

あおもり

県民
だより

2015
12 月号
No.154

CONTENTS 目次 平成27年12月1日発行(偶数月1日発行)

- 特集:元気で安心して暮らせるまちへ.....1~5
- 申吾のほっとコラム.....6
- 人口減少克服 未来を変える挑戦
- 青森県職員の給与と職員数のあらし.....7
- 良医を育む地域・青森へ
- 自然公園内での建物の新築などには許可・届出が必要です
- おいしく健康「だし活」ごはん! / あおもりインフォメーション.....8

元気! 安心♡ 青森県

仲間と集い、いくつになっても活躍できる場所がある幸せ!

八戸市南郷にある「山の楽校」は、旧南郷村立増田小学校の校舎を再利用し、2005年にオープンした交流体験施設。私は以前、同校に校長として勤務していた縁もあり、楽校長、また南郷の住民の一人として、地域の皆さんと協力しながら運営を行っています。

この楽校には、そば打ち、てんぼせんべい作り、炭焼き、イタヤカエデを使ったかご作りなど、地域の食文化や手仕事を体験する多彩なプログラムがあり、その講師のほとんどが地元の高齢者の皆さん。田舎暮らしの文化を求めて訪れる首都圏や外国人観光客を前に、最初のうち、「オラ、英語どころか、標準語も話せねえし!」と、尻ごみしていたお年寄りが、今では地元の方で生き生きと地域の文化を伝えられるようになりました。また、地域の小学生も頻繁に体験に訪れるので、子どもたちからたくさん元気をもたらしているようです。いくつになっても誰かに必要とされ、自

分が培ってきた技術によって誰かを笑顔にできる!それが自信になり、目標と生きがいにつながっているのではないのでしょうか。今の時代だからこそ、高齢者が培ってきた「知恵の継承」を地域のみんで繋いでいくことが大切。これからも、田舎ならではの財産を生かし、さまざまな世代が交流できる場所を創っていききたいと思っています。

八戸市青葉湖展望交流施設 山の楽校 楽校長
岩崎 光宏



青森県基本計画
未来を変える挑戦
～強みをもとに、課題をチャンスに～

表紙: 岩崎光宏さん(中央)と山の楽校スタッフと家族の皆さん

産み育てやすい環境がある



地域のみんなが互いに支え合える

元気で安心して暮らせるまちへ



子どもが健やかに育っている



高齢者が元気で、生きがいを持っている



女性が生き生きと活躍できる場所がある



障害者が自立して暮らせる

みんなが元気に暮らせるまちづくり

青森県では、全国の中でも速いスピードで人口減少や少子化、高齢化が進んでいます。

こうした状況は、空き家や買い物弱者の増加、地域コミュニティ機能の低下など、県民一人一人の生活や地域の機能にも影響を及ぼします。

人口減少の克服のためには、一人一人の生活基盤が安定することともに、安心して子どもを産み育て、健やかに生活していける地域であること、青森県と交流する人々が増え、地域が活性化することが重要です。

県では、その中のひとつである、安心して子どもを産み育て、健やかに生活していけるまちづくりとして、子どもや高齢者・障害者などのあらゆる世代・状況の人々が、あらゆる分野の縦断的・横断的な施策のもと、必要な支援・サービスを活用しながら、互いに手を取り合って、住み慣れた地域で「元気に」暮らせる共生社会づくりに取り組んでいます。

今回はその中から、高齢になっても元気で安心して過ごせるまちづくりに向けた取組にスポットを当ててご紹介していきます。



私 は大正4年生まれで、今年100歳になります。若い頃から規則正しい生活と和食中心の食事を心がけ、朝の体操と筋力トレーニングを欠かさず続けています。

毎朝4時45分に起床し、体操の後に腕立て伏せを20回。若い頃は柔道で体を鍛えていたので、毎朝150回が日課でした。昼食後に2時間昼寝をして、午後5時に入浴。夕食を食べて午後8時45分に眠ります。朝食は納豆、とろろ昆布、にんにく味噌、季



【インタビュー】
平成27年度厚生労働省発表
「地域で話題の高齢者」(南部町)
くまがい しょういち
熊谷 正一さん

100歳になっても元気に健やかに

節の野菜と牛乳。発酵食品と野菜料理は欠かきず、好物はウナギです。お酒も飲まず、タバコも吸いません。

健康で長生きの秘訣は自然に任せること

21 歳で徴兵され、満州(現中国東北部)などで軍隊生活を営みながら、旧・名川町の商工协会会长、教育委員会委員長、観光協会会長などを務めました。人と関わるのが何より好きで、常に相手の身になって誠心誠意励むことをモットーにしています。認知症予防のために今でも日記をつけ、その日の天気をノートに記録しています。

趣味はカラオケで、十八番は中国語で歌う「北国の春」。何事もあるがままに自然に任せることが、健康で長生きの秘訣だと思っています。

あおもり ロコトレ

ロコモーショントレーニング
カンタン体操で健康寿命を延ばそう!

