

やすらぎ

2022.1
January
Vol.87



寒立馬

厳冬期、風雪に耐える雄姿がたくましい、東通村の寒立馬。春から冬までは、本州最北東端の尻屋埼灯台周辺で草を食んでいるが、12月中旬から3月末までは、砂防林に囲まれた「アタカ」と呼ばれる場所です。

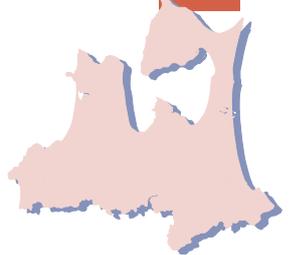
かつて下北地方には、在来種・南部馬を祖とし「田名部馬」と呼ばれ、寒さと粗食に耐え持久力に富む馬がいた。二百年以上の歴史のある寒立馬は、農用馬として田畑を耕し、海産物を運び、更には灯台守の馬車として、生活に欠かせない存在だった。

しかし時代の流れと共にその役目は薄れ、一時期9頭まで激減。その後の懸命な保護活動が実を結び、現在は25頭が尻屋牧野組合等によって大切に見守られている。

晴れた日、雪の上で遊ぶ親子の寒立馬。春になると子馬たちがたくさん生まれ、ゴールデンウイークには尻屋埼灯台付近で、親子で戯れる情景を見ることが出来る。

野趣あふれる素朴で愛らしい、寒立馬に逢いに行ってみませんか。

城下町・黒石に、もっと賑わいを創出したい！



こみせ通りの空き店舗に建築設計事務所とフリースペースを開設した

こがわ まさとし
古川 正敏 さん

「伝統的建造物のこみせ通りに、自分の事務所を構えられるって凄い事だし、おもしろいと思いませんか」そう話すのは黒石市の中心商店街にある空き店舗を活用し、自らの建築設計事務所とフリースペースを開設した古川正敏さん。32歳の若手一級建築士だ。

青森市生まれの古川さんは、神奈川大学で建築を学んだ。2009年(平成21年)古



川さんが大学3年生のとき、弘前大学の教授を中心に全国で「学生と地域との連携によるワークショップ」が開催され、その中の一つが、黒石市の「こみせ通り」であり、老朽化により閉鎖された「松の湯」再生プロジェクトだった。そこには公募により建築や都市計画の学生が参加。古川さんもそのひとりだ。「みんなでもその中心とした今後の黒石の街のあるべき姿、

何が必要かについて議論したことが思い出されず」と話す。卒業後は東京理科大学の大学院を経て、横浜市にあるユニークな建築アトリエ「みかんぐみ」に就職。6年間勤めた後「もっと自分の思うデ

ザイン建築がしたい」と独立し、仲間と2人で「ゲンジアーキ」を設立。2021年(令和3年)、黒石市が建設を行なっている図書館の設計に関わったことから、中町こみせ通りの空き店舗に自分の建築設計事務所を構えた。

「学生時代から縁のある黒石市。歴史的建造物のある街並みに惹かれました。そして青森でも弘前でもない黒石で、『あのデザインいいね』と自分の設計が気に入ってもえれば、もっと仕事のチャンスも広がると思ったのです」と明かす。

古川さんのコンセプトは「しつかりとした断熱、高気密でありながら、大きな窓と木材を使った美しい空間の建物」。現在、青森市内に2つの住宅を手がけているという。



古川さんが設計した住宅

事務所をフリースペースとして開放したのは「自分のオフィスを構えても余りある広いスペース。いろんな人に無料で展示や飲食など自由に使ってもらえれば、交流や出会いの場になって少しでも街に若い人を呼び込み、賑わいを創出できるのではないかと考えたからです」。ここには、漫画本を読みに来る近所の市民や、土日にテイクアウトした「黒石焼きそば」を食べべに、立ち寄る人がいるという。今後もスペースを改装し、キッチンスペース等も備えた場所にしようと、オーナーと共に計画 중이다。



