

アルコールリクス・アノニマス®  
Alcoholics Anonymous®

飲酒の問題を独りで抱えていませんか？

# AA東北見聞録

## 2023年5月号 vol.145

AA東北地域ミーティング案内

—メッセージを運ぶということ—

南光病院 メッセージ

岩手県立南光病院 精神保健福祉士 佐藤知美様

仲間と関係者のリレーエッセイ 第107話

回復のAAクッキング 第103回



AA東北セントラルオフィス

ミーティング情報は、発行後に変更となる場合があります。  
発行後の変更情報は、下記を参照、またはTCOへお問い合わせください。  
AA東北セントラルオフィス・Webサイト <https://tco.aatohoku.info/>

【2023年4月26日版】

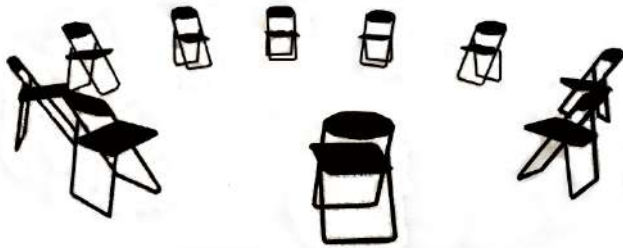


### — メッセージを運ぶということ —

「ミーティングに参加させていただいて」

岩手県立南光病院  
精神保健福祉士 佐藤知美様

院内メッセージミーティングというかたちで、AAの方が月一回来院されメッセージを届けてくださっています。形式は前半がオープン・ミーティング、後半がクローズド・ミーティングです。コロナに翻弄される日々が続いておりますが、変わらず当院まで足を運びメッセージを届けてくださることにスタッフ一同感謝しております。昨年10月には、当院のある岩手県一関市を会場とした一関グループが開設されました。形式はオープン・ミーティングです。



院内メッセージミーティングと一関グループそれぞれのオープン・ミーティングへ参加させていただいていますが、専門職として経験が浅く未熟な私をいつも温かく迎え入れてくださり本当にありがとうございます。AAの方お一人おひとりの経験にもとづくメッセージは、飲まない生き方や回復について教えてください。AAのミーティングに参加された当事者の方が「同じ悩みを持つ方とつながりがあると一人でないと思えます。」とおっしゃっていました。AAという分かち合いの場が、その方にとって回復への支えになっているのかもしれないと感じました。

飲酒をやめたいけれどやめられないと悩んでおられる当事者の方やそのご家族が当院へご相談に来られます。実際に参加させていただいている私が伝えられるAAの魅力もあると思いますので、回復を目指す当事者の方やそのご家族に社会資源の一つとしてAAについて情報提供していきたいと思えます。

今後もオープン・ミーティングへ参加させていただき学びを深めていきたいと考えておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

### — リレーエッセイ — 『ビルはこう思う』より思うこと

第107話

121

私たちは戦わない

私たちは何ものとも、だれとも、まずはアルコールとも戦うことをやめた。なぜなら、ここまで来れば健康な判断力が戻っているからである。私たちは分別をもって、正常に反応できるようになった。

(AAWSの許可のもと再録)

いつから楽しく酒が飲めなくなったのだろう。飲み始めは早かったが、酒はいつからか自分の気持ちをコントロールするために飲むようになっていった。ブラックアウトの頻度も増え、飲んだ次の日に昨日の覚えていない自分の行動にひどく落ち込み、二度と飲まないと誓いを立てるが、夜には何のためらいもなく酒を飲んでた。1杯のビールを飲むことで、頭がスッキリし胸のもやもやが晴れ、気持ちが穏や

AA 仙台若林グループ さちこ

かなり物事への決断がスムーズに出来ると思っていた。真剣に「まずは飲んで冷静になろう」と思って飲んでた。

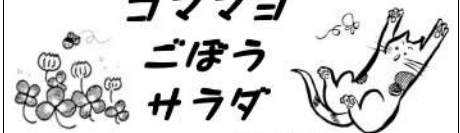
だから考えに行き詰った時、嫌なことがあって気持ちが沈んだ時、何かを決めなくてはならない時は真っ先に酒に頼った。しかしそれは全く逆効果であった。少しの量では次第に落ち着かなくなり、酒量が増え問題は解決するどころか次第に悪化していった。

酒が原因であったにも関わらず、私は周りのせいにした。相手を変えようと必死にコントロールするがうまくいかず、常に感情はイラつき、考えがまとまらなかった。それでも「まずは飲んで冷静になろう」と酒に手を出した。飲んでない時も飲んでいるときも私は狂っていた。

AAに繋がってから、問題は自分の中にあることに気づき、酒に逃げれず真っ向から自分と向き合ったとき苦し日々が続いたが、冷静な判断は酒を

【回復のAAクッキング?】

## ゴママヨ ごぼう サラダ



【材料】

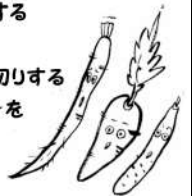
★ごぼう…1本  
★人参…1/2本  
★きゅうり…1/2本  
★ツナ缶(油漬け)…1缶

【調味料】

☆マヨネーズ…大さじ3  
☆白すりゴマ…大さじ1  
☆しょうゆ…小さじ1  
☆レモン汁…小さじ1/2  
☆砂糖…小さじ1/2

【作り方】

- ①ごぼうは千切りにして水にさらす
- ②人参・きゅうりは千切りにする
- ③ツナ缶は油を切る
- ④ごぼうと人参を茹でて湯切りする
- ⑤③④ときゅうりと調味料☆をよく混ぜ合わせる
- ⑥皿に盛りつけて完成!!