いつまでも自分の足で
歩き続けていくために

元気に過ごせるまちづく
りの基本は、そこに過ごす
人々が健康に毎日を送るこ
とです。体の健康はまず元
気な足腰から。

いつまでも自分の足で歩
き続けていくために、ここ
では「ロコモティブシンドローム
(略称)ロコモ」の予防や
介護が必要になった場合の
症状を軽減するための簡単
な体操「あおもりロコトレ」
をご紹介します。

※ロコモってなに？

筋肉、骨、関節、軟骨、椎
間板といった運動器のいず
れか、もしくは複数に障害
が起き、歩行や日常生活に
何らかの障害をきたしてい
る状態を「ロコモティブシ
ンドローム(運動器症候群)」
といいます。進行すると、介
護が必要になるリスクが高
くなります。

立って [立位]

椅子につかまって立った状態で行いましょう。

①
上下方向のバランス強化
体のバランスをとって、上下運動と
両足全体の強化を行います。
運動負荷量 | 高 中 低

1 両膝を軽く曲げて「1、2、3、4」と
背中を曲げずに
声をかけゆっくり
腰をおろします。
決して深く
曲げないでください。

2 次に両膝を伸ばして、
ゆっくり腰をあげます。

3 ①②を2回
繰り返します。

留意点 ●一般高齢者やバランスの良い高齢者向けの運動です。 ●運動はゆっくり行ってください。 ●膝の痛い方は、痛くない範囲で調整してください。

②
片足立ちバランス強化
体のバランス強化を行います。
運動負荷量 | 高 中 低

1 片足を少し床から
離し、そのまま
「1～8」まで
ゆっくり数え
静止します。

2 足をおろして、
「1～8」まで
ゆっくり数え
休憩します。

3 反対側も同様
に行い、左右交互
に2回繰り返します。

留意点 ●一般高齢者やバランスの良い高齢者向けの運動です。 ●運動はゆっくり行ってください。 ●膝の痛い方は、痛くない範囲で調整してください。

③
横と後ろ方向のバランス強化
体のバランス強化と、
足のスムーズな動きづくりを行います。
運動負荷量 | 高 中 低

1 右足を
横に出します。

2 右足を
元に戻します。

3 右足を後ろに引いて
元に戻します。
①②③を左右交互
に2回繰り返します。

留意点 ●一般高齢者やバランスの良い高齢者向けの運動です。 ●運動はゆっくり行ってください。 ●膝の痛い方は、痛くない範囲で調整してください。

すわって [座位]

椅子に腰をかけた状態で行いましょう。

①
ももの後ろ側のストレッチ
ももの後ろとふくらはぎの
筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。
運動負荷量 | 高 中 低

1 片足の膝を伸ばして
下の方を
つかむように
かかんでください。
そのまま「1～8」まで
ゆっくり数え
静止します。

2 元の姿勢に戻り、
「1～8」まで
ゆっくり数え
休憩します。

3 ①②をもう一度行い、
反対の足も同様
に行ってください。

留意点 ●片麻痺の方・膝の悪い方・腰痛の方・関節を手術された方：無理せずできる範囲で行ってください。

②
ももの前側のストレッチ
もものつけねの前とももの前の
筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。
運動負荷量 | 高 中 低

1 椅子のはじに
少しお尻を寄せて、
片足の足首やすねを
後ろの方に引っ張り、
そのまま「1～8」まで
ゆっくり数え
静止します。

2 元の姿勢に戻り、
「1～8」まで
ゆっくり数え
休憩します。

3 ①②をもう一度行い、
反対の足も同様
に行ってください。
※椅子のはじをしっかりとつかん
で転ばないようにしてください。

留意点 ●片麻痺の方・バランスの悪い方・関節を手術された方：この運動はおすすめできません。

③
ももの前側の筋力強化
歩行やバランスを取るために必要な
ももの前の筋肉を鍛え、膝痛を予防します。
運動負荷量 | 高 中 低

1 片足の膝を伸ばして
ゆっくり上にあげ、
「1、2、3、4」と
静止します。

2 「5、6、7、8」で
伸ばしたまま
ゆっくり
おろします。

3 反対側も同様に行い、
左右交互に
2回繰り返します。

留意点 ●片麻痺の方・関節を手術された方：無理せず行ってください。 ●足はゆっくり下ろしてください。

☎ 高齢福祉保険課 ☎ 017-734-9298

12月の「元気で安心して暮らせるまちへ」関連番組 放送予定

放送局	番組名	放送日時	放送内容
青森放送	大好き、青森県。	12月20日(日) 17:00~17:15	県民だよりあおもり12月号連動企画を15分番組で特集
青森テレビ	みんなの県庁!	12月 5日(土) 18:55~19:00	申吾が行く がんばれ!介護職員!!
	さくっと県庁	12月 3日(木)「わっち!!」(16:48~18:59)内で放送	県民だよりあおもり12月号を生出演でPR
青森朝日放送	メッセージ (3回シリーズでお届け)	12月 5日(土) 9:30~9:35 12月12日(土) 9:30~9:35 12月19日(土) 9:30~9:35	あおもりロコトレに挑戦 知ってほしい認知症のこと まちなか高齢者サロン