空き店舗を活用したフリースペース

「フリースペースのキッチンスペースでは、自分達で作りたいものを作って交流したり、販売したり、新しいチャレンジができる場所になればいいなと設計している最中です。例えば飲食店のママさんだったり、地元のおばあちゃんだったり、いろんな人に活用して欲しいですね」と語る。自らの仕事に関しては「雪国で設計するのは、横浜で設計するより難しい。でも、だからこそやりがいがある。雪国に住んでいたって、明るく楽しく、冬にポジティブに生きていける住宅の提案を目指して、これからも歩んでいきたい。そして若い人が頑張っている黒石の街で、建築面からサポートすることができれば」と笑顔を見せた。

ボクシングを楽しみながら 乗り越える強さを身に付けてほしい

元WBA世界フライ級チャンピオン
レパード玉熊ジム会長

玉熊 幸人さん（レパード玉熊）（青森市出身）

東京メトロ半蔵門線九段下駅で降り、皇居北の丸公園を左手に見ながら歩く。暖かな光がお濠に降り注ぐ初冬、レパード玉熊ジムを訪ねた。シユツとした立ち姿と軽やかなフットワークは世界チャンピオンの頃のま

ま。玉熊さんが九段南にジムを開いて26年になる。ジムに所属する会員は中学生から60歳代まで100人。女性を含めたプロ6人がジムに所属している。



「ここに通ってくるのは、40代、50歳以降も多く、女性会員も増えていきます。体力作りとシェイプアップ。シャドウボクシングの大会などもあり、楽しく通ってくれています」と玉熊さん。

取材中、コロナ禍でジムに来るのは一年ぶりという60代の男性がトレーニングにやってきました。流れる音楽の中、ストレッツで体をほぐし、リズムカルにフットワークを行い、その後、構えた玉熊さんのミットにバシン、バシンと打ち込んでいく。重厚で小気味良い音がジムに響く。次々にやって来る会員はそれぞれそれぞれのペースで、軽やかなフットワークとファイトを見せる。とても楽しそうだ。

「エクササイズの1つとしてジムに通う人も多いです。もちろん、プロを目指す人もいますし、動機はさまざま。学校でいじめられている子どもを心配して、ジムに連れてくる親御さんもいます」

玉熊ジムのモットーは強く、やさしく。強い人ほどつまらないケンカや争いはしないという。「ボクシングをやったということが人生に活かされるという。つらいことを乗り越える経験にもなればよいな」と玉熊さんは穏やかに語る。

玉熊さんは青森商業高校時代、ボクシングと出会い、インターハイでライトフライ級準優勝。1983年プロに転向し、90年にはWBA世界フライ級王者を獲得した。

「世界戦初挑戦の試合は青森市で開かれました。高校時代の先生方も応援に来てくれていた中、判定負けして。ふるさとの皆さんの前で負けたのはくやしかった。この時点でもうボクシングを止めてもいいかなとも思いましたが、続けているから今があります」と振り返る。

玉熊さんは頭脳派のボクサー。試合中にたとえダウンしても、ダメージがなくなるまでリングの上で頭と足を使って待



つ。がむしゃらでも無心でもなく、相手の動きを見て、戦略を練る。王者になれた理由は、とにかくボクシングを続けたこと、自分に足りないものを知り、他の面で補うこと。自分を知ることが大切という。

いじめが原因でジムに通う子どもたちには、楽しく続けられるようにと心を砕く。

「逃げることも大事。ジムが楽しい場になり、ここで楽しい仲間を作ってもらえたらいい。親でも教師でもない大人との出会いはある。とにかく続けてほしい。続けないとチャンピオンにもなれませんからね」と笑う。玉熊さんの夢は青森県出身の選手を育てることだ。弘前市出身のトレーナー中村竜志さんと二人三脚で後進の育成にも力を注いでいる。

