やすらぎ

2018.1
january
Vol.75

中泊町小泊地域・ライオン岩と海に浮かぶ岩木山

津軽半島、日本海沿岸の中泊町小泊地域。権現崎へ向かう途中の下前地区にあるライオンベイブリッジから、海に浮かぶ岩木山とライオン岩を眺める。

幻想的な美しさは、澄んだ空気が魅せてくれる、とっておきのフォトグラフ。ここに来なければ逢うことができない、珍しい夕方の風景だ。

ライオン岩は江戸時代まで、その形状が岩木山を臨む伏せた獅子に似ていることから「獅子岩」と呼ばれていた。学校教育の普及にともない、明治初期から「ライオン岩」と呼ばれるようになったという。

すぐ近くの徐福の里公園には徐福像が建立。徐福は、２２００年程前に中国から日本へ渡来したとされる伝説の人物。中国を統一した秦の始皇帝の命を受け、不老不死の仙薬を求め「権現崎こそ霊草のある蓬莱山」と、この地に辿りついたという。

徐福の里物産品直売所には、小泊地域自慢の新鮮な魚介類をはじめ、特産品がたくさん並んでいた。

発行編集／青森県市町村職員退職手当組合
〒030-0812　青森市堤町二丁目1番1号
TEL.017-734-1678

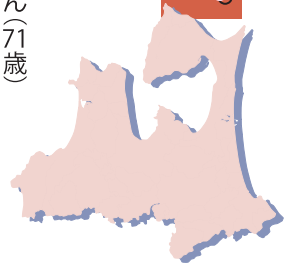
青森県地元で

見つけた！あおもり人（ひと）。

「カジカ」の棲める綺麗な川にしたい！

新郷遊魚会　会長

梅川　和雄　さん（71歳）



新郷村を流れる五戸川や三川目川の清掃をはじめ、イワナやヤマメの稚魚の放流、釣り大会などを開催し、魚の棲める綺麗な川を取り戻そうと活動している新郷遊魚会。結成は昭和59年（1984）。現在、20代から80代まで118人の会員が、楽しみながら頑張っている。

会長の梅川和雄さんは、子どもの頃から釣りが大好きで、郵便局に勤めていた頃から会長として尽力している。「昔、このあたりの川には自然産卵の魚がたくさんいました。清流にしか棲めないカジカもいて、それをつかまえて味噌焼きにして食べていたんです。でも生活が豊かになると、川は汚れ魚は減ってきた。だから、昔の綺麗な川を取り戻そう、昔のようにカジカが棲める川にしたい！とみんなで活動しているんです」と梅川さん。

今年度の川掃除は「三川目川の4kmを60人で行いました。肥料袋を手にゴミを拾うのですが、始めた頃は軽トラック4台分もあったゴミが、今では半分以下に減りました」と喜んで話す。

イワナとヤマメの稚魚の放流は、毎年数カ所で。「子どもの頃から自然に親しんでもらおうと、しんごう保育園の園児と保護者にも参加してもらって行っているんですよ」。

金ヶ沢農村公園そばの五戸川の農村公園で開催される会員による釣り大会は、ニジマス300kg約1000匹、1.5kgから3kgの大物も合わせて放流し、量と大きさを競うもの。誰でも参加できる5月のチャレンジデーと9月の新郷村ファン感謝デーは、参加人数に合わせ250kgから350kg程放流する。「前日に会員が草刈りをし、ゴミを拾って準備するのですが、釣り大会当日、参加者から川は綺麗だし、村内の養魚場で育ててもらっているニジマスはおいしいし、川に蛇行があり、大きい石があったり、魚との駆け引きが楽しめる自然の川だって喜ばれているんです」とにっこり。

夏には新郷中学校の生徒と一緒に、五戸川の水質と生物調査を行っている。「保育園のとき稚魚を放流した子どもたちが、中学生になって川のことを調べたいと思うのは嬉しい限りです。ホタルのエサになるカワニナがいることもわかって、将来は川にホタルが集まることを願っています」と明かしてくれた。

新郷遊魚会は、これまでの活動が認められ、平成24年（2012）には環境保全功労環境大臣表彰、翌年には第5回ふるさと青森景観賞を受賞している。

「何をやっても、おもしろかった、参加して良かったと言われるのが一番嬉しい。釣り大会で、あまり釣れなかった人も次は大物狙うよって声をかけてくれる。保育園の子どもたちには、稚魚を放流したあとニジマスのつかみ取りもさせているんですが、家族団らんの会話になっているのはいいですね。そして何より、自分たちの活動で川にゴミを捨てる人もいなくなったし、川が綺麗になったと言われる。でも自分たちはまだまだと思う。最終目標はカジカが泳ぐ川を取り戻すことなんです」。