高齢化が進む中、認知症の人の増加が見込まれています。認知症を正しく理解することが、認知症の人とその家族を支える第一歩です。

患者とその家族が安心して暮らせる地域をめざして



【インタビュー】
一般財団法人愛成会弘前愛成会病院院長
た さ き ひろ いち
田崎 博一さん

「認知症」とは、加齢などの神経細胞の働きが低下することによって、記憶・判断・思考・認知能力などに障害が起こり、日々の生活に支障が出ている状態をいいます。

高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症することがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」と呼んでいます。家庭や社会で重要な役割を担っている世代だけに、経済的な負担や家族のストレスなど大きな影響を及ぼします。

認知症は、早期発見・早期治療が非常に重要です。症状が軽い段階のうちに適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行

を遅らせたり、それによって介護の負担を減らすことができるからです。生活の中で少しでも気になることがあれば、本人用、または家族用の「脳の健康チェックリスト」で確認し、早めに医療機関や地域包括支援センターなどに相談してください。

コミュニティの再生が認知症対策のカギ!

自分の家族が認知症であることを認めたくない、隠したいという気持ちから家族だけで抱え込むことによって、介護者の心身の健康に影響が出たり、ご近所との関係が悪化し地域から孤立してしまうケース

もありません。

しかし、今後ますます一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦の世帯が増えるにつれ、もはや家族で支えるという枠組みだけでは対応できなくなっていくのが現実です。ですから、行政、医療、介護の専門家と一緒に、地域住民全体で支えることがとても重要になってくるのです。地域のコミュニティが希薄になっていく現代ですが、私は、認知症対策は、いかにコミュニティを再生していくかにかかっていると考えています。子育てにも優しく、高齢で一人暮らしになっても、また認知症になっても安心して暮らせる地域づくりをみんなが進めていきたいと思います。



ひよっとして認知症かな? ちょっとでも気になったら、ご家族やご自分でチェックしてみましょう。

脳の健康チェックリスト(青森県介護予防市町村支援委員会作成)

家族でチェックしてみてください

家族記載用

自分でもチェックができます

本人記載用

◎質問に当てはまると思ったら○印をつけましょう。(「以前に比べて」どうかで判断してください)

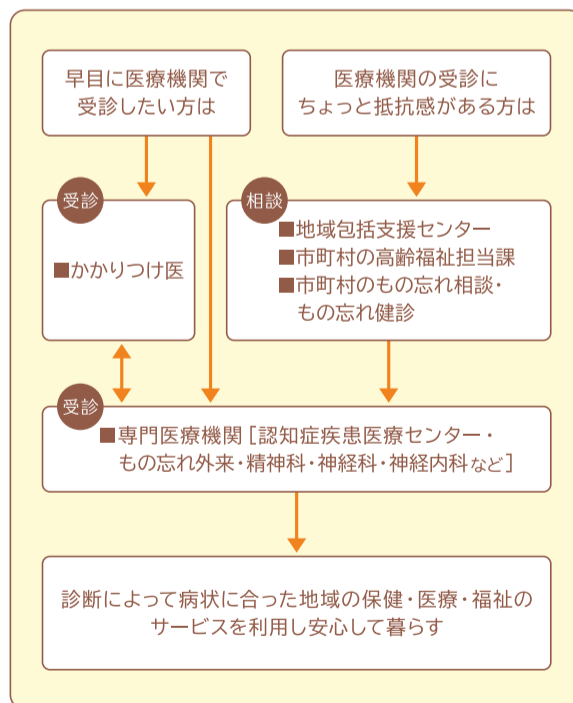
No	質問	○印
1	同じことを何度も言ったり、聞いたりする	
2	物の名前が出てこなく、「あれ」「これ」という言葉が多くなった	
3	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
4	着替えが面倒になり、身だしなみを構わなくなった	
5	ささいなことで、怒りっぽくなった	
6	新聞やテレビの内容を、よく理解できなくなった	
7	いつもしていたことを、しなくなった (例) 庭いじりをしなくなった、仏壇を拝まなくなった、犬の散歩をしなくなった。	
8	老人クラブに参加したり、友人と話したりなど周囲との交流を避けるようになった	
9	自分の失敗を、何かのせいにするようになった	
10	置き忘れや、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	来ている「人」や無い「物」を「居た」とか「見える」とか言うことがある(幻視)	