「青森県の子でボクシングをやってみたい男女、体験に来てくださいな」というのが玉熊さんの伝言だった。

ホットと タイム

冬のはじめ、2年ぶりに津軽を訪ねました。岩木山神社、弘前れんが倉庫美術館、酸ヶ湯、奥入瀬渓流、十和田湖。酸ヶ湯では初雪を、十和田湖ではダブルレインボーも目にする事ができました。

地元の人たちがあたたかく迎えてくれて、それが何よりもありがたく、うれしく思いました。コロナ禍の2年間、青森が遠く、はるかに感じられ、切ない日々でしたから。

2022年は少しずつでも「いつもの祭り」「いつもの時間」が戻ることを、心から祈っています。

（清水典子）



黒石市中町こみせ通りに展示されている「こけし灯ろう」



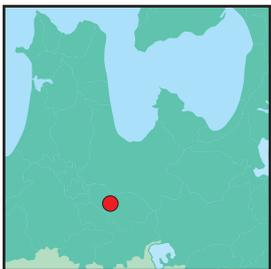
重要伝統的建造物群保存地区・中町こみせ通り



松の湯交流館



手作り雑貨体験工房IRODORI (いろどり)



[黒石市]

市町めぐり

国の重要伝統的建造物群保存地区「中町こみせ通り」を中心に、城下町の風情が感じられる黒石市は、面積約217平方キロメートル、人口約32,000人、おいしい米とりんど、津軽系こけしで知られる街だ。藩政時代から、夏は暑い日差しをさえぎり、冬は吹雪や積雪から人々を守り、軒を連ねる商家に欠かせない「こみせ」に、この冬「こけし灯ろう」が並び、訪れた人を、ほっこりさせている。

幻想的な巨大な灯ろうは、約30体。JR東日本と連携して3月31日まで特別展示が行われ、ライトアップが彩を添えている。冬晴れの午後、こみせ通りを散策すると、電線類の地中化により、景観はさらに美しさを増していた。手作り雑貨体験工房「RODDOR」に立ち寄る。黒石ねぶた祭りで実際に使われた、ねぶた絵で作った灯籠や、うちわがいっぱい。製作体験もできるといふ。松の湯交流館では、銭湯の湯船が、とっても懐かしかった。夕映えに包まれて、こみせ通りを一人歩けば、時空を超えて江戸時代に旅したような、不思議な感覚に包まれた。



街角インタビュー



松の湯交流館 館長

今井 秋行さん
いまい あきゆき

江戸時代は旅籠で、後に銭湯となった「松の湯」は、人が集まるコミュニティの場でした。現在は地元の人々の寛ぎのスペースであり、地元の人と観光客の交流の場ともなっています。建物から突き出た松の木や古い湯船は、インスタ映え間違いなし！撮影グッズも用意しているのので、トライしてみてください。

現在こみせ通りでは「こけし灯ろう」の展示が行われています。ねぶた絵師で結成された黒昇會のメンバーとして、自分も制作に参加しました。伝統的なこけしはもちろんです。ステンドグラス風のものや、縄文こけし、ポップなこけし灯ろうもあるので、皆さん、ぜひ、こみせ通りに遊びに来て、幻想の世界を体感してください！

特集

おら はあ 番め



ブルーベリー

農薬を使わずに栽培された東通村のブルーベリーは、はじける食感、甘さと酸味のバランスが魅力です。

7月から8月中旬には、ブルーベリー狩りが楽しめます。お土産には果汁100%のジュースや、果実感を残したジャムがおすすめ。



ジュラ紀湧水仕込・祈水(きすい)

東通村にあるジュラ紀の地層から湧き出た水と、東通村産の米を使い、青森県の酵母を用い、本州最北の酒蔵が醸した地酒です。

東通村岩屋にある、みくに酒店の三國巧さんは「1年に1樽だけの寒造りは、吟醸酒と特別純米酒の2種類で、さらりとした淡麗辛口。村内限定販売です」と話していました。



東通天然ヒラメ刺身重

青森県有数の漁獲量を誇る天然ヒラメをメイン食材に、東通村の地場産食材（十割そば、マツモ、ブルーベリー、東通牛、タコ、寒立菜、長いも、お米「ほっかりん」）を使い、青森県5番目のご当地グルメとして開発された、おもてなしのコース料理仕立。



海と大地のおいしさが、いっぱい!