農村公園の中の小川を、来年から3年計画で整備する予定で「将来は、この川でホタルの鑑賞会を開きたい」と夢を語ってくれた。

清水典子の首都圏で

見つけた！あのもり人。

［第32回］

心と体をニュートラルにしてくれるそんな場所がふるさと弘前

弘前市出身声楽家　**虎谷　亜希子**さん

虎谷亜希子さんに会うのは11年ぶりだった。

国立音大大学院を卒業し、イタリア留学中、一時帰国した時のコンサートを聴いている。とぎれそうに細く繊細な高音から会場一杯に声を響き渡らせるテクニックと声量に大きな拍手が沸き起こったのを覚えている。当時、亜希子さん自身もぴんと張り詰めた声のように、懸命さに溢れる印象だった。それから11年、一児の母となった亜希子さんはおおらかに、いい意味でたくましくなっていた。

「声楽は身体が楽器。苦にしていることがあればみんな歌にでます。自分の心と体のメンテナンス、健康が大切。もちろん、子どもを残して死ねません」ときっぱり言い切る。

その言葉の中には、55歳で亡くなった母、千佳子さんへの思いが込められている。千佳子さんは弘前オペラのプリマドンナとして弘前市民に愛された声楽家だった。

同じく声楽家として活動を始めていた亜希子さんは、千佳子さんが亡くなった後、歌うことができなくなった。歌の中に母千佳子さんとの思い出があり過ぎて。このままでは自分が駄目になると考え、脱出した先がイタリアだった。

「Music is happy 悩みや悲しいことがあると歌がクリアにならないよ。身体がニュートラルであることが大切だから、悲しいことやつらいことがあったら全部話しなさい」母も学んだイタリアの師ジュリアーノ・チャンネッラ氏の言葉が今も亜希子さんを支えている。

「先生から健康な心と身体で歌うことが大切だとしっかり教えてもらいました。歌だけでなく、人生の生き方も学んだように思います」

子育ての傍ら、東京でもコンスタントに舞台に立つ。２０１８年には弘前で音楽仲間と共に「親子で楽しむコンサート」も開催する。

「子どもに生の音楽を聴かせたい、でも演奏中に騒ぐと周りに迷惑を掛けると音楽会へ行くことをためらう、子育て中のママの気持ちが分かりました。親子で楽しんでもらえるコンサートにしたい」と話す。

亜希子さんは2カ月に1度弘前に行き、歌うことが好きな方々に声楽を教えている。イタリアの師と同じく、健やかな心身で歌うことの大切さを伝える。

東京と弘前を行き来する暮らしの中、亜希子さんにとって「弘前」はどんな存在かと尋ねてみた。

「高校時代は東京が憧れの場所で、弘前は出て行きたい場所でしたが、東京は暮らすだけで摩耗するから、弘前は栄養をもらい、ニュートラルになる場所」とほほえむ。

人生の長さは想定していない。先延ばしにせず、できることはなるべくやる、というのも母千佳子さんの人生から学んだことの一つ。

「コーヒーや料理を作るのも好きなので、喫茶店のようなスペースを作って、ピアノを置いて、歌えたらいいなあ。手仕事、こぎん刺も好き」とにっこりする亜希子さん。

いつかどこかの町に、ピアノと歌声の流れる素敵な喫茶店が誕生するかもしれない。亜希子さんの好きな民芸調の家具とこぎん刺のコースターが似合う、そんな店内でアリアや唱歌を聴いてみたい。

〈執筆者紹介〉

清水典子プロフィール

神奈川県平塚市生まれ。昭和54年から青森県弘前市に移住。子育ての傍ら、無農薬栽培を行う農家の支援活動、環境を守る市民運動、PTA活動などをしながら、リンゴ園で働く。平成5年より陸奥新報文化部に勤務。2年のアルバイト期間を経て正社員となり、平成10年より文化部次長、14年より論説委員となる。津軽に生きる女性たちを取材した「私的に素敵」などの企画記事を担当してきた。平成19年5月よりフリーライター。著書に「私的に素敵・津軽の女性たち」「夢追い人」「童話の食卓へようこそ」「心の四季」聞き書き小野正文「故土津軽」「弘前の和菓子」などがある。