◎質問に当てはまると思ったら○印をつけましょう。

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、わ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コンロの火の消し忘れが多くなった	

◎家族記載用で、No.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。
◎家族記載用で、No.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。
◎家族記載用のNo.16・17については、早期受診をお勧めします。
◎本人記載用で、No.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。
◎本人記載用で、No.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。

認知症の相談窓口



県内の認知症疾患医療センターはこちら

- 認知症の専門相談や診断・救急対応などを行っています。
- 青森県立つくしが丘病院(青森市) ☎017-788-2988
 - 弘前愛成会病院(弘前市) ☎0120-085-255/0172-35-6464
 - 青南病院(八戸市) ☎0178-27-5977
 - 高松病院(十和田市) ☎0176-23-7785
 - つがる総合病院(五所川原市) ☎0173-35-8753

認知症だけでなく、生活や介護でお困りのことがありましたらお近くの「地域包括支援センター」へご相談ください

各市町村の地域包括支援センターは、高齢者やその家族、地域住民の身近な相談窓口です。保健師、ケアマネジャー(介護支援専門員)、社会福祉士が中心となって、さまざまな専門家や専門機関と連携しながら、地域で暮らす皆さん、一人一人の暮らしをサポートしています。

☎ 高齢福祉保険課 ☎017-734-9296

■HPからも、お近くの「地域包括支援センター」が検索できます。
青森県 地域包括支援センター 🔍 検索

家族だけでは難しいことは、地域で取り組む。それが、安心できる暮らしへの第一歩です。

地域で見守り、支え合う、 安心して優しい社会をめざして



【インタビュー】
田面木地区社会福祉協議会会長
前田 洋子 さん

からも大変好評です。世代を超えて住民同士が交流を重ねることで、何か困った時も気軽に相談し合える関係性が生まれています。

一 人暮らしの高齢者などを地域住民が見守り、お互い支え合いながら、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指し、県は住民による見守り活動を行う市町村や社会福祉協議会に経費の一部を補助しています。私たち田面木地区社会福祉協議会も県の支援を受け、町内ごとに「ほのぼの交流協力員」という見守りボランティアを委嘱し、定期的に高齢者宅の訪問活動・安否確認を行っています。

また、年に3〜4回、町内ごとに「ほっとサロン」を開催し、閉じこもりがちな高齢者の交流の場を設けています。各町会では毎回、健康体操や落語、音楽会、南部の昔話など趣向を凝らした楽しい企画を練り、お昼にはみんなでおしゃべりしながら会食を楽しみます。ほのぼの交流協力員も心を込めた手作りの料理を提供しており、参加者の皆さん

認知症になっても安心して暮らせるまちに

地元の「公益財団法人こころすこやか財団」と一緒に、子ども

たちに認知症に対する理解を深めてもらう活動も行っています。田面木小学校の4年生を対象に、財団の方たちが楽しい寸劇などを採り入れた「認知症サポーター養成講座」を開き、子どもたちも認知症の方への接し方を学んでいました。

また、「認知症になっても安心して暮らせるまちにしたい」という思いから、田面木地区社会福祉協議会、こころすこやか財団、田面木地区連合町内会、学校が連携し、年に一度、認知症徘徊者への声掛け模擬訓練を開催しています。

地域が人を優しく見守っていく社会を目指し、今後も活動に取り組んでいきたいと思えます。

活動紹介

地域ぐるみで

認知症の方を支援しています

認知症徘徊模擬訓練 | 田面木まごころネットワーク

八戸市の田面木地区では、

認知症で迷った方をいち早く発見し、どのように事故を未然に防ぎ、安全なところに保護するべきか、認知症に関する「基礎知識講義」や「模擬訓練」など、地域の大人と子どもと一緒に学べる場を作っています。実際に、参加した方々にお話を聞いてみました。



身近に認知症の方がいたので対応方法などの知識を身に付けたかった。(参加者)

模擬訓練を通して幅広い年代の方と触れ合えることが嬉しい。(参加者)

認知症の方には、正面からやさしく笑顔で接することを学んだ。(参加者)

徘徊している人に対してすんなり対処できるようになった。(参加者)

徘徊している認知症の方に気づいてくれる人が増えた。(関係者)

自分も高齢者だからこそ少しでも地域の人の役に立ちたい。(参加者)

訓練に参加していない地域の方にも、街中で模擬訓練をすることが活動のPRになる。(関係者)



認知症サポーターを養成中

～青森県には、すでに4万人を超えるサポーターがいます～



◎認知症サポーターとは？

認知症サポーターとは、特別な何かをする人ではなく、認知症の人やその家族を「応援」する人のこと。認知症について正しく理解し、職場やご近所で偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守り、必要な時に手を差し伸べることが期待されています。

◎認知症サポーターになるには？

各市町村で実施している「認知症サポーター養成講座」(約1時間半)を受講すれば、どなたでもなることができます。企業や団体での受講も可能です。詳しくは、お住いの市町村の認知症担当窓口にお問い合わせください。

認知症サポーター「オレンジリング」

認知症の人を応援しますという意味を示す手首につける目印。養成講座を受講した方の証です。



まちなか高齢者サロン つどいの場「あったかふれあいサロン」開設!

