

やすらぎ

2021.6

june

Vol.85



日本一の自由の女神像

「おいらせ町「いちよう公園」にある、日本一大きい自由の女神像。ここは北緯40度40分、アメリカ合衆国のニューヨークと同緯度で結ばれていることから、4にこだわり、ニューヨークにそびえる自由の女神像のほぼ4分の1の大きさ（高さ20.8m）で再現した。

昨年、建立30周年を迎えて、リニューアル。リブランディング事業として、すべての塗装工事を行い、トーチのつてつべんは本場と同じゴールドに塗り替えた。また、フォトコンテストを開催し、町内で入賞作品の展示も予定されている。

「いちよう公園」は、春は桜、夏は白ゆりが咲く、美しい公園。夜のライトアップも幻想的だ。

お色直しをして、綺麗に生まれ変わった自由の女神像。根岸堤のまわりを季節ごとにゆつくり散策して、いろんな角度から自由の女神を眺めて欲しい。

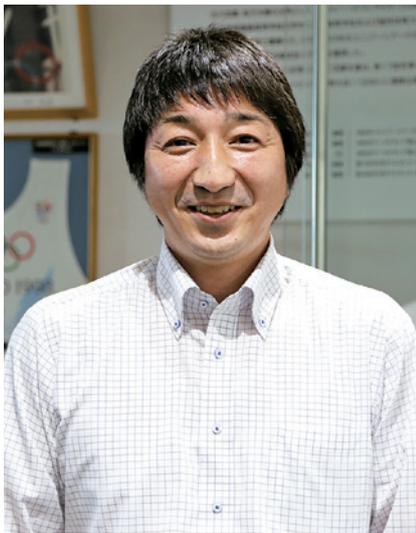


ジャンプの楽しさを体感し、

世界に羽ばたく選手を育てたい！

地元でスキージャンプを復活させた、元ノルディック複合五輪選手

古川純一さん(49歳)



五所川原市にある、青森県唯一の子どもスキージャンプチーム「金木ジャンプクラブ」。地元、五所川原市はもちろん、弘前市や大鰐町からも子どもたちが参加し、冬は嘉瀬スキー場で、夏は秋田県鹿角市花輪のサマージャンプ台で練習し、腕をあげている。

元出身の古川純一さんだ。子どもの頃からスキーを楽しんでいた古川さんが、ジャンプを始めたのは小学5年生。当時は県内各地のスキー場にジャンプ台があった。「最初は怖かったですよ。でも誰かが飛ぶと引っぱられていく。上達するとおもしろくて、もつと飛びたくなるんです」。

東奥義塾高等学校時代はインターハイ個人優勝、国体2連覇。特待生として近畿大学に入學し、インカレなどで活躍。大学3年生の時、ザコパネユニバーシアードでは金メダルを獲得。そして、リレハンメル、長野オリンピックに出場した。ワールドカップで初めて表彰台

に上がったとき「何千人という観衆の応援は気分がよかつた」と振り返る。

引退後、故郷に戻ると、かつて全国に名を馳せた金木南中学校の「南中飛行隊」は消滅し、スキー人口は激減。古川さんは、子どもたちにスキージャンプの楽しさを知って欲しいと2001年(平成13年)、役員職員として働きながら、小学生を対象に「ナイタージャンプ教室」を始めた。ちょうど嘉瀬スキー場にナイターとクロスカントリーコース、新しいジャンプ台・スモールヒルが整備された年だ。

ジャンプの指導方法は、踏み切りの下のランディングバーンを何本も滑らせ、次に踏み切るところの少し上から、最後につぺんからトライさせる。K点20のジャンプ

台といえども上から見て着地点は見えない。恐怖心はある。しかし徐々に高さを上げていくことで恐怖心を取り除いていく。そして個々のいいところを褒めて伸ばす。

10年くらいは1人で指導し、地域の人と父母がジャンプ台の整備を手伝ってくれた。やがて中学・高校時代の後輩が地元に戻り、指導者は13人に。5年前、正式に「金木ジャンプクラブ」を立ち上げ、現在は小学1年生から6年生まで10人の子どもたちが練習に励んでいる。ここを巣立った子どもたちは中学校でもジャンプを続け、全国大会で活躍しているという。