本州最北東端の東通村には、

寒流と暖流がぶつかる好漁場で獲れる海の幸はもちろん、

広大な大地に育まれた、おいしいものがたくさんあります。

東通の逸品を、ぜひ味わってみませんか？



東通牛

東通村で繁殖・肥育された黒毛和種です。サシの入りがよく、柔らかな肉質、とろける口どけが自慢のブランド牛。村外ではなかなか味わえない、希少でおいしい牛肉です。毎月9の付く日には野牛川レストハウスで販売されています。



ひがしどおり 十割そば

東通村産100%の玄そばを石臼で挽き、つなぎを一切使わず作ったご当地そばです。お土産には、太めでシャキッとした食感と香りが特徴の乾麺をぜひ! そば湯も飲めます!



寒立菜

冬季間、寒気にさらされ、旨味と甘みが増した寒締めほうれん草。尻屋崎の寒立馬をイメージした、ブランド野菜です。



ミズダコ

大ぶりで身が柔らかく、プリッとした食感と吸盤の大きさが特徴的な東通村のミズダコ。冬から6月の漁期には、家の外に何連ものタコがぶら下がっています。



胆石症は、胆のうや胆管にできる結石のことです。結石のできる場所によって①胆のう結石②総胆管結石③肝内結石に分けられ、それぞれ症状や治療法が異なります。

胆のう結石は、胆石の約80%と最も多く、一般的に胆石といえれば胆のう結石のことを指しています。

胆石は「コレステロール結石」と「色素結石」の2つに分類されます。最も多いのはコレステロール結石で、胆汁中のコレステロールの量が増えると、余分なコレステロールが溶けずに結晶化して、これを中心に結石ができます。

胆汁の中のコレステロールが



増える原因としては、脂肪分の多い食事、カロリーの高い食事、肥満、糖尿病、妊娠、急激なダイエットなどがあげられます。

色素結石には、ビリルビンカルシウム石と黒色石があり、ビリルビンカルシウム結石は、大腸菌などの細菌感染が原因といわれています。黒色石の成分は、ビリルビンと重金属で、溶血性貧血や肝硬変、クローン病などの人に多く見られます。

胆のうに結石があっても多くの場合は無症状で、症状が出るのは胆のう結石を持つ人の20%程度といわれています。

胆のう結石に特徴的な症状は、右の肋骨の下あたりの痛みです。人によっては、みぞおち、背中、右肩なども痛くなったりします。これは胆のう結石が、胆のうの出入り口をふさいで胆汁の流れをさまたげること起こります。その状態で胆のうに細菌が感染すると、高熱が出て急性胆のう炎になり、早期の治療が必要です。

胆のう結石にともない、何らかの症状がある人は治療が必要になります。無症状の人は、年に1〜2回程度の腹部超音波検査（エコー）による経過観察が望ましいでしょう。

胆のう結石の治療は、外科的には胆のう摘出（腹腔鏡下・開腹）、内科的には溶解療法、体外衝撃波結石破碎術（ESWL）が

あります。溶解療法、体外衝撃波結石破碎術（ESWL）は、一部のコレステロール結石にしか有効ではありません。胆のう結石による胆石発作（腹痛）を繰り返している人、急性胆のう炎、胆のう結石の落下による胆管結石を発症した人には、外科的胆のう摘出術がいいでしょう。