青森県では、高齢となってもいろいろな世代の方と交流し、生きがいを持って過ごすことができるよう、青森駅前にサロンを開設しました。

サロンでは、健康づくり、娯楽・趣味、生きがい・社会参加、多世代交流などのいろいろな活動を行います。お買物の際などにお気軽にお立ち寄りください。

- 場所: 「アウガ」2階(青森市新町)
- 開所時間: 午前10時～午後6時 年中無休(年末年始を除く)
- 問合せ先: 高齢福祉保険課 ☎017-734-9298

私の健康法あれこれ

青森県知事 三村 申吾

県内のさまざまな方々に健康法を取材してみました。

○30代女子 — 健康づくりの鏡的健康法

- ・なるべく自炊し、1日3食、野菜も必ず食べる。
- ・週2回ヨガ教室で汗を流す。心身をリラックスさせるようにしている。
- ・寝る前に20分ほどストレッチ。短くても毎日続けると身体のラインが変わる。サボるとすぐ戻る。体は正直。

(こんなにもまじめに、見事に自らを律する姿勢は健康づくり、健康な生き方のモデルです。見習わなくては!!)

○40代男子 — 衝(笑)撃的健康法

- ・タバコは絶対吸わない。
- ・夜はお酒を飲んで爆食いするが、朝と昼は食べない。これで5キロ減量に成功した。
- ・しょっぱいものはたくさん食べるが、土日にサウナで汗をたくさん流すようにしている。
- ・通勤で5000歩は歩いている。

(なんとコメントすべきか!? 土日のサウナで塩分を抜く(?)発想や、夜だけ食べてダイエットって?? ちなみに彼は医師なのですが、「医者の不養生」健康法とでも名付けようかな。N路先生に叱ってもらおう)

○40代女子 — 主婦の知恵あふれる健康法

- ・産直でお野菜たっぷり健康法:「野菜で健康大作戦」を知ったものの、どうやって「お野菜たっぷり」を真に実現するかが課題だったので、週末に家族で産直めぐり→野菜購入→野菜たっぷりメ

申吾の ほっとコラム

ニューが食卓に上る、というパターンを確立した。

- ・温泉でいい汗たっぷり健康法: いろんなストレスもたまるこのご時勢、温泉地数全国第4位、10万人あたりの公衆浴場数全国第1位を活用し、好きな温泉につかり、心の中で「極楽、極楽」とつぶやきながら、いい湯を堪能することは、温泉の効能プラス心の健康につながる。

(うーん、なんたる智謀知略。賢明さに感服。無理なくじわっと家族を巻き込んで、みんなでハッピー楽しむ健康法ですね。)

○60代男子 — 本人曰く罪滅ぼし健康法

- ・万歩計と共に13年、1日1万3千歩。血圧や糖も測定して記録している。記録することで長続きする。
- ・毎朝毎晩野菜の煮込みをしっかり食べている。自宅の畑に28種の野菜と果物を作っている。山菜採りで山も歩いている。
- ・しかし、頑張っている理由は、「ガハハハ」お酒をたくさん飲むから。「罪滅ぼし健康法」と呼んでいる。

(ここもどうコメントしてよいものか。日本で一番お酒を飲む青森県民ですが、豪快と云うか、面白すぎると云うか、困りました。)

たとえ「ガハハ」や「??」だとしてもそれぞれが健康づくりを実践してくださっていることは、健康について考えること、「健やか力」の啓発にがんばってきた自分としてはうれしいことです。

県民の皆さん、まずは自分なりに構いません、ご自身の健康づくり法を考え、少し実行していただければ、きっと青森の未来は変わると信じます。



人口減少克服

未来を変える挑戦

VOL.4

人口増加につながる
仕組みをつくる

人口減少克服に向けた県の取組や、青森県の現状などをシリーズでお伝えします。

20代の生き方で未来を変えよう!