飲まないことで得られていることに気づいた。明らかに飲んでた時に選んでいた逆の選択肢を選ぶようになり、うまくいくことが増えた。生きるのが楽になっていたのだ。

酒を飲まないで得られた冷静な判断力が今日一日を過ごさせてくれている。

## 飲酒に問題がありますか？ 解決があります。

「この一杯で最後にしよう」  
けれど、自分の飲酒をコントロールすることができず、  
その結果さまざまなトラブルを引き起こし苦悩する日々。  
そうした人たちがAAとの出会いにより、  
お酒を必要としない、有意義な人生を生きることができるようになっています。  
解決の道はあります。  
もし、まだ初期の段階と以为っていても、アルコール依存症は進行性の病気でもあります。  
どうか助けを求めてください。私たち（AA）はいつでも喜んでお手伝いいたします。

（『AA東北セントラルオフィス（TCO）紹介リーフレット』より）

ご本人も関心のある方も、どうぞお気軽にお近くのミーティングへご参加ください。  
ミーティング参加の事前申込は不要です。  
ミーティングの参加費はありません。（AAメンバーによる献金だけで成り立っています）



### ◆◆ 次のページより、「東北6県のAAミーティング案内」です ◆◆

2023年4月20日現在、東北6県のAAグループやサービス委員会等から、  
AA東北セントラルオフィスに寄せられた情報を元に作成しています。  
各種情報の締切は、毎月20日です。

『AA東北見聞録』発行後に変更・休止等の情報が寄せられた場合は、  
TCOウェブページへ掲載しておりますのでご確認ください。

— “AA東北セントラルオフィス(TCO)” の問い合わせ情報は、最終ページへ掲載 —

### <ミーティング形式>

C（クローズド）：飲酒をやめたいと願う、アルコールに問題のある本人のみが参加可  
O（オープン）：本人以外にも家族、医療関係者、福祉の専門家の方など、  
AAに関心がある方ならどなたでも参加可

「メダル」 飲酒が止まってからの期間を祝う  
「ビギナーズ」 初心者を中心としたミーティング  
「Q&A」 ビギナー向け質疑応答ミーティング  
「ビジネス」 事務ミーティング。開催グループによって、通常ミーティングの中で行ったり、  
ミーティング前後に行う場合あり

「ステップ」 「AAの12のステップ」にちなんだミーティング  
「伝統」 「AAの12の伝統」にちなんだミーティング  
「ビッグブック」 AA書籍『アルコールリクス・アノニマス（通称：ビッグブック）』を使ったミーティング  
「12&12」 AA書籍『12のステップと12の伝統』を使ったミーティング  
「ビルはこう思う」 AA書籍『ビルはこう思う』を使ったミーティング

「女性C（女性クローズド）」 飲酒に問題のある女性のみ参加可  
※「女性O（女性オープン）」 本人以外の方も、女性のみ参加可

## 青 森 県 5 月

| 曜日 | グループ名 | 会場名・所在地                         | 時間              | 日程・ミーティング形式 |             |              |              |              | 備考(○→グループから当月の情報受領)           |   |
|----|-------|---------------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|---|
|    |       |                                 |                 | 第1週         | 第2週         | 第3週          | 第4週          | 第5週          |                               |   |
| 日  | —     | —                               | —               | —           |             |              |              |              |                               |   |
| 月  | 弘前    | 弘前市社会福祉センター<br>弘前市大字宮園2丁目8-1    | 19:00～<br>20:30 | 1日<br>オープン  | 8日<br>クローズド | 15日<br>クローズド | 22日<br>クローズド | 29日<br>クローズド | 第1週は<br>18:30～19:00<br>0/ビジネス | ○ |
| 火  | 青森    | 青森市横内市民センター<br>青森市大字横内字亀井28-2   | 19:00～<br>20:30 | 2日<br>オープン  | 9日<br>オープン  | 16日<br>オープン  | 23日<br>オープン  | 30日<br>オープン  |                               | ○ |
| 水  | おいらせ  | 八戸市田面木公民館<br>八戸市大字田面木字上野道下タ30-1 | 19:00～<br>20:30 | 3日<br>オープン  | 10日<br>オープン | 17日<br>オープン  | 24日<br>オープン  | 31日<br>オープン  |                               | ○ |
| 木  | —     | —                               | —               | —           |             |              |              |              |                               |   |
| 金  | 弘前    | 藤代町会集会所<br>弘前市藤代2丁目11-1         | 16:30～<br>17:30 | 5日<br>0/メダル | 12日<br>オープン | 19日<br>オープン  | 26日<br>オープン  |              |                               | ○ |
| 土  | —     | —                               | —               | —           |             |              |              |              |                               |   |

