

青森県広報誌 あおマグ

# AOMORI 10

2026 OCTOBER  
令和8年10月号

No.15



# MAG

青森県の未来をつくる  
新時代広報マガジン

## すあ、応援に行こう!

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ



国スポ  
本会期

10/10 ▶ 20

土

火

障スポ

10/23 ▶ 26

金

月

国スポ会期前II

10/2 ▶ 9

金

金



ナビ  
するよ!



国スポ・障スポってこんなに楽しい!!

# 観戦ポイントナビ

県内各地で繰り上げられる、選手たちの熱戦。国スポ・障スポの観戦がもっと楽しくなる4つのポイントをアップリート君が紹介します。  
会場でしか味わえない迫力や一体感を楽しもう!



わくわく!

POINT  
1

## 難しいことは抜き! まずは楽しもう

便利な  
情報満載の  
アプリもチェック



申込不要

観戦無料

充実の公式アプリ

ルールを知らなくても大丈夫!  
目の前で繰り上げられる熱戦に  
ワクワク! ドキドキ!  
気軽に足を運び  
観戦を楽しみませんか。

※一部、有料・申込が必要な競技もあります。



- 競技日程・会場が早わかり
- 競技結果がすぐわかる
- 国スポチャンネル・障スポチャンネルで、ライブ・見逃し配信も

あおもり国スポ・障スポアプリ | Q

POINT  
2

## 会場ならではの 迫力を体感しよう

選手の呼吸や打球音、会場に響く歓声、  
観客みんなで盛り上がる一体感…  
その全てを間近で感じられます。

もうひとつの  
楽しみ方は  
これ!



おもてなし広場で味わう

ご当地グルメ

※イメージ





POINT

3

気がつけば  
応援したくなる



応援する選手が決まっていなくても大丈夫。  
選手たちのひたむきな姿を見ているうちに、  
サインエール「AOMORI GO」で応援したくなります。



① 頭の上で青森県ポーズ



② 両手をパーにして前へ



推しの選手が  
見つかるかも

スピードと心理戦、  
華麗な剣さばき

フェンシング  
(むつ市)



槍術を源流とする  
日本の武道

銃剣道  
(三沢市)



白い目標球にどれだけ  
近づけるか

ボッチャ  
(弘前市)



初めて見る  
競技もたくさん  
あるね!



熱戦を会場で。  
さあ、応援に行こう!

応援  
楽しみだね!



待ってるよ!





PICK UP!

1

## あおもり防災ウィーク～備えるほど、強くなれる～

10月29日(木)から11月12日(木)は「あおもり防災ウィーク」です。災害はいつ起きるか分からないので、日頃からの備えが大切です。この機会に、ご家庭や職場で防災に関する取り組みにチャレンジしましょう。

防災  
チャレンジの  
例



### シェイクアウト訓練に参加

11月5日  
午前10時から1分間

防災行政無線等を  
合図に、地震に  
備えて訓練



### 備蓄品を確認

食料や水は最低3日分  
(1週間分がおすすめ)

非常  
持ち出し品は  
背負って  
重さを確認



EVENT

11月1日  
シンポジウム開催



- ・知事と  
ゆうちゃみさんの  
トークセッション
- ・防災グッズ  
抽選会など

【日時】11月1日(日)

13:00～15:30

【会場】アピオあおもり

※事前申込制(抽選)

リニューアル

### 青森県防災教育センター



防災VR、地震体験、消火体験などを通じて、  
子どもから大人まで楽しく学べる体験学習施設。

【開館時間】9:00～16:00(土日祝も開館/不定休あり)

【申込方法】希望日5日前まで専用申込フォームから



申込は  
こちらから



詳しくは [あおもり防災チャレンジ](#) | 検索  
防災危機管理課 ☎017-734-9181

皆さまの  
チャレンジ宣言  
登録受付中



シンポジウムの  
申込も  
こちらから

PICK UP!

2

## 江頭2:50も応援!? 血圧測定キャンペーン実施中!

江頭2:50さん出演のweb動画やポスターをご覧になりましたか? 県では血圧を測るだけで、お店で特典がもらえるキャンペーンを実施しています。参加するだけ得をする! まずは自分の血圧を知ることから始めましょう。



応募は簡単!

### 1 登録

LINEアプリの「友だち  
登録」からQRコードを  
読み込み登録



### 2 測定

血圧を測定し、アプリ  
から血圧を登録(1日2  
回まで)



毎日測って  
健康習慣!

