

やすらぎ

2026.1

January

Vol.99



鶴田町「鶴の舞橋」

岩木山を背景に「津軽富士見湖」に架かる鶴田町の「鶴の舞橋」。日本一長い木造の三連太鼓橋だ。現在大規模改修工事の3年目となり、今年の春にはリニューアルして私たちの前に優美な姿を現す。

実はこの溜池、古い歴史を持つ。津軽富士見湖の愛称で親しまれている「廻堰大溜池」は、今から約360年前、津軽藩主の命により新田開発の貴重な水源として造られた。堤防は日本一の長さを誇り、「ため池百選」にも指定されている。

その大溜池に架かる橋として、平成6年に完成したのが鶴の舞橋だ。建設と並行して、橋の南岸に富士見湖パーク、北岸に丹頂鶴自然公園を整備。女優・吉永小百合さんが出演するCMで、鶴の舞橋は全国的に知られるようになり、多くの観光客で賑わっている。

しかし、建設から30年近くが経ち、木材の傷みが目立つようになっただけから、橋脚の補強や床板などの交換を行い、長寿命化をはかろうと、大規模改修工事の運びとなった。

工事は令和5年度から令和7年度、溜池が、かんがいを終えた9月から翌年3月までの間、3期に分けて行つた。これまで同様、アーチ状の太鼓橋などには県産ヒバ材を用い、橋の外観に大幅な変更はないものの、床板をすべて青森県産スギ材に張り替え、鶴の舞橋は新しく生まれ変わる。

桜が満開となる春、津軽富士見湖を渡る風に吹かれながら、新生・鶴の舞橋を歩いてみたい。

波乱に満ちた日々を笑顔に変えて

十和田市をもっと素敵な街にしたい

中心商店街に「TSUNDOKU BOOKS」を開いた

十和田市・メインストリートの商店街、一見、何屋さんだろうと思わせる洒落た空間が、書店「TSUNDOKU BOOKS」。東京で活躍するフリーの編集者・長嶺李砂さんが、2024年春、ふるさと十和田市に拠点を移し、新刊を扱う本屋を開いた。

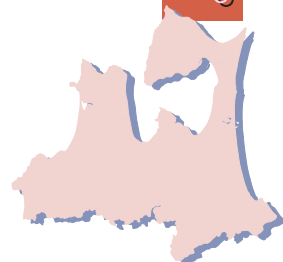
店名の「TSUNDOKU」は「積読」をネガティブにとら

えず、本を読まない人にも、本のおもしろさを伝えたいとの想いから。本は通常の委託販売ではなく、自ら買い取って販売。店内には自分がいいなと思った本、約3000冊が心地よく並び、営業日は毎月1日〜15日、営業時間が午後3時から午後9時というのもユニークだ。

十和田市生まれの長嶺さんは三本木高校時代からパティシエ



ながみねりさ
長嶺 李砂 さん(41歳)



に憧れケーキ屋さんでアルバイト。「とにかく東京に行きたい」と大学受験するも第一希望は叶わず、昼は東京のケーキ店で働き、夜は共立女子短大へ（2年から全日制）。「夜学はすごくおもしろかった。大人が勉強する姿に新しい発見があり、いい経験でした」と振り返る。

短大を卒業し、念願のパティシエになるが、勤めたケーキ店の社長がお金を持ち逃げするという詐欺に遭ってしまう。「こんなに頑張つて働いても報われないことがあるんだと思つたら、気持ちがガラリと変わりました。十和田にいた時は自分が見ているものにしかねないと思つていて。でも東京に行つたらバイト先で女優を目指している人や照明でお金をもらっている人がいる。絶望のどん底で、もう一度人生をやり直すなら何になりたいのかと考えたら、雑誌や本を作るメディアの仕事だったんです」と明かす。

スクールを経てフリーの編集

者の下で学び、エーベックスのウェブの仕事も頑張つた。しかし「やつぱり紙がやりたい」と趣味の本を手がける出版社へ。「自分がやりたかったのはこれだ、とようやく手応えを覚えました。ところが3年で36冊という驚異の仕事量をこなすと会社で倒れ、このままだと死んじゃうので独立します、つてことになったんです」と笑つて話す。

長嶺さんの仕事は、企画書を作つて、こんな本を作りませんかと出版社に持つていくスタイル。料理本の編集からウェブメディアのディレクターなど、企画したり書いたり編集したりの日々だ。

ところがそんな折、十和田で暮らすお父さんが病に倒れてしまう。「心配で月に2度、東京と十和田を行き来していたんです。だけど仕事に支障はなかった。だつたら東京ではなく十和田を拠点にできるかもと思い、事務所を作ることにしました」。

今の自分が地元でできることはなんだろうと考えた時、それは街なかに本屋さんを開くことだった。「私が東京にいた間に、十和田市は美術館を中心にいい感じになっていった。街なかに本屋さんがあつたら、もつといいかなあと思つて」と話す。

