

県民だより あおもり

知事コラム
連載スタート!

「宮下宗一郎の
青森新時代」



健診のこと。

予防や

知っておきたい

元気な青森をつくろう!



COVER PEOPLE

大野元気シニアクラブの
みなさん

CONTENTS / 目次

P2 特集 元気な毎日を過ごしていますか?
健康な心と体で楽しい生活を!

P6 連載 CAFE AOMORI

P6 ミニ特集 ①ストップ! 地球温暖化
②県病ゲノム検査室がCAP認定

P7 連載 『地域県民局』
ZOOM UP! 「上北地域」

P7 連載 いただきます! あおもりめし「上北レシピ」

P8 連載 宮下宗一郎の青森新時代 **NEW!**

P8 お知らせ あおもりインフォメーション



鶏ひき肉の
スコッチ
エッグ

牛乳寒天
煮りんご
添え

今回
は
上
北
地
域
に
関
心
を
集
め
て
い
ま
す

特集

元気な毎日を過ごしていますか？



健康な心と体で楽しい生活を！

県では、皆さんが明るくイキイキとした毎を送れるよう、さまざまな取組を行っています。

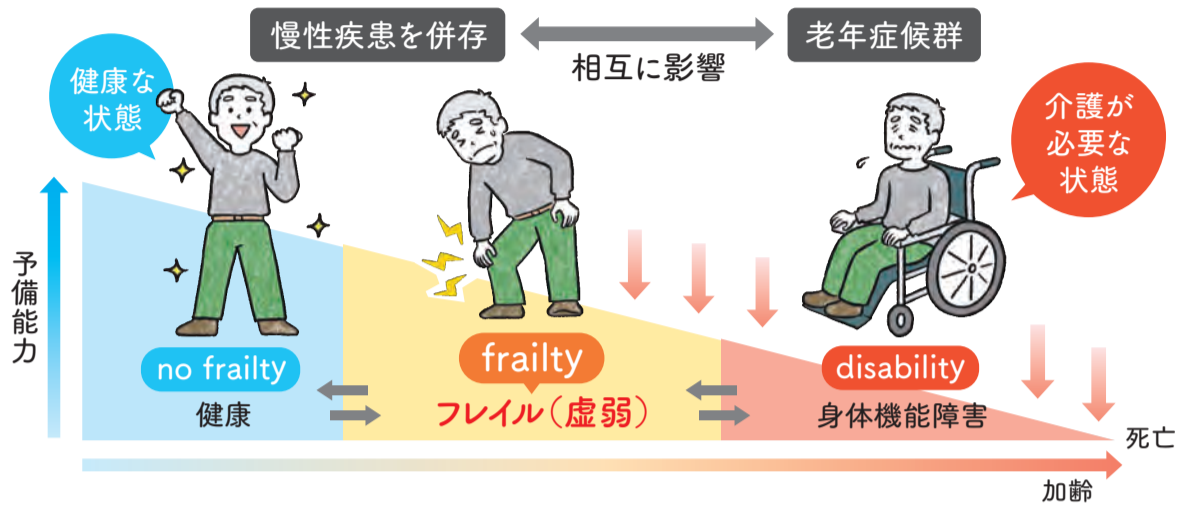
日々のちょっとした工夫や生活習慣、特定健診など、実践することで心身の健康を守り、みんなで元気な青森をつくりましょう。



早めの「フレイル予防」で元気な毎日を！

「フレイル」ってなに？

フレイルは「Frailty(虚弱)」の日本語訳で、高齢者によく見られる**健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置する状態**を指します。フレイルの兆候には、体力の低下、筋力の減少、認知機能の低下などが見られ、日常生活に影響を及ぼし、**認知症や要介護のリスクを高める可能性**がありますが、**早目に予防することで、元の健康な状態に戻すことができる**とも言われています。



やってみよう！4つのフレイル予防対策

予防1 お口の健康

お口のまわりの筋力アップ！誤嚥・むせの防止

パタカラ体操

食事の前に、「**パ**パパパパ、**タ**タタタタ、**カ**カカカカ、**ラ**ララララ」と発音しましょう。3回繰り返し続けることで、お口の機能維持につながると言われています。

大きな声でハッキリと！

① 口をしっかりと閉じてから **パ**

② 舌を上あごにくっつけて **タ**

③ のどの奥を意識して **カ**

④ 舌を丸めて **ラ**

予防2 栄養

フレイル予防は栄養も大事！

たんぱく質をたっぷりとりよう

1食に必要なたんぱく質の目安：**手のひら1つ分**

卵 Lサイズ 1個

豆腐 半丁

肉・魚 手のひら1つ

食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう！

バランスがとりにくい場合は、イスなどにつかまったり、座ったりして行いましょう！

教えてくれたのは
青森県立保健大学
健康科学部 理学療法学科
かわぐちとおる
川口 徹先生

予防3 運動

簡単！フレイル予防ストレッチ

ひざの曲げのばし

足を開き、ひざを曲げ、腰を落として、戻します。



かかと上げ

足は肩幅に開き、つま先を正面に向けてゆっくりかかとを上げて下ろします。



もも上げ

ももを上げて、ゆっくり下ろします。



さあ、「つどいの場」に行こう!!