### 3 プレゼント

10回登録で、電子クー  
ポン1枚プレゼント



こんな場所で使えます



### POINT

- ・高血圧は、心臓病や脳卒中などの  
最大の要因です。
- ・自覚症状がなく、放っておくと  
重い病気につながる可能性があります。



詳しくは [県庁HP](#) 高血圧  
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9283



みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



# 煌メイト

最終回

vol.15

## 大会をつくるのは みんなの煌めき

これまで登場してくれた  
煌メイトの皆さんに  
感謝を込めて

煌メイトでは、手話・筆談ボランティアやダンスを披露してくれた小学生の皆さんなど、さまざまな形で大会を盛り上げ、支える皆さんを紹介してきました。一人ひとりの活動が大会を支える力になります。会場で声援を送るあなたも煌メイトです。

手話・筆談ボランティアの皆さん(vol.5)

## あなたも煌メイト!!

小学生による庄巻の「青の煌めきダンス」(vol.3)

きれいな街でおもてなし(vol.8)

ポスターデザイン決定(vol.4)

心を込めて南部菱刺し(vol.12)

式典音楽を初披露(vol.7)

## 煌メイトとは?

選手やそのチームメイト、ボランティアや県民運動に参加する方々など、国スポ・障スポに向けて「煌めいている」全ての人たちを「煌メイト」と総称しています。

2026  
AOMORI

お問い合わせ

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



## #あおもり 料理部



#たっぷりのスライス玉ねぎと  
薬味でさっぱりと

薬味たっぷり!  
ブリのたたき

509  
kcal

塩分  
2.7g

約15分

今回の  
県産素材は  
「ブリ」

### 材料(2人分)

- ・ブリ(刺身用柵)…200g
- ・サラダ油…少々
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・薬味
  - ・しょうが…1かけ
  - ・みょうが…1個
  - ・小ねぎ…5〜6本
  - ・ポン酢しょうゆ…大さじ2(市販)

### 作り方

- ①玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスし、水にさらして水気を切る。しょうがはみじん切りにし、みょうがと小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ブリの全ての面を10秒ずつ焼く。氷水に入れて締め、ペーパーで水気を拭く。
- ③皿に玉ねぎを広げ、5mm幅に切ったブリを盛り付け、薬味をのせる。食べる時にポン酢しょうゆをかける。

#脂の乗ったブリを特製田楽味噌で香ばしく

## ブリの田楽仕立て



392  
kcal

塩分  
1.2g

約15分

西京味噌や白味噌も  
甘みが引き立ちおすすめ!

### 材料(2人分)

- ・ブリの切り身…2切れ
- ・田楽味噌 ※混ぜ合わせる
- ・長ねぎ…少々
- ・味噌…大さじ1/2
- ・みりん…大さじ1
- ・酢…小さじ1/2
- ※白味噌の場合は大さじ1

### 作り方

- ①グリルでブリを焼き、8〜9割ほど火が通ったら、田楽味噌を塗る。
- ②味噌の表面が香ばしく焼ければ出来上がり。お好みでねぎを添える。

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

### ツキノワグマによる被害を防ぎましょう!

秋は、冬眠前のツキノワグマが食べ物を探り動き回る時期です。行楽やキノコ採りで山へ行かれる方が増える時期と重なり、人身被害が起こりやすくなります。被害にあわないための3か条と入山マナーを守り、被害を防ぎましょう。



#### 被害にあわない3か条

- ① くまログあおもりを確認し、出没が確認されている場所に近づかない
- ② 山に入る場合は複数人で音を出しながら歩く
- ③ クマを引き寄せる食べ物や野菜くず等の生ゴミを屋外に放置しない



詳しくは県庁HP

クマに注意

自然保護課 ☎017-734-9257

### 青森の未来を育てる木づかい、始めませんか?

10月は「木材利用促進月間」です。県産材を使うことは、森林資源の循環利用による未来の森づくりや地域の林業・木材産業を支えることにつながります。

県では「『A-wood』需要拡大事業」により、県産材の利用を応援しています。木づかい、始めませんか?