「ジャンプは小学生の頃に、低いところから始めなければ恐怖心が強くて飛べない」と話す古川さん。指導で最も大事にしているのは「飛び始める前、踏切るまでの滑りで、風の抵抗を低減しスピードを得る助走姿勢『クロウチング』。ここがちゃんとすると、上手く飛べるんです」。これは現役時代、自らが最も気をつけていたところだ。子どもたちが遠くに飛んで、生き生きとした笑顔を見せたとき、指導してよかったと話す古川さん。「ジャンプ



の魅力は、恐怖心が楽しさに変わるとき、体がふわっと浮く感覚。きつと5、6年生は、もう感じていると思う。そしてK点を超えて飛んでる瞬間は、気持ちいいんです」とつっこり。

将来の夢は「世界に羽ばたく選手を育てること」。ところで、古川さんが世界で活躍したことを子どもたちは知っているの？と尋ねると「理解しているみたいです。今はYouTubeとかあるから(笑)」。

現在、県内で稼働しているジャンプ台はここだけ。「ジャンプをやってみたい青森県の子どもたちは、金木ジャンプクラブに集まって！」と呼びかけていました。

嫌な世は去れの思いを込め 東京で黒石よさをPR

東京黒石会副会長・広報担当 金田 まつ子さん（黒石市出身）

「黒石よされ」の魅力を語り始めるに尽きない。熱い。黒石市出身者や黒石よされのファンなどで構成する「東京黒石会」の副会長、広報担当として黒石よされの魅力を発信している。東京でも毎年「東北復興大祭典なかの」「ふるさと祭りin東京ドーム」「うえの夏まつり」などさまざまなシーンで黒石よさを踊り、PRしてきたが、コロナ禍に見舞われた2020年はすべてのイベントや祭りが中

止となった。

「黒石よさを踊れない切ない一年でした。何もエッチャホーできないんだもの」と落胆しっぱなしの日々を過ごした。

そんな中でもめげていられないと、20年の夏には、「コロナなんかには負けない！」をキャッチフレーズに冠した「中野駅前大盆踊り大会」にリモート出演。

よされの浴衣地で揃いのマスクを作って着用し、密にならないよう数名で黒石よさを披露し、全国に配信した。21年2月には浅草で「日本の文化・芸能のショーケース」に出演し、YouTube配信も行われた。

「黒石よされにはもともと、つらい世は去れの意味があります。エッチャホーの掛け声は稲穂をついばむスズメを追い払うために、アッチャイケホーからきたものと言われています。だからコロナよ去れ、こんな嫌な世の中よ去れ」の思いを込めて

エッチャホーエッチャホーと踊りました」。

金田さんが東京に来て来たのは1969年の春。弘前南高校を卒業し、東京の印刷会社就職した。

「田舎にいと、別の街に出てみたかって思ったりするでしょう。そんな遠い憧れみたいなものだった」と振り返る。

東京の生活は驚きの連続。世田谷にある女子寮に入ったが、当時の世田谷は畑ばかり。

「まさにNHKの朝ドラ『ひよっこ』の感じ。畑の真ん中にある寮を見て、これって黒石より田舎って思いましたよ」と苦笑する。

上京した際に乗車したのは「急行津軽」。青森から上野まで16時間かかった。

「通路に新聞紙敷いて座つたりもしました。『特急あけぼの』は急行の椅子と比べて柔らかいし、贅沢だったの。出世したら乗車できる出せ列車だったんだ

よね。上野駅の13番線を発車する時、『ああ上野駅』が流れて、それだけで涙が流れました」と懐かしむ。

両親は亡くなり、実家もなくなつたが、黒石よされの時に帰るのが何よりの楽しみだという。

3年前から同会の副会長となり、広報を担当してきた。会報を作り、会員に発送し、イベントでは司会も写真撮影も引き受ける。

2020年は「東京黒石会」の創立50周年の節目の年だった。「50周年記念故郷訪問旅行」を企画し、会員など40人で黒石よされに参加する予定を組んでいたが、それも流れた。

