



AOMORI



MAG

あおまぐ

あお、みんなだ
盛に上げよう!!

2026年開催!

国スポ冬季大会

1月31日(土)~2月17日(火)

国スポ本大会

10月10日(土)~10月20日(火)

障スポ

10月23日(金)~10月26日(月)



特集

きら
青の煌めき
あおもり
国スポ・障スポ



2026年に青森県で開催

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

国体から国スポへ

2026年、「第80回国民スポーツ大会」「第25回全国障害者スポーツ大会」が青森県で開催されます。

今年から「国民体育大会(国体)」の名称が「国民スポーツ大会(国スポ)」に変わりました。

国スポとは？

都道府県対抗で毎年開催される国内最大のスポーツの祭典です。

青森県での開催は、1977年「あすなる国体」以来49年ぶり。

あおもり国スポは、冬季大会と本大会を同一県で開催する「完全国スポ」です。

障スポとは？

全国障害者スポーツ大会(障スポ)は、毎年、国スポを開催した都道府県で開催される全国的な障がい者スポーツの祭典です。

障スポの青森県開催は初めて。

あすなる国体秋季大会の開会式(1977年10月2日)



スポーツを「する」 さあ、みんな



あおもり国スポ
青の煌めきダンス

＼青のきらめき県民運動／

みんなできらめきな活動を

き 君も一緒に大会を盛り上げよう！

イメージソングや公式ダンスを歌ったり踊ったり、ボランティアや関連イベントへの参加、募金や企業協賛など、自分に合う方法で大会を盛り上げましょう。

ら 来場者を熱い心でおもてなししよう！

きれいな街づくりと元気な挨拶、親切・丁寧な対応を心がけ、のほりや郷土料理のふるまいなどでおもてなししましょう。

め めいっぱいスポーツを楽しもう！

プロスポーツの観戦、地域のスポーツイベントへの参加、ライフステージに合わせたスポーツの実践など、スポーツの楽しみ方は十人十色！

き 「来てよし、観てよし、食べてよし」な青森県の魅力を発信しよう！

SNSなどを活用して豊かな自然や歴史、文化、郷土料理・ご当地グルメ、特産品、地域ブランドなど、青森県の多彩な魅力をPRしましょう。

団体単位で登録すると、活動中に提示できるタペストリーなどを提供します！



登録はこちら

青のきらめき県民運動 | Q

総務企画課

☎017-734-9184



特集のお問い合わせ先

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

青のきらめき あおもり | Q

運営ボランティアの様子



広報ボランティアの様子



あなたのサポートが開催の力に！

各種ボランティアスタッフ募集中

国スポ・障スポでは、スムーズな大会運営のために情報支援・運営・広報の3種類のボランティアスタッフを募集しています。

情報支援ボランティア

国スポ・障スポの各競技会場にて、参加する聴覚障がい者など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。

【募集人数】手話 400人、筆談 200人

【募集対象】12歳以上(2026年4月時点)で大会における活動日に参加可能な方

お問い合わせ先／障スポ課 ☎017-734-9186



運営ボランティア

開会式・閉会式や障スポの各競技会場で、受付対応や会場整理などの運営補助を行います。

【募集人数】

国スポ 1,700人、障スポ 3,500人

【募集対象】

12歳以上(2026年4月時点)で

大会における活動日に参加可能な方



ボランティアに関するはこちら

お問い合わせ先
総務企画課
☎017-734-9184

広報ボランティア

SNSを活用した青の煌めきダンスの普及や啓発グッズの配布、県内各地のイベントなどでのPR・啓発活動を行います。

【募集人数】200人程度

【募集対象】青森県民

(応募年度に満16歳以上の方)

A-Tubeで

「国スポ・障スポボランティア募集」を
配信！



「みる」「ささえる」 盛り上げよう！

青森県内全市町村で
開催します！

買って応援！

国スポ・障スポ 募金グッズ好評発売中

国スポ・障スポの募金グッズを県内各地で発売中。グッズ販売の収益はボランティアスタッフの確保や育成、ボランティア活動、県民運動などに活用します。



①ピンバッジ…300円

②ぬいぐるみバッジ(ストラップ付き)
…1,800円

③アプリート君ふんばるず…3,000円

④ポロシャツ(シンプルver.)…2,000円

⑤ポロシャツ(カラフルver.)…3,000円

※価格は全て税込です。



詳しくはこちら

青のきらめき募金グッズ | Q

総務企画課 ☎017-734-9182



販売店舗

- 青森県観光物産館アスパム1F
- 青森県民生協
[つくだ店、金沢店、コスモス館、あじさい館、アカシア館、おいらせ店]
- 青森県庁生協
[県庁北棟店、弘前・八戸・むつ・五所川原・十和田の各合同庁舎内店舗]
- an aim TOKYO-DO(むつ市)
- カネイリミュージアムショップ(八戸市) ほか

公式マスコット
アプリート君

2026

PICK UP!
1

みんなで「防災チャレンジ」!