私の想いがつまった事業です

人間、年を重ねると「若い頃にこうしておけばよかったなあ」とか「別な選択肢もあったんじゃないかなあ」と後悔する場面もしばしば。今を生きる若者たちにそんな後悔をしてもらいたくない! そんな思いで始めたのが「20代を変える『生き方ナビ』事業」。職員の提案による庁内ベンチャー事業として、平成27年度、28年度の2年間で取り組んでいます。

結婚や出産の時期は遅くなってきている

平成27年3月の本県における高等学校卒業者の大学等進学率は44.0%(全国平均54.5%)と、ここ20年間で2倍以上になっています。これに伴い、初婚年齢や初産年齢も高くなり、平成26年の本県における平均初婚年齢は男性が30.6歳(全国平均31.1歳)、女性が29.0歳(全国平均29.4歳)、同じく平成25年の本県における平均初産年齢(母)は29.6歳(全国30.4歳)となっています。

人生には多様な選択肢がある

大学を卒業したらバリバリ働き、キャリアアップを目指したいと思うのはある意味当然のこと。県内ではなく、首都圏を始めとした県外でしかできない仕事を選び、スキルアップしたいと思っている人も多いかもしれません。

でも、就職後早めに結婚・出産をして、子どもがある程度大きくなってから、キャリアアップを図ることも選択肢の一つだと思いませんか? そのために、子育て支援の制度が整っている就職先を選んだり、子育てにお互いの両親の協力が得られやすい地元で就職するのも選択肢です。

選択肢の幅を広げるためには

若いうちから、人生の先輩である社会人と交流を持ち、さまざまな生き方があることに気づいてもらう。それをきっかけにして、自らの将来について考えてもらう。そのために、大学生と社会人との交流の場をつくったり、地域資源を活用した生業づくりを経験してもらうなどの取組を進めています。

若者が将来の生き方について考えることは、現実感が薄く、どうしても他人事のように感じてしまいが



社会人講師の説明を聞く大学生達

ちです。そこで、家族や親類が集まる年末年始に、人生の先輩方にライフプランについて伺い、改めて自分の生き方について考えてみてはいかがでしょうか。いつか振り返った時に後悔しない人生を送るためにも、ぜひ多様な選択肢の中から自らに適した道を選んでもらいたいです。

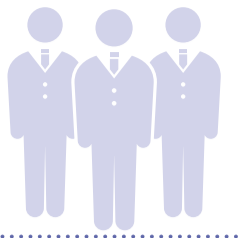
【お知らせ】

県では、青森県内の大学・短大等に在学する学生の皆さんと、地域で活躍する社会人、地方自治体、さらには地域そのものとの交流を深めるためのfacebookページ「青森創造!若者交流サイト」を運営しています。

詳しくは、[若者交流 青森県](#)



青森県職員の給与と職員数のあらまし



県では、人事行政を運営するに当たっての公正性・透明性を高めるため、人事行政の概要を公表しています。公表内容の中から、県職員の給与と職員数のあらましをお知らせします。

職員の給与は、県内民間事業所の給与実態などの調査結果に基づく県人事委員会の勧告を受け、国や他の地方公共団体との均衡を考慮しながら、県議会の審議を経て、条例で定められています。

給与

■職員の初任給と平均給料月額状況

区分	学歴	初任給月額	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	大学卒	174,200円	330,300円	43.6歳
	高校卒	142,100円		
警察職	大学卒	194,600円	307,500円	39.2歳
	高校卒	163,800円		
高校教育職	大学卒	195,100円	375,000円	45.5歳
小・中教育職	大学卒	195,100円	388,200円	46.8歳
技能労務職	高校卒	139,500円	304,900円	48.8歳

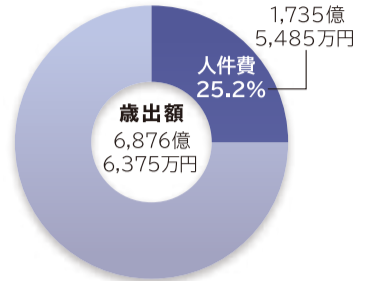
(平成27年4月1日現在)

■知事や県議会議長などの給料・報酬月額状況

区分	給料・報酬月額	備考
知事	1,016,000円	給料20%減額
副知事	873,000円	給料10%減額
県議会	議長	864,500円 議員報酬5%減額
	副議長	777,600円 議員報酬4%減額
	議員	756,600円 議員報酬3%減額

(平成27年4月1日現在)

■人件費の状況



職員数

■部門別の職員数の状況

区分	職員数		
	平成26年	平成27年	増減
一般行政部門	3,926人	3,818人	▲108人
教育部門	12,017人	11,860人	▲157人
警察部門	2,639人	2,675人	36人
公営企業等会計部門	1,120人	1,141人	21人
合計	19,702人	19,494人	▲208人

(各年4月1日現在)

■定員適正化の状況

職員数については、引き続き執行体制の簡素化を図るため、目標を定めて計画的に管理することとしています。
一般行政部門を例にとりますと、平成25年度から平成30年度までの6年間で60人以上を削減する計画に取り組んでいます。

