

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!



聴覚障がいの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



あおまぐんぱんぱなし

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



トマトの肉詰め
オープン焼き

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(オープンで焼く用)

手のひらに
こんもり
のるくらい

#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

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。オープン皿に並べ、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