## 秋 田 県 5 月

| 曜日 | グループ名 | 会場名・所在地                                    | 時間              | 日程・ミーティング形式    |               |               |               |              | 備考(○→グループから当月の情報受領) |   |
|----|-------|--|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------|---|
|    |       |  |                 | 第1週            | 第2週           | 第3週           | 第4週           | 第5週          |                     |   |
| 日  | —     | —  | —               | —              |               |               |               |              |                     |   |
| 月  | —     | —  | —               | —              |               |               |               |              |                     |   |
| 火  | 千秋    | いーぱる(秋田市東部市民サービスセンター)<br>秋田市広面釣瓶町13-3      | 19:00～<br>20:30 |                | 9日<br>0/テーマ   | 16日<br>0/ビジネス | 23日<br>0/テーマ  | 30日<br>0/テーマ |                     | ○ |
|    |       | 東地区コミュニティセンター<br>秋田市広面鬼頭38                 | 19:00～<br>20:30 | 2日<br>0/伝統     |               |               |               |              | 会場変更                |   |
| 水  | —     | —  | —               | —              |               |               |               |              |                     |   |
| 木  | 千秋    | 秋田市にぎわい交流館 AU(あう)<br>秋田市中通1丁目4-1「エアリなかいち」内 | 19:00～<br>20:30 | 4日<br>0/ステップ   | 11日<br>0/ステップ | 18日<br>0/ステップ | 25日<br>0/ステップ |              |                     | ○ |
| 金  | —     | —  | —               | —              |               |               |               |              |                     |   |
| 土  | 千秋    | 東地区コミュニティセンター<br>秋田市広面鬼頭38                 | 19:00～<br>20:30 | 6日<br>0/ビッグブック | 13日<br>0/テーマ  | 20日<br>0/テーマ  | 27日<br>0/メダル  |              |                     | ○ |

## 山 形 県 5 月

| 曜日 | グループ名 | 会場名・所在地                      | 時間              | 日程・ミーティング形式  |               |               |                 |              | 備考(○→グループから当月の情報受領) |   |
|----|-------|------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------|---|
|    |       |                              |                 | 第1週          | 第2週           | 第3週           | 第4週             | 第5週          |                     |   |
| 日  | 山形    | 山形市元木公民館<br>山形市元木3丁目4-8      | 19:30～<br>21:00 | 7日<br>オープン   | 14日<br>0/ビジネス |               | 28日<br>オープン     |              |                     | ○ |
| 月  | かじょう  | 山形市総合福祉センター<br>山形市城西町2丁目2-22 | 10:15～<br>11:45 | 1日<br>クローズド  | 8日<br>クローズド   | 15日<br>クローズド  | 22日<br>クローズド    | 29日<br>クローズド |                     | ○ |
|    | 山形    | 山形市元木公民館<br>山形市元木3丁目4-8      | 19:30～<br>21:00 |              |               |               | 22日<br>オープン     |              |                     | ○ |
| 火  | —     | —                            | —               | —            |               |               |                 |              |                     |   |
| 水  | かじょう  | 山形市総合福祉センター<br>山形市城西町2丁目2-22 | 14:00～<br>15:30 |              | 10日<br>オープン   | 17日<br>0/ビジネス | 24日<br>オープン     | 31日<br>オープン  |                     | ○ |
|    |       | 羽陽和光会<br>山形市春日町7-5           | 14:00～<br>15:30 | 3日<br>0/ステップ |               |               |                 |              | 会場変更                |   |
|    | もがみ   | 新庄市民プラザ<br>新庄市大手町1-60        | 19:00～<br>20:00 | 3日<br>クローズド  | 10日<br>オープン   | 17日<br>オープン   | 24日<br>クローズド    | 31日<br>クローズド |                     |   |
| 木  | 山形    | 山形市元木公民館<br>山形市元木3丁目4-8      | 19:30～<br>21:00 |              | 11日<br>C/ステップ | 18日<br>クローズド  | 25日<br>C/ビッグブック |              |                     | ○ |
|    |       | カトリック山形教会<br>山形市香澄町2丁目11-15  | 19:30～<br>21:00 | 4日<br>クローズド  |               |               |                 |              | 会場変更                |   |
| 金  | —     | —                            | —               | —            |               |               |                 |              |                     |   |
| 土  | —     | —                            | —               | —            |               |               |                 |              |                     |   |

## 山 形 県 5 月 女 性 ク ロ ー ズ ド

| 曜日 | グループ名           | 会場・所在地                      | 時間              | 日程・ミーティング形式 |     |                |     |     | 備考(○→グループから当月の情報受領) |   |
|----|-----------------|-----------------------------|-----------------|-------------|-----|----------------|-----|-----|---------------------|---|
|    |                 |                             |                 | 第1週         | 第2週 | 第3週            | 第4週 | 第5週 |                     |   |
| 土  | 山形G女性<br>ミーティング | カトリック山形教会<br>山形市香澄町2丁目11-15 | 14:15～<br>15:45 |             |     | 20日<br>女性クローズド |     |     | 14時開場<br>第3土曜       | ○ |

