

# この人 むっつちゅ星

有限会社大湊ベーカリー代表取締役 蛭名和子さん



大湊新町にて総菜、パン、弁当などの販売を手がける有限会社大湊ベーカリー店主の蛭名さん。店内に並ぶ100を超える手作りの総菜品を作るため、毎日午前2時から調理場に立ちます。それを聞いて驚くこちらの表情を察し「働くことが大好きだから大丈夫。」と笑顔を見せる蛭名さんは、病気をしたことがないと言います。

そんな健康そのものの蛭名さんは、昨年「ヘルシーバランス弁当」というお弁当を作り、販売しています。

糖尿病を患っていたお父さんの食事を気にかけていたご自身の経験や、世の中が「健康、ヘルシー」について動き出していることを感じていた蛭名さんのもとに、市の健康推進課がヘルシーバランス弁当の作り手を募っているという話が舞い込んだのがきっかけでした。

「調理学校で少しはカロリー計算などを学んだとはいえ、自分で計算してレシピを作るのは難しいですよ。でも、栄養士さんが考えてくれるレシピを実現するのなら、お手のもの。」

昨年1年間で約2000食を売り上げたヘルシーバランス弁当は、出汁や酸味を上手に活用し、食べ応えを演出しています。

「最初は味が薄いと思うかもしれませんが、慣れてくるととっても美味しいですよ。」と蛭名さん。

その笑顔がみなさんの健康を守ります。



## 下北ジオパーク認定ジオガイド 養成講座受講者募集

私たちが暮らす大地と、それに由来して育まれた自然や人々の暮らしとの関わりを自らの言葉で、楽しく、わかりやすく、魅力的に伝えることができる「ジオガイド」は、ジオパークの推進にとって重要な存在です。

下北ジオパーク推進協議会では、ジオパークの視点を踏まえ、下北のさまざまな魅力について広く深い知識と情報を持ち、それらを上手に活用した質の高いガイドツアーを提供できるジオガイドを養成・認定するため、「ジオガイド養成講座」を開催します。

### 〈受講要件〉

下北ジオパークのジオガイド認定をめざし、認定後は下北ジオパークの取組みと連携しながら、主体的・恒常的にジオガイド活動を実践していただける方。年齢・性別・職業不問です。

※上記要件を満たしていない場合でも、ジオガイド志望者を優先した講座であることをご了承いただいたうえで、下北について学びたい方の、関心のある講座のみの聴講も可能です。

〈いつ〉 5月下旬～12月

### 〈申込方法〉

ジオパーク推進課で配布する要綱をご覧のうえ、必要書類を提出してください。

〈申込締切〉 5月19日(金)

※詳細はお問い合わせいただくか下北ジオパークホームページをご覧ください。

問 ジオパーク推進課 ☎22-11111 内線2812

E geopark@city.mutsu.lg.jp

H <http://www.shimokita-geopark.com/>

