

青森県広報誌 あおマグ

AOMORI 10

2025 OCTOBER
令和7年10月号
No.09



青森県の未来をつくる
新時代広報マガジン

あなたは どのリス?

何も
してない
リス



何を
しておけば
いいの
か分から
ないなあ

避難場所を
知っているよ



調べ済
リス

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」

非常時の
持ち出し品の
準備はバッチリ



備え
バッチリス

災害はいつ起こるか分からないので 日頃から備えを!

やってみよう! 防災チャレンジ

10/29(水)~11/12(水)は
あおもり防災ウィーク2025



備えることが
とっても
大事だよ!

災害はいつどこで起こるかわかりません。「いざというとき」のためには、事前の備えが重要です。
この機会に、自分や大切な人の命を守るため、みんなでやってみましょう!



防災
チャレンジ1

いまずぐこれだけはやっておきたい

3つの防災チェック

チェック1

意外と知らないかも?

自宅や職場の
災害リスクを
確認しよう

地震、津波、大雨・洪水など災害によってリスクはさまざまです。ハザードマップで津波や洪水の災害リスクを確認しておきましょう。



お住まいの
地域の
ハザードマップ

チェック2

家族で話しておきたい

避難先を
確認しよう

自宅から一番近い避難場所や避難所を確認しましょう。ハザードマップを見ながら安全に避難できるルートを決めておくことも重要です。



チェック3

いつでも使えるように

備蓄品や
非常持ち出し品
を準備しよう

避難生活に必要な物をあらかじめリュックに詰め、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。



みなさまの
チャレンジ
登録してね



備えバッチリ

この期間を目ざに
やってみよう!

10/1スタート

チャレンジ1週目



チャレンジ2週目



目安は11/5まで

チャレンジ3週目

みんなで同時刻に実施! 地震に備えたトレーニング

シェイクアウト訓練

場所 学校・職場・ご家庭など

「シェイクアウト訓練」とは、地震の際の安全確保行動を身につけるための訓練です。

防災行政無線や緊急速報メールなどを合図に、「まず低く」「頭を守り」「動かない」を、学校、職場、ご家庭などで実施してみましょう。

まず低く 頭を守り 動かない



11/5(水)
午前10時から
1分間



書き込んで見るところに貼っておこう

我が家の防災リスト

背負って
重さを確かめて
みよう!



非常持ち出し品

避難生活に必要なものを、あらかじめリュックに詰めていつでも持ち出せるようにしておこう。

◎貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 通帳のコピー
- ☐ 身分証明書類(運転免許証など)のコピー



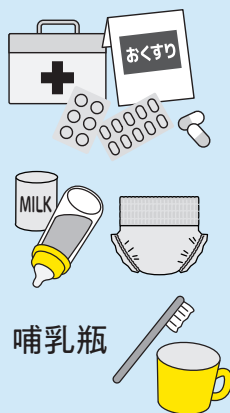
◎道具

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ 携帯電話用の充電器
- ☐ 懐中電灯
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ メモ用紙、筆記用具
- ☐ 缶切り、栓抜き、はさみ



◎衛生用品

- ☐ 救急薬品、常用薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 生理用品
- ☐ 紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶
- ☐ 洗面用具



◎装備

- ☐ 着替え
- ☐ 靴、スリッパ
- ☐ レインコート、防寒具
- ☐ アルミ蒸着シート
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ タオル、風呂敷
- ☐ 軍手



◎食品

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食



◎その他必要なもの

☐

☐



家族の合言葉

避難するときの方針を家族で決めておこう。
例:「命が一番大事」、「早めに避難」など



避難場所はココ

家族が離ればなれになったときのために、事前に集合場所を決めておこう。

自宅から一番近い
避難場所、避難所

家族の
集合場所

学校・勤務先近くの
避難場所、避難所

家族で事前に
共有しておこう



最新情報は ここから



あおもり
防災ポータル

- 最新の気象情報
- 避難情報
- 避難所の開設情報 など

特集のお問い合わせ/
防災危機管理課 ☎017-734-9180

住宅用火災警報器の設置・点検を!

