

青森県広報誌 あおマグ

AOMORI 12

2025 DECEMBER
令和7年12月号
No.10

MAG

冬季大会の
みどころを紹介!

青森県の未来をつくる
新時代広報マガジン



2026

2026年1月、いよいよ開幕

みんなで応援しよう!

青の煌めきあおもり国スポ冬季大会

2026年1月
いよいよ開幕!

みんなで応援しよう!

青の煌めきあおもり国スポ冬季大会

いよいよ「青の煌めきあおもり国スポ冬季大会」開幕。

本県を舞台に、全国のトップレベルの選手たちが熱い戦いを繰り広げます。
「する」「みる」「ささえる」— みんなが主役。この冬、迫力と感動を体感しよう!

観覧
無料!

2026 1/31(土) → 2/17(火)

事前の
申込不要
です!



スケート

ショートトラック

1/31(土) → 2/1(日)

会場 三沢アイスアリーナ
(三沢市)



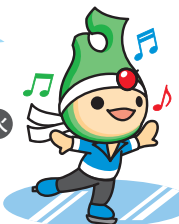
みどころ

接近戦のスリルと駆け引き。ショートトラックでの集団滑走。抜きつ抜かれつの攻防に注目!

フィギュア

1/31(土) → 2/3(火)

会場 FLAT HACHINOHE
(八戸市)



みどころ

音楽とともに舞う氷上の芸術。ジャンプやスピンのほか演技全体の表現美に注目!

スピード

2/5(木) → 8(日)

会場 YSアリーナ八戸
(八戸市)



みどころ

氷上を駆け抜ける風のような速さ。迫力のラストスパートに心が熱くなります。

アイスホッケー

2/4(水) → 8(日)

会場 テクノルアイスパーク八戸・
FLAT HACHINOHE(八戸市)
三沢アイスアリーナ(三沢市)



みどころ

氷上の格闘技、スピードとパワーの激突。バックを追いゴールを狙う迫力の攻防に注目!

アプリで最新の
情報をチェック!



国スポチャンネル
でも見られるよ!



スキー

ジャイアント スラローム

2/15(日) → 17(火)

会場 大鰐温泉スキー場
(大鰐町)

みどころ

旗門を通過しながら滑り降りるスピードと技の勝負。雪上のF1とも!



クロス カンツリー

2/15(日) → 17(火)

会場 青森あじやろクロス
カンツリーコース(大鰐町)

みどころ

雪原や林間を滑る長距離レース。大自然と一体になる持久力の戦い。



スペシャル ジャンプ

2/15(日)

会場 花輪スキー場
(秋田県鹿角市)

みどころ

空を飛ぶ一瞬にある技と美しさ。飛距離と空中姿勢の美しさを競います。



コンバインド

2/16(月)

会場 花輪スキー場
(秋田県鹿角市)

みどころ

ジャンプとクロスカンツリーを組み合わせた競技。



選手たちのみどころPick Up!

表彰台をめざして全力投球! これまでの努力を出します



スピードスケート
大岩 未奈美選手
プライフーズ株式会社

夏場の陸上トレーニングは涙が出るくらい辛いですが、冬の大会では笑うんだ!という想いで自分に負けないよう頑張ってきました。良い記録が出たときや監督とハイタッチしたときなどは努力が報われたと感じます。去年の大会では500m7位入賞、リレー5位入賞だったので、今回は両種目での表彰台をめざし、青森県代表として頑張りたいです。

**＼おしえて!大岩選手/
スピードスケートの
みどころ**

選手同士の駆け引きや、リレー競技ならではのバトンパス、わずかでも頭が前に出た人が勝ちというゴールの瞬間は必見です!

ハ戸市 競技と一緒にこれも楽しみたい!



こんな
魅力も!

柴田 孝哉さん
ハ戸市実行委員会
事務局



＼ゲルナ!

ハ戸ブイヤベースフェスタ
2~3月開催のフェスタでは、ハ戸産の魚介を使った一皿を楽しめます。



＼体験!

BOUNXIトランポリンパーク
ハ戸駅西口から徒歩3分。東北最大級の屋内トランポリンパーク!

自分の成長した姿を見てほしい! 地元で迎える初めての国スポ



ジャイアントスラローム
平井 翔選手
弘前ガス株式会社

長い時間をかけて練習や準備をしても、ひとつのミスが敗北につながるのが難しいところ。それでも電光掲示板の一番上に自分のタイムが表示された瞬間の喜びは何ものにも代えがたいものです!初めて地元で迎える国スポなので、昔から支えてくださった方々に自分の成長した姿を見せたいと思います。

**＼おしえて!平井選手/
ジャイアントスラロームの
みどころ**

選手たちが全力で滑り降りるスピード感や、わずか0.01秒を争う緊張感を肌で感じていただきたいです。

大鰐町 競技と一緒にこれも楽しみたい!