詳しくは、人事課、県政情報センター、各合同庁舎の地域住民情報コーナーのほか、ホームページでもご覧いただけます。

県庁HP [人事行政](#)

人事課 ☎017-734-9047

良医を育む地域・青森へ — 青森県の挑戦 —



■県の取組

県では、医師を目指す中学生、高校生の段階から、医学生、研修医、さらには第一線で地域医療を支える医師として成長した後も、医師の皆さんを応援していく仕組みとして、「良医を育むグランドデザイン」を策定し、青森県で活躍する医師が少しでも増えるよう、いろいろな取組を行っています。

その一つとして、県内で充実した臨床研修を受けることができるよう、魅力あふれる臨床研修体制づくりに取り組んでいます。

「良医」を育むグランドデザイン

3つの戦略 (平成17年11月策定)

- ① 優れた医育環境(医師が学ぶ環境)を整える
- ② 意欲が湧く環境(医師が働く環境)を整える
- ③ 仕組みを整える

■「臨床研修医セミナー」を開催しました

6月6日(土)、県内の臨床研修医を対象に、「臨床研修医セミナー」を開催しました。当日は、参加者がグループに分かれ、出題された症例について診断や治療方針等を考えるグループワークを行ったほか、国内外で活躍されている著名な医師による講演も行われました。

救急現場でのエピソードなどを交えた臨場感のある講演と意見交換に



より、大変盛り上がりしました。

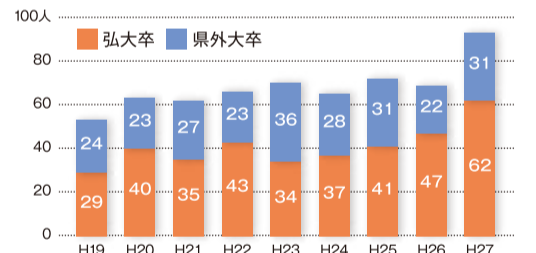
その他、臨床研修医の成長を支える指導医の先生方の養成とスキルアップを目的として、指導医ワークショップを年2回開催しています。これまで約550名の先生方が受講され、指導医として活躍しています。

■これまでの成果

県内の臨床研修医採用者数は、平成20年度以降、60人を超える数に増加し、今年度は93名と、過去最多となりました。

県では、これからも、県内の臨床研修の魅力をどんどんアピールしていきます。青森県の医療を支える若い医師がたくさん青森県に集まることを期待しています。

■県内臨床研修医採用者数の推移



医療薬務課 ☎017-734-9288

【県職員からのお知らせコーナー】自然保護課 馬場 宏志

自然公園内での建物の新築などには許可・届出が必要です



自然公園は、優れた自然の風景地として、多くの人々が訪れ、親しんでいる県民みんなの財産です。

この貴重な自然を保護するため、公園区域内での建物や工作物の新築・増改築、看板の設置、土地の開墾などを行う場合は、法律や条例による規制があります。たとえ自分の土地であっても、事前に許可・届出が必要です。



深紅の紅葉が美しい薬研渓流(下北半島国定公園)

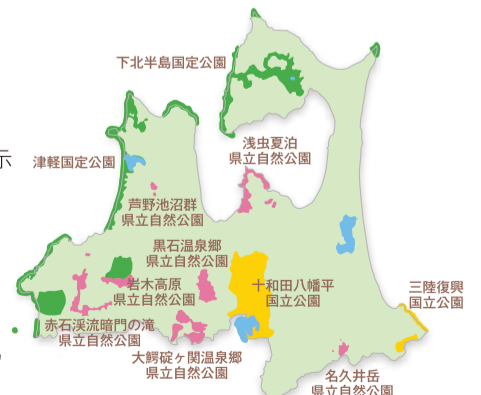
県民の財産である自然公園をしっかり保護し、次世代に引き継いでいけるよう、皆様のご協力をお願いします。

公園区域や規制など、詳しくは県庁HP [青森県の自然公園](#)

■許可・届出が必要なもの

- 1 工作物の新築・改築・増築
- 2 木竹の伐採
- 3 鉱物の掘採、土石の採取
- 4 河川・湖沼等の水位・水量の増減
- 5 湖沼等への排水設備による排水
- 6 広告物の掲出・設置、工作物等への表示
- 7 土石や廃棄物等の集積・貯蔵
- 8 水面の埋立・干拓
- 9 土地の開墾、土地の形状変更
- 10 貴重な植物の採取・損傷
- 11 屋根・壁面等の色彩変更
- 12 指定区域内での車馬の使用等
- 13 その他風致の維持に影響を及ぼす行為

■青森県内の自然公園



[問合せ先] ① 国立公園内(地図の黄色部分)／十和田八幡平国立公園 十和田自然保護官事務所 ☎0176-75-2728 / 三陸復興国立公園 八戸自然保護官事務所 ☎0178-73-5161
② 国定公園・県立自然公園内(地図の緑色及び赤色部分)／青森県自然保護課 ☎017-734-9256

おいしく健康「だし活」ごはん!