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 対象   | 「A-wood」を使用した住宅・店舗など         |
| 事業内容 | 県産材の利用量に応じ50,000円/㎡を助成       |
| 助成対象 | 「A-wood」事業登録を受けた工務店などが行う建築工事 |
| 申込期間 | 12月28日(月)まで                  |



詳しくは

あおもり育ちの家

林政課 ☎017-734-9517



### 10月は県内3市で労働相談会を開催

突然の解雇や賃金未払いなど、職場のトラブルに悩んでいませんか? 労働委員会では「労働委員による労働相談会」を毎月開催し、トラブル解決のお手伝いをしています。事前予約も、予約なしでものご利用も、どちらでも可能です。

| 日 時                   | 場 所         |
|-----------------------|-------------|
| 10月 4日(日) 10:00~12:00 | 弘前市総合学習センター |
| 10月 6日(火) 13:30~15:30 | 青森県労働委員会    |
| 10月18日(日) 10:00~12:00 | 八戸市ユートリー    |
| 10月25日(日) 10:00~12:00 | 青森県労働委員会    |

予約  
優先



詳しくは県庁HP

労働相談

青森県労働委員会事務局 ☎017-734-9832

### 交通規制にご協力ください

青の煌めきあおもり国スポ・障スポの開催に伴い、青森市内で交通規制を実施します。通行自粛・迂回にご理解とご協力をお願いします。



#### 新青森県総合運動公園周辺(青森市宮田)

10月10日(土)・20日(火)・23日(金)・26日(月)



規制する道路や時間など詳しくは

あおもり国スポ障スポ 交通規制

施設調整課 ☎017-734-9772

#### 青森市内の道路

10月10日(土)・11日(日)

#### 【該当路線・地区】

国道4号・国道7号、環状7号、青森自動車道、青森ベイブリッジ、青森空港周辺、新青森県総合運動公園周辺、青森駅前地区、本町地区、大野・浜田地区、青い森セントラルパーク周辺



規制する道路や時間など詳しくは

青森県警察 警衛対策課

警察本部警衛対策課 ☎017-723-4211

一時的に大規模な  
交通規制を行います

### 交通事故に気をつけよう

10月は日没が早まり、夕暮れ時や夜間の交通事故が増える時期です。外出時は明るい色の服装や反射材を身につけ、自分の存在をアピールしましょう。見つけてもらうことが、命を守ることにつながります!



#### 9月から生活道路の 法定速度が30km/hに

60 km/h → 30 km/h

生活道路の法定速度が  
従前の60km/hから  
30km/hに引き下げ  
られました。



注意

- 道路標識により最高速度の指定がある場合は、標識の速度が優先
- 生活道路以外の道路の法定速度は、引き続き60km/h



反射材の  
詳細はこちら



法定速度の  
詳細はこちら

警察本部交通企画課・交通規制課 ☎017-723-4211



家計の悩み相談してみませんか？

県内の消費生活センターと東北財務局青森財務事務所では、多重債務(借金問題)でお悩みの方の相談を受け付けています。債務整理などが必要な場合は、弁護士・司法書士による法律相談(初回無料)におつなぎします。

また、信用生協ではくらしの再建のための支援(相談・貸付事業)を行っています。まずはお気軽に電話でご相談ください。

| 相談先          |       | 電話番号          |
|--------------|-------|---------------|
| 消費生活センター     |       | 局番なしの☎188     |
| 東北財務局青森財務事務所 |       | ☎017-774-6488 |
| 信用生協         | 青森事務所 | ☎0120-102-143 |
|              | 八戸事務所 | ☎0120-102-084 |
|              | 弘前事務所 | ☎0120-102-354 |



詳しくは **県庁HP**  |

地域生活文化課 ☎017-734-9206

募集 

県立職業能力開発校 令和9年4月入校生募集

資格と技術を身につけて、確かな未来を歩みたい方を全力で応援します！県内企業で即戦力として活躍できるエンジニアを目指すなら、県立職業能力開発校(青森・弘前・むつ技専校、八戸工科学院)で学んでみませんか。

令和9年4月入校生募集

【2年コース/願書受付：10月13日(火)～11月11日(水)】

- 経済的安心 授業料年額**118,800円！**
- 実践的教育 実技中心のカリキュラムで**即戦力**に！
- 確かな就職 就職率**99%！**(令和7年度実績)
- 資格へ導く **国家資格**等の合格率は全国平均以上！
- 個別に導く 1訓練科15～25名の**少人数制**！



詳しくは **県庁HP**  |

産業イノベーション推進課 ☎017-734-9415

催し物 

オールあおもり進学相談フェア

県内の大学・専修学校等が一堂に会し、各学校のさまざまな情報や学生生活の魅力などをお知らせします。いろいろな学校から気になる話を直接聞いてみませんか。

| 開催日       | 場所                    |
|-----------|-----------------------|
| 10月27日(火) | ユートリー(八戸市)            |
| 11月 4日(水) | カクヒログループスーパーアリーナ(青森市) |
| 11月 6日(金) | むつマエダアリーナ(むつ市)        |
| 11月 9日(月) | 青森県武道館(弘前市)           |