最初は市外や県外のお客さん



が多かった。でも2年目になって地元の人たちも応援してくれるようになった。「時間のグラデーションに合わせて、思っていたより多くの人に来てくれるんです。本の実店舗には出会いがある。うっかり、これが気になっていったんだ、という本が見つかるのが醍醐味。ネット検索では辿りつかないところに思考がいくのがおもしろいんです。そして私がここで本屋を続けることで、十和田でもやれるんだつて他の店も来てくれたらいいな」と思いを語る。底抜けに明るい笑顔で自分の決めた道をまっすぐ進む長嶺さん。十和田市にまたひとつ、行きたい場所ができた。

カメラのことなら何でもお任せ

フォトジャーナリスト
ストリート・スナイパー
柴田 誠さん（青森市出身
東京在住）

弘前市立百石町展示館1階
ギャラリーを会場に、2025
年1月、友人3人で還暦を記念
する写真展を開いた。出会いは
「浪岡中学」。写真好きの3人は
その後弘前高校、弘前大学と進
み、共に弘前市で青春時代を過
ごし、3人は今もカメラに関わ
る仕事に就いている。

同展は柴田さんにとって青森
県内で初めての写真展だった。
展示されたのは、香港の路地な

ど。青みがかったトーンにプリ
ントされた写真に人の姿は見え
ないが、そこで暮らす人々の息
遣いや気配が感じられた。薄暗
い路地には、青いシートや鮮や
かな赤いペンキの落書きがある
など、不穏な雰囲気漂う。

自称、「ストリート・スナイ
パー」。綿密な計画の下、時間
や光を考慮し、三脚を立てて撮
影するタイプの写真家ではな
い。街や風景の瞬間のきらめき、
心ひかれるものを狙

う。「高校時代から弓道
部だったので、氣質が
スナイパーです」。街
の魅力をすばやく切り
取り、カメラに収める、
それが柴田流だ。

大学卒業後、カメラ
や写真の雑誌を手掛け
る東京の出版社に就職
した。高校、大学時代
から「コマースナル・
フォト」などのカメラ
雑誌に写真を投稿して
きた。学生時代、東京

の編集部遊びに行く中、編集
スタッフを募集しているけれ
ど、応募してみない？と声を掛
けられたのが、プロの道に進む
きっかけとなった。

出版社ではぶつ撮り、カメラ
開発者への取材、カメラの新製
品の紹介などカメラにまつわる
さまざまなことに関わり、撮影、
執筆、編集とカメラに関するこ
となら、何でもOKな人材と
なった。24年間勤めた出版社か
ら47歳で独立。紙ものだけでや
る時代ではない、ウェブなど
もつと広い世界で活躍したいと
の決断だった。日本写真家協会
に所属し、撮って、書いて、編
集できるフリーランスのフォト
ジャーナリストとして世界を舞
台に仕事を展開してきた。

独立後、拠点に選んだのが香
港だった。「香港は親日です。う
ちのカミさんは当時日本で働い
ていましたが、あちこち飛び
回っている多くの姿をうらやま
しがって、ベトナムで働き出し
ました。ベトナムと香港は2時

間のフライトですから。すぐ
く自由な空気感のご夫婦。柴田
さん自身おらかな雰囲気、
縛られることなく、自由自在に
世界を飛び回っている、そんな
感じ。

大学卒業を機に、青森を離れ
た柴田さんに郷里の思い出を尋
ねた。「思い入れがあるのは、高
校、大学時代を過ごした弘前の
街。ハイローザがあり、ルネス
街があり、弘前の迷路感が好き
でした。もしかしたら、あの
迷路感を香港で探しているのか
もしれません」

香港にひかれ、通い出したの
は20代のころから。あちこち歩
き回り、魅力的な路地を探す。
基本、その場の光だけで撮影、
後で色味を強調するなどし、作
品を仕上げていく。雑多な活気
に満ち、きれいなだけではない
路地は柴田さんの心に残る原風
景なのかもしれない。

コロナ禍、世界中でカメラ
ショーやイベントが中止にな
り、取材の仕事が激減し、拠点
を東京に移した。2025年は
ライカのポルトガル工場50周年
のイベントやパリやドバイで開
かれたカメラショーなどさまざ
まな取材をし、国内外の雑誌や
ウェブマガジンに執筆してき
た。

写真の撮り方、写真集の作り
方などを教える講座を富山県で
開いている。「青森でも依頼があ
れば、カメラの講座を開きたい

ホットタイム

県立美術館
のホールで開

かれた演劇『home』（世
良啓作）の舞台を観た。
2024年にスタートし
た、地元ならではの演劇を
作り上げる過程を公開して
いくという斬新な試み。24
年に弘前市の昇天教会、ス
ペースネガで公開された
『home』のリーディング
や朗読劇を見守ってきた
が、その集大成が県美での
本公演だった。舞台美術、
音楽、脚本、キャストが少
しずつ成熟していく様子が
興味深く、多彩な津軽弁も
魅力だった。年明けには東
京公演も行われ、津軽で芽
吹き、育まれた演劇が東京
の地でどのように花開くの
か、その反響も楽しみだ。