本県では住宅火災による死者数が高水準で推移しており、中でも高齢者の方が多くなっています。就寝中など火災に気づきにくいときでも、警報音により早期に火災の発生を知ることができます。大切な命と財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

住宅用火災警報器はどこで売ってるの?

家電量販店やホームセンターで販売しています。

設置してから10年を目安に新しいものに交換しましょう。



点検の方法は? 点検の頻度は?



本体のボタンを押す、または紐を引いて音が鳴るかチェックします。

半年に1回程度、点検してみましょう。

あなたのチカラを消防団に!

消防団は地域の防災力向上に欠かせない存在で、職業や性別を問わず、さまざまな方が活動に参加しています。

3月からは「あおり消防団応援の店」制度がスタート! 消防団の方は登録事業所でさまざまなサービスを受けられます。



消防団の活動など詳しくは[県庁HP](#)

消防団員募集



消防保安課 ☎017-734-9086

「価格転嫁支援アドバイザー」をご活用ください!

県では、価格転嫁にお困りの中小企業の皆さまを支援する「**価格転嫁支援アドバイザー**」を21あおり産業総合支援センターに配置しています。

経験豊富なアドバイザーが、中小企業の皆さまの状況に応じた相談対応や伴走支援を**無料**で実施しておりますので、お気軽にご相談ください。適切に価格転嫁を進めて物価高を乗り越えましょう。

価格転嫁、こんなお悩みはありませんか?

- ☒ 価格転嫁をしたいけど、失注や客離れが不安
- ☒ 何から手をつけてよいか分からない
- ☒ どういった準備をすればよいか分からない
- ☒ どのように価格設定すべきか悩ましい
- ☒ 原価計算や生産工程の管理手法が分からない



詳しくは[県庁HP](#)

価格転嫁支援



21あおり産業総合支援センター ☎017-777-4066

- **無料**
- **全業種に対応**
- **BtoB、BtoCのどちらにも対応**

みんなで国スポ・障スポ応援しよう！



煌メイト vol.09

本大会までいよいよ残り1年！



国スポ本大会まで残り1年となり、会場となる市町村では本番に向けたリハーサル大会が行われています。

青森市のマエダアリーナ50mプールで開催されたアーティスティックスイミングのリハーサル大会では、本番をイメージして臨んだ選手たちが日頃の練習の成果を発揮しました。また、青森市実行委員会事務局も課題を一つ一つクリアし、大会の成功につなげられるよう、全力投球中です！

それぞれの大会を大事に国スポまでコンディションを高めていきます！県民の誇りとなるような演技をしたいです。

選手が気持ちよく競技でき、観客も楽しめる大会にしたいです。開催まで全力で頑張ります！



アーティスティックスイミング
山形花選手・吉澤なな子選手



青森市実行委員会事務局
(青森市職員)
熊谷彬人さん

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

2026
AOMORI

国スポ冬季大会 2026年1月31日(土)～2月17日(火)
国スポ本大会 2026年10月10日(土)～10月20日(火)
会期前 9月3日(木)～13日(日) 10月2日(金)～7日(水)
障スポ 2026年10月23日(金)～10月26日(月)

#あおもり料理部

今回の県産素材：かぼちゃ

#かぼちゃを器にして華やかに かぼちゃグラタン

1,805 kcal 塩分 3.8g 約60分

材料(かぼちゃ1個分)

- ・かぼちゃ…1個
(小さめ直径15cmくらい)
- ・鶏もも肉…150g
- ・玉ねぎ…1個(200g)
- ・きのこ類…300g
(しめじ、エリンギ、ヒラタケなど)
- ・バター(有塩)…30g
- ・薄力粉…大さじ1
- ・牛乳…200ml
- ・溶けるチーズ…30g
- ・塩…2g

