

やすらぎ

2023.1
January
Vol.90



平川河川敷から見た岩木山

岩木川と平川が合流する藤崎町で、平川の河川敷にある白鳥ふれあい広場から初冬の岩木山を眺める。ここは岩木山の勇姿が望める絶景スポットとして、多くの人が訪れる。

春は芽吹きของわらかい緑色が美しく、夏は津軽花火大会の会場となつて、賑わいをつくり出す。

実はこの花火大会、50年以上の歴史があり、中津軽で最大規模の伝統ある大会。幻想的な灯籠流しのあと、約5,000発もの花火が打ち上げられる。色とりどりの大輪の花は津軽平野の夜空を焦がし、華やかさの中に感傷的な趣がひそんでいるのも魅力のひとつ。秋は、夕陽がひととき鮮やかに水面に映える。

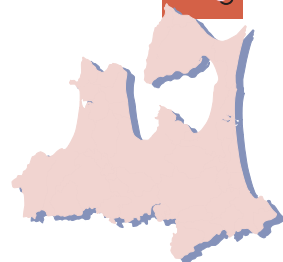
そして冬、川岸や土手では多くの白鳥が羽を休め、食事を楽しむ姿だつて見ることができる。カモの仲間やコクチョウなど、珍しい鳥たちがやってくることもある。ふれあい広場は、川のすぐそばまで降りられるから、白鳥を間近で観察することができるのだ。

地元の人たちは、白鳥の鳴き声を聞くと「冬が来たなあ」と実感するという。四季折々の岩木山を藤崎町からぜひ眺めてほしい。

遮光器土偶から縄文の人々に想いを馳せ、

高い精神性まで感じ取ってみて。

つがる縄文遺跡案内人 三上 眞理子 さん



世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」。その中に含まれる、つがる市の亀ヶ岡石器時代遺跡と田小屋野貝塚を、遺跡ボランティアガイド「つがる縄文遺跡案内人」として紹介する三上眞理子さん。つがる市(旧木造町)で生まれ育ち、短大を卒業後、町の保育士として

働き、行政職を経て退職後「地元への遺跡を勉強したい」とガイド養成講座に参加し案内人となった。

「つがる縄文遺跡案内人」は、亀ヶ岡石器時代遺跡・田小屋野貝塚の魅力を発信しようとして2019(令和元)年に活動を開始。4月～11月の土日祝日を中心に活動し、無料で案内を行っている。

「メンバーは現在12人、歴史好きの主婦から、元バスガイド、元教師、現役の方も活動を通してリタイア後も豊かな人生を送りたいと参加しています」と三上さん。



「メンバーは現在12人、歴史好きの主婦から、元バスガイド、元教師、現役の方も活動を通してリタイア後も豊かな人生を送りたいと参加しています」と三上さん。

代遺跡の南側に隣接する「縄文遺跡案内所」に交代で待機し、個人で訪れた人から、県外からのツアー客、地元の小学生を対象とした「つがる市縄文遺跡ジュニアガイド体験講座」でも案内を行っている。

亀ヶ岡石器時代遺跡は、明治時代に南側の低湿地から大型の遮光器土偶が出土したことで有名な遺跡。「私たちは、出土した時の経緯やエピソードも交えて紹介しています。また、自分たちが子どもの頃習った縄文といえば原始的な生活をイメージしていましたが、埋葬のし方や出土した遺物は、高度な精神文化を示していて、縄文人はもっと知的で、ハートフルな人たちだったのではないかと伝えていきます」と明かす。田小屋野貝塚は、今年度発掘調査が行われ

ていたこともあり、訪れた人から「発掘をこんなに近くで見ることができると、とても喜ばれたという」。

ただ、つがる市の遺跡は現在整備の途中。「三内丸山遺跡のように、視覚に訴えるものがまだ無いのです。だから、説明板や実物大の墓の写真パネルを見せるなど工夫していますが、私たちガイドが、縄文の人々の想いや技術の高さを、言葉で伝えていかなければと思っています。訪れた人が私たちと一緒に遺跡を巡ることで、より深いところまで知ることができると思うのです」とガイドの必要性を打ち明ける。