## 岩手県 5 月

| 曜日 | グループ名 | 会場名・所在地                               | 時間              | 日程・ミーティング形式  |               |             |             |             | 備考(○→グループから当月の情報受領) |   |
|----|-------|---------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|---|
|    |       |                                       |                 | 第1週          | 第2週           | 第3週         | 第4週         | 第5週         |                     |   |
| 日  | 盛岡    | アイーナ(いわて県民情報交流センター)<br>盛岡市盛岡駅西通1丁目7-1 | 13:30~<br>15:00 | 7日<br>オープン   | 14日<br>オープン   | 21日<br>オープン | 28日<br>オープン |             |                     |   |
| 月  | —     | —                                     | —               | —            |               |             |             |             |                     |   |
| 火  | —     | —                                     | —               | —            |               |             |             |             |                     |   |
| 水  | 水沢    | 水沢南地区センター<br>奥州市水沢大鐘町2丁目12            | 13:00~<br>14:30 | 3日<br>オープン   | 10日<br>O/ビジネス | 17日<br>オープン | 24日<br>オープン | 31日<br>オープン |                     | ○ |
| 木  | 一関    | 一関文化センター<br>一関市大手町2-16                | 13:30~<br>15:00 | 4日<br>O/ビジネス | 11日<br>オープン   | 18日<br>オープン | 25日<br>オープン |             |                     |   |
| 金  | —     | —                                     | —               | —            |               |             |             |             |                     |   |
| 土  | —     | —                                     | —               | —            |               |             |             |             |                     |   |

## 福島県 5 月

| 曜日 | グループ名        | 会場名・所在地   | 時間                                 | 日程・ミーティング形式    |                 |                  |                 |                | 備考(○→グループから)                      |     |      |
|----|--------------|---|------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|-----------------------------------|-----|------|
|    |              |   |                                    | 第1週            | 第2週             | 第3週              | 第4週             | 第5週            | 当月の情報受領)                          | Gより | 地区より |
| 日  | 白河           | マイタウン白河<br>白河市本町2                                       | 14:00~<br>15:30                    | 7日<br>O/メダル    |                 | 21日<br>O/テーマ     |                 |                | 第1週は<br>15:45~16:45<br>O/ビジネス     |     |      |
|    | 会津           | 會津稽古堂(生涯学習総合センター)<br>会津若松市栄町3-50                        | 15:00~<br>16:30                    | 7日<br>O/メダル    | 14日<br>オープン     | 21日<br>オープン      | 28日<br>オープン     |                |                                   |     |      |
|    | 郡山<br>12ステップ | 郡山市中央公民館<br>郡山市麓山1丁目8-4<br>とんがりふれあい館<br>郡山市麓山1丁目16-17   | 18:00~<br>19:30<br>18:00~<br>19:30 | 7日<br>C/ビジネス   | 14日<br>C/12&12  |                  | 28日<br>C/12&12  |                | 第1週のミーティ<br>ングは19時まで(そ<br>の後ビジネス) |     | ○    |
| 月  | なみき          | カトリック郡山(虎丸)教会<br>郡山市虎丸町13-1                             | 19:00~<br>20:30                    | 1日<br>C/ビギナーズ  | 8日<br>C/ビジネス    | 15日<br>C/ステップ    | 22日<br>C/ステップ   | 29日<br>C/伝統    |                                   |     | ○    |
|    | 開成           | 郡山市男女共同参画センター<br>郡山市麓山2丁目9-1<br>郡山市中央公民館<br>郡山市麓山1丁目8-4 | 19:00~<br>20:30<br>19:00~<br>20:30 |                | 8日<br>O/メダル     | 15日<br>O/ビジネス    |                 | 22日<br>O/ステップ  |                                   |     | ○    |
| 火  | いわき七浜        | 日本キリスト教団 磐城教会<br>いわき市平谷川瀬2丁目15-2                        | 18:30~<br>19:30                    | 2日<br>O/ビジネス   | 9日<br>O/メダル     | 16日<br>O/ステップ    | 23日<br>オープン     | 30日<br>オープン    |                                   |     |      |
|    | 風            | 須賀川めぐみキリスト教会<br>須賀川市前川29-1                              | 18:30~<br>20:00                    | 2日<br>オープン     | 9日<br>オープン      | 16日<br>オープン      | 23日<br>オープン     | 30日<br>オープン    |                                   |     |      |
|    | 白河           | マイタウン白河<br>白河市本町2                                       | 19:30~<br>20:30                    | 2日<br>C/テーマ    | 9日<br>C/テーマ     | 16日<br>C/ステップ    | 23日<br>C/伝統     | 30日<br>C/テーマ   | 第2週のテーマは<br>ビギナー向け                |     | ○    |
| 水  | なみき          | 郡山市中央公民館<br>郡山市麓山1丁目8-4                                 | 14:00~<br>15:30                    | 3日<br>O/ビギナーズ  | 10日<br>O/ビギナーズ  | 17日<br>O/ビギナーズ   | 24日<br>O/ビギナーズ  | 31日<br>O/ビギナーズ |                                   |     | ○    |
|    | 郡山           | 郡山市中央公民館<br>郡山市麓山1丁目8-4                                 | 19:00~<br>20:30                    | 3日<br>O/メダル    | 10日<br>C/ビジネス   | 17日<br>C/ビルはこう思う | 24日<br>C/ビッグブック | 31日<br>C/テーマ   | 第2週のミーティ<br>ングは20時まで<br>(その後ビジネス) |     | ○    |
| 木  | 開成           | 郡山市中央公民館<br>郡山市麓山1丁目8-4                                 | 14:00~<br>15:30                    | しばらく休止!        |                 |                  |                 |                |                                   |     | ○    |
|    | 福島           | カトリック松木町教会<br>福島市松木町4-2                                 | 18:30~<br>19:30                    | 4日<br>C/ビジネス   | 11日<br>クローズド    | 18日<br>クローズド     | 25日<br>オープン     |                |                                   |     | ○    |
| 金  | いわき平         | いわき市生涯学習プラザ<br>いわき市平字1丁目1 ティーフンビル内                      | 19:00~<br>20:30                    | 5日<br>オープン     | 12日<br>オープン     | 19日<br>オープン      | 26日<br>オープン     |                |                                   |     |      |
|    | 風            | 郡山市中央公民館 堤下分室<br>郡山市堤下町2-11                             | 19:00~<br>20:30                    | 5日<br>O/ビッグブック | 12日<br>O/ビッグブック | 19日<br>O/ビッグブック  | 26日<br>O/ビッグブック |                |                                   |     |      |
| 土  | なみき          | 郡山市男女共同参画センター<br>郡山市麓山2丁目9-1                            | 18:30~<br>20:00                    | 6日<br>O/テーマ    | 13日<br>O/メダル    |                  |                 |                |                                   |     | ○    |
|    |              | 郡山市中央公民館<br>郡山市麓山1丁目8-4                                 | 18:30~<br>20:00                    |                |                 | 20日<br>O/テーマ     | 27日<br>O/テーマ    |                |                                   |     | ○    |