「今年はね、50+1周年記念ツアーを計画しています。中町のみせ通りは電線が地下に埋設されてすっきりしました。こざっぱりしたこみせ通りをみんなで踊るのを楽しみにしているの」。

東京での52年間、金田さんを支えてきた言葉がある。「植えられたところに咲きなさい」という弘前南高校の校長だった小野正文さんの言葉だ。

「だからね、植えられた場所、東京で頑張つて生きているの。今年の夏は仲間たちと黒石よされ、踊れるといいなあ」と笑顔を見せた。

ホットタイム

緊急事態

宣言が解除された3月末、北海道で暮らす娘一家を訪ねるため、開業5周年という北海道新幹線にはじめて乗車した。

40数年前、弘前で暮らし始めた頃は、実家のある関東と弘前は「特急いなほ」で行き来した。10時間ほどもかかったろうか。幼い子を連れての旅は遠かった。その後、盛岡、大宮間で東北新幹線が開業し、乗車時間はダントツに短くなった。それでも盛岡まで行くのは工夫が必要で、弘前から奥羽本線で大館まで行き、大館から花輪線で盛岡へという数年間も懐かしい思い出だ。東京から新幹線で津軽海峡を渡る日が来るとは。「いなほ」の車中10時間を抱いて移動した娘も今では二児の母。時は流れた。ちよつとしみじみした函館までの4時間だった。

