

## 青森の自然を楽しもう!



自然の中で  
心も体も大満足

# この夏、あなたは

## アクティブ サマータイプ

パワフルに  
いきたい!



このタイプに  
おすすめの  
イベントはこれ!

あなたも  
サミッター

## 白神山地

## SEA TO SUMMIT

全国からサミッターが集まる環境スポーツイベント  
SEA TO SUMMITが青森県で初開催。秋田県から出発して、  
深浦町の青池、崩山まで、カヤック、サイクリング、登山の  
3つのアクティビティで自然を体感!

## うきうき イベントタイプ

夏だ!  
フェスだ!



自然のめぐみを  
楽しむ!

## 白神山地

## フェスティバル

SEA TO SUMMITのメイン会場でアクティビティ体験や  
白神山地グルメなどが楽しめるフェスティバルを開催!  
会場ではサイクリングの応援や大会中継も楽しめます。

本県  
初開催!

9/12(土)・13(日)は白神山地へ!

同時開催



白神山地SEA TO SUMMITとフェスティバルで、白神エリアが2日  
間にわたってにぎわいます。アクティビティやグルメなど多彩に楽しめる  
2日間! ぜひ、ご来場ください。

【会場】アオーネ白神十二湖(深浦町)



詳細はこちらをチェック!

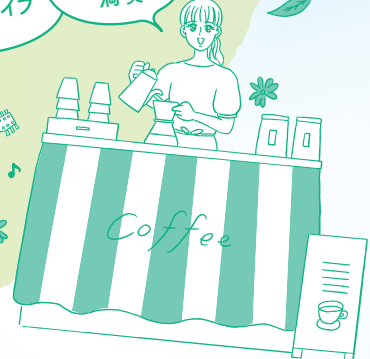
白神山地 SEA TO SUMMIT | Q

こどもに人気!  
巨大プールで  
カヌー体験



トーク&  
音楽ライブ

白神山地  
グルメを  
満喫





# どう楽しむ？

自然を満喫するアクティビティから、家族や友人と気軽に楽しめるイベント、心ほどけるいやしスポットまで、夏の青森には特別な魅力がいっぱい！  
あなたにぴったりの夏の過ごし方を見つけてみませんか？