ブログ猫の時間
http://blog.livedoor.jp/necorima/

ホッとタイム

自宅近くにかつて「海軍村」と呼ばれた一角がある。大正末から昭和にかけて、そこには海軍将校達が暮らす洋館が並んでいた。その洋館を借りて、「桜のまち風花茶房へようこそ」というイベントを開催した。

藤崎町出身の若山多香子さんが朗読、鶴田町出身のピアニスト瓜田修子さんは朗読の合間に明治時代のオルガンを演奏してコラボ。

朗読してくれたのは、私が同人誌に連載している弘前を舞台にした小説「風花茶房」。今回は真冬の弘前の魅力を描きました。地元のリンゴを使った風花茶房オリジナルのタルトも食べてもらい、東京の皆さんに青森時間をプレゼント。このような機会をこれからも作れたらと思っている。

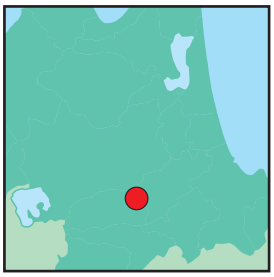
街角インタビュー

金ヶ沢農村公園のイルミネーション

新郷温泉館

川代ものづくり学校

市町村めぐり



［新郷村］

十和田湖の東側、国道454号を囲むように集落が点在する新郷村は、総面積約150平方キロメートル、人口約2600人。キリストの墓やピラミッド伝説が残るパワースポットの宝庫だ。

そんな神秘の新郷村が、今最も力を注いでいるのは金ヶ沢農村公園周辺に広がるイルミネーション。寒い冬に、村をもっと元気にしたいと7年程前にスタート。村内の小中学校から企業まで十数団体が参加して、3月14日まで美しい光を放っている。

伝説の鷲ノ湯「新郷温泉館」は、その昔、羽を射抜かれた大鷲が、傷を癒したという秘湯。

「川代ものづくり学校」は、たくさんの子どもたちを送り出してきた小学校が役目を終え、大人も一緒にものづくりを学ぼうと開かれた場所。布ぞうりづくり、かごづくり、そば打ち、チェーンソーアート、炭焼き体験などが楽しめるほか、まじめなものづくりを全国に発信している。

春になったら水芭蕉の群生地を訪れ、間木ノ平グリーンパークで思いっきり遊んでみたい。

金ヶ沢農村公園のイルミネーション

新郷温泉館
支配人　小坂　昌宏さん（63）

伝説の温泉に浸かって、露天風呂から山の景色を眺め、鳥のさえずりを聞き、おいしいものを食べて宿泊できる癒しの空間です。2食付5000円は県南で最もリーズナブル。広い露天風呂も魅力です。飲むヨーグルトなど、新郷村のお土産も揃っているので、遊びに来てくださいね！

朝市工房　福ふくマネージャー
高橋　勝さん（70）

川代ものづくり学校で、布ぞうりの製作と販売、教室を開いています。伝統の藁ぞうりを布に変え、とっても柔らかくて履き心地の良いぞうりを、12人のスタッフが心を込めてつくっています。こだわりは、編み目がきれいなこと。ぜひ一度、履いてみてください。青森県観光物産館アスパムなどでも販売しています。

中泊町の見どころスポット&人気の「中泊メバル膳」

日本海に面し、山があり、十三湖をのぞむ中泊町。大自然に恵まれ、国有林と水田が広がる中里地域と、海の恵みが豊富な小泊地域には、おいしい食べ物&景勝地がたくさんあります。

人気の「中泊メバル膳」は2つの地域の「大地の恵と海の幸」をひとつにした絶品御膳。美しい景色と食を求めて、中泊町を訪ねてみませんか!?

中里地域

氷上の岩木山

十三湖岸公園（はくちょう亭/奈良屋の向かい）から眺めた、結氷する十三湖と、雪化粧した岩木山のコントラストは絶景です。

津軽伝統人形芝居「金多豆蔵（きんたまめじょ）」

1907年（明治40年）創作以来、100年以上に渡り伝えられてきた、津軽伝統の人形劇です。酒飲みで失敗ばかりだけど情けの深い「金多」と、おっちょこちょいでおしゃべりだけど義理堅い「豆蔵」の二人が、漫才や冒険をする中で世相を嘆き、それを笑い飛ばす、全編津軽弁の人形芝居です!

