青森県の未来をつくる新時代広報マガジン

創刊号 No. 01
2024 JUNE

AOMORI MAG

あおマグ

県民だより
あおもりが
リニューアル!

県民みんなで
いのちを守る!

場所：青森港新中央埠頭公園

県民みんなでいのち

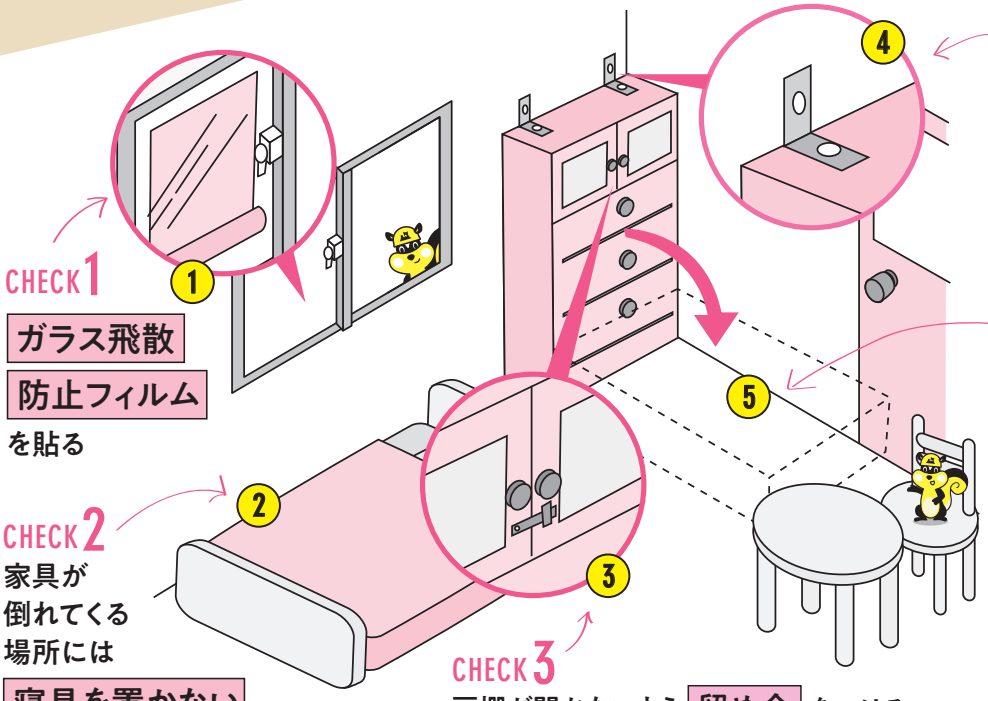
もし今地震が起きたら?

POINT 大きな揺れが落ち着いてから行動しよう

\今すぐできる!/ 地震に強い家づくり

地震は家族団らんの時間だけでなく、寝ている間や入浴中に起こるかもしれません。地震から身を守るために、家族みんなで家具の位置や転倒・飛散防止対策などを確認しておきましょう。

我が家は危険かも!? 室内の安全性をチェックしてみよう



CHECK 1
ガラス飛散防止フィルムを貼る

CHECK 2
家具が倒れてくる場所には寝具を置かない

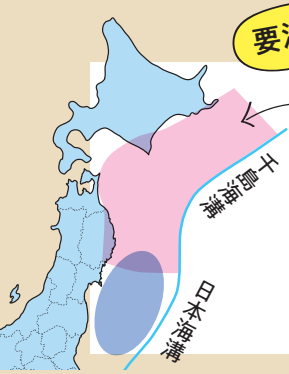
CHECK 3
戸棚が開かないよう留め金をつける

CHECK 4
背の高い家具は倒れないように固定

CHECK 5
倒れた時にドアや避難口をふさぐ場所には家具を置かない

いざという時にとるべき行動や避難先を家族で話し合っておくことも大切。避難経路をふさがないよう要注意。火災などの二次災害にも気をつけましょう。

要注意! 「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発信されたら



マグニチュード M7.0以上の大地震が起きたら…

その周辺で続いて巨大地震が発生する可能性があります!