詳しくは

オールあおもり進学相談フェア |

県民活躍推進課 ☎017-734-9869

あおもり牛レシートキャンペーン実施中

あおもり牛(県産牛)の魅力をもっと多くの方々に知っていただくために、あおもり牛を購入または食事した場合、抽選で3,000名様に「あおもり牛1万円相当」が当たるキャンペーンを実施しています。第2弾は10月からスタート。この機会に「あおもり牛」を堪能してみませんか。

- 【応募要件】  
2,000円以上のレシートで応募(合算可)
- 【レシート対象期間】  
8月15日(土)～2027年1月29日(金)
- 【応募期間】  
第2弾：10月10日(土)～11月29日(日)  
第3弾：12月12日(土)～2027年1月29日(金)





詳しくは  |

キャンペーン事務局 ☎017-718-0965

浅虫水族館のペンギンのお散歩を見に行こう

普段は水槽越しにしか見ることができないフンボルトペンギンたちが、皆さまの前を“ベタベタ”お散歩！可愛いペンギンたちをぜひご覧ください。



- 【開催日】10月の毎週土曜日 15:15～
- 【場 所】イルカプール前 ※事情により内容の変更やイベントを中止する場合があります。



詳しくは  |

浅虫水族館 ☎017-752-3377

エフエム青森  
青森県知事と語る  
NEW WAVE TALK #あおらじ

10月18日 日 19:00～19:30放送(毎月第3日曜日)  
「あの時『これ』で救われた」をテーマにトークします！



青森県の情報や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

**Cross A**  
くらしに役立つ情報を発信  
【RAB】30秒CM

**土曜のお昼、d-iZeとご一緒しませんか**  
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

各局で見逃し配信も行っています！





連載

# 宮下宗一郎知事の 青森新時代

Vol.15

## 「神様、仏様、大黒様」 ～スポーツで県民の心を一つに～

2005年2月9日夕刻。私と妻と亡父は、埼玉スタジアムへ。サッカー日本代表戦の観戦。相手は北朝鮮。彼の国とは政治的に緊張関係にあり物々しい警備の中、試合前からさまざまな面で報道も過熱していた。

スタジアムは、ほぼ満員の約6万人。スタジアムを見渡して当時むつ市長だった父が「これくらいがむつ市の人口なのか」と感嘆し、妻が「テレビで見ている人は数百万人ですね」と楽しげに切り返していたのを昨日のことに思い出す。

技術的には日本のワンサイドゲームに近かったが、北朝鮮も負けられない戦い。小笠原選手のフリーキックで日本が先制したものの、後半に一瞬のスキを突かれて追いつかれ、試合は、1対1の同点のまま後半ロスタイムに突入。今日は引き分けかと誰もが感じたその瞬間。

右サイドの浅い位置から小笠原選手のロングクロスがあがった。相手ゴールキーパーがパンチングで正面に跳ね返すとそのセカンドボールが福西選手へ。福西選手がダイレクトでゴール前の大黒選手へ。振り向きざまの一閃。スーパーゴールが生まれた。

言葉にならない歓声と歓喜の渦に6万人のスタジアムが包まれた。私も後席の知らないおじさんと抱き合い、ハイタッチをした記憶がある。おそらくテレビの前の数百万人も

同様だっただろう。オオグロ選手が、ダイコク様(神様)となった。

スポーツには大きな力があると信じている。それは、心を一つにする力だ。スタジアムを後にし、帰路に着く駅までの長い列では、ダイコク、ダイコク、ダイコクとコールが鳴り止まなかった。

いよいよ青の煌めきあおもり国スポ・障スポが開催される。各会場では、そこでしかない瞬間を楽しむことができる。今年は、アメリカで野球のWBC、サッカーのワールドカップ、愛知県で開催のアジア競技大会とスポーツの一年となっている。

締めくくりに国民スポーツ大会。ぜひ会場に足を運び、その瞬間を感じてみてください。

青森県知事 **宮下 宗一郎**

追伸：写真は父が撮影した結婚半年前の私たち夫婦。スポーツは一瞬が一生涯の思い出になります。



青森県知事の新时代ちゃんねる

「A-Tube」

YouTubeで配信中!