■開催日 / 毎月第1土曜日　■開催時間 / 午前の部10:30～　午後の部13:00～
■お問い合わせ「金多豆蔵人形一座」 主宰者　木村　巌
電話　0173-58-3573　携帯　090-8788-5698

大沢内ため池公園、湧つぼ

農業用水をためる池である大沢内ため池は、鳥たちの憩いの場。その自然景観を撮影するために、多くのフォトグラファーが訪れます。冷たい清水が湧き出る「湧つぼ」は平成の名水100選に選ばれています。ため池の水が農業用水として使用され、水位が下がる6月頃から秋にかけての期間限定でしか飲むことができない為、幻の名水とも呼ばれています。10月～5月頃までは貯水のため水没するのでご注意を。

けフェア」

ガ米～きてけフェア」が、2月10日～12日
されます!みなさん、ぜひ遊びにきてね!

《特集：おらほの一番》

おらほの一番

小泊地域

眺瞰台から見た「竜泊ライン」

小泊と竜飛崎をつなぐ国道339号「竜泊ライン」の最高地点にある展望台から見た風景です。

七ツ滝

「竜泊ライン」にある高さ21mの滝です。七段の岩肌を流れることから「七ツ滝」と呼ばれています。

竜泊ラインウオーク

毎年6月、竜泊ラインの眺瞰台から道の駅「こどまり」までの海岸線コースをウオーキングするイベントです。海風を浴びながらのウオーキングは最高です。

中泊町ビーチサッカー青森県大会inこどまり

中泊町折腰内の砂浜で毎年、東北最大級のビーチサッカー大会が開催されています。

「中泊メバルの刺身と煮付け膳（愛称・中泊メバル膳）」

中泊町は高級魚「メバル（ウスメバル）」の水揚げ青森県ナンバーワン!このメバルで地域を盛り上げようと、「中泊メバルの刺身と煮付け膳（愛称・中泊メバル膳）」が誕生しました。高級魚メバルの刺身姿盛り（お頭付き）、高級魚メバルの熱々煮付け（ファイヤーグルメ）、イカ刺しごはん（イカは別盛り）が特徴で、小泊地域で水揚げされたメバル丸々1尾と中里地域で生産されたお米（つがるロマン）を使っています。

「なかどまりイガ米～きてけ

中泊町の、めぇ～物大集合!!「なかどまりイ
まで、青森県観光物産館「アスパム」で開催

健康 71 気道閉塞

気道閉塞は、お餅などの食べ物が、喉の空気の通り道である「気道」に詰まっている状態のこと。今の季節が最も多いと言われています。

厚生労働省の調査によると、気道閉塞をおこしたことによる食物の「ごえん」の９割は高齢者だそうです。年齢と共に、食べ物を噛む「そしゃく機能」や、飲み込む「えんげの働き」は低下していきます。自分の喉の衰えを自覚していない人ほど、窒息事故を起こしやすいということです。

朝起きてすぐは、口の動きも活発ではありません。寒い時期は、温かい餅でも食べている間に硬くなりやすいそうです。まずは、餅をしっかり噛んで食べられるよう、食事の前に会話や口の準備運動をし、飲み物で喉を潤してから食べましょう。

小さく切った餅をそのまま飲み込むと、喉の中でくっついてしまうこともあります。口の大きさに合わせ、少ない量を口に入れ、餅に唾液を十分含ませ、口の中でしっかりと噛んで食べましょう。

そして、口の中に入っているものを飲み込んでから、次の食べ物を口の中に入れましょう。よくかまないで、飲み物などで流し込まないよう注意しましょう。

食事中などに突然苦しがったり、もしも食べ物を喉に詰まらせてしまうなど気道閉塞が疑われる場合は「喉に何か詰まったの？」と訪ね、声が出なかったり、うなずくようであればすぐに１１９番通報を行い、本人に意識がある場合は、強く咳をさせてみましょう。咳ができなかったら、背中をたたいて異物を吐き出させてください。