（清水典子）

ですね。60歳を過ぎましたが、
自分の中の経験や情報量、柔軟
性を活かし、まだまだやりたい
ことがたくさん」と笑う。

26年は日本写真家協会の仲間
との作品展やグループ展など東
京での作品展が待っている。世
界中を飛び回る柴田さんのフッ
トワーク、お見事。





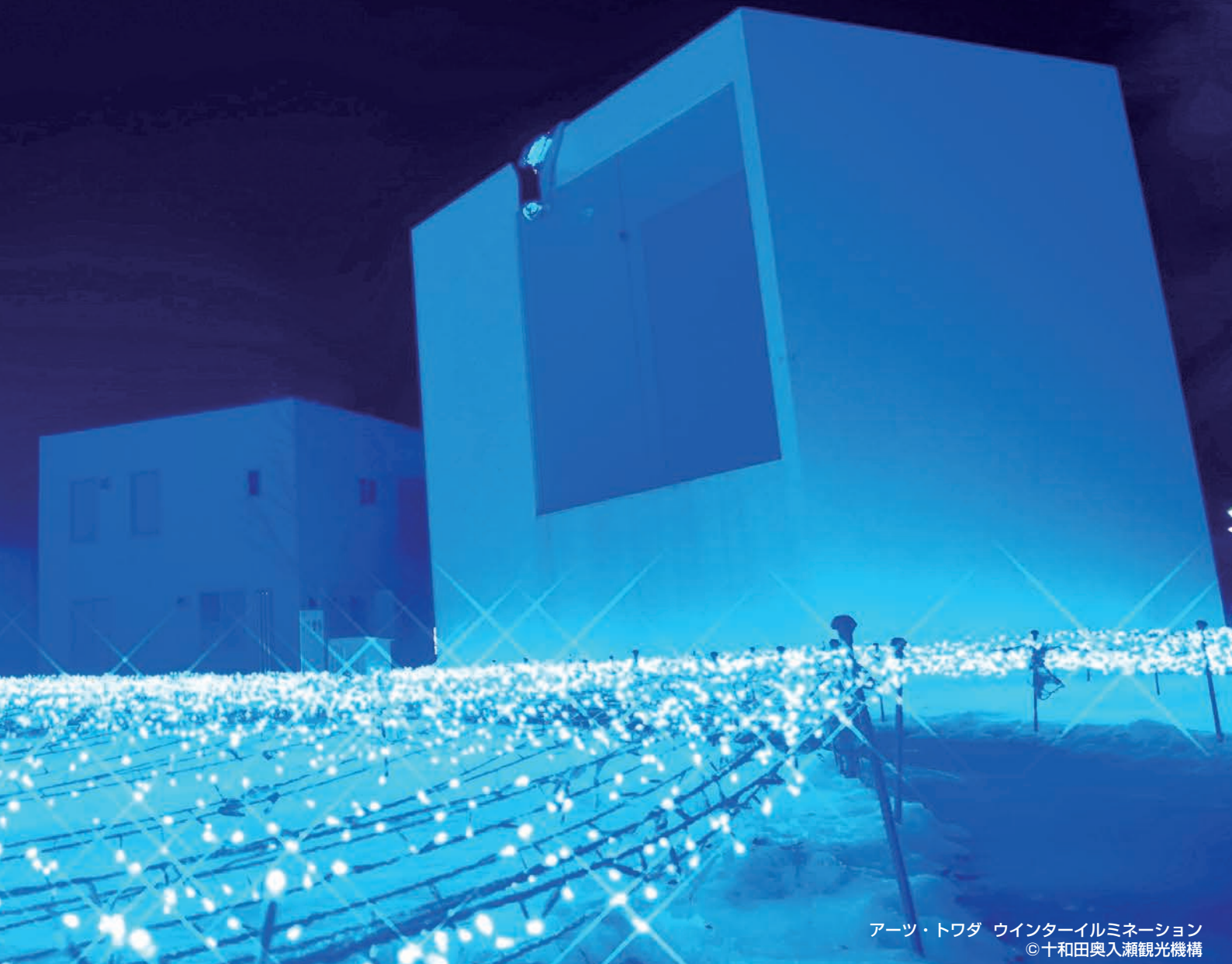
春の官庁街通り
©十和田奥入瀬観光機構 撮影 小山田邦哉



十和田市現代美術館
©十和田奥入瀬観光機構



奥入瀬溪流氷瀑ツアー
©十和田奥入瀬観光機構



アーツ・トワダ ウィンタイルミネーション
©十和田奥入瀬観光機構



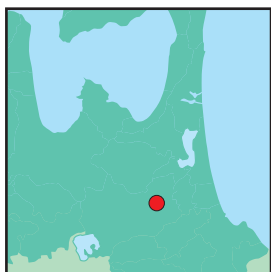
夏の十和田湖
©十和田奥入瀬観光機構 撮影 小山田邦哉



十和田神社
©十和田奥入瀬観光機構 撮影 小山田邦哉



秋の鳶沼



[十和田市]