「孤独」は、まさに「万病のもと」



おひとりさまの生活は、気兼ねすることがなく自由で気楽、という人もいますが、実は、「孤独」や「社会的孤立」が、高齢者の健康と寿命に悪影響を与える可能性があることが、数多くの研究です。健康な高齢者であっても、「社会的な孤立」と「閉じこもり」が重なると、どちらも該当しない高齢者に比べ、6年後の死亡率が2.2倍に上昇することが、東京都健康長寿医療センター研究所の調査で明らかになりました。



また、別居の家族や親族、友人などの交流が週1回未満の人は、毎日頻りに交流している人より、要介護になる危険性が高いことがわかっています。そこで、元気で生きがいをもって暮らすために、人と人とのつながりを作るために、気軽に集まることができる「つどいの場」を作ること、行ってみる**ことが重要なんです。**実際に、つどいの場に来てみんなのおしゃべりや趣味を楽しんだり、専門職のお話を聞いたりすることで、デイサービスに行かなくてもいいほど元気に楽しく生活できるようになった方も、私が関わっている「つどいの場」にはいます。さあ、「つどいの場」に行ってみましょう!

「つどいの場」がまちを変える。参加すること、体操することで元気になる。集まることで地域がつながる。つながる地域がまちを変えるんです。



教えてくれたのは
青森県
介護支援専門員協会
会長
きむらりゅうじ
木村 隆次先生

参加してみませんか! 各地のこんな「つどいの場」!

【藤崎町】

館川シニア倶楽部

さまざまな世代が集まり
笑顔で楽しく活動中

脳トレの様子



高校生との料理教室



高齢者・障がい者・子どもが地域の中で助け合って、少しずつでも幸せ・笑顔でいられるよう月2回・日曜日に活動しています。活動内容は、ゲームや体を気遣った料理教室、フラワーアレンジメントなど。子どもスタッフも企画提案しています。

「つどいの場」の詳細いことは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

【青森市】

ふれあい・いきいきサロン 萬々

専門職のお話を聴いて
動いて健康寿命延伸!

専門家との学習会



普段のおしゃべりやゲームのほか、薬剤師やケアマネジャー、管理栄養士や作業療法士など専門職の方を招いて、毎月学習会を開催。テーマは利用される方のリクエストに応じ、認知症を早く見つけよう、フレイル(虚弱)、快眠、誤嚥(ごえん)性肺炎、熱中症、薬の正しい使い方などで、楽しく勉強もしています。

【八戸市】

是川地区老人クラブ連合会

地域の奉仕活動や
イベントに積極的に参加

休耕田への花植栽



小学生との干し柿づくり



町内の草刈り、清掃、休耕田への花植栽、ニュースポーツに歴史の勉強、小学生と一緒に柿の収穫から干し柿づくりの指導まで。地域の奉仕活動だけでなく、地域の団体のイベントにも積極的に参加して多種多様な活動をしています。

詳しくは県庁HP
フレイル予防 検索
高齢福祉保険課 ☎017-734-9296



くわしく知りたい! 「認知症」

「認知症」は単なる

「もの忘れ」ではなく「病気」です

認知症とは、いろいろな原因で脳の神経細胞の働きが低下することにより、記憶力や思考力、判断力が衰え、日常生活が困難になった状態をいいます。いつ、誰が発症してもおかしくない病気なので、**思い当たることがあれば早めに医療機関へ相談しましょう。**

早期受診・早期診断が肝心!

認知症は**早期に発見し、適切な治療や本人に合ったケアを行えば、病状の進行を遅らせることが可能な場合があります。**また、早めの対応で病気への理解を深めることができ、家族や本人のストレスを軽減し、その後の生活の質を向上させることができます。

「認知症」はいつ、誰がなってもおかしくない身近な病気です



予防のためにできること

健康的なライフスタイルを大切にしましょう。運動や食事をはじめとする**生活習慣病対策**は、発症を遅らせる効果が認められています。また、習い事や日課を持つことや、楽しみながら周囲と社会的に関わり、**脳の活性化**を図ることも有効です。

認知症は高齢者だけの病気ではありません!

