

やすらぎ

2020.1
January
Vol.81



「しちのへホワイトバトル」

「頑張れ〜」「いいよ、いいよ」「行け〜」——熱い応援とエール、歓声の渦の中、真剣な表情で繰り広げられる雪合戦「しちのへホワイトバトル2020」が、今年も2020年2月2日、七戸町中央公園特設コートで開催される。

寒い季節に雪と遊ぶと旧天間林村の時代からスタートし、今年で26回目。毎年2月の第1日曜日に開催される冬のお祭りだ。

試合は日本雪合戦連盟競技規則を参考としたルールを設け、雪玉は予選リーグが60個、決勝トーナメントは90個。小学校（低学年・高学年）、レディース、一般の各部門で1チーム7人の選手が同じ大きさの雪玉を投げ合い、相手陣内のフラッグを奪い合う。

各チームとも、たくさん練習を重ねて挑む大会に、今年も60チームが参加予定。部活や仕事仲間、友人グループなど、地元七戸町はもちろん、津軽地域からもやってくる。

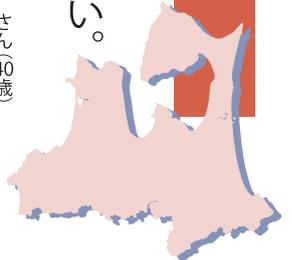
小さなフィールドの中で展開される、熱いバトル！観客は周囲の雪を融かすほど声援を送る。会場に設けられた、豚汁などの飲食販売ブースが、体を優しくあたたためてくれる。

今年の冬は、熱気を感じて七戸町を訪れてみたい。

鮮度抜群の魚介類！売上を伸ばし若者の就労に繋がりたい。

道の駅ふかうらかせせいか焼き村 店長

古川 一行 こがわ かずゆき さん(40歳)



笹餅、サザエとミズの水物などを手作りして販売したところ、飛ぶように売れた。

冬は魚が美味しい季節。

地元・風合瀬はもちろん、深浦沖で獲れた鮮度抜群の魚介が口コミで広がり、プロも通うという「道の駅ふかうらかせせいか焼き村」。店長の古川一行さんは、ユニークな風貌と、思いやりあふれる声がけ、魚の目利きを行う真剣な眼差しから人気を集めている。



深浦町風合瀬生まれの古川さんは、県立高校を経て青森市内の大学で経営を学び、卒業後、風合瀬漁協へ就職。道の駅のオープンと同

時に店長になった。

「1月は、ヤリイカ、ヒラメ、カワハギ、ソイ、メバル、カレイ類が豊富。風合瀬漁協ならではの魚を、鮮度にこだわって揃えています」と話す。オープンは2002年(平成14年)。深浦町が「道の駅」を建設し、風合瀬漁協が管理運営を行っている。

「誰だって生まれたところは好きだから」と地元に戻った訳を豪快に話す。漁協では、魚の荷受から、旬、種類、美味しい食べ方を徹底的に学び、青森県観光物産館アスパムで販売を勉強した。「風合瀬は、五所川原から車で60分、弘前インターチェンジからは90分かかる。最初は正直、集客は見込めないんじゃないかと思っただ」というが、見事に予想を裏切る大勢の人が訪れた。

深浦町の漁師の収入源は、夏はマグロ、冬はヤリイカ。夏場は特産品を生かして本マグロを安く売ったり、じやっぱ汁を無料で食べてもらったり、店頭ではイカ焼きのほか、ホタテやサザエを焼いて集客をはかった。「大変なのは冬場ですよ。でも嘆いてばかりいても前には進めないから、経費を節減し、アスパムや青森市内のマエダに出店。弘前で『白神の魚』を販売しているところとも提携しています。台湾や中国からの観光客に伝えるべく、観光客の少ない今、スタッフにスマホ決済などを修得してもらっているんです」と明かす。また、友の会のメンバーが