大変だと思ったことは一度もないという三上さん。「難しい質問も自分たちのためになる。市の観光地・ベンセ湿原の案内もしている先輩ガイドから影響を受けたり、お客様から学ぶことだってある。どんなに暑い日でも、ありがたい、おもしろかったと言っていただけでも嬉しいんですよ」とにつこり。



心がけているのは、研究成果を正確に伝えながら、縄文時代の精神性まで感じてもらうこと。「遺跡は、研究が進むとデータも変わってくるので、ガイドにこれでいいというのではないんです。でもガイドすることは頭と心と体の健康につながり、私自身楽しませてもらっているんですよ。これからの、訪れた人に感動を与えられるようなガイドを目指し、スキルアップしていきたい。そしてそれがリピーターにつながり、市の活性化に微力ながら役立てば」と話していた。

将来の起業を夢見て 地道な一歩を踏み出す

浦田 実優さん（弘前市出身）

ミスジャパン2021年日本大会で3位を受賞した浦田実優さんの書いた文章を読む機会があり、会ってお話を聴いてみたいと思った。ただならぬエネルギーと強靱さを感じたからだ。

「コロナ禍で希望していた航空業界の求人はゼロとなり、何か頑張る目標がほしかったのです」

愛らしい表情の中に、眼力

の強さが際立つ。「よく言われます。主張も眼力も強すぎるって」。自分を客観視するクールさも兼ね備えた聡明な女性だ。

6歳から弘前市のアカネバレエ教室に通い、桜庭茜根さんの下でクラシックバレエを学んだ。高校1年のときに大きな賞も取っている。バレエダンサーとして活躍することを夢見たが、疲労骨折手前ま

でいき、諦めた。

「バレリーナになる夢を絶たれ、憧れていた航空会社への就職もなくまりましたが、負けない、次の目標を持ちたいと思いました」

しなやかで強い。中学時代には人間関係に悩み、バレエで思うよう

な結果が出せない時期もあったという。いつか見返して、結果を出す！という強い思いと家族とバレエが実優さんを支えた。

大学進学で上京した実優さんに新たな世界が広がった。米国にホームステイした際、動物好きだった受け入れ家庭で動物虐待や保護動物愛護の活動を知ったという。帰国してから、自分にできることはないかと、保護動物の救援活動をするNPOにボランティアとして参加。動物の殺処分の実情やペットブームの光と闇を訴えたのが、ミスジャパコンテストでのスピーチだった。

「ミスコンテストに出場する47都道府県の代表たちは皆努力し、メイク、見せ方も上手で幾らでも上はいます。外見だけでは勝負できないと分かっていたので、自分のポイ

ントは表現力とコミュニケーション力だと考えました」

本大会までの半年、3日に1度ジムに通って筋トレ、15センチのヒールをはいてのウォーキングは骨盤の動かし方を学び、毎日自宅で練習を重ねた。

「バレエでは例えばシェイクスピアのロミオとジュリエットをマイムと表情で表現します。30秒間でもいい伝えのスピーチでは、バレエの表現力がとても役に立ちました。印象に残るウォーキング、表現力、伝えたい強い思い、言葉を持つていることが強みになったのだと思います」

芸能界やアナウンサーを目指す出場者が多い中、浦田さんの夢は地道だ。生物多様性を重要視するSDGsに敏感

な企業に就職し、22年から社会人人生を歩み出した。仕事を覚え、結果を出し、会社にも貢献し、最終的にはアニメルフリーのアパレルを起業したいと考えている。

「23歳になり、そろそろ賞味期限が終わるなどと言われることも多くなりましたが、年齢を重ねるごとに魅力的である大人になりたい。起業の夢もきつと叶う、大丈夫だと思っています。70歳の自分は、もしかしたら青森で犬や馬や保護動物たちに囲まれて、パワフルに生きていくかも。自分を試しながら、いろいろ挑戦していきたいと思います」