十和田湖、奥入瀬渓流、八甲田などの豊かな自然と、十和田市現代美術館を中心にアートが融合する十和田市は、面積約726平方キロメートル、人口約57000人、青森県屈指の観光地である。

十和田市現代美術館アート広場で冬季観光の誘客と市街地の賑わい創出を目的に開催している「アートトワダ ウィンタイルミネーション」は、青色LEDが、光のじゅったんのようになり、広場全体を覆いつくし、幻想的な世界を魅せてくれる。

また、桜咲く春の官庁街通りは、日本の道100選に選ばれた市のシンボルロードとなっており、夏の十和田湖、秋の鳶沼、冬の奥入瀬渓流の氷瀑は絶景が広がり、休屋の十和田神社は開運パワースポットとしても人気が高い。十和田市で四季折々の自然の表情とアートな街を堪能し特別な時間を過ごしていただきたい。

市町村めぐり



街角インタビュー



道の駅「奥入瀬」

奥入瀬ろまんパーク駅長 **上原 勇一** さん
かみはら こういち ゆういち

農業高校教師、獣医師を経て、道の駅「奥入瀬」の駅長を務めています。十和田市は青森の観光の表玄関。まずは観光物産館をきれいにし、訪れた人がまた来たいと思うような環境を作り、人を育てることが大切だと思います。

自社製品の「奥入瀬のむヨーグルト」は手間暇かけて発酵させることで生乳本来の旨みが深まり、すっきりとした酸味が特徴です。「奥入瀬ヨーグルトどら焼き」もおおすすめです。ナチュラルミネラルウォーター「奥入瀬源流水」、十和田湖周辺の火山性堆積層に長い年月をかけてろ過され天然のシリカが溶け込んだ「十和田湖美水」は美味しいお水です。

今後は冬期間の誘客に向けたイベントを行い、手づくりハウス味楽工房のメニューを充実させる予定です。

隣接する青森りんごの専門店「あら、りんご。道の駅ろまんパーク店」「OIRASE BEER Brewery & Restaurant」にも、ぜひお立ち寄りください！

多目的芝生広場には、ドッグランもありますよ。



特集

おら は な な



鶴の舞橋

津軽富士見湖に架かる「鶴の舞橋」は全長300m。木造三連太鼓橋としては日本最長で、なが〜いき（長生き）の橋として親しまれ、地元住民はもちろん、観光客も数多く訪れます。

岩木山を背景にした鶴の舞橋の姿は、鶴が空に舞う姿に見えるそうで、橋を渡ると長生きできるといわれています。夜明けとともに浮かび上がる湖面に映る橋の姿や、夕陽に色づく湖と鶴の舞橋は絶景です。

富士見湖パークには、たくさんの桜の木が植えられており、毎年見頃の季節には「鶴の舞橋春まつり」が行われます。満開の頃は、県内外から多くの人が訪れ、子どもからお年寄りまで楽しめるイベントも開催されます。

青森県北津軽郡鶴田町大字廻堰字大沢81-150

■TEL 0173-22-2111（鶴田町役場 商工観光課）



富士見湖パーク

風光明媚な津軽富士見湖畔にある富士見湖パークは、広さ約12.4ヘクタールもの広々とした敷地を誇っています。富士見湖パーク内には、ピクニック広場、遊戯施設「鶴の砦」があり、岩木山や鶴の舞橋の景色を楽しむなど家族で訪れるスポットとして人気があります。

春には桜が咲き誇るなか、春まつりが開催されるなど、季節ごとに素晴らしい景色が楽しめる憩いの場です。

青森県北津軽郡鶴田町大字廻堰字大沢81-150 ■TEL 0173-26-5563（鶴田町観光案内所）



鶴の舞橋観光施設「ここにもあるじゃ」

鶴の舞橋駐車場に隣接する「ここにもあるじゃ」は、鶴田町の名産品やお土産がそろった観光施設。モンキーカフェで提供している「鶴の舞橋カレー」（偶数個・事前予約）、「鶴の舞橋ラーメン」など美味。棟方屋では鶴田町産のスチューベンで作った100%果汁のジュースをはじめ、スチューベンソフトクリームやシェイクなどが味わえます。

青森県北津軽郡鶴田町大字廻堰字大沢81-150

■TEL 0173-22-6211（売店）

岩木山の雄大な山影を湖面に映す、津軽富士見湖。
そこに架かる美しい鶴の舞橋は、この春完全リニューアル！
そこで今回は、鶴田町にある
鶴の舞橋周辺の見どころを紹介します。
桜咲く季節が訪れたら、
ぜひみんなで散策してみませんか。