作る「かつちやの味」を、高齢化を理由に絶やしてはいけないと、伝統の味を従業員に受け継いでもらう試みも始めている。

「深浦は、海と山と自然があふれる純粋で素朴な町。でも若い人は働く場所がないから帰って来られない。もっと売上をアップさせれば、従業員をたくさん雇うことができる。イカが不漁なら、マグロの通年販売など、いろんな角度から臨機応変に取り組まなければならぬ。そのためにも、みんなで知恵を出し合い、もっともっと頑張らなければ」と真摯に語った。

凜とした故郷の空気感を描く

弘前市出身画家 工藤 絵里子 さん

絵里子画廊HP <https://home.erikogaro.com/>

これからどんな絵を描いていくのだろう。個展会場には故郷をテーマにした作品と共に、絵本の中の情景のような作品も並んだ。

「絵の中から物語が聞こえてくるような、観る人の想像力をかき立てるような作品を描きたい」と工藤さん。

2019年の「二科展」出品作『月光』はそんな1点。メリーゴーランドの馬が夜空に向かって飛び立とうとしているかのよう。

弘前でまた個展を開きたいという夢も持っている。そのためにはとにかく描くこと。故郷を題材にした新たな絵も描いていきたいと模索中だ。凜とした故郷の姿が工藤さんをしっかりと支えているようだった。

ホットとタイム

ライターの仕事はさまざま。依頼があれば「パパのための娘トリセツ」や「一分で信頼を勝ち取る話し方」といったトリセツ本の記事を書くこともあれば、先日は芸人で芥川賞作家でもあるピース又吉直樹さんを取材した。

与えられた時間は45分。どれくらいの時間で心を開いてもらえるかが重要。45分1本勝負の格闘技みたいな気分です。『火花』から最新本『人間』まで超特急で読み、ネットでさまざまな情報を得た上で取材の戦略を練るが、ナマモノだから想定通りにはもちろんいかななくて、一期一会のセッション。そのドキドキ感が好きでずっとライターを続けている。書く前に一心に聴くというライターの仕事。

(清水典子)

銀座で開かれた弘前市出身の画家 工藤絵里子さんの個展を訪ねた。会場の正面に展示されていたのは、星乃珈琲店絵画コンテストの優秀作品『Holy Night』。星が輝く聖夜、12星座が明るいタッチで描かれている。工藤さんの個展に足を運ぶのは3回目だが、今回は美術雑誌『一枚の繪』を出版している「一枚の繪(株)」が企画し、同社のギャラリーで開く初めての個展だった。2010年の「二科展」で特選を受賞し、時期を同じくして同社の所属となり、名実ともにプロの画家となった。

「二科展」で特選を受賞した作品『城下煎餅屋』は雪の舞う夕暮れ、津軽煎餅店からもれる暖かな明かりと垣間見える煎餅が丁寧に描かれていて、冬の城下町の凜とした空気感が伝わってくる。

「二科展」に初入選し、会友に推挙されるまでにかかった月日は5年と短く、とんとん拍子のように思われるが、簡単な道のりではなかったようだ。

中学時代から絵画コンクールで数々の賞を受賞していた工藤さんだが、高校時代は絵筆を握ることなく過ごした。上京し、大学の英米文学科に在籍したものの何か違うという思いから、再度試験を受け、他大学文学部の芸術学科に編入した。何かの形で美術に触れていたいという強い思い。20歳を過ぎた頃から絵画教室に通い、再び絵筆を握った。その後フランスの大学に留学。二科展に出品を始めたのは29歳からだ

が、初入選までかなりの歳月を要したという。「二科展」に初入選したのは2006年。描く題材を変え、大好きだった故郷の喫茶店『名曲珈琲ひまわり』をモチーフにした時でした。18歳まで暮らした弘前は工藤さんにとって、どんな街だったのだろう。「弘前は色彩豊かな街。ハツとする風景があります。神経が研ぎ澄まされる瞬間がある。東京で過ごした学生時代も、他県から来たクラスメイトに、単なる田舎だと思わないでね。みんな弘前を知らないのでのよとアピールしていました」と笑う。「弘前は根底に流れる歴史や文化、人々のわきまえや礼儀、誇りといった気配が私を甘えさせてはくれません。凜とした厳しさもある。だから都会にいてもシャンとした弘前の人でありたいと思う。弘前の看板を勝手に背負っていますね」