（清水典子）





駅舎



芦野公園

立佞武多



街角インタビュー



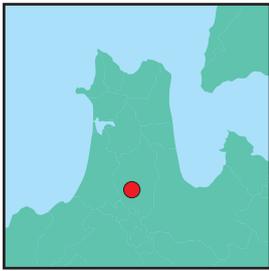
金木庁舎



道の駅 十三湖高原 トーサムグリーンパーク



滑り台

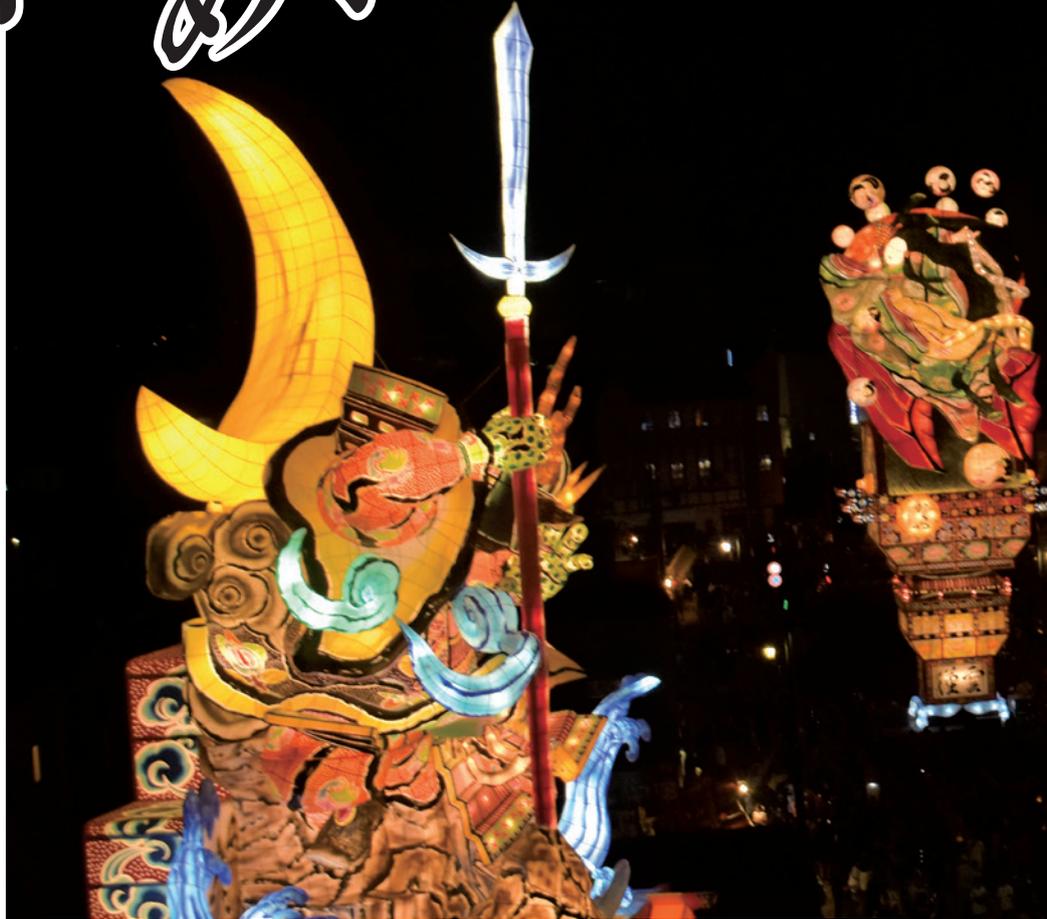


[五所川原市]

市町村めぐり

津軽半島の拠点として賑わう五所川原市は、面積約404平方キロメートル、人口約52700人。立佞武多で知られる街だ。新作の大型立佞武多「暫」は7月に完成予定。立佞武多の館では、祭りの熱気を一年中体感できる。作家・太宰治の生家である太宰治記念館「斜陽館」では、作品にちりばめられた、さまざまな場面を回想したい。太宰が少年の頃に遊んだ芦野公園は、桜の名所。昔ながらの小さな駅舎は、カフェとして親しまれている。

この春新築した金木庁舎には、元オリンピック選手・古川純一さんが、実際に大会で使用したスキー板やジャケットなどが展示されている。市浦地区にある道の駅 十三湖高原トーサムグリーンパークでは、長いローラー滑り台で楽しんだり、幻の「市浦牛」や、しみみラーメンなどが味わえる。この夏、見どころいっぱい五所川原市へ、プチ旅に出掛けてみては、いかがだろうか。



立佞武多の館

太宰治記念館「斜陽館」



道の駅 十三湖高原 トーサムグリーンパーク

株式会社トーサム代表取締役社長

八木澤 淳さん

十三湖を見下ろす、高台にある道の駅です。特産品である十三湖産のおいしい「ヤマトシジミ」や、肉質が良く肉の旨味を感じられるサシの入った黒毛和種「市浦牛」などを販売しています。レストランでは、市浦牛のサーロインステーキやリブローズ丼、やさしい塩味のしみみラーメンなどが味わえますよ。これからのシーズン、道の駅に、ぜひ遊びに来てください！



企業組合でる・そーれ

代表理事 澁谷 尚子さん

津軽鉄道の本社1階で、観光客の皆さんに地元のおいしいものを食べて、地元のお土産を買ってもらおうと、主婦3人で始めました。今では電車やバスを待つ地域の人たちも多く訪れています。中でもフロテオグリカン入り「赤くいりんごジャム」はおすすすめ。ネット販売にも力を入れています。「石炭クッキー」は、売り上げの10%を津軽鉄道に寄付しています。来て、乗って、買って、応援してくださいね！

特集

おいらせ

- 撮影地／下田公園
- お問い合わせ／
おいらせ町役場商工観光課
- TEL／0178-56-4703



ふたかわめかいひんこうえん
二川目海浜公園

広大な太平洋を見渡せる公園です。早朝には水平線から昇る美しい朝日を望むことができます。敷地内にはオートキャンプ場も整備され、夏はバーベキューなどを楽しむことができます。