すぐに避難できるように準備を!

備えの再確認や、身の安全の確保など。

今すぐやってみよう。

近年、地震や水災害などの自然災害が増えています。自分や大切な人の身を守り、地域全体の減災にもつながる災害対策を、今日から始めてみませんか。

を守る！ ～じぶん、大切な人、地域～

\今からできる！/

水災害から身を守ろう

大雨や台風によって引き起こされる洪水被害は、早めの避難と情報収集、普段の備えがとても重要。一人ひとりが日頃の防災を心がけることで、地域全体を守ることにもつながります。

Q 水災害に備えてわたしたちにできることってありますか？

A 家庭でできることがあります！

YouTubeをチェック！

あおもり流域治水

家庭でもできる水災害対策に「雨庭（あめにわ）」があります。これは雨水を庭などに一時的に貯めて、ゆっくりと地中に浸透させる仕組みです。一つひとつの規模は小さくても、みんなで取り組めば地域の被害を劇的に少なくすることができます。

家族の登録をみんなでサポート！

●特集のお問い合わせ先
・防災危機管理課☎017-734-9181
・河川砂防課☎017-734-9662

もし今 水災害 が起きたら？

POINT こまめに情報を収集して事前の避難をしよう

遠方に住む家族を守るためにも登録しておこう！

情報収集先を知る

青森県防災ハンドブック公式マスコットキャラクター「おまもリス」

正しい防災情報を速やかに得るために、防災メール配信サービスやスマートフォン向けの防災アプリなどを活用しましょう。

●家族みんなでチェック！
あおもり防災ポータル

住んでいるところの地震の大きさや避難場所、気象情報などを調べることができます。

●災害情報をいち早く発信！
あおもり防災 公式X（旧Twitter）

地震や水災害、大雪警報など青森県内の災害情報をタイムリーに発信しています。

●洪水に備えて早めの避難を！
青森県河川砂防情報提供システム 洪水お知らせメール

大雨が降った時や河川の水位が上昇した時、スマートフォンに水位情報等を通知します。

PICK UP! 1

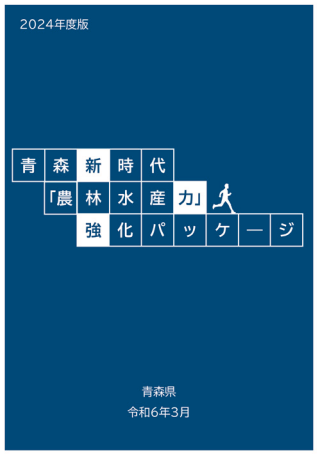
青森新時代「農林水産力」強化パッケージを策定しました！

「農林水産力」強化パッケージとは？

青森県基本計画「青森新時代」への架け橋で掲げる、「農林水産業が持続的に発展する社会」の実現に向けて具体的な取組をまとめたもので、実施期間は、2024年度～2028年度です。

「農林水産力」

豊かさを実感できる力強い農林水産業をめざし、技術力や、生産・販売力、農山漁村の活力を結集して収益力を高めていこうという思いを込めています。



【4つの柱と重点的に取り組む42プロジェクト】

1 販売力強化（4プロジェクト）

消費者ニーズに寄り添った新商品開発や、物流革新と販路開拓・拡大など

2 生産性向上（28プロジェクト）

世界に羽ばたく持続可能な米づくりや、世界に誇る「青森りんご」の次世代への継承など

3 人財育成（3プロジェクト）

未来を担う人財育成や、林業・漁業者の担い手確保・育成など

4 農山漁村振興（7プロジェクト）

あおもり型農村RMO（農村型地域運営組織）の実現など

詳しくは県庁HP
「農林水産力」強化パッケージ
農林水産政策課☎017-734-9457

PICK UP! 2

青森空港で働いてみませんか？

青森空港は年間約100万人が利用する国際空港で、国内線5路線、国際線2路線が運行しています。昨今の航空需要の回復により、青森空港を支える各社が担い手を募集しています。地域の交流促進や経済活性化の一翼を担う青森空港で、一緒に青森を盛り上げてみませんか。