ふかうら雪人参



黄金崎不老ふ死温泉・波打ち際の露天風呂



白神山地の西麓「十二湖スノーハイク」

荒れる海の千畳敷海岸の夕陽（写真提供：深浦町観光課）

街角インタビュー



ウエスパ椿山
物産館ロボックル

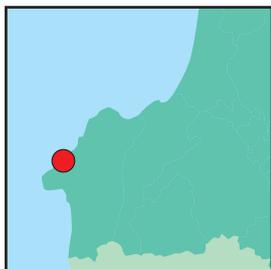
田村 果菜子さん

深浦町の特産品である「雪人参」を使ったお菓子、ドレッシング、サイダーから、人気の「つるつるわかめ」、マグロのお菓子がおすすです。軽食「コーナー」では、オリジナルの「マグカッパック」も美味しいですよ。ここのは、冬でも年中無休で営業しています。冬のコテージや温泉を楽しみに、ぜひ遊びに来ませんか？4月末からは「星空ナイトツアー」も始まります！



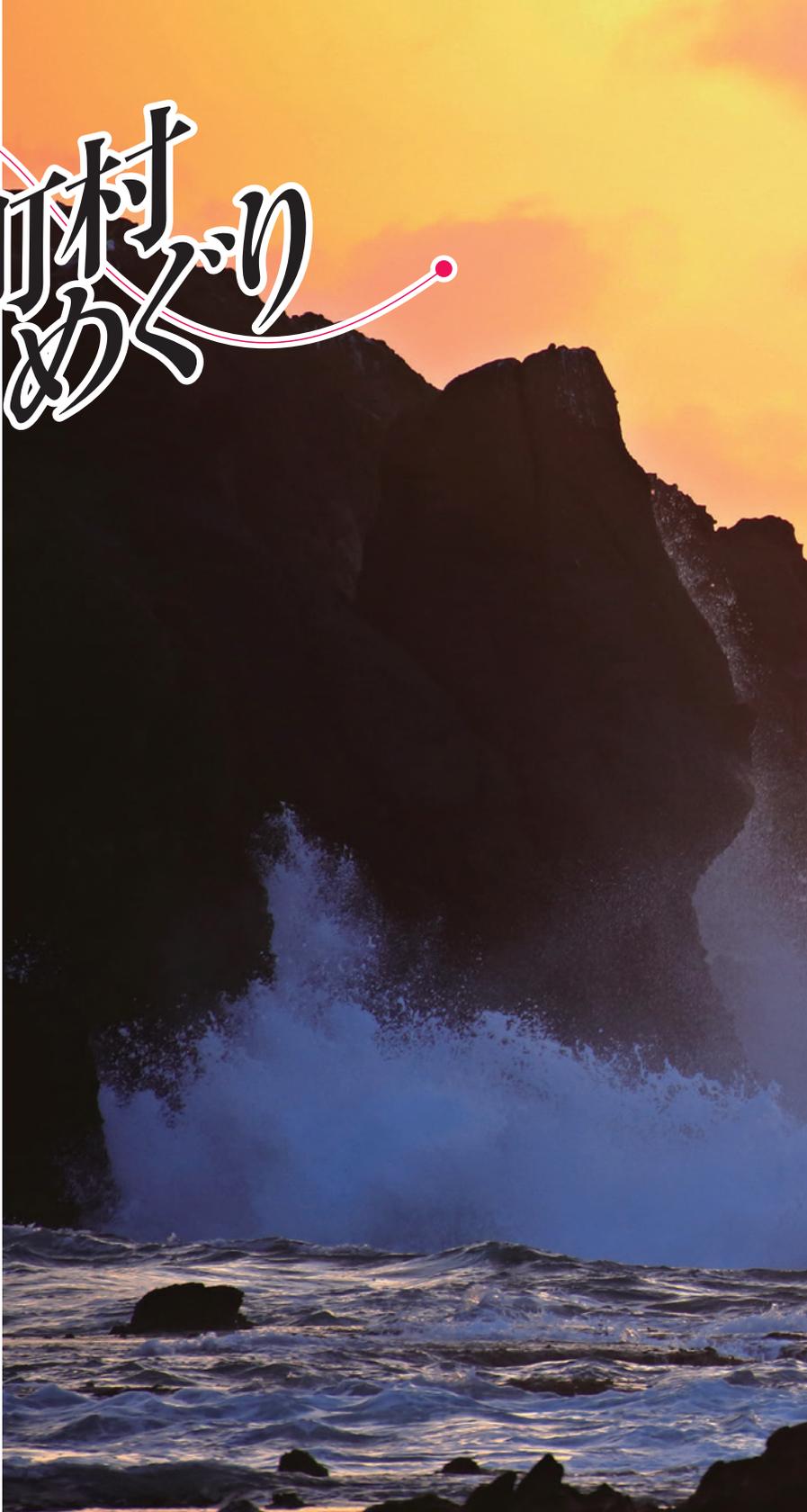
アオーネ白神十二湖
物産館カワセミ

西崎 由美子さん



[深浦町]

市町村めぐり



日本海に沈む夕陽が美しい深浦町は、

面積4888.9km²、人口約80000人。

世界自然遺産「白神山地」と「マツロの町だ。

町内の約80kmにわたる海岸線は、どこからでも

素晴らしい夕陽が眺められることから「夕陽海岸」と呼ばれている。

千畳敷海岸、風合瀬海岸、弁天島、ウエス八幡山、十二湖海浜公園、

大間越海岸など、美しい景色が延々と続く。

厳冬の風物詩といえば、「日本千畳敷駅」で見る「氷のカーテン」。

岩の間からしみ出した水は日本海の寒風にさらされ、

滝のように重なり合って冬ならではの天然の造形美を魅せてくれる。

黄金崎不老ふ死温泉「波打ち際の露天風呂」には、