「地震や津波が来たら、どうすればいいの?」「普段からの備えが大事というけれど、何を備えたらいいの?」など、何か行動を起こさねばと思いつつ、なかなかその機会がないという方も多いのではないのでしょうか。

「いざというとき」に備えるため、県内一斉に訓練や防災に関する取組をしていただく期間を設けます。

自分の命を守るため、訓練への積極的な参加や、備蓄品の準備・確認をお願いします。



おまもリスも
頑張ります

「防災チャレンジ」って何をするの?

11月5日(火)津波防災の日から11月24日(日)までの期間中、県全体で訓練等を実施します。この期間に訓練や防災に関する取組にチャレンジしてみよう!

「防災チャレンジ」の例

11月15日(金)に「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震」を想定した訓練を実施します。

- 午前9時の防災無線等の合図とともに、**頭などを落下物から守る「シェイクアウト」**にチャレンジ
- いざというときの**備蓄品の確認**にチャレンジなど



防災チャレンジへの登録は、10月上旬に開設する専用ホームページで!



詳しくは県庁HP

青森県防災チャレンジ | 検索
防災危機管理課 ☎017-734-9180

PICK UP!
2

旬の野菜をたっぷり食べよう!

健康的な食生活、今から始めませんか? 野菜や果物は、ビタミン、カリウム、食物繊維など、健康維持に必要な栄養素が豊富に含まれています。バランスの取れた健康的な食事を実践し、活力あふれる毎日を手に入れましょう。

野菜と果物、足りていますか?

1日の摂取量の目標値は **野菜350g、果物200g!**

青森県民の多くは野菜も果物も摂取量が足りない状態です。**野菜をあと70g、果物をあと100g食べましょう。**

野菜
70gの
目安



ミニトマト 7個分
玉ねぎ 1/4個
ブロッコリー 花つぼみ4個

果物
100gの
目安



りんご半分 ぶどう半房

「野菜+果物」をたっぷり食べよう!

12月6日(金)までの取組期間、**野菜で健康大作戦!**を合言葉に、野菜と果物を意識的に食事に組み入れて、栄養バランスを整えていきましょう。

また、11月6日(水)まで実施している**青森県産品愛用応援キャンペーン**では、新たに「野菜・果物賞」(50名)を設けています。実り多き秋、旬を迎えた県産の野菜と果物を買って、ぜひご応募ください。



詳しくは県庁HP

野菜で健康大作戦 | 検索
食ブランド・流通推進課
☎017-734-9354

みんなで国スポ・障スポ応援しよう!

キラマイト **煌メイト** vol.03

約2,000名の小学生による
圧巻の「青の煌めきダンス」!



6月に行われた青森市小学校体育デーにおいて、青森市内の小学6年生1,966名が「青の煌めきダンス」を披露しました。

晴れ渡る空の下、日頃の練習の成果が十分に発揮されたこのパフォーマンスは、観客を魅了し、大きな拍手と歓声に包まれました。

運営委員長を務める青森市立浜田小学校の鹿内校長は「国スポ・障スポ開催に向けて、小学校でも盛り上げに協力したい」と思いを語ります。青森市小学校体育デーでの「青の煌めきダンス」の披露は、開催年の2026年まで続く予定です。



楽しそうに踊っている姿を見て、とても嬉しい気持ちになりました。



たくさんの方がいる前で緊張したけど、みんなで踊ることができてとても楽しかったです。

青森市立浜田小学校 鹿内 安栄校長

青森市内の小学6年生

公式HPはこちら

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



キラマイト 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。

あおマグ NEWS

あおもり米「青天の霹靂」がデビュー10周年目を迎えました



“新米”
販売開始
2024年
10/10 木



詳しくは 青森のうまいものたち | Q
県産品販売・輸出促進課 ☎017-734-9607

レシピ確定!

地元の素材で感動レシピ♥

#あおもり 料理部



【今回の県産素材】米

#ゆうさんのほっこりレシピ

ふんわり優しい、青森の郷土料理

たまごみそ



106 kcal

塩分 2.3g

約5分

材料(1人分)

- ・だし汁…100ml (顆粒だしを使う場合:水100mlに顆粒だし小さじ1/2杯)
- ・みそ…大さじ2/3
- ・卵…1個
- ・ねぎ…お好みで

作り方

弱火にかけてふつふつと沸いただし汁にみそを溶かし、溶いた卵を入れて混ぜる。卵にふんわりと火が通ったら出来上がり。お好みでねぎを入れてもおいしい。

炊きたてご飯にアツアツのをせて。簡単に作れてひとりご飯にもぴったり。



自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん

ごぼうご飯

ごぼうをおかずとして食べても、ごはん混ぜたりおにぎりにしても食べ方は自由自在!