鶴の舞橋と岩木山 絶景の宿「つがる富士見荘」

津軽富士見湖と鶴の舞橋、岩木山が一望できる温泉宿泊施設です。

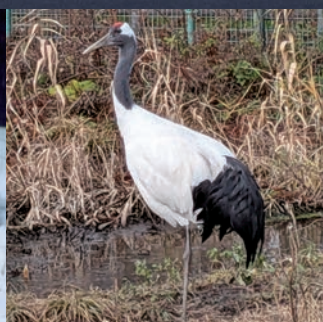
温泉は、地下 925mから湧出する微淡灰褐色澄明の食塩泉のかけ流しで、効能は切り傷、冷え性、リウマチ性疾患、運動器障害など。

宿泊のほか、団体の会議や、宴会などにも利用されています。

青森県北津軽郡鶴田町大字廻堰字大沢71-1 ■TEL 0173-22-3003 年中無休

日帰り入浴営業時間 7:30~20:30

<https://www.tsugarufujimiso.jp>



丹頂鶴自然公園

江戸時代、数多くの鶴が飛来したという鶴田町。それは町名の由来にもなっています。平成4年に「生きた丹頂鶴誘致」の声が高まり、平成5年、中国黒龍江省から2羽を譲り受け、平成9年にはロシア連邦アムール州からつがいを譲り受け、現在では鶴田町で出生したものなど、丹頂鶴4羽が飼育されています。年間を通して、丹頂鶴を観察することができます。

青森県北津軽郡鶴田町大字廻堰字大沢81-150

■TEL 0173-22-2111（鶴田町役場 商工観光課）

健康

94 血栓症

心筋梗塞や脳梗塞など、寒暖差や乾燥などから、冬に発症しやすい病気が「血栓症」です。

血栓は、血管内の血液が何らかの原因で固まってできる血の塊のこと。血液が血管内をスムーズに流れているのは、血液を固まらせるための「凝固」という性質と、溶かすための「線溶^{せんよう}」という性質のバランスが保たれているからです。ところが、血管が傷



ついたり、破れたりして出血が起こると、止血のために凝固の性質が働きます。すると、傷ついた血管を栓で塞ぐように血の塊ができることから「血栓」と呼ばれているのです。

血栓症は、3つのタイプに分けることができます。

1つ目は、生活習慣病を背景にしたものです。高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病がある人は、血管の内膜を覆っている内皮細胞にコレステロールなどの脂肪物質がたまりやすくなり、何らかのきっかけでそれが破れる



と、防御のために凝固の作用が働きます。それによって血栓が作られ、血流が途絶えて末端の組織に酸素や栄養素が送られなくなり壊死します。これが「梗塞」と呼ばれる状態で、心臓に血液を送る冠状動脈で起こると心筋梗塞、脳に血液を送る動脈で起こると脳梗塞となります。予防としては、肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの改善と、適度な運動や栄養バランスのとれた食事も大切です。

次に高齢者に起こりやすいものとしては、60歳以上の10%以上に発生するといわれる心房細動です。これにより血栓ができやすくなり、心臓に原因がある心原性脳梗塞が代表的です。予防方法は、定期的な心電図検査で、心房細動の有無を確認し、心房細動が見つかった場合は、抗凝固薬などで血栓症を予防します。



3つ目は、病気や年齢に関係なく起こるものです。同じ姿勢のまま長時間動かかなかったり、水分不足で血液がどろどろになることで、静脈系に起こりやすいロングフライト症候群（エコノミークラス症候群）です。予防としては、こまめに足を動かし、水分を摂取しましょう。

3つの中でも特に冬場に注意したいのが、生活習慣病を背景にした血栓症です。

空気が乾燥すると体から水分が奪われますが、冬場は夏場ほど意識して水分を摂取しないため、脱水傾向に陥りやすくなります。すると、血液が粘り気のある状態になりやすくなります。また、気温が下がると体温を維持するために、血管が収縮して細くなり、血圧が上がります。逆に、寒い場所か

ら暖かい場所へ移動したときなどは、血管が弛緩^{しかん}して、血圧が急降下することもあります。冬場の入浴時に起こる「ヒートショック」と呼ばれる現象はこれにあたります。

肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などを改善し、すでに発症している人は治療を行い、リスクのある人は適度な運動や栄養バランスのとれた食事などを心がけましょう。



あいちゃんの読んで得だね!