## 福島県 5 月 女性クローズド

| 曜日 | グループ名            | 会場名・所在地                      | 時間              | 日程・ミーティング形式 |                |     |     |     | 備考(○→主催ミーティングから) |     |      |
|----|------------------|------------------------------|-----------------|-------------|----------------|-----|-----|-----|------------------|-----|------|
|    |                  |                              |                 | 第1週         | 第2週            | 第3週 | 第4週 | 第5週 | 当月の情報受領)         | Mより | 地区より |
| 土  | 福島地区女性<br>ミーティング | 郡山市男女共同参画センター<br>郡山市麓山2丁目9-1 | 14:00~<br>15:30 |             | 13日<br>女性クローズド |     |     |     | 定員あり<br>第2土曜     | ○   | ○    |

# 宮 城 県 5 月

| 曜日            | グループ名                             | 会場名・所在地                            | 時間帯             | 日程・ミーティング形式    |                |                 |                 |                 | 備考(○→グループから<br>当月の情報受領)            |   |
|---------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------------------|---|
|               |                                   |                                    |                 | 第1週            | 第2週            | 第3週             | 第4週             | 第5週             |                                    |   |
| 日             | 黒松                                | 仙台市北山市民センター<br>仙台市青葉区新坂町8-4        | 14:00～<br>15:30 | 7日<br>オープン     | 14日<br>オープン    | 21日<br>オープン     | 28日<br>オープン     |                 |                                    | ○ |
|               | わらじ                               | 東松島市野蒜市民センター<br>東松島市野蒜ヶ丘1丁目15-1    | 14:00～<br>15:30 |                | 14日<br>O/12&12 |                 |                 |                 | 第2日曜                               |   |
|               | みなみ                               | 仙台市八本松市民センター<br>仙台市太白区八本松2丁目4-20   | 19:00～<br>20:30 | 7日<br>オープン     | 14日<br>オープン    | 21日<br>オープン     | 28日<br>オープン     |                 |                                    | ○ |
| 月             | 仙台若林                              | エル・パーク仙台<br>仙台市青葉区一番町4丁目11-1       | 19:30～<br>20:30 | 1日<br>O/ビッグブック |                | 15日<br>O/ビッグブック |                 | 29日<br>O/ビッグブック | 第1、3、5月曜                           | ○ |
|               |                                   | 仙台市市民活動サポートセンター<br>仙台市青葉区一番町4丁目1-3 | 19:30～<br>20:30 |                | 8日<br>O/ビッグブック |                 | 22日<br>O/ビッグブック |                 | 第2、4月曜                             |   |
| 火             | 古川                                | 大崎市民活動サポートセンター<br>大崎市古川駅前大通1丁目5-18 | 19:00～<br>20:00 | 2日<br>クローズド    | 9日<br>クローズド    | 16日<br>オープン     | 23日<br>クローズド    | 30日<br>クローズド    |                                    |   |
|               | 新坂                                | 仙台市北山市民センター<br>仙台市青葉区新坂町8-4        | 19:00～<br>20:30 | 2日<br>O/ビジネス   | 9日<br>オープン     | 16日<br>オープン     | 23日<br>オープン     | 30日<br>オープン     | 第1週のミーティ<br>ングは20時まで<br>(その後ビジネス)  | ○ |
|               | 元寺                                | 仙台市荒町市民センター<br>仙台市若林区荒町86-2        | 18:30～<br>20:00 |                |                |                 |                 | 30日<br>オープン     | 最終週は<br>20時からビジネス                  |   |
| 水             | 五橋                                | 仙台市福祉プラザ<br>仙台市青葉区五橋2丁目12-2        | 10:30～<br>12:00 | 3日<br>オープン     | 10日<br>オープン    | 17日<br>オープン     | 24日<br>オープン     | 31日<br>オープン     |                                    |   |
|               | わらじ                               | 大崎市鹿島台公民館<br>大崎市鹿島台間塚字小谷地504-1     | 14:00～<br>15:30 | C/ビッグブック       | C/ビッグブック       | C/ビッグブック        | C/ビッグブック        | C/ビッグブック        |                                    |   |
|               | はっぴい                              | 仙台市福祉プラザ<br>仙台市青葉区五橋2丁目12-2        | 18:30～<br>20:00 | 3日<br>オープン     | 10日<br>オープン    | 17日<br>オープン     | 24日<br>オープン     | 31日<br>O/ビジネス   | 最終週のミーティ<br>ングは19時半まで<br>(その後ビジネス) | ○ |