加熱時間の目安：
100gあたり600Wで1分30秒

作り方

- ①かぼちゃをラップで包み、電子レンジで加熱する(600W 18分)。※加熱具合は様子を見ながら。
- ②かぼちゃの粗熱が取れたら上部を包丁で切り(蓋部分)、スプーンで種とわた部分を取り除く。
- ③フライパンにバターを溶かし、1cm幅に切った鶏もも肉を炒め、火を通す。焦がさないように注意する。
- ④③に薄切りにした玉ねぎと1gの塩を入れてしんなりするまで炒める。さらに食べやすく切ったきのこ類と1gの塩を入れて炒め、火を通す。
- ⑤薄力粉をまぶし炒める。粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加え、しっかり混ぜてとろみをつける。
- ⑥かぼちゃに⑤を入れて溶けるチーズをのせ、オープンまたはオーブントースターで10分程焼く。

#ほくほく甘い秋のおやつ♡ スイートパンプキン

材料(6個分)

- ・かぼちゃ…300g
(皮付き)
- ・きび砂糖…20g
- ・バター(有塩)…20g
- ・練乳…20g
- ・ラム酒…小さじ1
- ・シナモン…少々
- ・卵黄…1個分

564 kcal 塩分 0.4g 約30分

作り方

- ①かぼちゃをラップで包み、電子レンジで加熱する(600W 4分30秒)。※加熱具合は様子を見ながら。
- ②ボウルに①を入れ、フォークなどでしっかりとつぶし、きび砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③②のかぼちゃが熱いうちに、バター、練乳を入れて、しっかりと混ぜる。ラム酒、シナモンをお好みで加える。
- ④生地を6等分(1個約60g)にして形を整え、上に卵黄を塗る。
- ⑤200℃のオーブントースターで10分程焼き、卵黄を塗った部分に焦げ目がつけば出来上がり。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん

LINE 青森県公式
LINE

情報を入手して命を守ろう

- 災害時には緊急モードで情報提供
- 必要な情報に素早くアクセス
- 災害用伝言ダイヤル(171)に素早く発信
など災害時に役に立つ情報満載！



お知らせ

軽症者向け小児科オンライン診療を始めます

スマホやPCを用いて医師がオンラインで診察や薬の処方を行う取組を実施します。開始時期、受診方法、診療時間など詳しくは県庁HPをご覧ください。

【対象児童】 青森県に住所がある18歳以下の児童等

【対象疾患】 軽度の急性疾患(発熱、せき、鼻水など)

【費用負担】 医療費の自己負担額を支払
(市町村への申請により還付有)

【薬の受取】 事前に指定した薬局から薬を受取



詳しくは県庁HP

小児科オンライン診療

こどもみらい課 ☎017-734-9295

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

地域生活文化課 ☎017-734-9079

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、「後継者がいない」「誰に、いつ引き継ぐべきか迷っている」「何から始めてよいか分からない」といったお悩みに、支援員が無料でご相談に応じます。

後継者が決まっても承継までに3年にかかるといわれています。円滑にバトンをつなぐ準備を今から始めましょう。

事業承継・引継ぎ支援センター



詳しくは 青森県 事業承継

青森県事業承継・引継ぎ支援センター

(21あもり産業総合支援センター内) ☎017-723-1040

ツキノワグマによる被害を防ぎましょう！

秋は、冬眠前のツキノワグマが食べ物を探め動き回る時期です。

また、行楽やキノコ採りで山へ行かれる方が増える時期とも重なり、クマによる人身被害が起こりやすくなります。



被害にあわない3か条

- ①クマの出没状況に注意し、出没が確認されている場所に近づかない
- ②山に入る場合はなるべく複数人で音を出しながら歩く
- ③食べ物や野菜くず等の生ゴミを屋外に放置しない