無症状の人でも、胆のうの壁が厚くなってきたり、胆のうが萎縮している、大きな結石や多数の結石のため、胆のうの壁を正確に評価できない、胆のうの壁が全体に石灰化しているなどの場合は、胆のうがん発症の可能性を考慮し、胆のう摘出術も考えましょう。

食事の欧米化が進み、高脂肪でコレステロールをたくさん含んだ食べ物を多く摂取するようになり、食物繊維不足、不規則な食生活などで増加したといわれる胆石症。予防するには食生活の改善が重要です。

毎日の食事のポイントとして

1. 野菜、果物、海藻、魚介類を多くとろう。昆布、ひじき、

わかめ、バナナ、りんご、ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃなどは、食物繊維が豊富。特に野菜に含まれる食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きがあります。また、いちご、みかん、キウイなど、果物に含まれるビタミンCは、胆汁酸の排泄を促すそうです。そして、魚介類に含まれるタウリンにはコレステロールによってできた胆石を、大きくならぬようにする働きがあるそうです。

そして摂り過ぎに注意が必要なのは、脂の多い肉、レバー、揚げ物、いくら、たらこなどの魚卵、卵など、コレステロールを多く含んだものです。

また、バター、マーガリン、マヨネーズ、ケーキなど、脂肪分の多いもの、刺激の強いアルコールや香辛料も控えましょう。

働き盛りの健康法

胆石症を予防する食事のポイント！

1. 野菜、果物、海藻、魚介類を多くとろう。昆布、ひじき、わかめ、バナナ、りんご、ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃなどは、食物繊維が豊富。特に野菜に含まれる食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きがあります。また、いちご、みかん、キウイなど、果物に含まれるビタミンCは、胆汁酸の排泄を促すそうです。そして、魚介類に含まれるタウリンにはコレステロールによってできた胆石を、大きくならぬようにする働きがあるそうです。



わかめ、バナナ、りんご、ブロッコリー、ほうれん草、

無症状の人でも、胆のうの壁が厚くなってきたり、胆のうが萎縮している、大きな結石や多数の結石のため、胆のうの壁を正確に評価できない、胆のうの壁が全体に石灰化しているなどの場合は、胆のうがん発症の可能性を考慮し、胆のう摘出術も考えましょう。

2. 食事は3食決まった時間に食べよう。それにより胆汁の出るタイミングが規則的になり、胆汁がたままって胆石になるのを防ぐことができます。

3. ゆっくりよく噛んで食べよう。ゆっくり食事をするので、食べ過ぎを防ぐことができます。

4. 水分をしっかりとろう。1日約2リットルを目安に水分を摂取するのがよいとされています。



そして摂り過ぎに注意が必要なのは、脂の多い肉、レバー、揚げ物、いくら、たらこなどの魚卵、卵など、コレステロールを多く含んだものです。また、バター、マーガリン、マヨネーズ、ケーキなど、脂肪分の多いもの、刺激の強いアルコールや香辛料も控えましょう。

あいちゃんの読んで得だね!

今回「やすらぎ」の取材で訪れた黒石市と東通村の、とっておき情報をお届けします。

「ヴィーガン料理」を味わってみませんか?

《黒石市》

皆さんは、黒石市の飲食店や旅館など4つの施設で「ヴィーガン料理」が味わえることをご存知ですか?

「ヴィーガン」は、肉や魚介類、乳製品、卵など、動物由来の原材料を一切使わない料理のこと。実は2019年度(令和元年度)から県と黒石市が連携し、ヴィーガン料理の開発を行ってきたそうです。

現在、黒石市内の「旅の宿 齊川」で和ヴィーガン料理、「ランプの宿 青荷温泉」で和定食、「和風レストラン御幸」で野菜天井、ヴィーガンつゆ焼きそば、「十文字カフェ」で厚揚げスープカレー、アジアソーマンを提供しています。