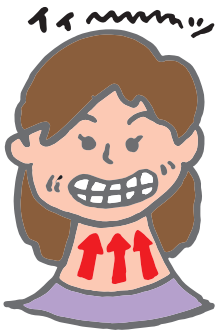
働き盛りの健康法

喉の筋トレをしよう！

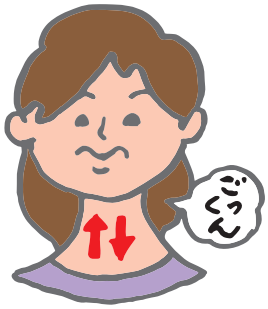
みなさんは、食事中にムセたり、錠剤やサプリメントが飲みにくくなっていませんか？これらの症状は、飲み込む力が低下してきたサインだそうです。

「ごえん」や「えんげ」、気道閉塞を防ぐためには、喉の筋トレがおすすめです。

★下を向いてあごを引き、その下に両手の親指を当てます。あごは下に、指は上へと同時に力を入れ、押し合う状態を５秒間キープしましょう。



★口を横に広げ「イィ～～」と長く発声しながら５秒間キープしましょう。



★つばをゆっくり飲み込むことに集中し、喉仏をしっかり動かそう。

あいちゃんの 読んで得だね!

今回「やすらぎ」の取材で訪れた新郷村と中泊町の、とっておき情報を紹介します!!

しんごうホワイトイルミネーション

《新郷村》

新郷村では、2018 年 3 月 14 日まで金ヶ沢農村公園で「しんごうホワイトイルミネーション」が開催されています。

役場の向かい側にある橋には、トンネルだけで 1 万個の LED が使われ、トータルでは 7 万個もの LED が夜空を照らしているそうですよ。

寒い季節に気分をアップさせてくれるイルミネーション！ぜひ一度、眺めに行ってみませんか！

「中泊メバルでチン！」

《中泊町》

「中泊メバルの刺身と煮付け膳（愛称・メバル膳)」を味わったリピーターから「メバルの煮付けを簡単に食べられるお土産があったらいいのになぁ」という要望に応え誕生したのが「中泊メバルでチン！」です。

このお土産は、電子レンジでチン！するだけで簡単に「メバルの煮付け」が食べられるもの！お土産にぴったりです。

(税込 980 円)

★「中泊メバルでチン!」が買えるお店は次の通りです。

・道の駅こどまり※冬期休業(4 月中旬まで)
・レストラン竜泊(道の駅こどまり内)※冬期休業(4 月中旬まで)
・おさかな海岸※冬期休業(4 月中旬まで)・はくちょう亭奈良屋
・くつろぎダイニング哲。・ピュアレストラン
・中泊町特産物直売所ピュア

★お問い合わせ
中泊メバル料理推進協議会
青森県北津軽郡中泊町大字中里字紅葉坂 209 番地
TEL ／ 0173-57-2111(中泊町水産商工観光課内)

《中泊町》

♥中泊町を訪れたら、やっぱり「中泊メバルの刺身と煮付け膳（愛称・中泊メバル膳）」を味わいたい！と行ってみたのが中泊町特産物直売所ピュアに隣接する「ピュアレストラン」。メバル膳のメバルは、お頭付のお刺身が超新鮮で、プリップリ！ちょっと炙ったのも最高！！甘じょっぱい煮付け、イカ刺しごはんも美味でした。

♥レストランには、ほかにも美味しいメニューがいろいろ。「特製ピュアラーメン」「しじみラーメン」冬限定「肉鍋定食」は、ボリュームたっぷりでした。そしてデザートには「ブルーベリーソフトクリーム」をいただきました〜。