若年性認知症とは?

認知症は**働き盛りの世代にも起こりうる病気**です。65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」といい、配偶者の介護負担など、高齢者の認知症とは異なる課題を抱えています。

【相談窓口】青森県若年性認知症総合支援センター

【電話相談】0178-38-1360

【受付時間】月～金曜日 9時～16時(祝日、年末年始を除く)

詳しくは**県庁HP**

若年性認知症総合支援センター



ひょっとして「認知症」かも?

脳の健康チェックリスト

質問に当てはまるとしたら○印をつけましょう

本人記載用

No.	質問	○印
1	物の名前が出てこなくなった	
2	しまった場所を忘れ、物を探すことが多くなった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見るのが面倒になった	
4	着替えや身だしなみに気を遣うことが面倒になった	
5	最近のテレビ番組は難しいものが多くなったと思う	
6	時々「不安」や「焦り」の気持ちが湧いてくることもある	
7	ささいなことに対して、イライラするようになった	
8	昨夜の食事内容を、考えても思い出せない	
9	慣れた道でも、迷ったことがある	
10	蛇口の締め忘れやガス台の火の消し忘れが多くなった	

●1～8の項目に○印がついた場合は、個数に関係なく、**地域包括支援センター**へご相談ください。

●9・10の項目に○印がついた場合は、個数に関係なく、**医療機関**へご相談ください。

家族記載用

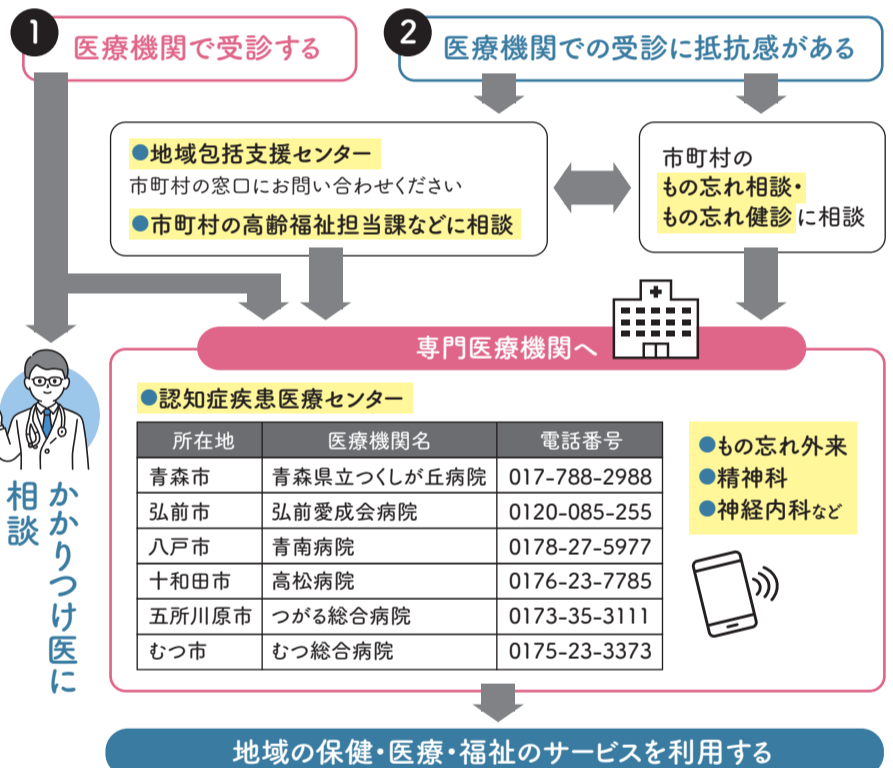
No.	質問	○印
1	同じことを何度も言ったり、聞いたりする	
2	物の名前がでてこなく、「あれ」「これ」という言葉が多くなった	
3	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
4	着替えが面倒になり、身だしなみを構わなくなった	
5	ささいなことで怒りっぽくなった	
6	新聞やテレビの内容をよく理解できなくなった	
7	いつもしていたことを、しなくなった (例)庭いじりをしなくなった、仏壇を拝まなくなった、犬の散歩をしなくなった等	
8	老人クラブに参加したり、友人と話したりするなど、周囲との交流を避けるようになった	
9	自分の失敗を、何かのせいにするようになった	
10	置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた	
11	慣れた所で、道に迷うようになった	
12	約束の時間や場所を間違えることが増えた	
13	蛇口の締め忘れやガスコンロの火の消し忘れが目立つようになった	
14	夜中に急に起き出して、騒いだことがある	
15	薬を飲むのを忘れるようになった	
16	財布や通帳など大事な物が盗まれたと言うようになった	
17	来ていない「人」や無い「物」を「居た」とか「見える」とか言うことがある(幻視)	

●1～10の項目に○印がついた場合は、個数に関係なく、**地域包括支援センター**へご相談ください。

●11～17の項目に○印がついた場合は、個数に関係なく、**医療機関**へご相談ください。

特に、16・17については、**早期受診**をお勧めします。

思い当たったら早めに相談! 認知症相談窓口



お互いの悩みや負担を軽減!