全国から多くの観光客が訪れる。

深浦の冬を象徴する「ふかづら雪人参」は、

雪の下から掘り起こして収穫する、甘みたっぷりのブランド野菜だ。

そして深浦を代表する景勝地といえば「十二湖」。

真冬でも凍らない神秘の「青池」は、日光が押し込まない冬、

水面が藍色に染まり、静寂と神秘に包まれる。

冬期は閉鎖されているが、

アオーネ白神十二湖などの専門ガイドと一緒になら、

雪景色が広がる森でスノートレッキングが楽しめる。

物産館とレストランは、冬も定休日なしで営業しています！オリジナルの「カワセミヨ兄弟彩物語クッキー」や「カワセミヨ兄弟キャンディー（キーホルダー付き）」など、お土産にどうぞ。トレッキングもやっていて冬の十二湖も魅力的ですよ。深浦町は、夕陽が綺麗な、いい町です。



千畳敷海岸「氷のカーテン」

●千畳敷「氷のカーテン」は、天候にもよるが例年1月下旬ごろから2月いっぱい楽しめる。

●「波打ち際の露天風呂」は、入浴料おとな6000円、子ども3000円。入浴受付は15時30分まで。天候によって入浴できない場合あり。

●「ふかづら雪人参」は、町内では道の駅ふかづら「風合瀬いか焼き村」、海の駅ふかづら「深浦まるごと市場」で購入できる。

●スノーハイク予約申込先
アオーネ白神十二湖

TEL 0173・77・3311

おらほの一番

しちのへひなまつり

桃の節句・ひなまつり。七戸町中央商店では、町内の旧家や商店で「しちのへひなまつり」を開催しています。江戸時代後期のおひなさまから、色とりどりの愛らしい吊るし飾りまで展示されます。

■お問合せ/七戸ひなまつりの会 TEL.0176-62-2149(盛田)