今回「やすらぎ」の取材で訪れた十和田市と鶴田町のおき情報をお届けします。

JAファーマーズマーケット「かだあ〜れ」

《十和田市》

2020年、十和田市三本木里ノ沢にオープンした、ファーマーズマーケットです。売り場面積は東北最大級。出荷会員農家さんの朝どり野菜から、花・苗、JAブランドの野菜・肉、焼き立てパン、鮮魚など、ここでしか買えない商品が並んでいます。

産直コーナーには、50品目以上の朝どり野菜や果物がいっぱい。

精肉コーナーでは、普段購入が難しい銘柄牛「あおり十和田湖和牛」、豚肉ブランド「奥入瀬ガーリックポーク」をはじめ、馬肉、ホルモン、タンなど約50種類の精肉が並びます。量り売りもあるので、予算や人数に合わせて好みの分量を購入することができますよ。毎週金曜日は「お肉の日」。いろんな品が週変わりです。

鮮魚コーナーには、市場直送による旬の脂がのった水産物のほか、毎週土曜日限定・地元の名水で育てられた「青い森紅サーモン」を販売。販売している魚を無料でさばくサービスも行っています。

ほかにも、ベーカリーコーナーや、特産品コーナーでは地元ならではの土産が大集合!

かだあ〜れキッチン・くつろぎスペースでは「ミルク工房ボン・サージュ」の生乳を使ったソフトクリームが大人気です。



■お問い合わせ

JAファーマーズマーケット「かだあ〜れ」

青森県十和田市三本木字里ノ沢41

TEL 0176-65-0500

営業時間 9:00 ~ 18:00

定休日 毎月第2水曜日(変更になる場合があります)

鶴田町地域活性化支援センター(愛称:TSURUTA LABO)

《鶴田町》

TSURUTA LABO(ツルタラボ)は、廃校となった旧鶴田町立水元中央小学校を活用し、貸オフィス、コワーキングスペース、イベントスペース、シェアショップなどを備えた、多機能施設です。

2024年から、地域の活性化と持続的な発展を支援するため、新しい事業の創出をサポートし、地域産業やコミュニティ活動の成長・振興に貢献しようと一般社団法人もつたいない研究所(岡詩子代表)が指定管理者として運営しています。

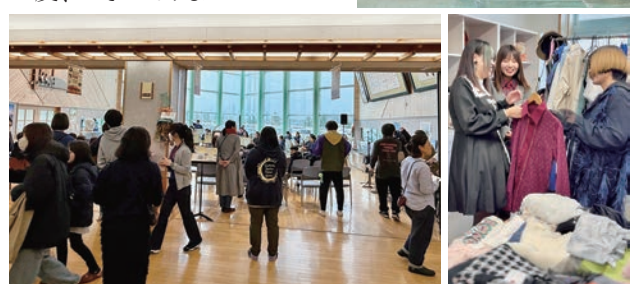
岡代表は「利用者さんのやりたいことのグラデーションに合わせた場所を用意して、貸し出しするのが主な業務。町内外の人がたくさん訪れて、賑わいを創出し、新規の起業をサポートできればと思います」。

また、この場所をどう使っていいかわからない人にアピールしようと3年間は自主イベントも開催。常設の「物々交換の部屋」では、ツルタラボの会員(登録無料)になれば、持参した自分のものと、部屋にある好きなものと交換できる嬉しい取り組みです。部屋には、ベビーベッドから洋服までいろんなものが並んでいました。

スペース貸しは、コワーキングスペース1人1時間300円、体育館1人1時間100円(高校生以下無料)なども嬉しい限り。

鶴田町の住民はもちろん、町外の人も利用できるのも、ぜひ一度、のぞいてみませんか!

また、この場所をどう使っていいかわからない人にアピールしようと3年間は自主イベントも開催。常設の「物々交換の部屋」では、ツルタラボの会員(登録無料)になれば、持参した自分のものと、部屋にある好きなものと交換できる嬉しい取り組みです。部屋には、ベビーベッドから洋服までいろんなものが並んでいました。



■お問い合わせ

鶴田町地域活性化支援センター(TSURUTA LABO)

青森県北津軽郡鶴田町大字妙堂崎字杉元75

TEL 0173-26-5888

営業時間 9:00~18:00

<https://tsurutalabo.com>

♥デザートは、隣の棟方屋へ。「鶴田スチューベンジュース」「鶴田スチューベンソフト」「舞橋あずきソフト」「チリンチリン棟方アイス」どれもみ〜んな美味しかったです。



鶴田スチューベン
ジュース



鶴田スチューベン
ソフト



舞橋あずき
ソフト



チリンチリン
棟方アイス

鶴の舞橋観光施設「ここにもあるじゃ」で見つけたステキな取り組みが「アップサイクル」。鶴の舞橋の改修工事に伴い、そこから出た廃材を、箸、スプーン、通行手形、小物入れなどの木工品に作り替え、生まれ変わらせて販売しているんです。旅の思い出に、いかがですか！



《十和田市》

♥十和田市のお土産は、アートステーションワダ内十和田市観光物産センターで。十和田産にんにくを100%使用した「青森ガーリックオリーブオイル」は、パスタ、グリル野菜、シーフードなど、さまざまな料理にアクセントを加えてくれますよ。3種の味が楽しめる、昔ながらのにんにくみそ。オススメは黒にんにくみそ！「深持ブルーベリージャム」は、中こう果樹園で栽培したブルーベリーを使用。程よい酸味がたまらない美味しさです。