「認知症ピアサポーター」

認知症ピアサポーター募集中!

認知症の当事者同士で支え合う活動「認知症ピアサポート」。県では認知症ピアサポーターを募集中です! 市町村や企業のイベント・研修会で、自分の思いを届けてみませんか?



詳しくは青森県認知症ピアサポーター 検索
高齢福祉保険課 ☎017-734-9296

「認知症ピアサポーター」インタビュー Yさん(50代・女性)

「認知症ピアサポーター」として前向きに活動中!

若年性認知症と診断され、これまで、自分にも何かできることはないかと必死で探していました。青森県若年性認知症総合支援センターから、自分の思いをいろんな人に発信する「認知症ピアサポーター」として活動してみるのはどうかと提案されて、今は、前向きにやってみようと思っているところです。自分の思っていることをいろんな人に知ってほしいと思っています。



詳しくは**県庁HP**
認知症施策 検索
高齢福祉保険課 ☎017-734-9296



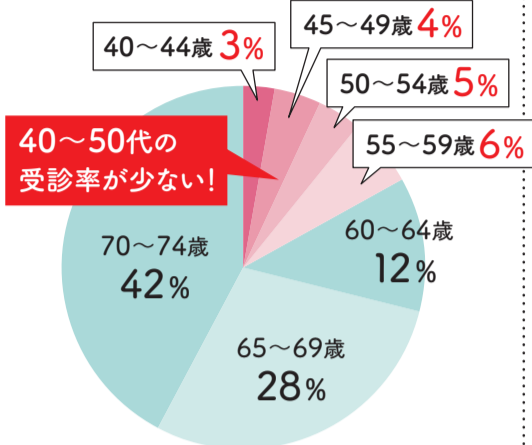
年に1回は必ず受けよう「特定健康診査」

みんなであんべ! ~みんなで健診に行こう~

青森県で一般的になっている習慣の中には、実は体に悪いものがあることをご存知ですか? 「みんなと同じだから」と安心せずに、健診に行くことで、心身の健康と楽しい毎日を守りましょう。

40代~50代の働き世代は心配世代?

【年代別】
特定健診受診者の割合 (R3年)



出典: 青森県国民健康保険団体連合会
「特定健康診査等実績値集計データ」

まだまだ現役の40~50代の有病率は30代の約2倍~3倍と高く、いつ深刻な病気になってもおかしくない心配世代なんです。健診がおろそかになってしまいがちですが、定期的に健診に行くことで将来の要介護状態になる割合に差が出てきます。自分のため、家族のためにもしっかり健診を受け、早期発見、早期治療を心がけましょう。

ドキッ!
こんなこと、習慣になっていませんか?

みんなも一緒に安心?



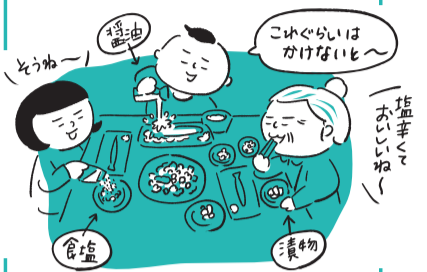
青森県は、適量を超えるアルコール摂取が日常的になっている高リスク飲酒者の割合が高くなっています。みんなの「普通」を見直し、健康を意識してお酒を楽しみましょう。
※「青森県アルコール健康障害対策推進計画」

健康診断に行っていますか?



健康面での悩みがあっても、健診に行かない人は意外と多いんです。健診に行くことで高血圧症などの発生率が低くなる傾向があります。周囲と声をかけ合い、定期的な健診を心がけましょう。

塩のかけ過ぎは体にも負担をかけすぎです



青森県の食塩摂取量はなんと全国トップ10入り。食塩摂取が増えると脳卒中など循環器病のリスクが高まります。家族みんなで塩分量を減らせるよう意識しましょう。
※「平成28年度「青森県県民健康・栄養調査」の結果の概要について」/「家庭単位の食塩摂取量と死亡の関連」より

どうやって受診すればいいの?

まずはお手元の保険証をご確認の上、ご自身の医療保険の特定健診窓口へお問い合わせください。

詳しくは [県庁HP](#)
特定健康診査
高齢福祉保険課 ☎017-734-9225



動画「みんなであんべ!」公開中!
全部思い当たるかも!?
つつい習慣になっている体によくないことを動画でチェック!