例えば、魚の代わりに昆布やシタケのだしを使ったり、肉の代わりに大豆ミート、おからこんにゃく、厚揚げを活用するなど工夫しているそうですよ。

元々は外国人の多様な食習慣に対応するために始めたものですが、ヘルシーな野菜中心の料理を一度味わってみませんか?各店舗とも予約してからお出かけください。



和ヴィーガン料理



和定食



厚揚げスープカレー



ヴィーガンつゆ焼きそば

- 旅の宿 齊川
TEL 0172-54-8308
- ランプの宿 青荷温泉
TEL 0172-54-8588
- 十文字カフェ
TEL 0172-55-6782
(松の湯交流館)
- 和風レストラン御幸
TEL 0172-52-2558

「東通牛やわらか牛そぼろ」「牛丼」他

《東通村》

東通村産業振興公社が2021年に開発し、発売とともに人気を集めているのが「東通牛やわらか牛そぼろ」です。

東通牛のおいしさをより手軽に味わってもらいたいと試行錯誤。すべて東通村産の素材にこだわり、上質な脂の旨味と柔らかな食感の東通牛を生かした良品です。

醤油味をベースに、タマネギ入りとニンニク入りの2種類があり、隠し味には、村特産のブルーベリーを加えているそうですよ!野牛川レストハウスで販売されています。



「東通牛使用 牛丼」

東通牛のバラ・肩肉を贅沢に使用。とろけるような柔らかさと深い味わいです。



「東通牛使用 煮込みハンバーグ」

東通牛と国産豚肉の旨味、溢れ出す肉汁とソースが絡み合う絶妙な旨さです。



- お問合せ/販売元
東通村野牛川レストハウス TEL 0175-28-5203



♡松の湯交流館では、銭湯の湯船だったところに入って、パチリ！いろんなグッズも用意されているから、楽しみながら映える写真を撮影することができました。



《東通村》

♡東通村ではお土産を求めて、野牛川レストハウスに行きました。ここでは毎月9のつく日に東通牛の即売会が開催されているんです。希少なブランド牛を求めて、多くの人が訪れていましたよ。



♡東通牛の加工品の中で人気なのが「高級黒毛和牛ビフテキジャーキー」。しっとりとした食感と贅沢な味わいが、たまらな〜い！ほかに、フランクフルト、ウインナー、サラミをぜひ！



♡そして東通村では、海産物の加工品も充実。新鮮なイカやタコを炭火で焼いて薄く伸ばした「のしいか」や「のしたこ」は、地酒にピッタリ！「うに醬」は、尻屋の海で獲れた新鮮なうにを使った醤油に、かつお、みりん、昆布を加え、うにの旨味・風味を引き立てた一品。磯岩のり、だしこんぶ、干ふりもありますよ。



♡ほかに、ブルーベリージャムやジュース、「ひがしどおり十割そば」、塩うに、ペこもちなどがおすすめです。



♡ランチタイムは、岩屋地区にある、お食事処やまだいへ。「とろ牛カレー」は、もっと多くの人に東通牛の美味しさを知ってもらおうと開発。とろっと煮込んだ牛すじが旨い！「とろ牛カツカレー」も美味で、持ち帰り用もありました。海鮮ラーメンは、カニ、ホタテ、イカ、エビに、海藻が入った、塩味のラーメンでした。