|               | いせんば                              | 石巻市保健相談センター<br>石巻市鑄銭場1-27          | 19:00～<br>20:00 |                | 10日<br>オープン    |                 | 24日<br>オープン     |                 | 第2、4水曜                             | ○ |
| 木             | きたやま                              | 仙台市柏木市民センター<br>仙台市青葉区柏木3丁目3-1      | 14:00～<br>15:30 | 4日<br>クローズド    | 11日<br>クローズド   | 18日<br>クローズド    | 25日<br>クローズド    |                 |                                    | ○ |
|               | 黒松                                | 仙台市黒松市民センター<br>仙台市泉区黒松1丁目33-40     | 19:00～<br>20:30 | 4日<br>クローズド    | 11日<br>クローズド   | 18日<br>クローズド    | 25日<br>クローズド    |                 |                                    | ○ |
|               | 花薬<br>ミーティング                      | 自由空間 寅や<br>加美郡加美町南町111-1           | 19:00～<br>20:30 | 4日<br>オープン     | 11日<br>オープン    | 18日<br>オープン     | 25日<br>オープン     |                 | 定例掲載のみ                             |   |
|               | みなみ                               | 仙台市福祉プラザ<br>仙台市青葉区五橋2丁目12-2        | 19:00～<br>20:30 | 4日<br>クローズド    | 11日<br>クローズド   | 18日<br>クローズド    | 25日<br>クローズド    |                 |                                    | ○ |
| 金             | いせんば                              | 石巻市保健相談センター<br>石巻市鑄銭場1-27          | 14:30～<br>16:00 | 5日<br>オープン     | 12日<br>オープン    | 19日<br>オープン     | 26日<br>オープン     |                 |                                    | ○ |
|               | こもれび                              | 仙台市青葉区中央市民センター<br>仙台市青葉区一番町2丁目1-4  | 18:00～<br>19:30 | 5日<br>オープン     | 12日<br>オープン    | 19日<br>オープン     | 26日<br>オープン     |                 |                                    | ○ |
|               | 名取                                | 名取市市民活動支援センター<br>名取市大手町5丁目6-1      | 14:00～<br>15:30 | 5日<br>クローズド    |                |                 |                 |                 | 時間変更                               | ○ |
|               |                                   |                                    | 19:00～<br>20:30 |                | 12日<br>O/ビジネス  | 19日<br>クローズド    | 26日<br>オープン     |                 | 第2週のミーティ<br>ングは19時半から<br>(その前ビジネス) | ○ |
|               | 登米<br>ミーティング                      | 登米市迫公民館<br>登米市迫町佐沼中江2丁目6-1         | 19:00～<br>20:00 |                | 12日<br>オープン    |                 | 26日<br>オープン     |                 | 第2、4金曜                             | ○ |
|               | みさと<br>ミーティング                     | 美里町駅東地域交流センター<br>遠田郡美里町駅東2丁目17-4   | 19:00～<br>20:00 | 5日<br>休止!      |                | 19日<br>オープン     |                 |                 | 第1、3金曜                             | ○ |
|               | 仙台12&12                           | 仙台市片平市民センター<br>仙台市青葉区米ヶ袋1丁目1-35    | 19:00～<br>20:30 | 5日<br>オープン     | 12日<br>オープン    | 19日<br>オープン     | 26日<br>O/ビジネス   |                 |                                    | ○ |
| 旭ヶ丘<br>ビッグブック | 仙台市旭ヶ丘市民センター<br>仙台市青葉区旭ヶ丘3丁目25-15 | 19:00～<br>20:30                    | 5日<br>O/Q&A     | 12日<br>オープン    | 19日<br>オープン    | 26日<br>O/伝統     |                 |                 | ○                                  |   |
| 土             | 気仙沼                               | 気仙沼市 市民福祉センター やすらぎ<br>気仙沼市錦町1丁目2-1 | 14:00～<br>15:30 |                |                | 20日<br>O/テーマ    |                 |                 | 第3土曜                               |   |
|               | きたやま                              | 仙台市柏木市民センター<br>仙台市青葉区柏木3丁目3-1      | 14:00～<br>15:30 | 6日<br>オープン     | 13日<br>オープン    | 20日<br>オープン     | 27日<br>オープン     |                 |                                    | ○ |
|               | 仙台若林                              | 仙台市若林市民センター<br>仙台市若林区若林3丁目15-20    | 16:00～<br>17:00 | 6日<br>O/書籍     |                |                 |                 |                 | 第1土曜                               | ○ |
|               | いろは<br>ミーティング                     | ふれあいエスブ塩竈<br>塩竈市東玉川町9-1            | 19:00～<br>20:30 | 6日<br>クローズド    | 13日<br>クローズド   | 20日<br>クローズド    | 27日<br>クローズド    |                 |                                    | ○ |