道の駅しちのへ

「しちのへ産直七彩館」

生産者の顔が見える産地直送の野菜をはじめ、漬物などの加工品が豊富に安く手に入ります。そば餅や手打ちそばも美味。

「鷹山宇一記念美術館」

町を代表する画家・鷹山宇一の作品や、文化財の南部小絵馬を展示。TEL.0176-62-5858

「物産館」

七戸町の銘菓、地酒、南部裂織などのお土産品や、周辺市町村の特産品を販売。

「花卉展示館」

切り花、苗木、東八甲田ローズカントリーのアレンジメントなど、七戸産の花や木を手頃な価格で販売。

「レストラン絵馬」

地元の素材を活かした「馬肉ラーメン」、郷土料理の「けいらん」などが味わえます。

■青森県上北郡七戸町字荒熊内67-94

TEL.0176-62-5777(道の駅しちのへ)

■アクセス/JR七戸十和田駅から車で1分



天王つつじまつり

毎年5月上旬から中旬にかけて、七戸町天王神社境内で開催される「天王つつじまつり」。七戸町の春を彩るまつりです。約500本の真っ赤なつつじが、天王神社境内を彩る光景は圧巻！期間中はライトアップが行われ、昼とは違った表情で訪れた人を魅了します。

■お問合せ/七戸町商工観光課 TEL.0176-62-2137



美しい自然と、独創的な食文化

「しちのへブランド」を探しに出掛けよう！

東北新幹線七戸十和田駅と、みちのく有料道路、

国道が整備された交通の要衝・七戸町。

今年の冬から春、

訪れてみたい観光スポットを紹介します。

七戸町営スキー場

東八甲田家族旅行村に隣接する、小高い山の斜面にあるスキー場です。八甲田を望む、自然の地形を利用したバラエティー豊かなコースレイアウトが特徴で、ビギナーからベテランまで楽しめます。

- 青森県上北郡七戸町字左組106-5 TEL.0176-62-5612
- 営業期間/12月下旬～3月中旬
- 営業時間/通常営業 9:00～16:00・ナイター営業 17:00～21:00
(日・月曜日はナイター休業)
- アクセス/JR七戸十和田駅・道の駅しちのへから車で11分。

国史跡 ニツ森貝塚

世界遺産登録を目指す「北海道・北東北の縄文遺跡群」のひとつ。縄文時代前期前葉から縄文時代中期末葉(紀元前3,500年～紀元前2,000年頃)の大規模な貝塚を伴う集落遺跡で、広さ約35ha。貝塚は、この時期としては東北地方有数の規模を誇り、往時の環境変動や生業、長期間にわたる定住と集落構造の実態を示す重要な遺跡です。

ニツ森貝塚史跡公園

- 青森県上北郡七戸町字貝塚家ノ前地内 TEL.0176-58-5530
(七戸町教育委員会世界遺産対策室)
- 開館時間/日没まで
- 休館日/年中無休、※但し冬期間は公園閉鎖
- 入館料/無料(見学自由)
- アクセス/七戸十和田駅(JR東北新幹線)より車で約20分



旧・南部縦貫鉄道 レールバス

日本で唯一、動く状態で保存されている貴重なレールバス。旧南部縦貫鉄道の開業から廃止まで活躍した2両のレールバスは、小型で丸くかわいらしい形をしていることから、鉄道ファンのみならず多くの人に愛されています。車両は、土曜日、日曜日、連休に、一般公開されています。冬期間は事前に電話でご確認ください。

- 青森県上北郡七戸町字笹田48-1
- 見学可能時間/10:00～16:00
- 入場料/無料
- アクセス/道の駅「しちのへ」から車で5分
- イベント/5月上旬「レールバスと遊ぼう」車両撮影会、体験乗車
- お問合せ/しちのへ観光協会 TEL.0176-58-7109



健康

77 メニエール病

回転性めまいの発作をくり返したり、難聴になったり、めまいの発作をくり返すたびに難聴が進行したり、耳鳴り、バランスがとれなくなる、嘔吐（おうと）を伴うなどの症状が現われるのが、メニエール病です。