くみあい 情報板

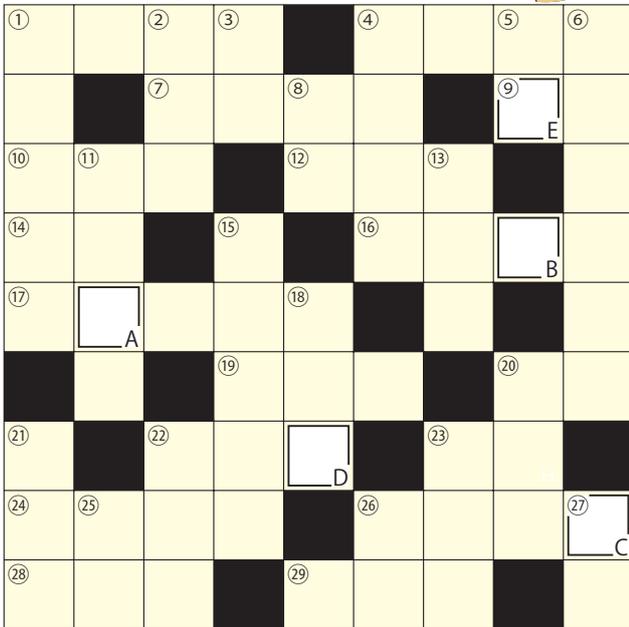
謹賀新年

事務局長	田子町長	佐井村長	七戸町長	田舎館村長	三沢市長	議員	深浦町長	副議長	平内町長	議長	議員	南部長	監査委員	黒石市長	副組合長	六戸町長	組合長	役員	
福士	山本	樋口	小又	鈴木	小檜山	小檜山	吉田	吉田	船橋	船橋	茂久	工藤	工藤	高樋	高樋	吉田	吉田	吉田	豊
和良	晴美	秀視	勉	孝雄	吉紀	吉紀	満	満	茂久	茂久	茂久	祐直	祐直	憲	憲	豊	豊	豊	豊
外職員一同	(7区)	(6区)	(5区)	(4区)	(1区)	(1区)	(3区)	(3区)	(2区)	(2区)	(2区)								

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

(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、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/2022年2月末日消印有効

〈タテのカギ〉

- 灯台や寒立馬で知られる下北半島の岬
- 江戸時代から続く黒石市のアーケード状の通り、「中町〇〇〇通り」
- 地球は「〇〇と陸」からなる
- 手と手を握り合う挨拶
- 「忠実」(〇〇に働く)
- 「新加坡」(東南アジアの国)
- 「唐」の前の中国の王朝
- カクテル(洋酒)をつくる容器に似た体鳴楽器
- 移動可能な屋根付き店舗
- 「榕樹」(亜熱帯地方に分布する常緑高木)
- 「燐寸」
- 壁や土塀などをコテを使って塗る仕事をする職人
- 黒石市の観光名所「中野〇〇〇山公園」
- 「アルプスの少女〇〇〇」
- 中東の国、首都はバクダッド
- 牧場などの囲い
- こと座(星座)で最も明るい恒星
- 「〇〇きみ」(岩木山麓で収穫されるトウモロコシ)

〈ヨコのカギ〉

- 木造町で発掘された「〇〇〇〇器土偶」
- つがる市にある温泉「〇〇〇〇の里温泉」、心地よい・気持ちいいという意味の津軽弁から命名された
- 「木兎」(鳥)
- 「〇〇類」とは、そば、うどん等々
- 冷たく湿った東寄りの風
- 「〇〇〇の不養生」
- そんなことは〇〇にある(「いくらでも」の意味)
- 「湯湯婆」
- 鹿児島県と沖縄県の間に連なる奄美諸島群の最も北東にある島
- 生肉を用いた韓国の肉料理
- 下北の脇野沢公園に沢山いるよ
- ブリと同じ魚ですが、ブリよりひと回り小型の魚のことを言う
- 10本足の海の生物
- 目標に向かって自ら誘導し攻撃する軍事兵器
- 家屋に接し外にはみだした施設
- 「〇〇〇〇たる思い」(恥じる思いにかられること)
- 葛飾北斎の浮世絵「〇〇〇三十六景」

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95名)

〈前回パズルの解答〉

おんこちゃん

〈所属市町村名・氏名〉

黒石市	須々田	綾子	田舎館村	金枝尚明
五所川原市	五十嵐	申也	六戸町	高橋千秋
十和田市	太田	美奈	南部町	川守田知穂
むつ市	梅原	義明	一部事務組合下北医療センター	松本明子
鱒ヶ沢町	工藤	章彦	つがる西北五広域連合	中嶋凌