＼温泉!

大鰐町地域交流センター「鰐come」
日帰り温泉施設。地元の食材を使ったお食事やお土産も充実!



＼ゲルナ!

町に3店舗ある小説「津軽百年食堂」のモデルの食堂で味わおう!

津軽
百年食堂
温泉もやし
ラーメン



こんな
魅力も!

奈良 海星さん
大鰐町実行委員会
事務局

今年も「冬のあおたびキャンペーン」が始まります！

昨年度に引き続き、県民の皆さまが県内のホテル・旅館・民宿などにお得に宿泊できるキャンペーンを実施します。ご家族やお仲間と、または気軽におひとりで、キャンペーンを利用して県内各地にお出かけしてみませんか。

期 間 12月1日(月)～2026年3月31日(火)
※3月31日(火)チェックインの宿泊まで対象

参加施設 公式サイトをチェック



特典1

「冬のあおたびキャンペーン」の参加宿泊施設で**宿泊代金の割引**または**宿泊特典**がもらえておトク！



特典2

チェックイン時にもらえる「冬のあおたびクーポン」を参加店舗(飲食店や道の駅など)で使うと**代金の割引**や**利用特典**が受けられておトク！



詳しくは

冬のあおたびキャンペーン | Q

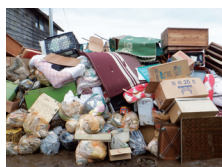
誘客交流課 ☎017-734-9384

Wチャンス

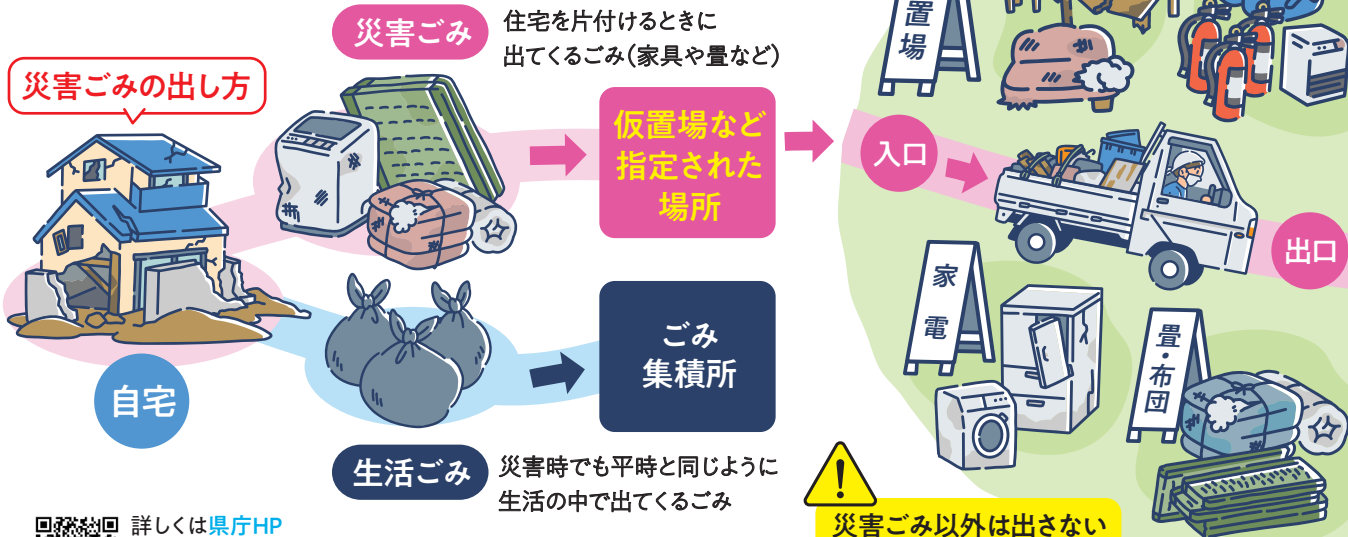
キャンペーン参加宿泊施設のうち、Wチャンス対象の宿に泊まると抽選でペア宿泊券など素敵なプレゼントが当たります。詳しくは公式サイトをチェック！

災害ごみの出し方を知ろう！

能登半島地震からまもなく2年。本県でも近年は大規模水害が頻発しています。万が一の災害に備え、平時から災害ごみの出し方を知っておきましょう。迅速な処理のため、皆さまのご協力をお願いします。



