好性がずっと食の大切さとして維持されてきました。ところが近年、テレビや新聞広告などで「機能性食品」や「特定保健用食品(トクホ)」と表示される食品を数多く目にするようになり、「栄養」や「おいしさ」以外の第三の機能が注目されています。その第三の機能とは「健康維持、老化の制御、病気の予防・回復、健康長寿に食べ物がどう関わってくるか」ということです。いわば、「食の機能性」です。

栄養・嗜好性・食の機能性の3つをきれいに得る

ことができる食べ物が非常に大切です。素材も大切ですが、1つの素材に1つの微生物が出会うことで2になるのではなく、5にも10にも付加価値が高まります。これが微生物の力、発酵の力です。微生物が関わることで食の第三次機能が上がると広まり、発酵の力を使ったものはおいしくなる、栄養価が高まると認識されるようになりました。

味噌汁を1日3回食べる効果

世界初の原子爆弾の被害国となった日本で奇跡的に助かった医師、秋月辰一郎氏は長崎の爆心地からわずか1.4kmの近さにあった病院で被爆しました。相当な量の放射線を浴びたにもかかわらず、病院のスタッフは全員無事でした。爆心地付近に住む人で原爆症の症状が出た人と出なかった人の違いを調査したところ、症状の出なかった人たちは味噌汁を常食していたということがわかりました。

秋月氏の体験がきっかけとなり、多くの公設研究機関や大学などで味噌に関する疫学調査が積極的に展開されました。厚生労働省が行った「味噌汁と乳がんの関係」に関する研究では「1日3杯以上」味噌汁を飲む人は「1日1杯以下」の人に比べて乳がんのリスクが4割減ったという結果が出ています。ちなみに同調査では、味噌汁以外の大豆製品(大豆、豆腐、油揚げ、納豆)についても調べましたが、これらについては明確な関連は見られませんでした。これは味噌汁の効果とみて間違いないでしょう。では、味噌汁とその他の大豆製品の違いは何でしょうか。それは味噌汁だけは麹菌の発酵によってつくられているということです。納豆は同じ発酵食品ですが、麹菌(カビ)ではなく納豆菌(細菌)による発酵食品であり、味噌とは結果に大きな違いが出ました。

NAGAIKI 2023 FESTIVAL IN



注目されたのは大豆に含まれるイソフラボンです。イソフラボンは分子に糖がついているため体内での吸収量は2割ほどと非常に少なく、吸収までに6〜8時間という長い時間がかかるのですが、このイソフラボンの分子についている糖を麹菌の酵素で分解してはがすと、一気に吸収率が3倍以上に上がり、2時間ほどで体内に吸収されます。残念ながら納豆菌にはその酵素がありません。発酵食品に関する微生物はカビ、酵母、細菌と多種多様ですが、それぞれ得意な分野、不得意な分野があります。

食塩と味噌の違い

味噌には塩が入っているのではないかと、塩分は体に悪いのではないかと思う方が多いと思いますが、確かにそれは事実です。しかし、食塩と味噌を摂ったときに体の中でどのように吸収されるかまで考えることが大切です。食塩をそのまま摂ると血圧は確実に高くなりますが、味噌に含まれる食塩は食塩単体のような作用を及ぼさないとされています。

ラットに通常えさ、味噌えさ、食塩えさをそれぞれ与え比較すると、食塩えさを与えたラットは高血圧になり、同じ濃度の食塩を含む味噌えさと通常えさのラットには血圧上昇は見られませんでした。どうやら味噌の塩分と食塩とでは働きが違うようです。味噌が血圧を抑えてくれる仕組みとしては前述のイソフラボンも関わっていると言われています。

味噌汁の塩分濃度は1.2〜1.5%ですが、塩分が気になるという方は、ナトリウムがネックになるのでカリウムを多く摂りましょう。カリウムはナトリウムの吸収を抑えてくれる効果があります。カリウムが多いほうれん草や芋、春菊で味噌汁を摂ることがおすすめです。

腸内細菌の働き

私たちは体の中に微生物を飼っています。その微生物とは腸内細菌です。日本人は海藻を食べる習慣があり、腸内細菌の力で海藻を消化できますが、食べる習慣がない欧米人は海藻を消化することができません。体に入ってくる食べ物が変わると体の中に住んでいる微生物も変化します。つまり、日本人が和食を大切にしていかなければならない理由は腸内細菌がそれを求めているからです。また、腸は脳の機能と関係があり、腸内細菌がしっかりと動くことによって病気になるだけでなく、幸せホルモンと言われるセロトニンやドーパミンをつくる働きをしてくれるので、体が求めているものを選んできちんと食べ続けることが大切です。

