



北東北3県・北海道ソウル事務所

工藤所長の

ソウルからアンニョンハセヨ〜

暑い夏、韓国では、疲労回復に効果がある参鶏湯(サムゲタン)を夏バテ対策としてよく食べます。参鶏湯とは、若鶏のお腹にもち米や高麗人参、にんにく、なつめ、栗などを詰めて長時間煮込んだ料理です。高麗人参には心臓機能を強化する作用があり、にんにくには強壮剤の役割が、なつめと栗は胃を保護し、貧血を予防する働きがあるそうです。そして、鶏はコレステロール値が低く、肌につやを与えるコラーゲンが含まれているそうです。「熱を

もって熱を制する」のが韓国式。暑い夏に、熱々な参鶏湯を食べて、汗をかき、体内の熱を外に放出させます。そして、健康にはとても気を遣うのが韓国人。この参鶏湯は薄味なので、卓上の塩を加えて、味を調節します。

さて、ソウル市民の日頃の健康づくりと言えば、週末のトレッキングです。ソウル周辺には、北の北漢山(プクサン、高さ836m)や南の冠岳山(カナンサン、高さ629m)のほかにも、小さな山や林が多くあり、トレッキングコースや標識が整備されています。週末には、有名ブランドのトレッキングウェアに身を包んだソウル市民が地下鉄に乗って、近くの山に出かけます。標高は低いのですが、眺望がよい

ので、充実感があります。そして、山頂付近でマッコリ(韓国の伝統酒)を飲むのも韓国式です。下山するときに足がふらつかないのか心配です。

今年の夏は、ソウルで、トレッキング、マッコリ、参鶏湯はいかがでしょうか?それでは、次回までアンニョヒケセヨ(お元気で)!



青森・ソウル線でソウルへ、世界へ!

水・金・日 週3便運航中

KE768 青森 13:25 ⇒ 仁川 16:00
KE767 仁川 10:10 ⇒ 青森 12:30

国土交通政策課 ☎017-734-9153



参鶏湯(サムゲタン)



ソウル市内のトレッキングコース

INFORMATION

あomorいンフォメーション

「グローバル人材養成セミナー2014」 受講生募集中!

県内の20~30代の学生・社会人を対象に、世界的な視野や国際的に通用するコミュニケーション能力などを養成するセミナーを開催します。

- 日程:全3回 ① 9月27日(土)~28日(日)
② 10月25日(土)~26日(日)
③ 12月13日(土)~14日(日)

- 場所:三沢市国際交流教育センター
- 定員:30名(先着順)
- 参加費:1回 5,000円(食事代、テキスト代)



詳しくは、県庁HP [グローバル人材養成セミナー](#) [Q検索](#)

地域活力振興課 ☎017-734-9133

夏祭り in あさむし水族館開催中!

もうすぐ来館者1,000万人達成予定です。夏休みの思い出を、あさむし水族館で作りませんか?期間中様々なイベントで皆さまをお待ちしております!

7月19日(土)から8月24日(日)まで開催中です。

- 夏限定「スルメイカの群泳」—— 会期中展示
- 金魚ねぶたのモデル「津軽錦」と「ミニねぶた」—— 会期中展示
- 「水族館裏方見学会」—— 会期中の火・金曜日開催(8/15除く)
- 「イルカと握手」—— 会期中の水・土曜日開催(8/16除く)



詳しくは、[浅虫水族館](#) [Q検索](#) 青森県営浅虫水族館 ☎017-752-3377

高等学校等予約奨学生募集

- 対象…保護者が青森県の住民で、来年4月に高等学校等へ入学を希望する中学3年生

貸与月額…	国・公立		私立	
	自宅通学者	自宅外通学者	自宅通学者	自宅外通学者
	18,000円	23,000円	30,000円	35,000円

- 募集人員…約500人
- 返還…無利子で、貸与終了後1年据置、貸与期間に3を乗じた期間内に全額返還(3年間借りた場合は9年間で返還)
- 申込・しめきり…県内の各中学校にある「予約申込書」と添付書類を在学する学校が指定する日までに提出(中学校から本会へのしめきりは平成26年9月10日(水))

青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

縄文遺跡をもっと身近に! "LOVE JOMON"イベントシリーズ

縄文遺跡をもっと知ってもらうために、各種イベントを実施しています。子どもも大人も夏は縄文遺跡で楽しもう!

日程	開催市町	イベント名
8月16日(土)	つがる市	田小屋野貝塚ウォーク・亀ヶ岡遺跡まつり
8月24日(日)	八戸市	第19回 是川縄文まつり
9月6日(土)・7日(日)	青森市	三内丸山遺跡縄文大祭典
9月7日(日)	青森市	三内丸山遺跡縄文アートフェスティバル
9月23日(火)	七戸町	二ツ森貝塚音楽と縄文の味覚を味わう会



詳しくは、[縄文ファン](#) [Q検索](#) 地域活力振興課 ☎017-734-9147

みなさんと県庁を結び

県政インフォメーション

テレビ

- RAB「LINK/青森県」(30秒スポット)
- RAB「大好き、青森県。」(第三日曜日)17:00~17:15 (放送週が変更になることがあります)
- ATV「こんにちは、県庁です。」(月)10:00~10:55「おしやべし」内
- ATV「みんなの県庁!」(第一土曜日)18:55~19:00
- ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35

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omorい・ふあん」(月)~(金)16:55~17:00
- エフエム青森「申吾のほっとチャンネル」(第一日曜日)7:00~7:30

新聞

- 「広報あomorいけん」毎月1日・16日
- 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137 〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>

※「県民だよりあomorい」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。

この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり8.8円です。

県民だよりあomorいの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県HP [グリーン電力証書](#) [Q検索](#)

表紙の料理名 手前左から…陸奥湾ホタテと青森乾物野菜の炊き込み御飯、ナガイモとナスのおかかサラダ、季節野菜のあっさりスープ
中央…切り干し大根のラタトゥイユ/奥左から…根菜と豆たっぷりのグリーンサラダ、厚揚げのゴーヤチャンプルー、お豆腐つくねの月見ハンバーグ