メニエールは、フランスの19世紀の医師の名前。「めまいは内耳の病気にあ」と記した論文が評価され、このような症状の病いを、メニエール病と呼ぶようになりました。

この病気のはつきりとした原因は、いまだにわかっていませんが、ストレスや睡眠不足が引き金になりやすいといわれています。

発作が起こった場合、か

らだを動かすと更にめまいが誘発されることが多いので、症状が出ないような体位をとり、とにかく安静にします。

病院では、炭酸水素ナトリウムの静脈注射、鎮静薬、制吐薬が用いられます。落ちついてくると、ビタミン薬、抗不安薬などが使われるそうです。

自分でできることとしては、こまめに水分を補給すること、十分な睡眠をとりストレスをかかえないこと、有酸

素運動をすることがすすめられています。

病院での治療で軽減せず、発作をくり返して生活に支障をきたす場合は、外科的療法も選択肢となります。

メニエール病は、めまいの病気のなかでもっとも深刻なため、症状が現われた場合は、耳鼻咽喉科のめまい専門医に、できるだけ早く診てもらおうようにしてください。



できるだけ早く
診てもらおうようにしよう!



働き盛りの健康法

めまいの予防方法は、睡眠、運動、趣味を持つこと!

めまいの予防方法としては、しっかり睡眠を取る、適度な運動をする、趣味を持つ、くよくよしないでリラックスするなどあげられます。

健康を維持するのは食事です。高血圧や肥満を防ぐためにも、塩分のとり過ぎに注意しましょう。

めまいの発作は、夜更かしを続けると起こりやすいようです。職場で毎日残業したり、家庭で病人を抱えたりすると、寝不足になりがちなので気をつけましょう。



不慣れた環境や悩みごとによる睡眠障害であれば、状況が変わることで解決する場合も多々あります。大切なのは慢性化させないことです。

メニエール病にかかると、発作のないときは普通の人と変わりなく仕事ができますが、発作は突然起こりますから発作が起こるとすべての仕事を中断して休まねばなりません。几帳面な人に多い病いとも言われているので、職場の方々に病気の実態をよく知ってもらうことも大切です。

適度な運動は健康保持のためにも重要です。運動は継続することが重要なので、毎朝のラジオ体操とか、軽いジョギングでもよい運動になります。

このほか、趣味を楽しんだり、旅行に出かけたり、ストレスをためない毎日を心がけましょう。

♥人参の色そのままの「椿山プリンス」、「オリジナルTシャツ」、白神ガラス工房で作られた「津軽こぎんガラス」は、大切な人に贈りたい一品です。



♥軽食コーナーでは、深浦産マグロのメンチカツを挟んだ「深浦マグカツドッグ」、「ふかうら雪人参ソフト」をいただきました。



♥アオーネ白神十二湖では、物産館「カワセミ」に行きました。オリジナルのクッキー、アーモンドクラッシュ、おまけ入りのキャンディーがおすすめだそうです！



♥「りんご茶」や「ふかうら人参ジュース」は、インバウンドで訪れた方に人気のお土産でした。



《七戸町》

♥七戸町の美味しい野菜やお土産を求めて「道の駅しちのへ」へ。大勢の人で賑わう産直七彩館では、町の特産品として大人気の、にんにく、長いもに加え、リンゴ、トマトなど、産直友の会のみなさんが作った野菜や自慢の加工品がいっぱい。黒ニンニクは、臭いが少なく、フルーツ感覚でいただけるそう。紅玉100%のりんごジュースも人気でした。