あおもり日和

Vol.18 ウン年ぶりの健康診断



長谷川 ちひろさん
(デザイナー・イラストレーター)
弘前市出身。高校卒業後上京。武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へUターン。現在はフリーランスで活動中。



聞かせてください、あなたの悩み

これから先、季節が進むと何かとお家の中で過ごすことが多くなってくると思います。体の健康を踏まえつつ、こころの健康にも気をつけましょう! もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、ぜひ相談してください。



1人で悩まないで!

仕事・家庭・生活・病気などの悩みごとに関する相談窓口がたくさんあります。相談窓口ではあなたの話をしっかりと受け止めます。

お悩み別の窓口を多数紹介 ♥青森こころの相談窓口

幅広い分野の主な相談窓口を掲載した相談先一覧のほか、市町村の心の相談窓口・期間限定の相談窓口を、Web上で紹介しています。相談窓口担当者からのメッセージも掲載しています。ぜひアクセスしてみてください。

詳しくは [青森こころの相談窓口](#)

どんな悩みにもよりそって、一緒に解決

♥よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。電話の先では専門の相談員がお待ちしています。1人で抱え込まずに、お電話ください。

[0120-279-338](tel:0120-279-338)

詳しくは [よりそいホットライン](#)

SNSで気軽に相談

♥こころのほっとチャット

お互いに顔も見えない、声も聞こえないチャットだからこそ、話せることもあります。誰かに話したいことがあるけど、話せる人がいない。1人で抱えているのはつらいけど、口に出すのもつらい。そんなときは「こころのほっとチャット」にアクセスしてみてください。

詳しくは [こころのほっとチャット](#)

このコーナーに関する問い合わせ / 障害福祉課 ☎017-734-9307



心と体の健康を育む 交流の場で高齢者同士の絆を築く

「シニアクラブの意義とは？」
柴田さん 高齢者の心の健康を保つことや体力づくりを目的としています。外出して誰かと話をする、これだけでお互いの心のケアにつながります。また、適度な運動は体力を増進させる

大野元気シニアクラブ
会長
しば よしのり
柴田 義則さん(青森市在住)
PROFILE
地元町内会の会長を務めた経験もあり、退職後は地域の老人クラブに入る。平成29年4月、地区を絞って組織された大野元気シニアクラブの会長に就任。趣向を凝らしたさまざまな活動を提案している。



56名が所属する大野元気シニアクラブ。最年長は98歳。趣味を生かした活動はモルックのほか、麻雀、トランプ、絵手紙、グラウンドゴルフのグループがあり、各グループとも週に2〜3回程度活動しています。

ただでなく心の健康にも良い影響を与えます。高齢者が集える機会や場所を提供するのがクラブの意義だと思いい、さまざまな活動に取り組んでいます。
―活動する上で心がけていることは？
柴田さん 誰かが率先して取組を進めないと、老人クラブ自体の存続が難しくなります。また、クラブが存在していても、旗振り役がいないと人は集まりません。当クラブは役員の数が他のクラブより多く、それぞれが自分の役割を果たしています。また、昨年からクラブの広報誌を発行し、情報を発信することで参加を促進しています。高齢者は外出や活動に参加することが少なくがちです。活動に参加してもらうためには声かけをするだけでなく、家まで

―今後の取組は？
柴田さん 教養講座の開催や地域に対する奉仕活動のほか、趣味を生かした活動をしていく中で、週に2回ほどモルックというスポーツに取り組んでいます。モルックは2026年に開催されるあおり国スポのデモンストレーションスポーツとしても採用されているので、選手として挑戦したいと皆で意気込んでいます。目標を持つことで、さらに活気を帯びたと感じています。また、市内の高校生と意見交換会を開催する予定で、世代を超えた交流を楽しみにしているところです。