令和4年
大雨水害時の
災害ごみ
(県内)



詳しくは**県庁HP**

青森県の災害廃棄物対策 | Q

資源循環推進課 ☎017-734-9249

※災害の状況により出し方は異なりますので、市町村の指示に従ってください。

みんなで国スポ・障スポ応援しよう！



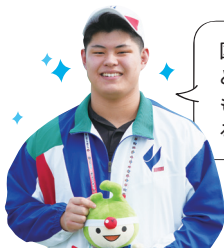
煌メイト vol.10

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ
各競技で健闘！



9月から10月にかけて、滋賀県で「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」が開催されました。競泳の少年女子個人メドレーの優勝に続き、バドミントン少年女子が3年ぶり、卓球成年男子が15年ぶりに優勝！成年女子ハンマー投げでも大会新記録が生まれるなど、県勢が大躍進しました。

国スポ・障スポそれぞれの閉会式では、三日月滋賀県知事から宮下知事へ大会旗が引き継がれ、いよいよ「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」への期待が高まってきました。「スポーツで青森県が一つになる」大会をめざし、県民一丸となって盛り上げていきます！



国スポの総合開会式で旗手を務めるという貴重な経験ができました。あおもり国スポでは地元の期待に応えられるよう、良い結果を残したいです。

総合開会式で旗手を務めた
小笠原広祐選手（相模少年男子）

2026
AOMORI

お問い合わせ

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
実行委員会事務局 ☎017-734-9184

選手の
活躍は
こちら

#あおもり 料理部

今回の県産素材：長ねぎ／

#たっぷり長ねぎが
甘く香ばしい

長ねぎのチヂミ

538
kcal

塩分
3.7g

約20分

材料(1枚分) ※2人分

- ・長ねぎ…1本(120g)
- ・生地 ※混ぜ合わせる
 - ・薄力粉…大さじ4
 - ・片栗粉…大さじ2
 - ・水…大さじ6
 - ・塩…小さじ1/3
- ・サラダ油…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1
- ・白ごま…少々
- ・糸唐辛子…少々
- ・たれ
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・酢…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1/2
 - ・ごま油…小さじ1
 - ・白ごま…少々

作り方

- ①長ねぎは斜め薄切りにし、生地に入れてしっかりと混ぜ合わせる。
- ②サラダ油とごま油を熱したフライパンに生地を流し込み丸く形を整える。
- ③中火で4～5分焼き、ひっくり返したらフライ返しなどで生地を押さえつけ、蓋をして3～4分焼く。
- ④生地と長ねぎに火が通ったら表面をカリッと仕上げるために再び両面を焼き、お好みで白ごまと糸唐辛子を散らし、混ぜ合わせたたれを添える。

#お酒がすすむ♡簡単おつまみ

イタリア風のガーリックトースト

長ねぎとしらす干しのブルスケッタ



467
kcal

塩分
2.7g

約20分

材料(4個分)

- ・バゲット…4枚
- ・長ねぎ…1/2本
- ・しらす干し…20g
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩…1つまみ
- ・にんにく…1片
- ・プチトマト…1個(半分に切る)

作り方

- ①2cmの厚さに切ったバゲットをトースターで焼き、表面ににんにく1/2片分を擦り込み、さらにプチトマトの断面を擦り込む。
- ②小口切りにした長ねぎ、オリーブオイル、塩、①で残ったにんにく(すりおろし)を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで2分)。
- ③②の長ねぎにしらす干しを混ぜ、①のバゲットに乗せれば出来上がり。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん

お知らせ

「青森県民手帳」販売中！

青森県民手帳は、青森県に関する情報をぎゅっと詰め込んだ便利でお得な1冊です！

2026年版は黒・青・緑・赤の通常版4色に加え、コンビニ限定販売の3色、毎年好評のこぎん刺し模様・菱刺し模様の限定版3色の計10色をご用意しました！



コンビニ限定版



こぎん刺し模様・菱刺し模様の限定版

【販売場所】 県内の主な書店、コンビニエンスストア、ホームセンターなど

【販売価格】 通常版(コンビニ限定販売含む)：880円(税込)
限定版：1,100円(税込)



詳しくは県庁HP

青森県民手帳

統計分析課 ☎017-734-9165

妊娠とくすりに関する相談に
応じています

「お薬を飲んでいられるけれど、妊娠した場合の赤ちゃんへの影響は？」「妊娠に気づかず薬を飲んでしまったけれど、赤ちゃんは大丈夫？」と不安に思ったことはありませんか。