「長生き」するために食べる

最後に食べることに大切なことをお伝えします。1つ目は、食べ物は全粒で食べましょう。部分的ではなく皮も一緒に食べることが大切です。2つ目は、免疫力を高めるために発酵食品を摂りましょう。3つ目は、腸内細菌のえさとなる食物繊維をたくさん摂りましょう。4つ目は、加工食品、添加物はあまり摂らないようにしましょう。あとは、よく噛んで適度に運動し、自然と触れ合しましょう。

株式会社秋田今野商店 代表取締役社長 今野 宏 氏

1956年秋田県生まれ、日本農芸化学会東北支部参与。日本生物工学会北日本支部委員。全国種麹組合理事長。秋田栄養短期大学客員教授。1980年東京農業大学農芸化学科卒業。農学博士。オランダ・デルフト工科大学微生物研究所留学(1983〜86)。株式会社真菌類機能開発研究所研究部長(1994〜2000)。日本菌学会理事。秋田大学理工学部生命科学科非常勤講師を歴任。特許庁長官賞(2010, 2017)。糸状菌遺伝子研究会技術賞受賞(2014)。



これは科学が証明しています。「何を食べるか」だけではなく「どう食べるか」も知っていただき、ご自身の食を見つめ直して「長生き」につなげていただきたいと思います。

あきぎん長生き学校 2023年度 授業内容

2023年度のテーマは「地域に芽吹く新たな価値づくり～知って学んで応援しよう～」。秋田県内の資源を活用し、新たな価値創出に挑む若手起業家やその取組みについて学びました。

001 高齢者になることが待ち遠しいと思えるような社会づくり（大仙市） [2023/9/7]

年齢を重ねてもポジティブに楽しく過ごしてほしい！



株式会社 Liberty Gate 代表取締役 菅原 魁人 氏

高齢化問題に着目し、大学3年次に介護保険外サービス事業を立ち上げ起業。全国の高齢化問題解決のためにアシスタ事業をフランチャイズ展開しており、「高齢者が年齢を重ねても自由な選択ができ、生き生きと生活できる社会の創造を目指して今後も事業を拡大していく」と話す。

(※)
詳しくはこちら▶



株式会社 Liberty Gate の菅原さんは話し相手や病院への付き添い、買い物代行といった介護保険では賄うことができない日常の不便を解決する事業（アシスタ）を行っています。スタッフは大学生や定年退職された方、主婦の方などさまざまなメンバーで構成されており、訪問のうえ依頼に応じたさまざまな生活支援を行っています。

当日は菅原さんのほか、大曲仙北地域でサービスを提供している門脇さんやケアマネージャーもお迎えし、依頼内容や活用事例について学びました。買い物付き添いや草むしりのほか、お盆前はお墓の掃除を依頼されることもあるそうです。講義後は、参加者同士で今困っていることや今後困りそうなこと、その解決策について意見交換を行いました。除雪や運転、食事づくりといった困りごとが多く、解決策として家族や近所の人に相談という意見のほか「アシスタ」を利用という意見が挙がりました。

002 地域ブランド「TANOC」が挑むモノづくり・コトづくり・価値づくり（北秋田市） [2023/9/28]

「楽しい」をモットーに、鷹巣の活性化に取り組んでいきます。



布田 信哉 氏 ほか TANOC メンバー

鷹巣駅周辺に事務所を構える若手経営者で「TANOC」を結成。コロナ禍でオリジナル商品の製作やマルシェの企画・実施を行い、地域の活性化に取り組んでいる。「TANOC」とは「鷹巣 (TA) の (NO) チャレンジ (C)」という意味が込められている。「楽しいことをしよう」をモットーに現在10人のメンバーが活動している。

(※)
詳しくはこちら▶



北秋田市鷹巣の活気を取り戻そうと活動しているTANOCの皆さんを先生に、町の活性化への思いについて学びました。布田さんは、「TANOCメンバーの職種は違いますがモノづくり」という共通点があり、自分たちが楽しく仕事をする事で周りを巻き込み、その結果、町の活性化につながると考えています」と話していました。

授業では、藤島木材工業株式会社の見学を行いました。同社は創業以来、広葉樹を専門に取り扱っており、製材から乾燥までの商品づくりを行っています。参加者の多くは地元の方でしたが、皆さん製材所の見学は初めてとのこと。藤島さんの説明を熱心に聞き、同社の強みである乾燥の技術について学びました。また、とちの木を使ったオリジナルのコースター制作体験も行い、「今日の夜は、このコースターを使ってハイボールを飲もうかな」と参加者は笑顔で話してくれました。