詳しくは県庁HP クマに注意

自然保護課 ☎017-734-9257

「これは犯罪？」そんなときは警察の相談電話へ

警察では、「見知らぬ人や別れた相手に付きまとわれて困っている」「不審な電話がかかってくる」などの困りごと、悩みごとの相談に応じています。本人からだけでなく、ご家族やご友人からの相談も受け付けています。

犯罪被害を含めた悩みごとや困りごと全般
警察安全相談室 相談専用電話

#9110

性犯罪、性暴力被害に関する相談
性犯罪被害110番

#8103

●犯罪被害者等支援県民フォーラム

【日時】 10月22日(水)13:30~16:00

【場所】 リンクモア平安閣市民ホール

【内容】 被害者ご遺族の講演ほか



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
ギョuttoちゃん
(青森バージョン)



詳しくは 青森県警察 犯罪被害者支援

警察本部警務課犯罪被害者支援室

☎017-723-4211

10月は県内3市で労働相談会を開催します

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。予約なしの当日参加も可能です。

日 時	場 所
10月 5日(日) 10:00~12:00	弘前市総合学習センター
10月 7日(火) 13:30~15:30	青森県労働委員会
10月19日(日) 10:00~12:00	八戸市ユートリー
10月26日(日) 10:00~12:00	青森県労働委員会



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

電話予約
受付中!
※予約優先

7月のカムチャツカ半島付近の地震では、多くの方が避難してくれました。現地の皆さまに心からお見舞いを申し上げますとともに、対応してくださった全ての皆さまに感謝申し上げます。皆さまが無事で本当に良かったです!!



宮下宗一郎知事の 青森新時代

Vol.09

「ガレキの中の希望」

この世に地獄があるとすればここだと思った。

2011年4月。当時、国土交通省まちづくり推進課の課長補佐として、岩手から宮城北部の被災市町村を巡った。復旧や復興の新規の予算説明のためだったが、想像以上の被災地の様子に言葉と現実感を失った記憶は、色褪せることはない。

そこにあるはずの街が壊滅し、岸壁のように海とつながる。流された漁船が廃墟となった建物の屋根の上に乗っかっている。捻れてひしゃげた車が川沿いに転がる。うずたかく積もったガレキの壁が運転する車の左右に覆い被さる。車を降りれば焼けこげた匂いとともに、建物に大きく赤い字で「バツ」の字が連なって見える。地面には、位牌、ランドセル、家族写真、生活のかけらが点在している。

2万人もの命が一瞬にして失われた各地で、手を合わせることもできなかった。大規模な自然現象を前にして、人という存在の小ささをその時ほど感じたことはない。ご遺体が収容されている体育館の横を通過した時、肉親を探す人たちがひっきりなしに出入りし、入口付近で慟哭する姿も垣間見た。

この体験が、私の防災に対する認識の原点だ。

青森県も同様の危機に直面している。日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震・津波だ。全国の被害の最大想定は死者数約20万人で、実にこれは東日本大震災の10倍となる。全壊

棟数も約22万棟と想定されているが、いずれも現実感はない。だけれども起こる可能性はある。私が大学生の頃から今後20年以内に宮城県沖で大規模な地震が起こる可能性が大変高いと言われていた。そして、20年以内に東日本大震災が起こった。

「自分だけは大丈夫」、これだけは変えなければならない。「自分こそ危ない」、その心構えこそ、東日本大震災の最大の教訓だ。私はあの地獄の景色の中に希望を見出すことはできなかった。ただ、復興した、あるいは復興途上の被災地を訪問すると、14年の進展に希望を感じている。そこには2万人の犠牲があったことを忘れてはならない。

青森県は、市町村と連携して備えを強化します。皆さまも、それぞれの備えの強化をお願いします。そこにこそ希望があるからです。

青森県知事 宮下 宗一郎



青森県知事の新时代ちゃんねる

「A-Tube」

YouTubeで配信中!