材料(ご飯2杯分)

- ・ご飯…2杯分(300g)
- ・ごぼう…1/2本(75g)
- ・サラダ油…大さじ1
- ・合わせ調味料
- ・水…大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1



710 kcal

塩分 2.6g

約15分

作り方

- ①ごぼうはピーラーなどで薄めの笹がきにし、水にさらしてあくを抜く。ざるに上げて水気を切る(薄めに切った方が火も通りやすくご飯にからみやすい)。
- ②鍋に油を熱し、中火でごぼうを炒める。油がまわり、透明感が出たら合わせ調味料を入れてふたをし、弱火で3~5分煮てごぼうに火を通す(好みの歯応えにする)。ふたを取って煮汁を飛ばし、ご飯に混ぜれば出来上がり。

お知らせ 

県立高校の在り方に関する地区懇談会

県教育委員会が2023年(令和5年)5月に設置した「青森県立高等学校魅力づくり検討会議」では、2028年度(令和10年度)以降の魅力ある県立高校の在り方に関する「学校・学科の充実」と「学校配置」について検討しています。

これまでの検討内容に関する中間まとめについて、広く県民の皆さまからご意見などをいただくために県内6地区で地区懇談会を開催します。開催時期は11月を予定していますので、ぜひご参加ください。



詳しくは [県庁HP](#)

青森県立高等学校魅力づくり検討会議 | Q

高等学校教育改革推進室 ☎017-734-9866

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](#)

多重債務相談窓口 | Q

地域生活文化課 ☎017-734-9206

「障がい者短期職場実習」を利用していませんか？

原則40人以上の従業員を雇用している事業所は、障がい者を雇用する義務があります。障がい者雇用を検討している事業所のみなさん、障がい者の短期(3~10日)職場実習の受け入れから始めてみませんか？

県が1人1日当たり1,800円に加え、傷害保険料等を負担するほか、障害者就業・生活支援センターでは受け入れのアドバイスを行います。まずはお気軽にご相談ください。

【相談窓口】最寄りの障害者就業・生活支援センター



詳しくは [県庁HP](#)

短期職場実習 | Q

若者定着還流促進課 ☎017-734-9401

経営者の皆さま、後継者はいますか？

「青森県事業承継・引継ぎ支援センター」では、事業承継に関するあらゆることをご相談いただけます。

「後継者がいない」「事業の承継に不安がある」など、どんなお悩みでもまずはお気軽にご相談ください。

会社や従業員、そして地域の未来のため、円滑にバトンをつなぐ準備を今から始めましょう。



詳しくは

青森県 事業承継 | Q

青森県事業承継・引継ぎ支援センター

(21あおり産業総合支援センター内) ☎017-723-1040

事業承継のお悩みはお気軽にご相談ください

事業承継・引継ぎ支援センター



あなたの会社を未来へつなごう

10月は「木材利用促進月間」です！



漢字の「十」と「八」を組み合わせると「木」という漢字になることから、10月8日は「木の日」と定められています。

県内産の木材(=県産材)を住宅や家具などに活用することにより、森林整備が進み、森林の保全や地球温暖化の防止に貢献します。さらに、輸送に伴うCO2排出量の削減や地域の産業の振興にもつながります。

生活の中にぜひ県産材を取り入れてみましょう。

生活の中にぜひ県産材を取り入れてみましょう。



詳しくは [県庁HP](#)

県産製材品・県産材住宅情報 | Q

林政課 ☎017-734-9517

「スマートムーブ」に挑戦しよう！

スマートムーブとは、マイカーを中心とした移動手段を工夫し、CO2排出量を削減するエコな行動です。

実はどなたでも簡単に実践できます。



身近なところから挑戦してみませんか？

- ・車の運転は「エコドライブ」を意識しよう
- ・電車やバスを積極的に利用しよう
- ・近距離の移動は自転車・徒歩で

10月はスマートムーブ通勤月間~参加事業所募集中~



詳しくは [県庁HP](#)

あおりスマートムーブ | Q

環境政策課 ☎017-734-9243

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集結します。各校のさまざまな情報や学生生活の魅力など気になる話を直接聞いてみませんか。進学希望者や保護者の方など、ぜひこの機会にご来場ください。

開催日	場所
10月29日(火)	カクヒログループスーパーアリーナ(青森市)
10月31日(木)	青森県武道館(弘前市)
11月 5日(火)	ユートリー(八戸市)
11月 7日(木)	むつマエダアリーナ(むつ市)