明るいエネルギーに満ちた浦田さん。夢に向かってチャレンジしていつてほしい。





JR五能線木造駅舎

街角インタビュー



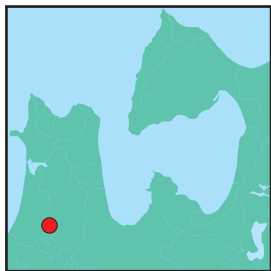
亀ヶ岡石器時代遺跡



縄文遺跡案内所（亀ヶ岡石器時代遺跡南隣）



令和4年度、田小屋野貝塚発掘調査の様子



[つがる市]

市町村めぐり

津軽平野の北部中央から西側、岩木川と日本海に面した、つがる市は面積約253平方キロメートル、人口約3万人。古くから縄文遺跡が確認されている豊かな地域だ。令和3年、世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」の中には、つがる市が誇る、亀ヶ岡石器時代遺跡と田小屋野貝塚が含まれている。

亀ヶ岡石器時代遺跡は、低湿地部分から芸術性の高い大型遮光器土偶が出土したところ。田小屋野貝塚は、往時の生業の様子を今に伝えている。JR五能線木造駅舎は、迫力ある遮光器土偶の形を成し列車の通過を、輝く瞳で伝えてくれる。ベンセ湿原、高山稻荷神社、平滝沼公園など、見どころいっぱい、つがる市。春になったら、遺跡をはじめ、散策に訪れてみたい。



いつか、つがる市の円形劇場でお笑いライブをして、地域のみなを笑わせてみたいです！

大阪出身の私は吉本興業でお笑い芸人をしていましたが、雪が好きで、子どもの頃「つがる地球村」で家族キャンプをした経験もあって、2021年12月、つがる市に移住しました。現在、観光・ブランド戦略課で「春まつり」や「馬市まつり」などのイベントに携わり、SNSを活用した企画の提案も行なっています。

つがる市地域おこし協力隊
上東 健太さん
うえひかし



特集

おらばか

■お問い合わせ／
藤崎町経営戦略課戦略推進係
■TEL／0172-88-8236(直通)

かさ はら あや こ
笠原 綾子 さん

生まれも育ちも東京都葛飾区で、グラフィックデザイナーとして東京で仕事をしていました。藤崎町初の地域おこし協力隊員が、東京にある心理学の専門学校で同期だったことから青森に興味を持ち、2020年に町で2人目の地域おこし協力隊員として移住しました。

現在は藤崎町常盤地区で「かさこ＊ハウス」を開設しています。

かつて文房具屋だった店を改装し、東京にいた頃からやりたかったカードを使ったカウンセリング・絵画の展示・イベントの開催など、自分の作ったものを発表できるチャレンジの場所、みんなが集まれる居場所づくりをしています。

これまで「空と大地と岩木山」の写真展やバザー、「復活!津軽そば」のチャリティー、本の交換会、「狂ったピアノの演奏会」など地域の人たちと様々なことを行ってきました。

東京から藤崎に来て、空の大きさと岩木山の大地の美しさに感動し、ほぼ365日岩木山の写真を撮ってSNSにアップしています。青森でりんごは買う

ものではなく貰うものだと思っていたけど、本当にその通りで、東京ではあり得ない人と人とのふれあいや温かさに助けられ、たくさんの方と知り合いになることができました。

現在は、1軒まるごと借りられるようになった「かさこ＊ハウス」で、簡易民泊の申請許可を取って、お試し宿泊や、起業したい人を応援するチャレンジショップを開設したいと準備を進めています。

そしていつか、自身の絵の個展を開いてみたいです。発表の場を求めている人、一緒に何か挑戦してみませんか!