県庁ホームページでは、青森空港でのさまざまな業務を詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。

空港業務ってどんなことをするの？

グランドスタッフ

航空券の発券や搭乗手続き、搭乗案内をします。

グランドハンドリング

航空機の誘導や手荷物・貨物の積み下ろしをします。

保安検査

空の安全を守るため、お客様のボディーチェックと手荷物検査を行います。

ホワイトインパルス

青森空港の滑走路・誘導路などを除雪します。

詳しくは県庁HP
青森空港のお仕事
港湾空港課☎017-734-9673

みんなで国スポ・障スポ応援しよ！

kiramate 煌（キラ）メイト vol.01

広報ボランティアとして活躍中！
青森県立木造高等学校3年生の皆さん

木造高等学校3年生の9名が、2026年開催の青の煌（きら）めきあおもり国スポ・障スポの広報ボランティアとなり、「青の煌（きら）めきダンス」の普及や、PRキャラバンとしてイベント会場での広報活動を行っています。大会の公式SNSでは、ダンスを披露するショート動画を掲載していますので、ぜひチェックしてください！

県では、このようにボランティアとして大会を支える煌メイトを募集しています。

【お問い合わせ先】
青の煌（きら）めき
あおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局
☎017-734-9184

公式
HPは
こちら

kiramate 煌（キラ）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。

リピ確定！

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】
野辺地葉つきこかぶ

#農家さん直伝！一番おいしい食べ方

野辺地葉つきこかぶの天ぷら

178 kcal　塩分 0g※　約10分

※添え塩を含まない

生産者
野辺地葉つきこかぶ農家
村山 玲央さん（野辺地町）

材料（1人分）
- こかぶ…1個
- 天ぷら衣 ※目安の量
  - 天ぷら粉…大さじ1.5
  - 水…大さじ1.5
- 揚げ油、塩…適宜

作り方

皮付きのまま、縦1/4に切ったこかぶを天ぷら衣にくぐらせ、160～170℃の揚げ油でじっくり揚げて、お好みで塩を添える。

#ゆうさんのタイパレシピ

※タイパ…タイムパフォーマンスの略

野辺地葉つきこかぶのイタリアン風

65 kcal　塩分 0.2g　約3分

材料（1人分）
- こかぶ…1個
- イタリアンハーブソルト…少々
- オリーブオイル…適宜

作り方

こかぶを皮付きのまま薄切りにし、茎は5mmの小口切りに。イタリアンハーブソルトを振り、オリーブオイルをかければ出来上がり。

レシピ監修
自宅れすとらん「こんみど」
主宰 尾崎 優さん

NEWS!

「県民だよりあおもり」がリニューアル！

青森県の未来をつくる新時代広報マガジン

AOMORI MAG

AOMORI MAG（あおもりマガジン）、略して「あおマグ」。お茶でも飲みながら気軽にお読みください。

あおマグって呼んでください！

ここが変わった！新時代マガジン

POINT 1 よりわかりやすい紙面に

イラストや写真を多く取り入れ、県からの最新情報をわかりやすくお伝えします。
文字の大きさも、さまざまな世代の方が読みやすいサイズに！

POINT 2 サイズ

タブロイド判から、より手に取りやすいA4判へ！

お知らせ

自動車税種別割 納税はお早めに!

自動車税種別割の納期限は7/1(月)です

納税通知書についている二次元コードを利用すると、クレジットカード、インターネットバンキング、電子マネーで納税できます。また、従来どおり、金融機関やコンビニでの現金による納税も可能です。

詳しくは、納税通知書の同封チラシをご覧ください。

詳しくは県庁HP
自動車税種別割
東青地域県民局県税部課税第三課☎017-734-9974

「みちのく潮風トレイル」は2024年6月9日で5周年!