家族  
みんなで

## エンジョイ！ サマータイプ



夏の  
冒険！

## きらめく水上の アクティビティ

青森の夏は、こどもから大人まで楽しめる水上のアクティビティがたくさん。爽やかな風を感じながら、家族みんなで特別な夏の思い出をつくろう！

### 陸奥湾SUP



川内川から  
陸奥湾へ、  
パノラマの景色を  
楽しむ水上散歩

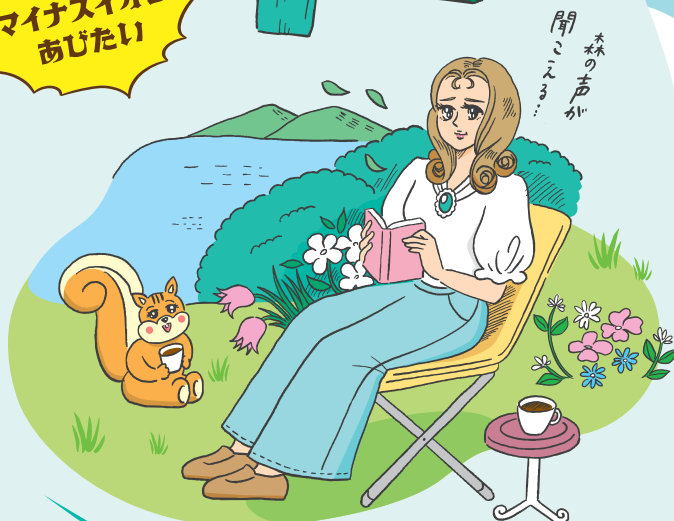
### 王池カヤック

十二湖に  
新アクティビティ  
誕生



## のんびり いやされタイプ

マイナスイオン  
あじたい



心も体も  
ととのう！

## 緑に包まれる いやしのひととき

木々のざわめきや鳥のさえずりに耳を傾けながら、ゆったり過ごすひととき。  
豊かな自然が、心と体を優しいいやしてくれます。

### 八戸十和田トレイル



八戸から  
十和田湖まで、  
街、田畑、溪流と続く  
120kmの道を  
歩いてみませんか

### 十和田サウナ

森の中の  
サウナの後には、  
十和田湖の  
天然水で  
クールダウン



十和田八甲田地域が  
国立公園に指定されて90周年

©Tetsuya Kumahara



アクティビティの詳細はあおマグHPへ！

あおマグ8月号



特集のお問い合わせ／自然保護課 ☎017-734-9256、観光政策課 ☎017-734-9400

## 夏のレジャー、熱中症と食中毒に注意!

アウトドアやスポーツに夢中で“気づかぬうちに熱中症”とならないように、しっかり暑さ対策をとりましょう。また、バーベキューやキャンプなど外での食事は食中毒も発生しやすくなるので、調理や保存に十分気をつけましょう。

### トングや箸の使い分け

焼くときと  
食べるときで分ける

### しっかり加熱

食中毒菌は熱に  
弱いので、  
中までしっかりと

### 帽子や日傘、ネッククーラー

直射日光を避け、  
首や脇を冷やす

### こまめな水分・ 塩分補給

のどが渇く前に  
30分~1時間の間隔で

### 肉や魚は焼くまで 低温管理

調理するまで  
10℃以下で保存



### 見守り・声かけ

暑さや渴きを感じづらい高齢者や、  
体に熱がこもりやすい  
こどもは特に注意



詳しくは県庁HP

熱中症に注意しましょう

健康医療福祉政策課 ☎017-734-9276



詳しくは県庁HP

青森県の食品衛生

保健衛生課 ☎017-734-9214

## 青森県は県外在住者のUターンを応援します!

自然の近さや地元の安心感など「地元を離れてみて、青森の良さに気づいた」という声もあります。仕事や暮らしへの不安からUターンを迷っている方のために、県では、相談窓口のほか、各種支援制度を設けています。

子育てのことも  
考えて、青森に  
帰ろうかな...

帰りたいけど、仕事や  
給料面が不安だなあ...

Uターンの  
悩み

仕事、暮らし、Uターンの  
ことならなんでもご相談を!

あおぐら  
相談員が  
お待ちしております



いずれは  
帰ってきてほしい

何かあれば  
助けになりたい

こどもへの  
想い

### 青森暮らしサポートセンター「あおぐら」

【所在地】東京交通会館8階(ふるさと回帰支援センター・東京内)

※有楽町駅徒歩1分

【時 間】10:00~18:00(月・祝日休、2026年8月12日~15日は夏季休業)

移住についてのご相談

☎090-6342-6194

✉aomori@furusatokaiki.net

就職についてのご相談

☎080-1045-1598

✉center@aomorigurashi.com

電話、メール、オンラインでも相談を受け付けています

※対面相談は事前予約制

こんな支援制度も

奨学金返還  
支援

対象企業に就職すると、企業と県が  
奨学金の返還を最大150万円支援

移住支援金

東京圏から青森への移住・就業で  
最大100万円支援

Uターン就職  
促進交通費補助

県外在住の方が県内企業等で就職  
活動を行う際の交通費&宿泊費を補助



詳しくは あおもり暮らし

若者定着還流促進課 ☎017-734-9174



みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



# 煌メイト vol.14

ボランティアが大会をサポート  
～青の煌めきあおもり障スポリハーサル大会～



5月30日、31日に県内各地で実施された障スポリハーサル大会では、延べ551人のボランティアが活動し、そのうち407人の情報支援ボランティアが、手話や筆談による情報提供を行い、案内の手順などを確認しました。いよいよ10月23日開幕、ボランティアの活躍にもご注目ください!



聴覚障がいリーダーとして初めて活動しましたが、ボランティアの皆さんの協力で安心して活動できました。本番も選手が安心して競技できるよう頑張ります。

情報支援ボランティア(手話)ろうリーダー  
山口 安奈さん

研修を経て、初めての活動でした。今後、できることをもっと増やして少しでも貢献できるように頑張りたいと思っています。

情報支援ボランティア(筆談)  
三上 洋輝さん



大会の情報はHPをチェック!