よし た しょうえい
吉田 翔瑛 さん

藤崎町出身で、弘前大学を卒業後、藤崎町や津軽を盛り上げたい、そのために知見を広げたいと、戻ってくることを前提に東京で9年働きました。東京にはここにはないものが絶対あるし、一度故郷を離れることで、ここにあるものをはっきりさせられると思ったのです。

具体的には、産官学の連携事業のコーディネートから、飲食店の立ち上げ、配送業まで、なんでもやりました。地元には頃から音楽活動も行っていたので、東京でもバンド活動をしたり、サポートをしたり、ミュージシャンのディレクションもしています。

地域おこし協力隊に着任して最初に行ったのは、イベント企画です。マンパワーをかけなくてもできるものとして企画したSNS上でのレシピコンテストは盛況でした。わがまちCM大賞では、ドローンを使って町の魅力を発信しました。「ふじさんぼの会」のPR動画を作ったり、ハロウィンで音楽イベントも開催しました。

実は、シャインマスカットも作っていて、東京や大阪に販路を広げる活動をしています。将来は、田舎で畑を耕してちゃんと飯が食えるよというところを、モデルケースとして見せていきたい。それによって、若い人が必然的に地元に残ってくれたらと思います。

藤崎町は2年連続街の幸福度ランキング東北1位の町。景色も良いし、不自由なことは何もないんです。青森出身と胸を張って言える人がたくさん増えるよう、活動を続けていけたらと思います。



いろんな分野でがんばる！ 藤崎町の地域おこし協力隊員

地域を元気にしたい、地方で暮らしたいという熱い想いをいただき、藤崎町には今、地域おこし協力隊、移住定住コーディネーター、地域活性化起業人の5人がさまざまな活動を行っています。今回はその中から、それぞれの分野で活躍している、3人の地域おこし協力隊員を紹介します。

かま た いづみ さん
鎌田 いづみ さん

鶴田町出身で、東京で国家公務員になり、経産省で中小企業施策や、ものづくり施策などに携わり、23年間過ごしました。

震災後、帰ってこようかと思ったけど、勇気がいる。「役所に勤めるのか民間に行くのか、どうしよう」と悩む中で、藤崎町に移住した、かさこさん(笠原綾子)の写真を見て、「青森っていいな。せっかく戻るなら、生活圈じゃなかった全く知らない土地で交友を深めるのもいいかも」と思いました。岩木山が見える津軽の風土は好きだったし、仲間と協力して一緒にやっていくのも魅力的でした。役場の方も自由にチャレンジさせてもらえそうな雰囲気だったので、藤崎町に決めました。

現在は、ふじさき食彩テラスの生産者や藤崎町の農家さんのところに行き記事を書きSNSにアップしたり、農家さんの相談に応えています。例えば、お酒を作りたい農家さんに、手続きや方法を伝えたり、リサーチしたり。製造や金額まで相談に乗って、今年度、シードルを商品化することができました。インスタに記事をアップすることで、農家さんとの交流も増え、にんにく掘り体験など、新しいイベントも開催しています。

私は、「誰かが何かを行う時に協力するのがいいな」と思っています。将来は、資格やスキルを磨き、また、協力隊の活動や経験を活かして、県内の中小企業の方や農業や漁業の方と協力して地域を盛り上げていきたいなと思います。



感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

原因となるウイルスには「ノロウイルス」「サポウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」などがあります。手指や食品などを介して口に入り、人の腸管で増殖。おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

健康な人は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化したり、おう吐物を気道に詰まらせて亡くなることもあります。