「みちのく潮風トレイル」は、青森県八戸市～福島県相馬市を1本でつなぐ、1,000km超のロングトレイルです。東日本大震災後、環境省の復興事業として始まり、29の市町村や沿線に住む方々、事業者の皆様のご協力を得て、年間10万人を超えるハイカーが参加。海外からの利用者も増えています。大きなバックパックを背負うハイカーを温かく迎え、一緒にこの道を育てていきましょう。

ハイキングマップ　注意情報
観光政策課
☎017-734-9400

自転車利用時はヘルメットの着用を忘れずに

警察庁によると、2023年までの5年間に自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方のうち、半数以上が頭部に致命傷を負っています。

また、死傷者数に占める死者の割合は、ヘルメットを着用していなかった方は着用していた方に比べて約2倍高く、交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要であることがわかります。

自転車は車の仲間です。ヘルメットの着用や、左側通行など「自転車安全利用五則」を守り、安全に利用しましょう。

詳しくは県庁HP
自転車安全利用　五則
地域生活文化課☎017-734-9232

住まいの温熱環境気にしていますか?

青森県内では2022年、浴室でのヒートショックが一因と考えられる住宅内での不慮の溺死者数が交通事故死亡者数の約2.5倍にもなりました。また、2022年5月～9月の熱中症による救急搬送者数1,171人のうち611人が住居で熱中症になっています。

夏は冷房、冬は暖房を効果的に活用し、住まい全体の温熱環境に気を付けて元気に過ごしましょう。室内に温度計を置くのもオススメです。

詳しくは県庁HP
健やか住宅
建築住宅課☎017-734-9695

HPVワクチン接種に行こう!

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンです。子宮頸がんは、がんの中でも若い女性に多く発症する特徴があります。

公的接種(無料)の対象者
【定期接種】
小学校6年～高校1年相当の女性
【キャッチアップ接種(2025年3月まで)】
1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性

- 接種できる医療機関など、詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。
- 全てのワクチン接種には、効果とリスクがあります。

詳しくは県庁HP
HPV
保健衛生課☎017-734-9141

高齢者などの運転適性相談を受付中!

青森県警察には、運転に不安のある方の相談窓口があります。ご本人のみならず、ご家族などからの相談にも応じていますので、ぜひお気軽にご相談ください。

相談窓口
- 青森県運転免許センター
- 運転免許試験場(弘前・八戸・むつ)
- お近くの警察署

安全運転相談ダイヤル
シャープハレバレ
#8080

警察本部交通部運転免許課☎017-782-0081

INFORMATION

募集

防災研修を受けてみませんか?

昨年度の研修の様子(シェルター組み立て)

青森県防災教育センターでは、避難所運営を担う方などを対象に防災研修を開催しています。

「自分たちの地域は自分たちで守る!」いざという時の備えや行動を、防災士や女性防災リーダーと一緒に学んでみませんか?

【期間】2024年6月~12月の毎週土曜日、10:00~12:00
【定員】1回当たり30名程度(要事前予約)
【会場】青森県防災教育センター(青森県消防学校内)
【研修内容】防災講話、防災体験、避難所運営研修

詳しくは
青森県防災教育センター
青森県消防学校☎017-788-4221

'AX'青森新時代ゼミナール 第1期生募集中!

青森県の未来を切り拓き、共にAX(Aomori Transformation ~青森大変革~)に果敢に挑戦していく人財を育成するため、若手社会人を対象としたゼミナールを開講します。

【対　象】20~30代の社会人30名程度
【ゼミ長】伊藤 伸 氏
((一社)構想日本総括ディレクター(理事)/デジタル庁参与)
【内　容】年4回(1泊2日、8月9日(金)開講)及び成果報告会
①ゼミ長または講師の講話
②自己変革などに向けたワークショッププログラム
【受講料】6万円/年

詳しくは県庁HP　AX青森新時代ゼミナール
地域交通・連携課☎017-734-9133

催し物

三内丸山遺跡センター 5周年記念特別展開催!