ミニ特集1

ストップ! 地球温暖化

～『青森県地球温暖化対策推進計画』を改定しました～

2050年までの脱炭素社会の実現を目指し、地球温暖化対策の取組を加速するため、令和5年3月に計画を改定しました。

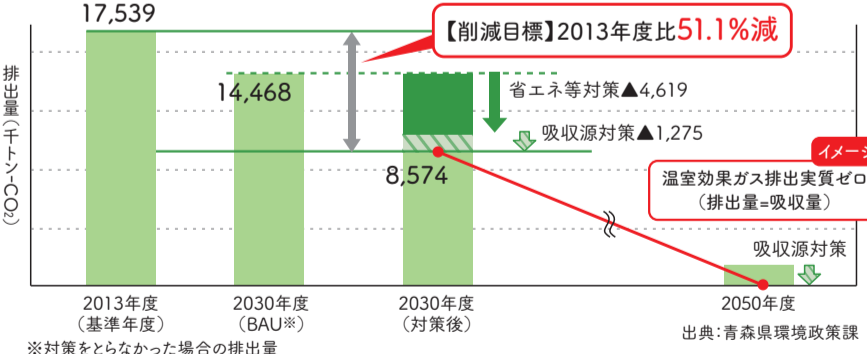
改定計画の目標

2030年度の温室効果ガス排出量を2013年度比で**51.1%削減**

環境と経済の好循環を生み出すよう取組を進めます

省エネルギー化など脱炭素の取組を通じて、企業における経営コストの低減や経営基盤強化、家庭における家計負担の軽減や快適な暮らしの実現などにつなげていきます。

【温室効果ガスの排出量】



実施中!

青森県では、省エネルギー性能の高い家電への買い替えで最大60,000円分のキャッシュレスポイントなどをプレゼントするキャンペーンを実施中!

詳しくは あおり省エネ家電 検索

詳しくは エコナビ・あおり 検索

環境政策課 ☎017-734-9243

ミニ特集2

県病ゲノム検査室がCAP認定

病気の予防・診断・治療には、精度の高い検査が欠かせません。県立中央病院ゲノム検査室では、令和5年3月にCAP(米国病理医協会)の認定を取得し、世界レベルの精度が保証された検査ができることが証明されました。



これにより、がん治療を受ける患者さんが、より効果が高く、副作用が少ない治療法(がんゲノム医療)を選択できる可能性が広がります。

※ゲノムとは、ある生物の全ての遺伝情報

- Q** がんゲノム医療とは?
A がん細胞の持つがん遺伝子の情報をもとに患者さん一人ひとりのがんの特性に合わせて選択された適切なゲノム医療薬を用いる医療です。
- Q** CAP認定とは?
A 臨床検査の品質と性能を保証する制度で、2,000項目を超える“CAPの精度管理上の基準”をクリアした検査施設が受けられる認定です。
- Q** 県病ゲノム検査室で受けられる検査とは?
A 現在は、下記の検査を行っており、今後は実施できる検査項目をさらに増やしていく予定です。
・特定の抗がん剤に対する副作用の危険性を予測する検査
・肺がんや甲状腺がんに対して特定の治療薬の効果が期待できるかどうかを判定する検査

県立中央病院ではがんゲノム医療連携病院として、がん遺伝子の情報に基づいたがんゲノム医療を受けられる体制を整備しています。

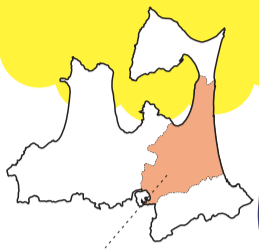
詳しくは 青森県病 ゲノム 検索

青森県立中央病院 がん相談支援センター ☎017-726-8435

県内6エリアの

ご当地自慢

地域県民局 ZOOM UP!



今回のご自慢地域

上北地域

【地域県民局とは?】地域の特性を生かした魅力と活力ある地域づくりのために県内6地域(東青・中青・三八・西北・上北・下北)に設置された、県の総合的な出先機関。それぞれの地元に着目した地域づくりを進めています。

上北地域県民局
地域連携部
さいとう だいすけ
齊藤 大輔

私が
ご紹介します!



最低限の道具で自然に向き合う「ブッシュクラフト」体験では、木の枝などを使って雨よけシェルターづくりができます(七戸町)。



いざというときに役立つロープワークやたき火の起こし方も学べます。

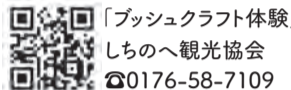
自然に飛び込むアウトドア体験!

上北地域は、十和田湖・奥入瀬渓流をはじめ、小川原湖や八甲田山など、美しい豊かな自然に恵まれた地域です。そこで上北地域県民局では、県内や近隣県の旅行者が繰り返し訪れたいような、地域の自然を満喫できる新たな観光コンテンツづくりを進めています。ぜひ、この機会に体験してみませんか?



冬の小川原湖で、氷の上を歩いたり、湖に飛び込む「アイスウォーク」体験。

\\スペシャルなアウトドア体験を動画でチェック!\\



「ブッシュクラフト体験」
しちのへ観光協会
☎0176-58-7109



「氷上ウォーク・
極寒カヤック体験」
小川原湖カヤックラボ
☎080-6591-6586

上北エリアと
いえばこれっ!