♥お土産は、中泊町特産物直売所ピュアで GET。新しく、広くなった店内には、旬のお魚も販売されていましたよ。

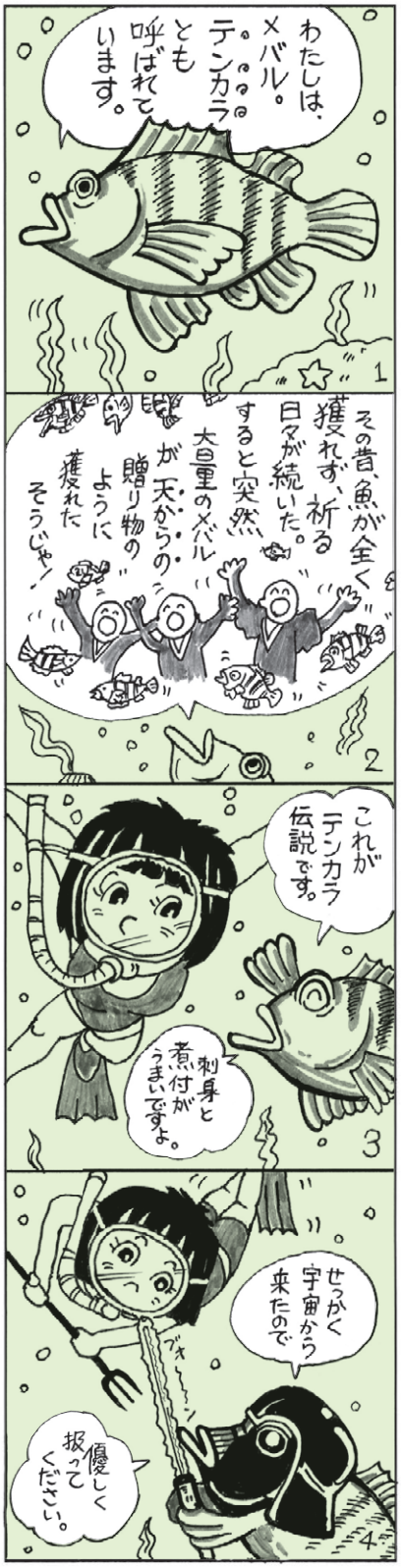
♥ユニークだったのは「メバ焼き!」。地元・中里高校の SBP（ソーシャル・ビジネス・プロジェクト）同好会の生徒さんたちが考案したそうで、メバルの形のおやきに、あんこ、クリーム、ブルーベリー、トマト餡が、それぞれ入っていました！

♥ほかにも、地元のお母さんたちが手作りしているブルーベリーのジュレ、ジャムやジュースのほか、スグリ、ハスカップ、トマトの加工品がズラリと並んでいました。

♥「神さんのトマトジュース」は、濃厚なのにあっさり飲めるジュース。しじみのみそ汁、しじみ汁、クラムチャウダーも、お土産に最適！昔ながらの「ハトムギ」を使った加工品も人気でした。

あいちゃんのほのぼのコーナー

── テンカラ伝説の巻 ──



♥取材こぼれ話

《新郷村》

♥キリスト伝説のある新郷村でのランチタイムは「ラーメン亭えびす屋」へ。ありました！「キリストラーメン」‼ 地元で採れた長芋、梅干、大葉などが入り、ナルトで作った星が印象的な、しょうゆ味のラーメンでした。ほかにも「油そば」は、お店のイチオシ。「自家製ギョーザ」の中には、何とサバが入っていたんです。はじめての味でした！

♥新郷村でのお土産は、新郷温泉館へ。「生キャラせんべい」と「生キャラメル」は、自家製バター、牛乳、新郷黒飴で作った逸品。昔から新郷村では、南部せんべいに黒飴をつけて食べる風習があったそうなんです。クリスピーな食感のおせんべいに、コクのあるキャラメルがベストマッチでした！

♥そして新郷村と言えば、飲むヨーグルトと牛乳は外せません！搾りたての新鮮な生乳100%を使い、添加物なしのヨーグルトは、濃い〜のにスッキリとしたあと味が特徴。プレミアムとの飲み比べもおすすめです。

♥ほかにも、戸来岳の麓で育ったフルーツみたいな「郷のきみ」、「黒飴」、「漬物のもと」、長芋で作った焼酎「郷の華」など、新郷温泉館には、新郷村のおいしいものが揃っていました。

くみあい情報板

謹賀新年

役員

組合長　六戸町長　吉田　豊
副組合長　五所川原市長　平山　誠敏
監査委員　南部町長　工藤　祐直

議員

議長　平内町長　船橋　茂久（2区）
副議長　東通村長　越善　靖夫（6区）
議員　三沢市長　種市　一正（1区）
深浦町長　吉田　満（3区）
田舎館村長　鈴木　孝雄（4区）
野辺地町長　中谷　純逸（5区）
階上町長　浜谷　豊美（7区）