下田公園とネイチャーセンター白鳥の家

春は桜や水芭蕉が咲き、夏はスポーツ&キャンプ、秋は紅葉、冬は白鳥が飛来する、里山公園です。町民の憩いの場として親しまれ、静寂の中、鳥のさえずりや動物の鳴き声を聞くことができます。
白鳥の飛来地である間木堤のほとりに、野鳥観察保養施設「ネイチャーセンター白鳥の家」もあり、野鳥の自然観察、生体のしくみなどを学習できます。



おいらせ阿光坊古墳館

「おいらせ阿光坊古墳館」は、国の史跡「阿光坊古墳群」のガイダンス施設です。阿光坊古墳群から出土したものを展示しているほか、定期的な季節展示や、勾玉づくり、土器づくりの体験学習も行っています。2階には休憩スペースを兼ねた歴史展示室もあり、窓からは東北新幹線「はやぶさ」が走行する姿を眺めることができます。



いちよう公園

地元企業など、多くのボランティアによって造られた公園です。シンボルである「日本一の自由の女神像」のほか、桜、紫陽花、イチヨウ、紅葉などが植えられ、春夏秋冬で異なる景色を魅せてくれます。ウォーキングコースや広い芝生広場、各種スポーツ施設、バーベキューハウスも併設されています。

豊かな自然と歴史が魅力の
おいらせ町を訪ねてみよう！



観光農園アグリの里おいらせ

年間を通して楽しめる、体験型の総合観光農園です。温泉熱を利用した熱帯果樹園では、南国の珍しい果物を見ることができます。また施設内で栽培された野菜や果物、加工品などを産直施設で購入できるほか、レストランで味わうこともできます。



カワヨグリーン牧場

約50ヘクタールの広大な敷地内で、バーベキュー、パークゴルフ、動物とのふれあい体験、キャンプなどができます。濃厚なソフトクリームや自家製アイスクリーム、ランチ、ディナーも人気です。

健康

81 熱中症

熱中症は、体の中の水分や

塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛など、さまざまな症状を起こす病気のことで

す。
熱中症と聞けば、炎天下で長時間過ごしたり、暑い中で運動したなど想像するかもしれませんが、しかし実際には、梅雨の合間に突然気温が上がするなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病



気でもあります。

気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、急に暑くなった時などは、注意しましょう。気温が低い日でも、湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。

家の中では、室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあるようです。
気温や湿度が高いとき、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、まっすぐ歩けない、体が熱いなどの症状が現れたら、すぐに熱中症を疑ってください。

そして、涼しい場所へ移動して、風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内で休みましょう。また衣類を脱



いで体内の熱を外に出し、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで扇いだし、水で、首、わきの下、太ももの付け根を冷やして体温を下げ、水分と塩分を補給しましょう。

熱中症を疑う症状があり、意識がない、呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに病院へ行きましょう。



熱中症を予防しよう！

熱中症を予防するには、まずは暑さを避けることが必要です。服装は、吸気性と通気性の高い、綿や麻などがおすすめです。熱がこもらないよう、襟ぐりや袖口があいたデザインがいいですよ。インナーを着たほうが、肌とインナー、インナーとアウトターの間には空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれます。

外出先では日陰を歩いたり、帽子や日傘も効果的です。家の中では、ブラインド、すだれなどを用いて直射日光をさえぎり、エアコンや扇風機で室温を調整しましょう。



こまめな水分補給は欠かせません。暑い日には知らず知らずのうちに汗をかいて、体内の水分が失われてしまいます。のが渴く前に、水分を補給してください。

また、汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われてしまうので、水分補給のみならず、ミネラルも補給するようにしましょう。ミネラルの補給には麦茶が最適。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いので飲み過ぎには注意してください。
そして、暑さに備えた体作りも重要です。ウォーキングやランニングなど、運動で汗をかく習慣を身につけ、日頃から体を暑さに慣れさせるようにしましょう。



あいちゃんの読んで得だね!