♥「十和田ごぼうビーフシチュー」「十和田ねぎ馬肉カレー」はパッケージがおもしろい！十和田の野菜で作った「ピクルス」もおすすめ。「南部裂織」は、素朴な風合いが魅力です。



十和田市役所のすぐ近くに、人気のとんかつ店があります。その名も「とんかつ処とん喜」。ちょっといいものを食べてお腹いっぱいになって帰っていただきたい、という初代店主の想いは、3代目となった今も変わりません。

メインメニューは地元ブランド豚「十和田ガーリックポーク」を使った「とんかつ定食」。何回食べても飽きない味です。1日数量限定の、十和田で一番厚い「ロースカツ定食」も大人気。「メンチカツ」さえもガーリックポーク100%で、デミグラスソースと相性抜群でした。「とんかつ陶板（カツ煮）定食」も美味しかったです。



とんかつ定食



メンチカツ定食



とんかつ陶板（カツ煮）定食

♥中心商店街で見つけたコミュニティカフェが「ハピたのかふえ」。地域の子育て支援活動を行うNPO法人「ハピたの」が立ち上げました。子どもからお年寄りまで、訪れる人みんなに寄り添う場所でありたいという願いが込められているそうですよ。メニューのほとんどが十和田産。ほかに、希少な「十和田湖ひめます」を使うなど、地元の

おいしいものを一皿に込めています。素材の味を引き立てようと、化学調味料、保存料、合成着色料などを使用していないっていいですね。ランチメニュー「十和田産ごぼう入りハンバーグ」「十和田産長芋ふわふわ！ハンバーグ」「ひめます丼とごぼううどん」も美味しいですよ。



十和田産ごぼう入り
ハンバーグ



十和田産長芋ふわふわ！
ハンバーグ



ひめます丼とごぼううどん

あいちゃんのほのぼのコーナー

魅惑のスチューベンの巻



♡取材こぼれ話

《鶴田町》

♡鶴の舞橋周辺を散策した後、鶴田町のお土産を探しに鶴の舞橋観光施設「ここにもあるじゃ」に行ってきました。

♡最初に目を引いたのは、春夏秋冬、美しい鶴の舞橋の写真に包まれたお煎餅「日本一の木造三連太鼓橋 鶴の舞橋」。胡麻、豆、かぼちゃなどのお煎餅が組み合わせになっていて、どれを買うか迷ってしまいました。ほかにも鶴の舞橋「くるみゆべし」「バウムクーヘン」「抹茶あんこ餅」「チョコ餅」などがありました。



♡鶴田町といえば、やっぱりスチューベン。3つのパッケージに入った「葡萄ジュース」は、スチューベン100パーセントのストレートジュースです。ジュースのほかにも「玉ゼリー」「玉ようかん」「スチューベンジャム」、スチューベンを使った「飲むこんにやくゼリー」「スチューベン麩菓子」などいっぱい。



ユニークなのは、スチューベン農家の兄と料理好きな妹が一緒に作ったらお父さんもお母さんもおばあちゃんまでもおいしいと言ってくれた「ポークカレー」と「ビーフカレー」。ストー

リー性に思わず感心しちゃいました。

♡鶴の舞橋の切手、鶴田町のマスコット「つるりん」のぬいぐるみミニマスコット、絵葉書もいいですね。



♡ランチタイムは「ここにもあるじゃ」の中にあるモンキーカフェへ。「鶴の舞橋カレー」は、日本一長い木造三連太鼓橋・鶴の舞橋をイメージした盛り付けがユニーク。津軽富士見湖に見立てたカレーに「つがる豚」を使ったトンカツとメンチカツで舞橋のアーチを作り、ご飯は岩木山を表現しているそうです。(偶数個・事前予約)「鶴の舞橋ラーメン」は醤油味のラーメンに鶴の舞橋が描かれた海苔が乗っていました。「ホタテ塩ラーメン」はスープがとても美味しい!「おでん」や「山菜そば」「たこ焼き」も、ピクニック気分でいただきました。