003 地域商社が挑む地域の新たな価値づくり（秋田市） [2023/10/3]

県内生産者・事業者の稼ぐ力を強化します！



詩の国秋田株式会社

当行グループの地域商社。県内生産者・事業者の「稼ぐ力」を高めるマーケティング支援や商品のプロモーション事業を行う。また、国内外への販路開拓を手がけるほか、自社運営のECサイト「詩の国商店」上で多種多様な県産品の販売を促進している。

(※)
詳しくはこちら▶



秋田県には農産物や工芸品など魅力ある産品やサービスが数多くある一方で、営業力や物流面に課題を持つ生産者が多いこと、県内企業で商社機能をもつ事業者が少ないことなどが課題となっています。秋田銀行では課題の解決を通じてこのような地域の稼ぐ力を強化するため、グループ会社として地域商社「詩の国秋田」を設立しました。

当日は、地域商社の役割や事業内容、取組事例について学びました。詩の国秋田では、台湾を中心に海外へ営業・販売を行っています。配送コストが高いため、りんごは台湾で1個約1300円と高級ですが、日本の良いものを求める富裕層が贈り物として購入することが多く、日本産品の需要の高さを学びました。また、授業では、大館曲げわっぱといぶりがっこの2つの県産品の販路拡大をテーマにグループワークを行いました。いぶりがっこの切り方を工夫して食べやすい商品を開発する、曲げわっぱをレストランなどで器として使うといったさまざまなアイデアが出されました。

004”ORGANIC(オガニック)と エリアイノベーション(男鹿市)

[2023/10/25]

ありのままの男鹿に価値がある。

TOMOSU CAFE オーナーの船木さんは観光の側面とはまた違った、ありのままの男鹿に価値を見出し、「男鹿に行く」と有機的な関係性を表す「オーガニック」を掛け合わせた「ORGANIC(オガニック)」を独自コンセプトに、カフェの経営や化学繊維を使わないオリジナルの服飾の製造・販売のほか、マルシェの企画・運営も行っています。また、オーガニック農業の推進にも力を入れており、子どもたちに安全な食を届けたいとの思いから、船木さんは今の目標について「学校給食をオーガニックにしたい」と話していました。さらに、海や山を汚さずに次世代に残したい、若い人がチャレンジしやすい環境をつくりたいという熱い思いをお聞きました。

講義後は、化世沢(かせざわ)食堂の無添加、無化調のお弁当と、1つ1つ丁寧にハンドドリップされたTOMOSU CAFEオリジナルブレンドコーヒーを堪能し、人にも環境にも優しい食への取り組みについて体験しました。



TOMOSU CAFE オーナー 船木 一人 氏

カフェの経営や服飾の製造・販売を行う。人が減り活気が失われつつある男鹿市船川地域にもう一度目の目を当てたいとの思いから「船川ひのめ市」や「ひのめ商店」といったマルシェの企画・運営を行い、町の活性化に取り組む。「TOMOSU」は男鹿の人たちの心にワクワクの火を灯したいという思いが由来である。

(※)
詳しくはこちら▶



005 伝統と革新 曲げわっぱの 新たな魅力(大館市)

[2023/11/28]

デザイン性が高く、
かわいらしいモノづくりを目指します。

曲げわっぱ工房 E08(いわっぱ)の仲澤さんから伝統工芸品の魅力と可能性について学びました。仲澤さんは、「女性初の伝統工芸士になる!」という目標を持ち、努力を重ね、女性として2人目の伝統工芸士になりました。勤めていた期間は、お客さまの求める製品をつくることが難しかったため、「お客さまに寄り添って、今までできなかったモノづくりがしたい」との思いから起業を決意。また、「お金になるかどうか」ではなく、「心が豊かになるかどうか」という基準でアクセサリーづくりに挑戦し、曲げわっぱの新たな魅力や可能性を引き出しています。

講義後は、曲げわっぱの製作体験を行いました。髪の毛1本ほどの長さで出来栄えが決まる繊細さや小さな切れ目に樺細工の留め具を入れる難しさを体験し、完成した自分だけのパン皿を見て嬉しそうな皆さんの顔が印象的でした。