今回「やすらぎ」の取材で訪れた五所川原市と、おいらせ町の、とっておき情報をお届けします!!

**五所川原市 コミュニティカフェ「でる・そーれ」
中まで赤〜いりんご商品を製造販売!**

**日本最古の南部せんべい店
おいらせ町 川越せんべい**

《五所川原市》

津軽鉄道本社1階にあるコミュニティカフェ「でる・そーれ」では、五所川原市の特産品、中まで赤〜いりんご「御所川原」のオリジナル商品などを開発、販売しています。

「中まで赤〜いりんごジャム」は、話題の機能性素材プロテオグリカンを高配合した手作りの人気商品。

「中まで赤〜いりんごジュース」は、無添加、無着色の100%果汁。爽やかな酸味が特長です。

収穫時期には、希少な、生食の中まで赤〜いりんごも販売しています。



■お問い合わせ/
五所川原市大町39 津軽鉄道(株)1F TEL 0173-34-3971

《おいらせ町》

皆さんは、おいらせ町に日本最古の南部せんべい店があることを知っていますか? その名も川越せんべい店です。

創業明治6年(1873年)。地元で愛されて140余年。おいらせ町で五代続く南部せんべいのお店です。

材料を手早く手ごねし、南部最大級の石窯を用い、1枚1枚、手で焼き上げています。シヨリシヨリの食感が特徴の素朴な味わいです。



■お問い合わせ/
おいらせ町下明堂30番11号 TEL 0178-52-2878



♥津軽鉄道の本社1階にある「でる・そーれ」では、「石炭クッキー」や、読んで得だね！で紹介した「中まで赤〜いりんご」のジャムなどを買いました。地元の製麺所が作った「中まで赤〜いりんごの麺」と「冷麺」もあるんですよ。



♥「津鉄汁」は、箱入りのお土産もあるし、「でる・そーれ」でいただくこともできました。懐かしいおいしさです。



《おいらせ町》

♥おいらせ町イチオシのお土産は、桃川で醸造した「おいらせ純米酒 穂ノ泉」。おいらせ町のお米で作ったお酒なんです。『雪りんご』は、桃川にがり酒に県産の混濁りんご果汁を加えたリキュールです。



♥町内の農園で栽培した無農薬の「ハーブソルト」もいいですね。肉用、魚用、トマト用の3種類です。町内の物産施設で販売されています。



♥柏崎青果の「熟成おいらせ黒にんにく」は、とってもフルーティ。



♥モンターニュお菓子のやまろくの「びっくりごんた」もぜひ。



♥観光農園アグリ
の里おいらせには、おいらせ町産の「バナナ」や「おいらせ青パイア」も販売されているんです！



♥ランチタイムは、ファーマーズマルシェ hitotsubuで「ピンクカレー」と「農ランチ」をいただきました。



カレーのピンク色は、ビーツなんだろう。デザートには「チョコソフトクリーム」！初めてのおいしさでした。



あいちゃんのほのぼのコーナー

代表作は？の巻

♡取材こぼれ話



《五所川原市》

♡今回の取材で思ったのは、五所川原市は広～い！ということ。ランチタイムは、道の駅十三湖高原トーサムグリーンパークで待望の「市浦牛サーロインステーキセット」と「市浦牛リブロースステーキ丼」をいただきました。



柔らかくて、とってもジューシーでしたよ！

♡十三湖といえば「しじみ」ということで「しじみラーメン」もGET。「しじみの汁焼きそば」は、県内産米粉入りの麺を使ったご当地メニュー。



他にも「岩のりラーメン」をいただきました。



♡デザートは「ソフトクリーム」。テラス席で食べたら、とっても気持ちいい～。



♡お土産には、やっぱり「しじみ」。鮮度抜群です。「市浦牛（冷凍）」や「しじみラーメン」もおすすめです。



くみあい 情報板

令和3年度一般会計予算

歳入	負担金	6,721,226
	財産収入	142,405
	繰越金	1,000
	諸収入外	2,160
	計	6,866,791
(千円)		

