

みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



キラメイト vol.05

「手話」「筆談」ボランティア募集中!
～聴覚障がいのある人も安心して参加できる大会に～



国スポ・障スポの開・閉会式や

総合案内所・各競技会場などで手話または筆談で聴覚障がい者に情報を伝える「情報支援ボランティア」を募集しています。

「今、何が起きているのか知りたい」「トイレの場所を知りたい」など、そんな時に情報支援ボランティアがいれば、聞こえない人も安心して情報を得ることができます。全国からの参加者が、障がいのあるなしに関わらず楽しめる大会となるよう、一緒にサポートしませんか?

誰かを笑顔にすることが自分の笑顔にもつながると思って挑戦してみました。おもてなしの心を持って来場者に接していきたいです。

以前から興味があり、筆談なら気軽に始められると思って応募しました。青森の良いところをPRしながらボランティアに携わりたいです。



手話ボランティア
半田 直子さん



筆談ボランティア
秋山 美樹子さん

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



詳細はこちら



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「煌めいてる」全ての人たちを「煌めイト」と総称しています。

あおマガNEWS

県の子ども向けテレビ番組がスタート

新番組



青森県には魅力的なお仕事がいっぱい。どんなお仕事があるのかな? 「みらい☆ルーキー」で、青森の未来と一緒に見つけよう!

●青森朝日放送(ABA)
毎月第1・第3土曜日
16:25~16:30

YouTubeでも配信

リピーター確定!

地元の素材で感動レシピ♥

#あおもり料理部



ビタミン豊富だよ

【今回の県産素材】
ながいも

#みんな大好き!旬のながいもレシピ

ながいもステーキ



特産品のながいもがおいしそうに生かされてるね!

203 kcal 塩分 0.6g 約10分

材料(1人分) ・サラダ油…小さじ1/2
・ながいも…100g ・しょうゆ…小さじ1/2
・有塩バター…10g ・万能ねぎ…少々



青森明の星中学校3年
山崎 晏朋さん

作り方

- ①皮付きのながいもを1.5cmの厚さに切り、耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで2分)。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、中火でながいもの両面を焼く。焼き色がついたらバターを入れてからめ、仕上げにしょうゆを回し入れ、小口切りにした万能ねぎをのせる。

ながいもピザ



303 kcal 塩分 1.7g 約15分

材料(1人分)

・ながいも…100g ・ウインナーソーセージ…1本(ベーコンでもOK)
・たまねぎ…1/6個 ・トマトケチャップ…大さじ1
・ピーマン…1/2個 ・とけるチーズ…30g

作り方

・オリーブオイル…小さじ1/2

- ①皮付きながいもとウインナーソーセージを2mmの厚さに切る。たまねぎは薄切りにし、ピーマンは輪切りにする。
- ②フライパンでオリーブ油を熱し、ながいもを中心から重ねて円状に並べ、ふたをして中火で2~3分焼く。
- ③一旦火を止め、ながいもの上にケチャップを塗る。たまねぎ、ウインナーソーセージ、ピーマンを並べ、とけるチーズをのせたらふたをし、さらに3~4分焼く。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん