

大人も子ども も楽しめる! 冬のイベント

県近代文学館

第8回青森県近代文学館川柳大会

宿題4題と、当日会場で発表する席題1題から連想する川柳を作り、作品を競い合う大会です。川柳を通じて、豊かな言葉のイメージやユーモアを楽しんでみませんか。初心者・経験者を問わず、参加をお待ちしています。各題の特選入賞者には、記念品を進呈します。また、参加者全員に、後日、大会入選作品集を差し上げます。(参加無料、事前申し込み不要)
■日時: 3月7日(日) 12:30~17:00(受付12:00~)
■場所: 青森県立図書館 4階集会室 ※詳しくはお問い合わせください。

県近代文学館 ☎017-739-2575

ゆきみらい 2010 in 青森

～いにしえから未来へ～

“北のまほろば”青森から発信する雪国の新時代

“雪国・青森”ならではの「歴史」や「文化」を紹介するステージイベント、見本市や除雪機械の展示・実演会などを開催します。

■期日: 2月18日(木)～19日(金)
■場所: 青森市文化会館・合浦公園

インターネットで検索してみよう!! 見て!!

ゆきみらい青森

検索

道路課 ☎017-734-9657

青い森アリーナ

スノーフェスティバル2010

雪の中で外遊びを思いっきり楽しもう!誰でも参加できる楽しいイベントがいっぱいです。

■期日: 2月21日(日)
■場所: 新青森県総合運動公園 特設会場
■内容: ●AZUMAスライダー(巨大すべり台)
●あったまーるカフェ ●「よさこい」演舞披露

※積雪状況等により、中止となる場合があります。ホームページ等でご確認ください。

青い森アリーナ ☎017-737-0600 <http://www.sport-aoimori.jp/>

自然ふれあいセンター

冬のイベント

●日曜観察会

講師と一緒にイグルー作りや冬芽の観察会を行います。

■期日: 2月21日(日) 10:00~12:00

●カモシカウォッチング

梵珠山のカモシカを探そう!楽しいアニマルウォッチング。(定員30名)

■期日: 2月28日(日)

☎0172-62-4527

HP「We Love Bonjyu」<http://www.jomon.ne.jp/~bonjyu/>



十和田湖冬物語2010 ～雪と光のファンタビスタ

2月5日(金)～2月28日(日)

雪化粧の十和田湖を舞台に透き通る夜空に冬花火が打ち上げられるほか、雪のステージでは津軽三味線ライブ、ねぶたハネ体験、食彩ドームでは、あったかい郷土料理が楽しめます。

開催場所: 十和田湖畔休屋特設イベント会場
料 金: 入場無料(一部有料)
問: (社) 十和田湖国立公園協会 ☎0176-75-2425

八戸えんぶり

2月17日(水)～20日(土)

※お庭えんぶりは22日(月)まで

烏帽子を被った太夫が頭を大きく振る独特の動作で、稲作の作業の様子を舞う「えんぶり」。大地を踏みしめるような「摺り」は、勇壮



にして優雅です。国の登録有形文化財「更上閣」で、郷土料理のせんべい汁と甘酒を味わいながら、かがり火の中で舞うえんぶりを鑑賞できる「お庭えんぶり」など見どころ満載です。

開催場所: 八戸市内各会場
料 金: お庭えんぶり2,000円(前売制)
えんぶり公演1,000円
問: (社) 八戸観光コンベンション協会 ☎0178-41-1661

津軽ひろさき冬の旅

2月28日(日)まで開催中

「津軽三味線の響くまち」をキーコンセプトに、伝統建築の「和」、洋風建築などの「洋」、郷土料理の汁や弘前フレンチなどの「食」、弘前城雪燈籠まつり(2/11~14)・文化財ライトアップなどの「光」と4つの趣が楽しめる、時代散策のまち「ひろさき」の冬を存分に味わうことができます。



開催場所: 弘前市内各施設等
問: 弘前市立観光館 ☎0172-37-5501

新幹線交流推進課 ☎017-734-9384

青森の冬野菜で

青森は冬もおいしい。

脂ののった真鱈、寒ブリ、鮫鯨……、そして一緒にいただく県産酒。なんと幸せなことか。しかし、それらと共に忍び寄るメタボも強力だ。旧百石町長時代以来、かれこれ18年、食生活改善推進員の皆さんから助言をいただいていた。「青森県の健康づくりは、まず減塩減脂を一人ひとりが自ら心がけることにあります。」

わかつてはいるけれども、おいしい食材に囲まれる日々であって、なかなか実行できないところが課題である。食生活改善運動そのものは長い歴史をもっており、地域において食と健康づくりの勉強会や地場産品での健康づくりメニューの講習会を開くなど、こつこつと運動を積み重ねてきた。この地道な努力が必ずや着実な力となり成果を発揮していくと確信する。メンバーに心から感謝したい。

ところで、国立がんセンター東病院長の経験を活かし、青森のがん撲滅にやって来てくれた吉田茂昭病院事業管理者から、過日こう宣言された。「何より、肥満、糖尿病対策の方が先です。まず、これを徹底してやらなければ、がんより前に糖尿病でひどい状態になってしまう。」

そこで、県立中央病院では、先行していたがん診療センターのみならず、メタボ対策のスペシャリスト小野正人先生が、メデイコトリムをスタートさせた。あわせてこの1月には、糖尿病センターを設置しており、その効果に期待大です。そこで知事からも県民の皆さんに提案があります。是非本紙2ページをご覧ください。

今がとれたて、青森の冬野菜をたくさんメニューに取り入れて、おいしくダイエットにチャレンジしてみませんか?

※メデイコトリム

メタボの方やメタボの心配な方を対象に問診や体力測定を行い、運動指導、栄養指導などの集団指導を行います。詳しくは県病総合診療部 ☎017-726-8406まで

申吾の
ほっとコラム

青森県知事 三村 申吾