## 宮 城 県 5 月 女 性 ク ロ ー ズ ド

| 曜日 | グループ名          | 会場名・所在地                     | 時間帯             | 日程・ミーティング形式   |               |                |               |     | 備考(○→主催Mから<br>当月の情報受領) |   |
|----|----------------|-----------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----|------------------------|---|
|    |                |                             |                 | 第1週           | 第2週           | 第3週            | 第4週           | 第5週 |                        |   |
| 水  | 宮城女性<br>ミーティング | アロー萌木<br>仙台市青葉区中江1丁目23-4    | 14:00～<br>15:00 |               |               | 17日<br>女性オープン  |               |     | 奇数月の<br>第3水曜開催         | ○ |
| 土  |                | 仙台市福祉プラザ<br>仙台市青葉区五橋2丁目12-2 | 19:00～<br>20:00 | 6日<br>女性クローズド | 13日<br>女性オープン | 20日<br>女性クローズド | 27日<br>女性オープン |     |                        |   |

# 東北地域のAAイベント・セミナー

| 開催日時 | 開催県・主催                   | 名称・内容  |
|------|--------------------------|--|
| 5月以降 | 5月3日(水・祝)<br>10:30～15:45 | <b>宮城</b><br>元寺G、仙台12&12G、<br>いせんぼG 共同開催<br>実行委員会<br><b>AA春のおさんぽフェローシップ2023</b><br>テーマ「お～い春だぞ～」<br>会場／八木山動物公園・仙台市八木山市民センター<br>集合場所／仙台市地下鉄東西線「八木山動物公園駅」東1出入口周辺<br>参加費／無料(動物園入園料、飲食代等は自己負担) 持ち物／雨具、シート等<br>当日プログラム／動物公園散策～昼食(各自用意)<br>～八木山市民センターにてAAオープンミーティング～解散<br>※雨天決行。強雨時はコース短縮でミーティングを早めに行い、解散 |
|      | 6月25日(日)<br>9:30～15:45   | <b>福島</b><br>なみきグループ<br><b>25周年記念 オープン スピーカーズ ミーティング</b><br>テーマ「新しい生き方」<br>サブテーマ:飲まないでいる今日一日に感謝!!!<br>会場／ミュールカルがくと館 所在地／郡山市開成1丁目1-1<br>当日プログラム／仲間の話～関係者紹介～グループ紹介・案内<br>～ゲストスピーカー(医療関係者様)のお話～仲間の話   |
|      | 7月23日(日)<br>14:00～16:30  | <b>福島</b><br>郡山12ステップ<br>グループ<br><b>第2回 ステップの集い</b><br>テーマ「ステップ2&ステップ3」<br>会場／ミュールカルがくと館 所在地／郡山市開成1丁目1-1<br>当日プログラム／仲間の話(スピーカー3名)～1人一言ミーティング<br>※駐車場は、開成山公園 東側をご利用ください。  |

※イベントはオープン形式/事前参加申込み不要/参加費の記載がないイベントは参加費無料  
※開催情報は変更になる場合もありますので、TCOウェブサイトにてご確認ください。  
※感染症対策にご協力願います。