弘前大学医学部附属病院では、国立成育医療研究センターの「妊娠と薬情報センター」と連携して、2015年4月1日に「妊娠と薬外来」を設置し、専門の医師・薬剤師が妊娠とくすりに関する相談に応じています。

県では、自費診療となる相談料の一部助成を行っています。



詳しくは 弘前大学医学部附属病院 妊娠と薬外来 | Q

国立成育医療研究センター内「妊娠と薬情報センター」

☎03-5494-7845

受付時間／平日10:00～16:00 (12:00～13:00を除く)

青森県立保健大学進学相談会 参加者募集

高校1・2年生を対象に、今年度最後の進学相談会を大学キャンパスで実施します。

「入試や大学生活についてたくさん知ることができ自分の進路がより具体的に描けました！」など昨年度も好評をいただいた企画です。多くの方のご参加をお待ちしています。



県立保健大学
マスコットキャラクター
「モーリーとリンリン」

【日 時】 12月26日(金)午前の部10:00～、午後の部13:00～

【申込締切】 12月18日(木)まで



詳しくは

青森県立保健大学 進学相談会 | Q

青森県立保健大学教務学生課 ☎017-765-2061

さんまるいちまる

3010運動で食品ロス削減を！

宴会の時、会話や挨拶に夢中で、つい料理を食べ残すことはありませんか？ 宴会のはじめの30分と、終わりの10分は自分の席に座って、出された料理を楽しみましょう。

せっかくのおいしい料理を残すのは、もったいない。食べ残しを減らすため、そして、料理を作ってくれた方へ感謝を込めて、3010運動を実践しましょう。

幹事さんはぜひ参加者への呼びかけをお願いします。



詳しくは県庁HP

食品ロス・生ごみ削減

資源循環推進課 ☎017-734-9249



雪道安全マップ



冬期間閉鎖になる道路の情報や、雪道走行の注意点、除雪に関する問い合わせ先などが掲載されている冬には欠かせないマップです。県内の道の駅、観光案内所、宿泊施設などで無料配布していますので、ぜひご活用ください。

リアルタイムの
交通規制情報は
こちらをチェック



青森
みち
情報



道路課X
(旧Twitter)



冬将くん



詳しくは県庁HP

雪道安全マップ

道路課 ☎017-734-9657

みんなでなくそう！ 飲酒運転

忘年会や親族の集まりなど飲酒の機会が増えるこの時期は、飲酒運転の増加が懸念されます。

飲酒運転は重大事故につながる危険性が高く、全国的に見ても、飲酒運転による悲惨な交通事故が依然として後を絶ちません。自動車はもちろん、自転車での飲酒運転も処罰の対象です。

一人ひとりが「飲酒運転を絶対にしない、させない！」という強い意志を持ち、飲酒運転を根絶しましょう！



詳しくは

青森県警 飲酒運転根絶対策 | Q

青森県警察本部交通指導課 ☎017-723-4211

募集

大学奨学生募集

～大学在学中に必要な経費に充てる無利子の奨学金～

【申込資格】2026年4月に大学入学見込みの方で、保護者が青森県民であり、他の団体等から奨学金の貸与予定がない方(その他、申込の詳細は、県庁HPを確認してください)

【募集人員】90人

【貸与月額／貸与期間】月額44,000円／4年間(医学科等は6年間)

【返還】無利子で、貸与終了後1年据え置き、貸与期間の2倍の期間内(ただし、8年を超える場合は8年間)で全額返還。また、返還猶予制度もあります。

【申込方法】県内の各高校及び各教育事務所で配布している願書と必要書類を、2026年3月に高校を卒業予定の方は在学期が指定する期日までに同校へ、それ以外の方は2026年3月25日(水)までに青森県育英奨学会へ提出してください。



詳しくは県庁HP

大学奨学金 | Q

青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9820

催し物

あおもりプライド～未来へつなぐ民俗芸能～

民俗芸能の魅力を発信! 公演のほか、出演団体の活動や公演の様子などをテレビ(青森放送)で放送します。



TV 【事前紹介】12月7日(日)17:00～17:10
【公演放送】前編:2026年1月24日(土)16:30～17:00
後編:2026年1月31日(土)16:30～17:00

公演 【出演団体】五代獅子舞保存会、五所川原甚句保存会ほか
【日 時】12月21日(日)13:00～16:30
【会 場】松の館ホール(つがる市)

観覧料
無料



詳しくは県庁HP

あおもりプライド | Q

文化財保護課 ☎017-734-9920

白神山地の魅力が大集結
「モンベルクラブフレンドフェアin青森」

白神山地の自然や文化、地元グルメが味わえる出展ブースやアウトドアで役立つ講習会、ステージイベント、モンベルのアウトレット販売など盛りだくさん。屋外ではスノーラフトなど白神山地で体験できるアクティビティも。