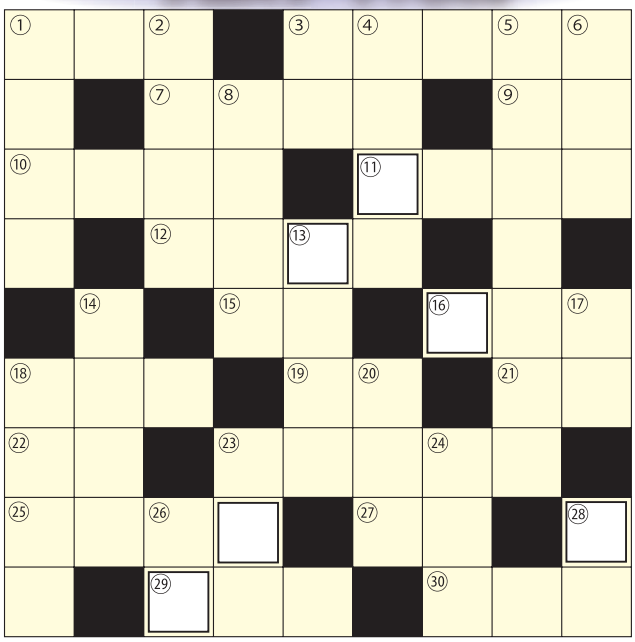
事務局

事務局長　福士　和良

外職員一同

組合ホームページをご利用ください　http://aomori-taite.jp
（主な内容/お知らせ・概要・例規集・様式・事務の手引き・試算・構成団体決算状況・組合回報誌「やすらぎ」・リンク集）

あいちゃんのクロスワードパズル



□の中の文字を並べると、ある言葉ができます。
はがきにクロスワードの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、所属市町村名、「やすらぎ」へのご意見、ご感想、メッセージを添えて、青森市堤町2丁目1―1 青森県市町村職員退職手当組合「やすらぎ」編集室までお送り下さい。
正解者10名様に抽選で素敵なプレゼントを差し上げます。
締切／平成30年2月末日消印有効

《タテのカギ》
①昨年の流行語「○○○○育児」、一人でも仕事も家事も育児もこなすこと　②砂漠の中の憩いの場　③オリンピックの前年に開催される国際競技大会、「○○オリンピック」　④プロのレスリング選手　⑤昨年、小池都知事が使って流行語になった言葉、ドイツ語で意味は「より良き状態に導き、解決する」という意　⑥「叫び」というタイトルで知られるノルウェーの画家　⑧才知にたけた少年　⑬田子町の特産品　⑭昨年の流行語「○○○○映え」、写真や動画を共有するアプリケーション　⑰「○○夢中」、我を忘れ物事に熱中すること　⑱神秘な村として注目を集めている新郷村、その象徴が「○○○○の墓」　⑳漫画「ドラえもん」の副主人公「○○○くん」　㉓「○○○を伸ばす」とは、女性の色香にうつつをぬかすこと　㉔中泊町の十三湖でとれる特産品　㉖皇室の人たちを敬称で「○○様」という、今年11月ご結婚される眞子様もその一人　㉘真相は「○○の中」

《ヨコのカギ》
①鰺ヶ沢町の人気者、ぶさかわ犬　③2017年から始まった「○○○○○フライデー」、定着するのはほど遠い　⑦走ったり飛んだりするスポーツ選手が引き起こしやすい「○○○○腱」の断裂　⑨人知、人力の及ばないなりゆき、おみくじで今年の「○○勢」を占う　⑩北海道南西部の日本海上に浮かぶ島「○○○○島」　⑪四字熟語。「一陽○○○○」　⑫イスラム教徒の派閥、「シーア派」と「○○○○派」　⑮「巧言令色鮮し○○」（論語）　⑯丸屋根付き球場　⑱中泊町を本拠地にして活動している津軽伝統の人形劇団「○○○豆蔵」　⑲嵐のメンバー二宮和弘の愛称　㉑こと座の中で最も明るい星、七夕の織姫様として知られている　㉒「栗鼠」と書く動物　㉓額から鼻の上の白い線が特徴のネコ科の動物　㉕上北農産加工の人気商品「○○○○源たれ」　㉗「○○多彩」　㉙下北大畑町にある人気の温泉「○○○温泉」　㉚旧小泊村出身のフォークシンガー「○○○寛」

前回パズルの当選者

厳正な抽選の結果、次の10名様が当選しました。おめでとうございます。
（応募数76名）

〈所属市町村名・氏名〉

五所川原市	三上博子	田舎館村	成田正孝
十和田市	五十嵐一美	板柳町	葛西鈴子
三沢市	西山彩香	中泊町	三上麻木子
つがる市	長内克孝	風間浦村	八戸篤史
藤崎町	川田寛実	南黒地方福祉事務組合	寺山綾子

〈前回パズルの解答〉
ふじはっしょうのち