情報支援ボランティアは、参加する聴覚障がい者等に手話や筆談により情報提供やコミュニケーション支援を行います。

◀手話/元気・頑張る

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 ☎017-734-9186



## あおまぐんぱななし

予約サイト「白神カレンダー」で  
アクティビティを探そう

白神山地で楽しめるアクティビティが満載のポータルサイト「白神カレンダー」。イベントやアクティビティを探したり、体験プログラムの予約もできます。



白神の魅力がいっぱい!

白神カレンダー

## #あおもり料理部



今回の県産素材  
トマト



#トマトの旨味をギュッと  
詰め込んだ南仏の家庭料理  
トマトのファルシー

材料(4人分)

- ・トマト…4個(1個200g)
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・パン粉…大さじ2
- ・豚ひき肉…200g
- ・卵…1個
- ・ベーコン…2枚
- ・ニンニク…1片
- ・パセリ…10g
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・オリーブ油…
- ・小さじ1(炒め用)
- ・大さじ1(オーブンで焼く用)

手のひらに  
こんもり  
のるくらい

1021  
kcal

塩分  
4.2g

約70分

### 作り方

- ①トマトの上部1cmを切る(ふた部分)。トマトの果肉に包丁を入れ、スプーンで中身をくり抜きカップ状にし、逆さまにして水気を切る。中身は粗く刻む。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを透き通るまで炒める。①の刻んだトマトを加え、時々混ぜながら中火～強火で4～5分煮詰めたらバットに移し、パン粉と混ぜて冷ます。
- ③ボウルに豚ひき肉、卵、みじん切りにしたベーコン、ニンニク、パセリ、塩、こしょう、②を入れて混ぜる。
- ④①のトマトのカップに③の肉だねを詰め、トマト上部でふたをする。オーブン皿に並べ、オリーブ油を回しかけ、180℃のオーブンで20～30分火が通るまで焼く。肉汁は捨てずに肉だねにかけると美味しい。

#トマトのコクと酸味が夏にぴったり!

## ミニトマトの冷製スパゲッティ



材料(2人分)

- ・スパゲッティ(1.6mm)…200g
- ・大葉…10枚
- ・ソース
- ・ミニトマト…大さじ20個
- ・ニンニク…1/2片
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・酢…小さじ1
- ・オリーブ油…大さじ2

バジルにすると  
スパイシー

1043  
kcal

塩分  
3g

約30分

### 作り方

※麺を茹でる際の塩分は含んでいません。

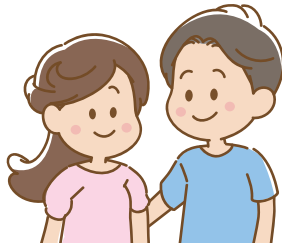
- ①ミニトマトのヘタを取り、下に浅く十字に包丁を入れる。沸騰した湯に5～10秒入れ、冷水に取り、冷えたら皮をむく。
- ②ボウルに、半分に切ったミニトマト、すりおろしたニンニク、砂糖、塩、酢、オリーブ油を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③2ℓの湯に塩40g(塩分2%※分量外)を入れ、スパゲッティを表示時間より1分長く茹でる。冷水で締めたら水気を切る。ソースが絡むよう、さらにキッチンペーパーでしっかり水気を取る。
- ④冷やした②のソースにスパゲッティを絡め、粗く刻んだ大葉を混ぜ、器に盛る。

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

## 不妊検査費・不妊治療費を助成しています

県では、こどもを授かりたいと願う方々が早期に不妊治療を受けられるよう、初めて不妊検査を受ける場合の検査費や、一般不妊治療費・生殖補助医療の自己負担額に対し助成を行っています。



【不妊検査費】上限5万円(夫婦1組1回限り)

【不妊治療費】公的医療保険が適用される不妊治療の自己負担分



詳しくは

青森県 不妊 助成 | Q

青森県不妊治療費助成事務センター ☎0120-012271

## 県庁に手話で電話「手話リンク」スタート

手話でのコミュニケーションを必要とする方が、県庁に手話で電話ができる「手話リンク」を始めました。ホームページの専用ボタンから、通訳オペレータを介して県庁代表番号(017-722-1111)へ手話で電話をかけることができます。