特別な治療方法はなく、症状を軽減するための治療が行われます。

感染経路は感染者からの糞口感染と汚染さ

れた水や食品からの食品媒介感染です。カキなどの二枚貝にウイルスが蓄積され、それを生あるいは加熱が不十分のまま食べると感染します。

また、感染した人が十分に手を洗わずに調理すると、食品が汚染され、それを食べた場合に感染します。

さらに、ふん便、おう吐物の不適切な処理や、処理後の不十分な手洗いにより、手や環境中に残ったウイルスが体内に取り込まれて感染する場合もあります。

感染性胃腸炎は例年、寒くなると増え始め、12月頃をピークとして3月ごろまで多発します。

予防するには、手洗いの徹底と、ふん便、おう吐物を適切に処理することが重要です。

特に排便後、調理、食事の前には、その都度、石けんと

流水で、ていねいに手を洗しましょう。

おう吐物やふん便を処理する時は、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）で処理しましょう。処理は換気をして迅速に行い、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

ノロウイルスの汚染の恐れがある二枚貝などの食品を調理する場合は、中心部が85℃〜90℃で、90秒以上の加熱をしてください。

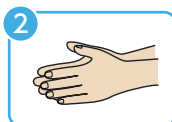


感染性胃腸炎などを防ぐ

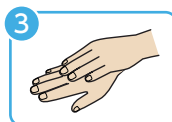
エタノール含有消毒薬による正しい手指の消毒方法



十分な量を手のひらに取ります



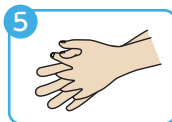
手のひらをこすりあわせ



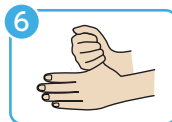
手の甲を合わせてすりこみます



指先・爪の間にすりこみます



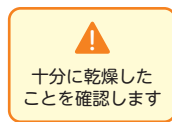
指の間にすりこみます



親指をねじり合わせてすりこみます



手首にすりこみます



十分に乾燥したことを確認します

液体石けんと流水による正しい手洗い方法



初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります



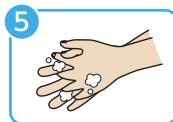
石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います



手の甲を伸ばすように洗います



指先・爪の間に念入りに洗います



指の間を洗います



親指をねじりながら洗います



手首を洗います



流水で石けんと汚れを洗い流します



ペーパータオルでしっかりと水分を拭き取ります

あいちゃんの読んで得だね!

今回「やすらぎ」の取材で訪れたつがる市と藤崎町の、とっておき情報をお届けします。

古民家カフェめぐりを 楽しんでみませんか!

《つがる市》

つがる市に、2軒の古民家カフェがあることを知っていますか?

つがる市森田地区の「古民家風丸」と、柏地区の「ひら埜-HIRAYA-」です。2つの古民家カフェをめぐることによって、つがるの昔と現在を、料理を通じてまろりと味わうことができますよ。

■古民家風丸

つがるならではの暮らしぶりに根ざした伝承料理を提供しています。



土日のみの営業です。
予約は2日前までに
090-2151-5686へ。



■ひら埜-HIRAYA-

地元の新鮮な野菜やお肉など、地産地消にこだわり抜いた料理を提供しています。ドッグランを併設し、店内にはワンちゃんも入店できます。



月曜、金曜、土曜、日曜、祝日、営業。
TEL 0173-23-4883

食のイベント「ふじワングランプリ」と 「ふじさき秋まつり」!

《藤崎町》

藤崎町には、食をテーマにしたイベントがあります。毎年6月に開催される「ふじワングランプリ」と11月の「ふじさき秋まつり」です。今年はぜひ、みなさんで出掛けてみませんか!