鶴の舞橋ラーメン



ホタテ塩ラーメン



おでん



山菜そば



たこ焼き

くみあい 情報板

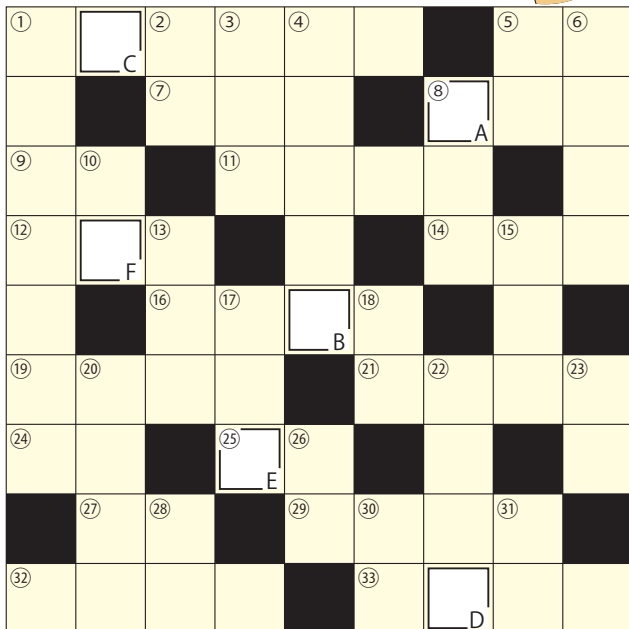
謹
賀
新
年

事務局 局長 福士 和良 外職員一同	階上町長 荒谷 憲輝 (7区)	佐井村長 太田 直樹 (6区)	六戸町長 佐藤 陽大 (5区)	田舎館村長 品川 新一 (4区)	議員 鯉ヶ沢町長 平田 衛 (3区)	副議長 三沢市長 小檜山吉紀 (1区)	議長 平内町長 船橋 茂久 (2区)	議員 黒石市長 高樋 憲	副組合長 黒石市長 高樋 憲	組合長 南部町長 工藤 祐直
監査委員 風間浦村長 富岡 宏										

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)

あいちんの クロスワードパズル



パズル制作：エッグハウス

□の中の文字をABC順に並べると、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/2026年2月末日消印有効

〈タデのカギ〉

1. 花火や屋台村も楽しめる十和田湖畔の冬季観光イベント「十和田湖〇〇〇〇〇〇〇」。2. 扉。〇〇ノブ。アウト〇〇。3. 昭和54年に制定された「鶴田町の花」は、〇〇〇の花です。4. 英語の「bind (縛る)」が語源の、紙をカチッと留めて整理・保管する文房具。5. 得意分野などで生き生きと活躍する様子を言葉「水を得た〇〇」。6. 鶴田町の津軽富士見湖にかかる、日本一長い三連太鼓橋「鶴の〇〇〇〇」。8. 乗馬の鞍に似た器具の上で演技を行う、男子体操の種目。10. 「〇〇を巻く」とは、意味不明な文句をぐすくすと言いつけること。13. 手に何も持たないこと。今度のパーティには〇〇〇〇で来てね。15. 十和田市で毎年春に開催される、女性騎士限定の「〇〇〇流騎馬」。17. 現在の元号です。18. 物事のおもと。〇〇体温。〇〇工事。20. 容姿端麗な人ばかりを好み、見た目重視な性格。22. 一般公募で選ばれた、十和田湖観光交流センターの愛称は？23. 2008年、狂言とともに世界無形文化遺産に登録された日本の伝統芸能。26. 南を向いて立った時、右手があるのはどの方向？28. 全く気にしない様子のたとえ。蛙の〇〇に水。30. 鶴田町にある県天然記念物「トドロツバ」は何の木でしょう。31. 「銚」と書く、穴を開けるための大工道具。

〈ヨコのカギ〉

1. 鶴田町の姉妹都市は、米オレゴン州にあるこの市です。5. 十和田市観光PRキャラクター「駒松くん」と「駒桜ちゃん」は双子のこの動物。7. 軽々しく、たやすくという意味。そんな〇〇〇〇な考えでは必ず失敗する。8. 源氏物語の主人公、光源氏の最初の正妻は〇〇〇の上。9. 月→火→水→〇〇→金→土→日。11. 「誓」「誓」「誓」の部首は？12. 野外で茶をたてて楽しむ茶会のことをこういいます。14. 馬の肉を生のままスライスして食べる日本料理。16. アクセルとこれを踏み間違えないよう注意しましょう。19. すぐには決められず躊躇すること。彼女は何かの〇〇〇〇もなく引き受けた。21. 女声で最も高い音域。24. 鶴田町のマスコットキャラクターは、タンチョウ鶴の帽子をかぶった「つる〇〇」です。25. 英語ではアリゲーターやクロコダイルという猛獣。27. 〇〇お手でつないで野道を行けば〜 この童謡のタイトルは「〇〇が鳴る」。29. 11月の代表的な和風月名。32. 十和田湖から流れ出る川沿いに自然の深谷美が続く景勝地、〇〇〇〇深流。33. 立体の見た様子そのままを平面に描いた図。お笑い芸人のコンビ名でもあります。

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66名)

〈前回パズルの解答〉

あるでいーば

〈所属市町村等名・氏名〉

黒 石 市	村 上 由 奈	田 舎 館 村	船 水 佳 恵
五 所 川 原 市	関 谷 実 雅	鶴 田 町	坂 日 菜 子
平 内 町	前 田 輝 昭	五 戸 町	高 橋 明 美
鯉ヶ沢町	三 橋 美 枝 子	南 部 町	野 月 正 治
大 鰐 町	原 子 慶 隆	つがる西北五広域連合	佐 藤 実 洋