曲げわっぱ工房 E08 代表 仲澤 恵梨 氏

大館市で女性初となる「大館曲げわっぱ」事業を創業。お弁当箱だけではなく、アクセサリーや小物入れといった女性心をくすぐる商品づくりが特徴。催事への積極的な出店やさまざまな製品の良さを取り入れたコラボ商品の製作にも力を入れており、「曲げわっぱの魅力さをさらに発信していきたい」と話す。

(※)
詳しくはこちら▶



COLUMN

大森山動物園 50 周年記念花壇作成 with 栗田支援学校

2023 年 9 月、秋田市大森山動物園は開園 50 周年を迎えました。そこで、栗田支援学校の生徒の皆さんとコラボレーションし、50 周年記念花壇を作成しました。

ご参加いただいた学生の皆さま、栗田支援学校の生徒の皆さま、動物園を彩るきれいな花壇を作っていただきありがとうございました。



栗田支援学校生徒の皆さまから感想をいただきました！



暑かったが、楽しかった。
一緒にきれいに花を植えられて良かった。



優しく教えてもらい、楽しく植えることができた。
うまく 50 の数字が見えて良かった。

皆さまの大切な資産を守るために

STOP!! 特殊詐欺

秋田銀行は、深刻化する特殊詐欺等の金融犯罪防止や
マネー・ローンダリング防止への取組みを強化しています。

1. 県内金融機関による連携を強化しています

2023年11月13日、県内に本店を置く5つの金融機関（秋田銀行、北都銀行、秋田信用金庫、羽後信用金庫、秋田県信用組合）は、特殊詐欺などの金融犯罪における被害拡大防止やマネー・ローンダリング防止のため、連携して被害拡大防止に取り組むことを目的に、対策や施策を共同実施するための協議体を新たに立ち上げました。



2. ATMにおけるお引出し限度額の引下げ

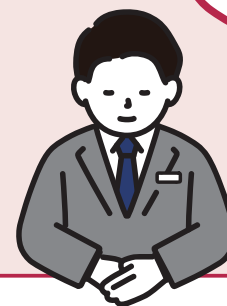
2023年12月1日から特殊詐欺被害金額の拡大防止を目的として、以下の①、②の両方の条件に合致するお客さまのキャッシュカードによるATMからの現金お引出し限度額を1日あたり30万円までに引下げしました。

① 70歳以上のお客さまの預金口座

② 過去1年間、ATMによる1回の操作で30万円を超える払出しのご利用がない預金口座

対象となるお客さまには、ご不便をおかけしますが、だまし取られたキャッシュカードでATMから不正に現金が引き出されることへの対応であり、大切なご資産をお守りするための取組みですので、ご理解のほどお願いいたします。

一部制限の解除を希望される場合は、①対象口座のキャッシュカード、②ご本人さまを確認できる書類（運転免許証、健康保険証など）をお持ちのうえ、お近くの窓口でお手続きをお願いいたします。



あきぎん長活き学校 公式LINE お友だちを募集しています!!



あきぎん長活き学校
公式 LINE



あきぎん長活き学校公式LINEでは、授業やイベント情報、
各種お知らせをいち早くお届けしています。
スマートフォンをお持ちでLINEアプリをご利用の学生の皆さまは
ぜひ、「お友だち登録」をお願いします！

二次元バーコードを読み取って
お友だち登録ができます

あきぎん長活き学校 受講までの流れ

長活き学校 
長活きの秘訣を、学びあう。



1. 学生登録をします。

秋田銀行本支店で学生登録の申込み手続きをします。あきぎん長活き学校は、事前登録制の学校です。授業へ申込み前に、学生登録の申込みをお願いいたします（「学生登録申込書」にご記入の上、秋田銀行本支店へお持ちください）。



2. 学生証が届きます。

学生登録をされた方には、所定の手続きを経て速やかに学生証を郵送いたします。受講申込みの際や授業当日に必要なとなりますので、大切に保管してください。



3. 受講申込みをします。

あきぎん長活き学校の授業を受けるためには、毎回受講申込みが必要です。毎回テーマや先生、会場が異なるからです。ご自分の都合に合わせて、「学びたい」と思った授業を見つけたら、お近くの秋田銀行本支店で、ぜひお申込みください。



4. 受講票が届きます。

授業開催の1週間前までに受講票を郵送いたします。定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は受講票の発送をもって代えさせていただきます。抽選に外れた場合は、個別のご連絡はいたしませんのでご了承ください。

お問い合わせ先

秋田銀行 経営企画部
長活き学校事務局

【郵便】
〒010-8655
秋田市山王三丁目2番1号

【メール】
nagaiki@akita-bank.co.jp

☎018-863-1212
(代表)