■ふじワングランプリ

藤崎町内のお店が趣向を凝らし町の特産品を使ったオリジナルグルメを開発して販売し人気を競います。グランプリは商品を購入した来場者による人気投票によって決定。「ふじさきグルメ」や「ふじさきスイーツ」は、町の魅力のひとつになっています。



■ふじさき秋まつり

藤崎町の二大特産品「りんご」と「お米」の収穫感謝祭です。「青天の霹靂」の新米を使った「ジャンボおにぎり」づくりや、町産りんごを使用した「ジャンボアップルパイ」づくりが行われ、来場者に無料で振る舞われます。





♥そして、つがる市と言えば忘れてはいけないのが、マスコットキャラクター「つがるちゃん」。なんてったって、田畑の妖精なんです。ワンピースはメロン、足は長芋と、つがるちゃんの体には、つがる市自慢の8種類の農産物が隠されているのです。



《藤崎町》

♥藤崎町でのランチタイムは、グルメと観光の拠点・ふじさき食彩テラスにある「SPICY&CREAMYふじさき食彩テラス店」へ。おいしい地元産野菜を使った、カラダに優しいスープカレーで、味はスパイシーとクリーミーの2種類。それに、チキンレッグ、ハンバーグ、ソーセージなどのトッピングができるんです。藤崎町を訪れたら、ぜひ味わってみて！



♥町内外で大人気のりんごの本場で味わえる新鮮なふじりんごで作った「ふじさきまちのりんごあめ」をGET! 甘味と酸味のバランスが絶妙でパリパリシャキシャキ感が、たまりませーん。



♥藤崎町には、おいしいスイーツが、たくさん。「トキワ卵のぷりん」「ふじのりんごのクリームパイ」「ジャン坊くん」をぜひ！



♥ほかにも「ふじさき食彩テラス」には、いろ〜んなお土産がズラリ。「トマトみそ」「マイヤーレモンとりんごのジャム」「SOYナッツ」から、ときわ産のにんにくを使ったカクテキの素「カクテキできた!」、青森りんごクラフトコーラ「りんご地サイダー」など、あれもこれも欲しくなっちゃいました。



♥みなさんは「アンペそば」って知ってる？これはかつて藤崎町内の食堂で提供されていた中華そばのこと。「アンペ」は津軽弁で「少し間の抜けた長男坊」という意味。おつかいを頼まれた長男坊が、用事を忘れて中華そばを食べていたというのが名前の由来（諸説あり）。その懐かしの「アンペそば」が、自宅で食べられるお土産用として復活。醤油ベースのスープに、海苔が練り込まれた麺が特徴です。



あいちゃんのほのぼのコーナー

—白鳥もいるよ! 藤崎町の巻—

♡取材こぼれ話



《つがる市》

♡つがる市には、味自慢の飲食店がいろいろ。車力地区の、むらおこし拠点館フラットにあるレストラン「ドレミ食堂」では、車力特産の砂丘ごぼうを麺に練りこんだ牛蒡めんを、夏は冷たいざるで、冬は体が芯から温まる「鍋焼きうどん」で味わうことができますよ。



♡同じく車力地区にある「舞子食堂」には、珍しい「カツラーメン」があるのです。ボリューム満点、なのにあっさり食べられる野菜たっぷりのラーメンです。



♡木造地区、カルコ内にある「華かるこ」では「シャコちゃん弁当」が人気です。古代米で作った遮光器土偶の形のご飯、どんぐりの粉をうどんに練り込んだものなどで縄文を味わって! 2日前までの要予約です。



♡津軽百年食堂として知られる「神武(じんたけ)食堂」の人気は「坦々麺」。東京で修行した4代目店主が作るクオリティの高いラーメンです。



♡つがる市農産物直売所「じょっぱりの里」では「しとぎ餅」と、「ところてん」を購入。焼きたてのお餅は、餅米を粉にして一個一個手で練って鉄板で焼いた、昔ながらの美味しさでした。通年販売の「ところてん」は、しっかりした食感とボリューム、安さが評判。遠くから買いに来る人も多いそう。



謹賀新年

外職員一同

曲豆

(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)

黒石市岡崎美奈六戸町久田浩貴
五所川原市今崎梨乃三戸町武士沢瑞穂
むつ市山崎翼南部町小工藤京子
平川市坂本寛実西北五環境整備事務組合
鰯ヶ沢町長谷川英つがる西北五広域連合
真裕美