♥物産館には七戸町を代表するお土産が勢揃い。手作りあめは、全国に作れる職人が数人という、珍しい製法で作られた懐かしい味でした。



♥「駒饅頭」は馬産地ならではの伝統的な和菓子。町内2つのお店で作られています。



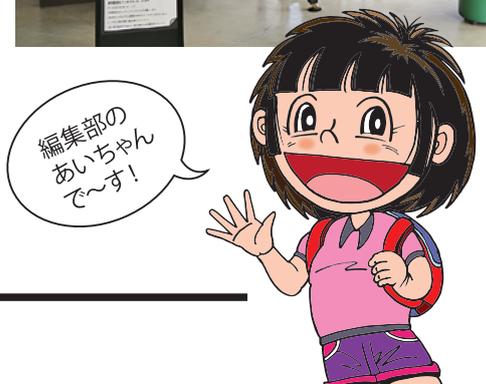
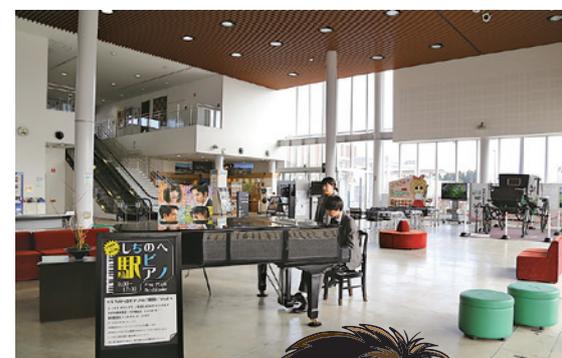
♥NAMIKI のジェラートは、もはや七戸を代表するスイーツ！金子ファームで育てたジャージー牛の、新鮮なミルクを使った手作りジェラートは、冬でも食べた〜い。



♥昼食は「道の駅しちのへ」のレストラン絵馬で。「シャモロック親子丼」、アップルポークのソテーが柔らかい「青い森のごちそうプレート」、「馬肉ラーメン」、「ざるそば」のほか、だし汁にあんこのお餅が入った「けいらん」をいただきました。



♥みなさんは、東北新幹線七戸十和田駅の中央ホールに「しちのへ駅ピアノ」があるのを知っていますか？朝9時から午後5時半まで、誰でも自由にグランドピアノが弾けるんです。ぜひ、チャレンジしてみましょう！



あいちゃんのほのぼのコーナー

—北前船で行こうの巻—

♡取材こぼれ話



《深浦町》

♡青森市から津軽自動車道を通って深浦町へ。道路整備が進む今、「道の駅かそせいか焼き村」は、とっても近く感じられました。

♡ここに来たら「いか焼き」を食べなくっちゃ!といただいた生干しイカは美味。ランチも、ここでいただくことにしました。



♡マグロの水揚げ青森県ナンバーワン!の深浦町。偶然にも本日の「漬け丼」は本マグロ。みそ汁とつるつるわかめなどが付いて800円は、新鮮で安くて美味しく、得した気分になりました。ほかにも、ヒラメ、ヒラマサ、イクラがのった「日替り丼」、イカが入った「焼きそば」は、ここだけの味。



「塩ラーメン」と「醤油ラーメン」には、深浦特産、天然の岩もずくが付いてきました。



♡食事のあとはデザート!つぶつぶのワカメが入ったソフトクリーム「ソルティ」は、塩好きにはたまりません!!