取組



みんなで地域の課題に 取り組むプロジェクト

上北地域内外の学生や事業者が参加して、コーディネーターやサポーターと一緒に一定期間地域に滞在して取り組むプロジェクト。今年度は「空き家活用」などに取り組んでいます。

アレメ



冬は三沢の「ほっき貝」!

三沢漁港を中心に水揚げされる「ほっき貝」。天然であるがゆえに身が締まり大振りで肉厚!12月から3月にかけて、例年キャンペーンも開かれます。ぜひ味わってみませんか?



三沢市観光協会
☎0176-59-2311



詳しくは
滞在型地域課題解決プロジェクト



上北地域の事業・イベント情報は
Facebook
@aomori.kamikita



特集内容について詳しくは
マイクロツーリズム 上北
上北地域県民局地域連携部 ☎0176-22-8194

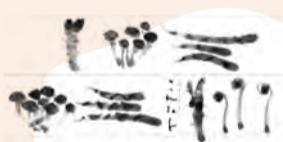
連載第21回

いけがきます!

あおもり めし

地域版
上北

地域にちなんだ食材で作る
レシピをご紹介します!



レシピ監修
自宅れすとらん
「こんみど」
主宰
尾崎 優さん

青森市在住。辻調理師専門学校(大阪市)を経てフランスへ。一つ星レストランで研修し帰国。2012年、自宅れすとらん「こんみど」を開業。地元青森で食べ続けられてきた昔ながらの素朴な郷土料理と家庭料理を中心に提供。

スコッチエッグ 鶏ひき肉の

冷めても美味しい!
おもてなしにも喜ばれる



【カロリー】1,564kcal 【塩分】5.5g
【調理時間】約40分

【材料:4人分】

- ・卵…4個
- ・肉だね
- ・鶏ひき肉…400g(鶏ももがおすすめ)
- ・玉ねぎ…中1個(すりおろし)
※目安200g
- ・パン粉…大さじ4 ※目安15g
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…小さじ2/3
- ・こしょう…小さじ1/3

- ・揚げ油…適宜
- ・小麦粉…適宜※目安1個につき小さじ1
- ・溶き卵…適宜
- ※目安4個につき卵1個(小サイズ)
- ・パン粉…適宜※目安1個につき大さじ1

【作り方】

- 1 沸騰したお湯に卵をそっと入れて8~9分ゆで、冷水で冷ましたら殻(から)をむく。
- 2 すりおろし玉ねぎにパン粉を入れてなじませておく。
- 3 鶏ひき肉に塩を入れてしっかりと混ぜ、②と砂糖、こしょうを入れてさらに混ぜ合わせる。
- 4 ①のゆで卵に小麦粉(分量外)をまぶし(目安:小さじ1/2)、③の肉だねで包んで形を整える。
- 5 ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、170℃の油で5分ほど揚げ、しっかりと火を通す。

Instagramではアレンジメニュー
「鶏ひき肉のミートローフ」レシピを
公開中!



牛乳寒天煮りんご添え

濃厚やわらか牛乳寒天
牛乳だけで作る



【カロリー】427kcal 【塩分】0.5g
【調理時間】約20分(冷やし固める時間は含まず)

【材料:4人分】

- ・牛乳…500ml
- ・煮りんご
- ・ミントの葉…適宜
- ・粉寒天…2g
- ・りんご…1/2個
- ・砂糖…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2

【作り方】

- 1 【牛乳寒天】鍋に牛乳と粉寒天を入れ、しっかりと混ぜてなじませる。
- 2 中火にかき、静かに沸騰した状態になったら2分程度へうで混ぜ、寒天を完全に煮溶かす。
- 3 砂糖を入れて混ぜたら、器に注ぎ、冷やし固める。
- 4 【煮りんご】りんごは皮をむいて2~3cm角に切る。耐熱容器に入れて砂糖を振り入れ、ラップをかけて電子レンジにかける(600Wで5~6分)。

✂

宮下宗一郎の青森新時代

青森県知事 宮下 宗一郎

“しちょう”から“ちじ”へ

記録的な暑さとなった今年の8月、知事として初めて県内各地の夏祭りに参加しました。沿道から熱い応援をしてくださった皆さま、本当にありがとうございました。子どもたちからおじいちゃん、おばあちゃんまで、皆さまからたくさんのパワーをいただき、その期待に応えるべく、これまで以上に気合いを入れて頑張っていこうと気持ちを新たにしました。

ところで、いまだに「しちょう」と呼びかけられることがあります。確かに、「しちょう」としては9年弱、「ちじ」としてはまだ数カ月ですので、今はまだ、「しちょう」の印象の方が強いかもしれません。