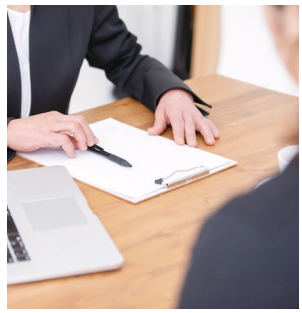
青森県の中央に位置する陸奥湾は、縄文時代の人々にとって大切な恵みの海でした。

特別展「恵みの海と縄文-陸奥湾と三内丸山-」では、三内丸山遺跡をはじめとする陸奥湾沿岸の縄文遺跡から発見された魚の骨や貝、漁の道具などを展示し、陸奥湾が育んだ縄文時代の豊かな暮らしに迫ります。

【会期】6月23日(日)まで ※特別展の第2部は7月12日(金)から開催予定
【会場】三内丸山遺跡センター企画展示室

詳しくは
三内丸山遺跡
三内丸山遺跡センター☎017-766-8282

定例労働相談会を毎月開催



突然の解雇・賃金未払いなど、職場のトラブルに悩んでいませんか?

労働委員会では毎月、無料の「労働委員会委員による労働相談会」を開催し、トラブル解決のお手伝いをしています。飛び入り参加も可能です。

6月・7月の開催日時	場　所
6月 4日(火) 13:30~15:30	青森県労働委員会 青森市新町2-2-11 東奥日報新町ビル4階
6月16日(日) 10:00~12:00	
7月 2日(火) 13:30~15:30	
7月21日(日) 10:00~12:00	

電話予約受付中!
※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

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

連載

宮下宗一郎知事の青森新時代

Vol.01

「宮下宗一郎知事Ver.2.0」

5月に45歳になりました。知事としては、全国で3番目に若いそうです。35歳でむつ市長に初当選した時にもよく「若いね」と言われましたが、それから10年。今でも若いと言われるのは、高齢の方々の多い政治という業界特有のことかと思いきや実は違うようです。

皆さんは日本と青森の平均“年齢”をご存知でしょうか。県内でよく話題になるのは、平均“寿命”で男女とも全国最下位（男性79.27歳、女性86.33歳）です。平均年齢は、日本全体で47.6歳、青森県が50.8歳となっているので、私はいずれの平均年齢よりも若く、周囲から若いと言われるのも納得。ちなみに青森県は全国3番目に高齢です。

“若さ”の良いところは、思考と行動の柔軟性だと思います。新しいものを素直に感じ受け入れることができること、知識を自分の言葉で再編集して発信できること、斬新な行動によって周囲をも動かす原動力になれること。他人から見て成長していると感じてもらえることも重要で、そういう意味では“若さ”とは、本来、年齢でなく精神性かもしれません。

知事に就任して6月で1年が経過します。世界のテクノロジーや社会制度の変革を取り入れなければ知事としての成長はないと確信しています。

デジタルの社会では「成長」を「アップデート」と言い、そのことを数字で表します。2年目は知事もアップデートしてVer.（バージョン）2.0へ。そして、青森大変革へ。

2014年6月
宮下宗一郎 Ver.1.0

2024年6月
宮下宗一郎 Ver.9.0

追伸：県民だよりもアップデートして今月号から『AOMORI MAG』となりました。よりわかりやすく、伝わりやすく、最新で必要な情報をお届けします。

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！

青森県知事の新時代ちゃんねる A-Tube

AOMORI MAG あおマグ No.01 2024年（令和6年）6月号 編集発行 青森県広報広聴課 〒030-8570 青森市長島1-1-1 ☎017-734-9137
「AOMORI MAG」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。