歳出	議会費	4,879
	総務費	73,798
	給付費	6,785,874
	予備費外	2,240
	計	6,866,791
(千円)		

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・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

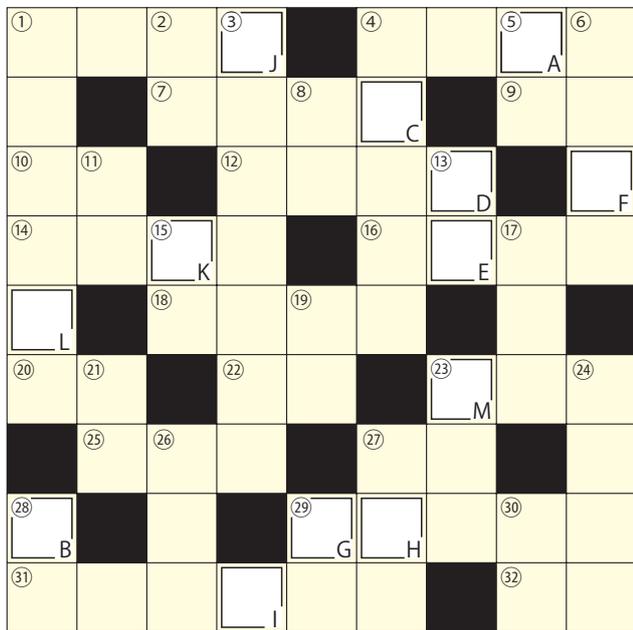


□の中の文字を並べると、ある言葉ができます。

(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、郵便番号、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/2021年7月末日消印有効



〈タテのカギ〉

- 「石刁柏」(野菜)
- お相撲さんが行う股間のストレッチ
- 「凌霄」(花)
- 小さなものをつまむV字型の道具
- 犬が〇〇向きや、尾は東
- 箱根温泉にある湖
- 悪性腫瘍
- ゴルフ競技での定められた規定打数
- 飛騨高山の「朝〇〇」
- 手術用小刀
- 「〇〇〇に腕押し」
- 「〇〇に引かれて善光寺参り」
- 「敵に〇〇を送る」(上杉謙信)
- 「前人〇〇〇」
- 五所川原にある陶器工房、「〇〇〇〇焼」
- おいらせ町にある「〇〇〇グリーン牧場」
- 最も美味しい時期「〇〇〇の魚・野菜」
- スター
- 現時点の商品価格
- 「富士〇〇」(山中湖・本栖湖・精進湖・西湖・河口湖)

〈ヨコのカギ〉

- 「化野」(念仏寺で知られる京都府にある地名)
- 南アメリカに生息する肉食魚
- 「〇〇〇〇無恥」(厚かましく、恥知らず)
- 「〇〇身中の虫」
- お父さん
- 「〇〇〇〇期」人気や勢力が最も盛んな時
- 中華そば
- 蛇に似て、蛇より極端に胴が短い幻の生物
- 有能な人材を引き抜くこと
- 稲荷、握り、海苔巻き
- 「厨子」
- 人が住む家
- 豆乳を搾った残りかす
- 使いみち、「〇〇不明金」
- 一般的に旧暦の8月15日に見られる月
- 五所川原市にある太宰治記念館
- 「独楽」

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124名)

〈前回パズルの解答〉

アーツワダ

〈所属市町村名・氏名〉

黒石市 対馬弘樹 鶴田町 葛西由美子
 十和田市 福井美夏 七戸町 武藤皓子
 十和田市 川村志保 田子町 大橋透
 三沢市 内山浩晃 五所川原地区消防事務組合 高橋弘明
 むつ市 石川禎香 つがる西北五広域連合 村田朋子