※開催時間は、いずれも13:30～17:30

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

高血圧や脳卒中に関する県民公開講座



健康で長生きするために、病気や治療、その予防について深く知りたいと思いませんか？
減塩商品の試食やサンプル提供のほか、抽選で血圧計が当たります。

●高血圧を予防しよう

【日時】 10月20日(日)14:00～16:00
【会場】 土手町コミュニティパーク(弘前市)
【定員】 80名

●脳卒中とともに暮らす

【日時】 11月3日(日・祝)13:30～15:20
【会場】 県民福祉プラザ(青森市)
【定員】 300名

いずれも参加無料、事前申し込み不要

詳しくは  [青森県 脳卒中・心臓病等総合支援センター](#) | 青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター ☎0172-39-5459

認知症予防×ゲームイベント開催!

認知症の予防について学ぶ講演会のほか、認知症のVR体験や脳の健康状態をチェックできるブースをご用意しています。頭と体を使ったゲームブースもありますので、ぜひご家族でご来場ください。スタンプラリーへの参加でお土産ももらえるかも…!? この機会に、認知症を自分事として捉え、頭と体の健康について考えてみましょう。



【日時】 11月23日(土・祝)10:00～16:00
【会場】 ねぶたの家 W・ラッセ(青森市)

詳しくは [県庁HP](#)
 [認知症予防 ゲームイベント](#) | 
高齢福祉保険課 ☎017-734-9296

下北半島デジタルスタンプラリー2024



GPS機能付きのスマートフォンを使用して、下北半島各地を巡り、スタンプを集めると、下北牛ステーキ用シャトーブリアンや大間産本マグロをはじめとする豪華賞品が抽選で当たります。

【期間】 11月30日(土)まで
【参加コース】 下北半島王道観光コース、下北ジオパークコース、北の果ての温泉めぐりコース
【チェックポイント】 下北管内市町村と横浜町の各観光スポット

詳しくは  [下北半島デジタルスタンプラリー](#) | 
下北地域県民局地域連携部 ☎0175-22-1195

みなさんと県庁を結ぶ県政インフォメーション

- ラジオ** RAB「青森県広報タイム」(月)～(木)7:30～7:35、エフエム青森「あおもり・ふぁん」(月)～(金)16:55～17:00
- 新聞** 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報「広報あおもりけん」(毎月1日・16日)
- HP** 県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/>
- X(旧Twitter)** 青森県広報広聴課X(旧Twitter)アカウント / @aomorist

スマートフォン用アプリ

 **マチイロ** アプリで手軽に「AOMORI MAG」を読もう! 

SNSで最新の情報をチェック!

-  Facebook 青森県広報広聴課
-  X(旧Twitter) @Aomoripref
-  Instagram @aomoripref



Vol.03

「国民スポーツ新時代」

連載 宮下宗一郎知事の 青森新時代



みなさん、こんにちは。パリ五輪・パラリンピックでは、日本選手の躍動が紡ぎ出す数々のストーリーに、大変感動しました。寝不足が続いたので、大会期間中に報道で私を見た方から、「知事お疲れですね」と連絡をいただきましたが、ごめんなさい、オリンピックの見過ぎでした。

甲子園や高校サッカー選手権で全国大会に向かうチーム、そして全国大会で優勝した選手や団体が、よく表敬に来てくれます。共通して言えるのは、選手たちの礼儀正しさです。正しい姿勢、真っ直ぐな眼差し、そしてハキハキとした受け答え。加えてもう一つ、必ず、周囲への感謝を口にします。青森のアスリートは心が清らかで、まるで心を立ち上げることから始めているかのようです。

2026年には、「青の煌めきあomorい国スポ・障スポ」が本県で開催されます。あすなろ国体開催から実に49年ぶりの開催となります。本県の選手の大活躍が期待されると同時に、全国からオリンピック・パラリンピック選手も含めて多くのアスリートが結集します。私としては、青森のアスリートを中心に、この大会を感動と歓喜に溢れるものとし、そして次世代へとつなぐ、思い出に残る大会にしていきたいと考えています。

2026年は青森のスポーツ界にとって新たな幕開けです。全てのアスリートが青森を舞台に己の力と技を競い、その姿を見た観客の全てが感動に包まれ、県民、県内企業の皆様とともに支えて完成させる。これから本格的な準備に入り、いよいよ大会も近くなれば国スポ・障スポ一色になっていくと思います。青森らしさ溢れる大会になるよう、みんなと一緒に取り組んでいきましょう。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



追伸：パリ五輪・パラリンピックでは、若いアスリートの活躍に涙を流すこともありました。自分も年とったのかなあ…。

青森県知事 宮下 宗一郎



青森県知事の新時代ちゃんねる

「A-Tube」

YouTubeで配信中!