- カメラ付きのパソコンやスマートフォンが必要です。
- 通話料無料、事前登録不要(通信料は利用者負担)。
- 代表番号から担当課に転送後も、引き続き手話でやりとりできます。



詳しくは県庁HP

手話リンク | Q

障がい福祉課 ☎017-734-9309



手話で電話

## 青森県ふるさと納税のご案内

県では、ふるさと納税の返礼品として、りんごなどの県産品や、県内の宿泊施設等で使用できるクーポンを提供しています。県外にお住まいのご家族・ご友人に、ぜひ青森県へのふるさと納税をご紹介します。

また、返礼品の提供を希望する事業者を募集していますので、お気軽にお問い合わせください。



詳しくは県庁HP

青森県 ふるさと納税 | Q

県産品販売・輸出促進課 ☎017-734-9571

## 新青森県総合運動公園の利用が制限されます

青の煌めきあomor国スポ・障スポの開・閉会式等の前後に、新青森県総合運動公園の利用が制限されます。また、式典の準備のため、7月中旬～11月中旬に施設内、駐車場、広場等で工事が行われることがあります。ご理解とご協力をお願いします。



国スポ 開会式:10月10日(土)、閉会式:10月20日(火)

障スポ 開会式:10月23日(金)、閉会式:10月26日(月)

総合リハースル 9月26日(土)、10月3日(土)



詳しくは

新青森県総合運動公園 | Q

施設調整課 ☎017-734-9770

## 詐欺の電話はアプリでブロック!

特殊詐欺の被害を防ぐには、犯人からの電話を受けないことが大事です。警察庁では、犯人が使う国際電話番号などをブロックする2つのアプリを推奨しています。

### 警察庁推奨アプリ

●詐欺対策 by NTTタウンページ

●詐欺バスター Lite



※ダウンロード、利用料は無料(別途通信料はかかります)

### 主な機能

- 国際電話や犯行利用番号の発着信をブロック
- 詐欺の最新の手口や傾向をお届け
- 着信時に事業者名を表示させて注意喚起



詳しくは

警察庁推奨アプリ | Q

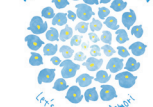
警察本部生活安全企画課 ☎017-723-4211

## 募集

## 宮下知事と青森の未来を語ろう!

今後の政策づくりのヒントにするため、知事が県民の皆さまの声を直接お聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

青森・未来・対話



#あおばな  
県民対話集会

【対象】10人程度の参加者が見込まれる団体など

【実施期間】10月13日(火)～12月20日(日)

【募集期間】8月17日(月)～31日(月)

【応募方法】県庁HP内専用応募フォームから

上記期間以降も四半期ごとに実施予定です。ぜひお気軽にご応募ください。



詳しくは県庁HP

あおばな | Q

広報広聴課 ☎017-734-9138



奨学生を募集します

高等学校等予約奨学生

中学生が高校進学前に予約する無利子の奨学金

【対象】保護者が青森県民で、2027年4月に高等学校等への進学を希望する中学3年生

【貸与月額】次のうち、希望する金額を選択(無利子)  
ア:18,000円、イ:23,000円、ウ:30,000円、エ:35,000円



詳しくは県庁HP

高等学校等予約奨学生 | Q

青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

大学入学時奨学生

大学入学前に貸与を受けられる無利子の奨学金

【対象】保護者が青森県民で、市町村民税所得割非課税世帯もしくは生活保護受給世帯または児童養護施設入所者のうち、2027年4月に大学入学予定の生徒

【貸与額】10万円単位で、60万円以内の必要な額を一括で貸与(無利子)



詳しくは県庁HP

大学入学時奨学生 | Q

青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9820

催し物 

まるで本物!「キボリノコンノ展」

三沢航空科学館では、TVやSNSで話題を集める木彫りアーティスト、キボリノコンノ氏による作品展を開催中。透明な生卵やのび〜るチーズトーストなど、本物そっくりの精巧な木彫り作品を展示しています。本物の食べ物に混ざった木彫り作品を探し出すクイズもあり、こどもから大人まで皆さんでお楽しみいただけます。