【日 時】2026年1月31日(土)9:00～17:00
2月1日(日)9:00～16:00

【会 場】新青森県総合運動公園(マエダアリーナ)

【入場料】無料(モンベル会員に限らず、どなたでも入場できます)



詳しくは

モンベルクラブフレンドフェアin青森 | Q

自然保護課 ☎017-734-9256

企画展「三内丸山遺跡の重要文化財」

展示品すべてが重要文化財! 三内丸山遺跡の豊富な出土品のうち、2003年には1,958点が、2024年には1,855点が重要文化財に指定されました。2024年の追加指定を機に、重要文化財だけを集めた企画展を開催しています。ぜひご覧ください。

【会 期】2026年3月8日(日)まで

【会 場】三内丸山遺跡センター
企画展示室

【入場料】無料(遺跡を含む常設展の入場料で観覧可能)



三内丸山遺跡の重要文化財



詳しくは 三内丸山遺跡 | Q

三内丸山遺跡センター ☎017-782-9462

エフエム青森

青森県知事と語る

NEW WAVE TALK #あおらじ

12月21日(日) 19:00～19:30放送(毎月第3日曜日)

トークテーマ/今年一番汗かいた話



青森県の情報を
宮下知事がわかりやすく
お伝えします!



県庁 新CM放送中!

各15秒のスポットCMを各局で放送中

県では、AX～青森大変革～に向けた挑戦を続け、県民一人ひとりの挑戦を支えていくという想いを込めて、新たなCM動画を制作しました。



しごと編



交流編



地域社会編


Change The Blue.
— 挑戦を支え、挑戦する県庁 —

YouTubeでも
視聴できます!



みなさんと県庁をつなぐテレビCM・テレビ番組

各局で見逃し配信も行っています!



Cross A

暮らしに役立つ
情報を発信

【RAB】15秒CM



青森県立中央病院

健康知力UP法

土曜のお昼、d-iZeとご一緒にませんか

軽快なトークで県の施策を
わかりやすく紹介

【ATV】第3土曜日12:54～13:00



みらい☆ルーキー

こども向けに県内で
働く人や仕事を紹介

【ABA】第1土曜日16:25～16:30

追伸

世界を見た少年のその後。国スポ会場視察の様子です。↓



Vol.10

「世界を見たい。」

連載 宮下宗一郎知事の
青森新時代

1993年。当時中学1年生だった私は親に無理を言って、アルペンスキー世界選手権石巻大会へ。ノルウェーのK.A.オーモット選手の全盛期。ワールドカップをビデオテープに録画して見ていた時代に、注目の一戦をライブで、いざ岩手へ。

会場のゴール付近には巨大な観覧席が設けられ、ヨーロッパの街を移設したかのような瀟洒な木造のヒュッテが並ぶ。各国のスタッフや関係者が行き交い、まるで外国に来たかのような、あるいはテレビの中に入ったかのような雰囲気。子どもながらに、これは一生に一度の体験だと全身で感じた。

各国の選手たちがスタート地点に結集する中、胸の高まりを押さえ、見学場所を決めるため、コースの脇を登り始めていたその時、突然の、そして、驚天動地のアナウンス。

「本日の競技は悪天候のため中止となりました」

続けて、コース内を選手が滑走するとの放送。次の瞬間、世界一流の選手たちが帰路につくため一気にコース内を滑走。その時、中止のアナウンス以上の衝撃が全身を駆け抜けた。

スピード、雪しぶき、身体やスキーの使い方、そして何よりもエッジが雪面を切る鋭い音。静寂に包まれた馴染みのある白銀の世界が分断され、現実感がなくなった。瞬く間に

通過したオーモット選手を見て、“世界とは、かくも遠く、そして近くにあるのか”と感じた。今でも鮮明な瞬間で、昨日のこのようだ。

いよいよ青の煌めきあおもり国スポ冬季大会が始まります。全国から集う日本のトップアスリートは、次々に世界につながる世界レベルの技を見せてくれることでしょう。青森県内の身近な環境で、こどもたちの視線が世界へとつながっていきます。

国スポ、障スポは、“スポーツで青森県が一つ”に、“私たち県民の心が一つ”になる。そんな大会をめざしています。

そして、こどもたちも含めて全ての県民にとって、想い出に残る大会にしていきたいと思います。皆で盛り上げていきましょう。

青森県知事 宮下 宗一郎



青森県知事の新时代ちゃんねる

「A-Tube」

YouTubeで配信中!



2019年1月釜臥山スキー場にて筆者