約9年にわたる市長時代を改めて振り返ると、私が「市長」になることができたのは、選挙で当選したからだけでは

なく、「むつ市長」として、市役所職員、そして何よりも市民の皆さまに育てていただいたからということです。新型コロナウイルス感染症の感染拡大や大雨災害などの難局に直面したり、市政の重要課題とも数多く対峙してきましたが、その都度、職員、そして市民の皆さまと力を合わせて乗り越えてきました。そうした中で、私は一步一步「市長」として成長することができたと思っています。

このことは、知事という立場になっても同じです。県民の皆さまと一緒に考え、一緒に理解し、一緒に行動して、その中で絆が結ばれ、初めて本当の意味で「知事」になれると思っています。お祭りの運行中、皆さまから「ちじいー。応援してます。頑張ってください。」と声を掛けていただくと、私は「みんな頑張ろう」、「みんな乗り越えよう」と



心の中で呟き、一つ一つ心に刻んでいました。

私は知事として、先頭に立ったり、真ん中にいたり、後ろで支えたりしていきますので、どうか皆さま、知事としての私に力をお貸しください。そして、一緒に青森県の新しい未来を創っていきましょう。

AOMORI INFORMATION あおもりインフォメーション

「歩いてGET! GPSスタンプラリー」開催!

運動習慣の定着のため、スマートフォンのGPS機能を活用したスタンプラリーを開催します。県内各地に設定されたポイントを訪れてスタンプをゲット!

県内を歩き、スタンプを集めてすてきな賞品に応募できます。

【期間】令和5年10月1日(日)～12月31日(日)

【参加料】無料(スマートフォンの通信料金などは参加者の負担となります。)

詳しくは [歩いてGET! GPSスタンプラリー](#) 検索
事務局 ☎0120-039-041(通話無料)
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212



10/2(月)申請受付開始!

中小企業者等LPガス・特別高圧電気価格高騰対策支援金

エネルギー価格の高騰による負担軽減を図るため、業務用LPガスや特別高圧電気を使用する中小企業者等に、支援金を給付します。

【申請受付期間】令和5年10月2日(月)～11月30日(木)

【給付金額】令和5年1～9月分の使用量に支援単価を乗じた額

支援単価	1～8月分	9月分
業務用LPガス	62円/m ³	31円/m ³
特別高圧電気	2.5円/kWh (上限月50万円)	1.25円/kWh (上限月25万円)

詳しくは [青森県 中小企業 LPガス](#) 検索
電話相談窓口 ☎0120-66-0217(通話無料)
地域産業課 ☎017-734-9373

※家庭用を対象としたLPガス料金の値引きや、県のほかの支援金の対象となる場合は対象外です。

経営者の皆さま、後継者は決まっていますか?

～10月は事業承継推進強化月間です!!～

事業承継に関するあらゆることをご相談いただける窓口として、「青森県事業承継・引継ぎ支援センター」が設置されています。

「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・引継ぎ支援センター](#) 検索
青森県事業承継・引継ぎ支援センター(21あおもり産業総合支援センター内) ☎017-723-1040

国スポ・障スポ公式ポスターデザインを募集します

2026年に本県で開催する「青の煌(きら)めきあおもり国スポ・障スポ」の公式ポスターデザインを募集します。募集作品は、国スポ、障スポ用の2点1組と、国スポ冬季大会(スキー、スケート・アイスホッケー)用の2点1組です。応募資格は、県内在住・在学・在勤の方、またはその経験がある方。個人、グループ、法人、プロ・アマを問いません。ふるってご応募ください。

【募集期間】令和6年1月31日(水)まで [青の煌めきあおもり国スポ・障スポ](#)

詳しくは [あおもり国スポ](#) 検索
総務企画課 ☎017-734-9184

2024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)」に変わります。



スマートフォン用アプリ「マチイロ」で手軽に **県民だよりあおもり** が読めます!



詳しくは [マチイロ](#) 検索

みなさんと県庁を結ぶ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3日曜日)17:00～17:15(「TVer」で見逃し配信有り)
- ◆ATV「みんなの県庁!」(土)16:55～17:00 ◆ABA「メッセージ」(土)9:30～9:35 [放送時間が変更になることがあります]
- 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・ふあん」(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/Twitter ◆県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/> ◆青森県広報広聴課X(旧Twitter)アカウント/@aomorst [TVer]

青森県広報広聴課公式SNSもチェック!



Facebook
青森県広報広聴課



X(旧Twitter)
@AomoriPref



Instagram
@aomoripref

県庁公式アカウントとしてリニューアル!

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 ※「県民だよりあおもり」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。 ※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあおもり」に関する皆さまのご意見・ご感想を郵送でお寄せください。 [この印刷物は520,000部作成し、印刷経費は1部当たり12.0円です。]