♡海沿いのリゾート地「ウエスパ椿山」は、冬も元気に営業中!雪化粧したヨーロッパのお城のような建物がステキでした。

♡お土産は物産館「コロボックル」でGET。「ふかうら雪人参」を使ったスイーツ、ジャム、ジュース、サイダー、ドレッシングなど、ラインナップも豊富です。



♡みなさんご存知の「つるつるわかめ」は、深浦産わかめ100%のわかめ麺。ふかうら雪人参で作った「つるつるキャロット」も食べてみた〜い。



くみあい 情報板

謹賀新年

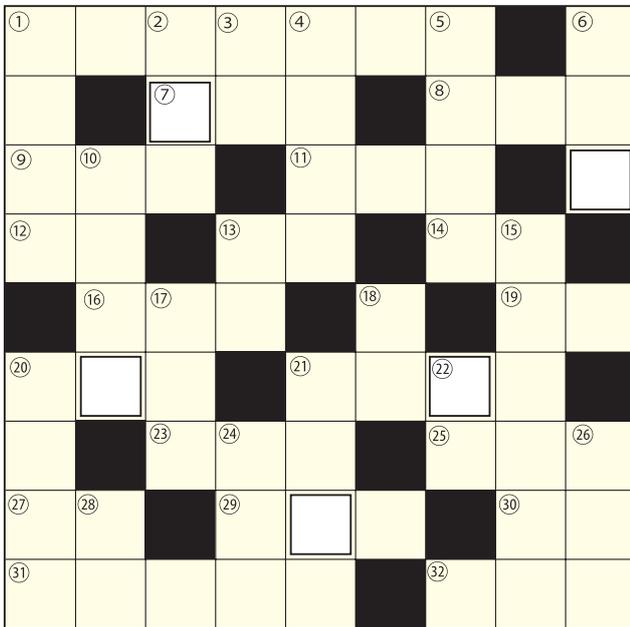
事務局長	事務局長	田子町長	七戸町長	田舎館村長	深浦町長	三沢市長	議員	副議長	東通村長	平内町長	議長	議員	南部長	監査委員	つがる市長	副組合長	六戸町長	組合長	役員	
和良	福士	山本	小又	鈴木	吉田	小檜山	越善	船橋	靖夫	茂久	工藤	福島	吉田	祐直	弘芳	豊				
外職員一同		晴美	勉	孝雄	満	吉紀	(6区)	(2区)												
		(7区)	(5区)	(4区)	(3区)	(1区)														

組合ホームページをご利用ください <http://aomori-taite.jp>
 (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)

あいらんの 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。(ヒントは「やすらぎ」の中にあります。)
 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、〒030-0812 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/2020年2月末日消印有効



- 〈タテのカギ〉
- 1.「手弱女」
 - 2.「紙○○○」(サンドペーパー)
 - 3.「○○不思議」
 - 4.「外部」
 - 5.「草石壺」(植物)
 - 6.ブラジルの代表的な音楽
 - 10.東アジアにある国、首都はウランバートル
 - 13.屋根から流れる雨水をため、下水に導く装置
 - 15.上野動物園にいるパンダの名前、シンシン
 - 17.「加加阿」(植物、チョコやココアの原料)
 - 18.「○○は、人の上に人を作らず、人の下に人を作らず」
 - 20.「公孫樹」(植物)、深浦町と七戸町に存在するこの木は、大きさや樹齢の長さで観光名所に
 - 21.「○○○○エネルギー」、太陽熱、地熱などを利用したエネルギー
 - 22.ステーキの焼き方のひとつ、ミディアム、ウェルダン、「○○」
 - 24.子供のこと、「○○○歌」
 - 26.「杜父魚」、ドンコとも呼ばれている
 - 28.「巫女」、神様に仕える女性
- 〈ヨコのカギ〉
- 1.七戸町生まれで、七戸町の名誉町民になっている画家、町に「記念美術館」もある
 - 7.「○○○ツリー」「○○○ダイビング」
 - 8.何か起こりそうだと何となしに感じること
 - 9.家を守ってくれる有益な生物
 - 11.クルクル廻して使用する陶芸用機械
 - 12.「○○類」ラーメン、うどんなどの食べ物
 - 13.「バベルの○○」「五重の○○」
 - 14.技術を有するプロの職人
 - 16.間違っって解釈すること
 - 19.「名も知らぬ」で始まる唱歌、「○○の実」
 - 20.「海豚」(水族館の人気者)
 - 21.継続的に練習を重ね体得すること「防災○○○○」「職業○○○○」
 - 23.「○○○名古屋は城でもつ」
 - 25.『海驢』(芸が達者な水族館の人気者)
 - 27.「黄泉」の国、(死んだ人達の国?)
 - 29.豚の脂肪から取った食用油
 - 30.非難や冷やかし、「○○を飛ばす」
 - 31.他人の意見ばかり気にして自分で決断できないという意味の四字熟語
 - 32.「行火」

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83名)

〈前回パズルの解答〉

おおくらだけ

〈所属市町村名・氏名〉

五所川原市	川田有美	藤崎町	唐牛重任
十和田市	高見亜希子	東通村	大館富雄
三沢市	種市浩継	中部上北広域事業組合	澤田裕子
鱒ヶ沢町	神直実	一部事務組合下北医療センター	長内直人
深浦町	斉藤恵子	つがる西北五広域連合	工藤卓也