のび〜るチーズトースト©キボリノコンノ

【会期】9月27日(日)まで

【入場料】一般900円  
小中高生500円  
未就学児無料



詳しくは

青森県立三沢航空科学館 | Q

青森県立三沢航空科学館 ☎0176-50-7777

県立美術館「みんなのアトリエ」

県立美術館では、ワークショップ「みんなのアトリエ」を開催中。会場にある材料で自由に作品を制作できるほか、企画展「装飾する魂」展に関連して、大きな壁に装飾を描くワークショップも行っています。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。



【開催日】

10月末までの毎週土曜日

※企画展関連ワークショップは

9月末までの毎週金・土・日曜日

【会場】

地下1階ワークショップエリア



詳しくは

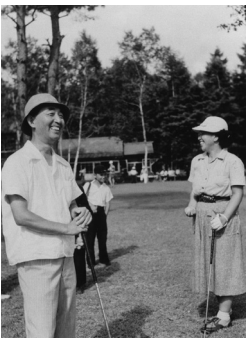
青森県立美術館 みんなのアトリエ | Q

青森県立美術館 ☎017-782-1919

参加  
無料

申込  
不要

特別展「あおもりの文学とスポーツ」



ゴルフをする石坂洋次郎  
撮影:芳賀日出男氏

競技者として、あるいは観戦者としてスポーツに熱中した青森の作家は多く、スポーツを題材にした文学作品やエピソードが数多く存在します。

この展示では、青森の作家とスポーツにまつわる資料を通じて、文学とスポーツの交わりについて紹介します。

【会期】11月1日(日)まで 9:00~17:00

【会場】青森県近代文学館企画展示室(県立図書館2階)

【入場料】無料



詳しくは

青森県近代文学館 | Q

青森県近代文学館 ☎017-739-2575

エフエム青森

青森県知事と語る

NEW WAVE TALK #あおらじ



8月16日(日) 19:00~19:30放送(毎月第3日曜日)

「あなたのおススメ癒やしスポット」をテーマにトークします!

青森県の情報を  
宮下知事がわかりやすく  
お伝えします!



皆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  
くらしに役立つ  
情報を発信  
【RAB】30秒CM



土曜のお昼、4-12&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



連載

宮下宗一郎知事の  
青森新時代

Vol.14

## 「真夏の夜のとり」

2013年の夏。アリゾナ州のルート40。夕陽を背に運転する。見渡す限りの平原。地平線まで一本の道を進む。空の色が少しずつ変わっていく様を見ることができた。黄金色の地平線が、濃紺の夜に押し潰されていく。徐々に降りてくる夜が一日の終わりを告げる。“よるのとばり”を見たのはそれが最初で最後だ。

目的地は、グランドキャニオン。見たことのあるはずの星空だったが、見たことのない見事な輝きが、到着したモーターで待っていた。グランドキャニオンは、コロラド川が数百万年もの長い年月をかけて育んだ峡谷で、国立公園であり、ユネスコ世界自然遺産。

現地で感じたのは、国立公園(ナショナルパーク)としての誇り。公園として、ビジターセンター、展望台、遊歩道などが整備され、至る所でレンジャーが自然保護活動をしている。先住民が保護されている地域や川下りが楽しめるゾーンなどのゾーニングも見事だった。国立公園局の管理下にあり、年間500万人とも言われる観光客に対応する。

ただ、高低差1キロ以上の崖の全てに柵が設けられているわけでもなく、年に数人は無理な写真撮影で谷底へ

ということもあるとか。その辺はアメリカらしいと言えばアメリカらしい。ただ、自然を公園として管理し、次世代への「保全」を前提に、「教育活動」が行われ、観光地として「活用」されている世界有数の景勝地でもある。

さて、転じて、本県のユネスコ世界自然遺産である白神山地。年々、訪れる人は減少し続けている。やらなければならないことは多い。まずは、今年のSEA TO SUMMITから。秋田県そして、関係市町村と連携して。

青森県知事 宮下 宗一郎

追伸：グランドキャニオンではエルクにも出会いました。穏やかですが威厳があり、知性もあって、峡谷の風景に優雅に馴染んでいたことを思い出します。



青森県知事の新时代ちゃんねる

「A-Tube」

YouTubeで配信中!