## 5月のAAメッセージ

| 県  | メッセージ先     | 日時                                      | 所在地                    | 窓口グループ(G)<br>窓口委員会 | 備考(定例)                 |
|----|------------|---|------------------------|--------------------|------------------------|
| 岩手 | 南光病院       | 5月2日(火) 14:00～15:30                     | 一関市狐禅寺大平17             | 一関G                | 毎月第1火曜                 |
| 山形 | 若宮病院       | 5月13日(土) 13:30～15:00<br>(参加者制限 県内のみ)    | 山形市吉原2丁目15-3           | 山形G                | 毎月第2土曜                 |
|    | さくら町病院     | 【休止】5月9日(火)15:00～16:30<br>(参加者制限 県内のみ)  | 山形市桜町2-75              | かじょうG              | 毎月第2火曜                 |
|    | 佐藤病院       | 【休止】5月21日(日)14:00～15:30<br>(参加者制限 県内のみ) | 南陽市柵塚948-1             | 山形G                | 毎月第3日曜                 |
|    | 秋野病院       | 【休止】5月23日(火)14:00～15:30<br>(参加者制限 県内のみ) | 天童市久野本362-1            | 山形G                | 毎月第4火曜                 |
| 宮城 | 東北医科薬科大学病院 | <b>当面の間、休止!</b>                         | 仙台市宮城野区福室1丁目12-1       | 新坂G                | 毎月第1木曜                 |
|    | 東北会病院      | 5月25日(木)13:30～14:30<br>(院内は参加者制限)       | 仙台市青葉区柏木1丁目8-7         | 宮城地区委員会            | 毎月第4木曜<br>(院内およびオンライン) |
| 福島 | 会津西病院      | <b>当面の間、休止!</b>                         | 会津若松市北会津町<br>東小松2335番地 | 会津G                | 毎月第4日曜                 |
|    | 星ヶ丘病院      | <b>当面の間、休止!</b>                         | 郡山市片平町字北三天7            | なみきG               | 毎月第3日曜                 |
|    | 大島クリニック    | 5月15日(月) 15:30～16:40<br>(人数制限あり)        | 郡山市麓山2丁目6-18           | 郡山12ステップG          | 毎月第3月曜                 |

※ 詳細は窓口のAAグループ・委員会、またはTCOへお問い合わせください。

※山形県の病院はすべて参加者制限あり。県内のみ。

## 5月のAAサービス集会・委員会など

| 開催県 | 集会・委員会名称              | 日時                      | 会場名・所在地                               |
|-----|-----------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| 宮城  | 東北見聞録編集委員会            | 5月13日(土)<br>10:00～11:30 | 仙台市北山市民センター<br>仙台市青葉区新坂町8-4 (県内在住者のみ) |
| 山形  | 東北地域矯正保護施設委員会         | 5月13日(土)<br>10:00～12:00 | 山形市総合福祉センター<br>山形市城西町2丁目2-22          |
| 福島  | 代議員オリエンテーション<br>実行委員会 | 5月20日(土)<br>13:30～15:00 | 郡山市中央公民館<br>郡山市麓山1丁目8-4               |

※ AAメンバーが参加する委員会・集会です。

※ 急遽中止になる場合もありますので、参加希望者は事前に各委員会やTCOへお問い合わせください。

※感染症対策にご協力願います。

## Alcoholics Anonymous®

(無名のアルコール依存症者たち)

AA の未来のために  
共同体の福利を第一にすること  
一体性を守ること  
私たちとこれからやって来る仲間の命がかかっているのだから。



AA 東北セントラルオフィス (TCO) 【祝日を除く 月・水・金】 13:00~16:00

〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目7-12 紫苑荘 102号

Tel/Fax [022-276-5210](tel:022-276-5210) E-mail [aa.tco20@gmail.com](mailto:aa.tco20@gmail.com)



TCO・ウェブサイト <https://tco.aatohoku.info/>

東北見聞録編集委員会・ウェブサイト <http://kenbunroku.aatohoku.info/>

### 全国各地の AA サービスオフィス

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| 日本ゼネラルサービス (JSO)      | Tel 03-3590-5377 Fax 03-3590-5419   | <a href="https://aajapan.org/">https://aajapan.org/</a>                       |
| 北海道セントラルオフィス (HCO)    | Tel/Fax 011-557-4329  | <a href="https://aahco.jimdo.com/">https://aahco.jimdo.com/</a>               |
| 関東甲信越セントラルオフィス (KKCO) | Tel 03-5957-3506 Fax 03-5957-3507   | <a href="http://aa-kkse.net/">http://aa-kkse.net/</a>                         |
| 中部北陸セントラルオフィス (CHCO)  | Tel 052-915-1602 Fax 052-917-0764   | <a href="http://park16.wakwak.com/~chco/">http://park16.wakwak.com/~chco/</a> |
| 関西セントラルオフィス (KCO)     | Tel 06-6536-0828 Fax 06-6536-0833   | <a href="http://www.aa-kco.com/">http://www.aa-kco.com/</a>                   |
| 中四国セントラルオフィス (CSCO)   | Tel 082-246-8608 Fax 082-249-1081   | <a href="http://ww1.enjoy.ne.jp/~cscoc/">http://ww1.enjoy.ne.jp/~cscoc/</a>   |
| 九州沖縄セントラルオフィス (KOCO)  | Tel/Fax 099-248-0057  | <a href="http://www.aa-koco.com/">http://www.aa-koco.com/</a>                 |
| English Speaking AA   | Tel : 080-4355-2285 E-mail : <a href="mailto:inquiries@aatokyo.org">inquiries@aatokyo.org</a> ; | <a href="http://www.aatokyo.org/">http://www.aatokyo.org/</a>                 |