寒い日は
おだしでほっこり

焼干しは、青森を代表するだしとして、全国的にも有名です。イワシやアジなどの小魚を、一匹一匹でいねいに手作業で串に刺し、炭火で焼くのが特徴。その香ばしい風味は、料理に独特のコクと奥行きを加えるので、いつもとはひと味違う、味わい深い一品になります。

焼干しだしのおでん [一人分のエネルギー 238kcal / 塩分 1.8g※] ※煮汁の4割を残した場合

◎材料 ※材料は4人分です

【だし汁】

水……………1.5l
焼干し……………40g
昆布……………10g

【具材】

大根……………10cm
角こんにゃく 1/2袋
結びこんにゃく 4個
がんもどき……………4個
ちくわ……………大1本
結び昆布……………4個
卵……………4個
つぶ貝……………4個
トマト……………6個

【調味料】

酒……………大さじ4
みりん……………大さじ2
しょうゆ 大さじ2
練り辛子……………お好みで

◎調理法

- 鍋や麦茶ポットなどに、だし汁の材料を入れ、冷蔵庫で1晩～1日置く。
 - おでんの具材の下ごしらえをする。(大根:皮をむき、2cm幅に切る。面とりをして下茹でする。[裏面に十文字に切れ目を入れると味がしみ込ませやすい] / 角こんにゃく:三角に切る。アク抜きが必要なものは、塩もみ後、熱湯で茹でこぼす。 / 結びこんにゃく:アク抜きが必要なものは、熱湯で茹でこぼす。 / 卵:ゆで卵にする。 / がんもどき:湯通しして、油抜きをする。 / トマト:湯むきをする。)
 - ①を中火にかけ、沸騰したら昆布と焼干しを取り出す※
 - ③におでんの具材を加え、アクが出たら取りながら、具材に火が通るまで煮込む。
 - ④の調味料を加えて、弱火で煮込む。
 - 器に盛り付け、お好みで練り辛子を添える。
- ※焼干しと昆布は、取り出さずに食べてもよい。



だしのうま味で食塩摂取量を減らし「健やか力」アップ!

◎高血圧の原因は、肥満、運動不足、ストレス、遺伝的要素などいろいろとありますが、高血圧予防の代表的なものが塩分の摂取量を減らすことです。
◎鍋物が美味しい季節になりましたが、だしに含まれるうま味を利用して調味料の使用量を減らし、おいしく減塩しましょう。
*「健やか力(りょく)」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力をいいます。

©レシピ監修:総販売戦略課 / 料理作成:長尾律子(青森県栄養士会会員)

INFORMATION

あおもりインフォメーション

りんご農家の皆さんへ ～果樹共済加入申込み受付中!～

平成28年産りんごの共済加入申込みの受付が始まりました。台風、霜、ひょうなどの自然災害に備え、りんご共済に加入しましょう。詳しくは、お近くの農業共済組合までお問い合わせください。



- 加入申込受付期間:平成27年12月1日(火)～平成28年3月25日(金)
- 問合せ先:津軽広域農業共済組合 ☎0173-33-1513
ひろさき広域農業共済組合 ☎0172-28-5700
南部地域農業共済組合 ☎0176-22-8101
- 団体経営改善課 ☎017-734-9459

はしか(麻しん)・風しんの 予防接種を受けましょう

はしか・風しんは高熱と発しんを特徴とする非常に怖い病気です。

はしかは、感染力が非常に強く手洗いやマスクだけでは予防できません。風しんは、妊娠初期の女性がかかると障害をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

1歳児と小学校入学前の1年間の幼児には、はしか・風しんの定期予防接種を必ず受けさせましょう。

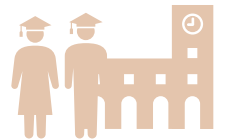
妊娠を予定又は希望する女性は、妊娠前に風しんワクチン接種を検討しましょう。詳しくはお住まいの市町村役場にお問い合わせください。



保健衛生課 ☎017-734-9284

大学奨学生募集中!

- 出願資格:平成28年4月に大学入学見込みの方で、保護者が青森県民であり、他から奨学金の貸与予定がない方
- 募集人員:90人
- 貸与月額:44,000円
- 返還:無利子で、卒業後1年据置、8年間で全額返還
- 申込・締めきり:平成28年3月に高校を卒業予定の方は、高校が指定する期日までに高校へ、それ以外の方は平成28年3月31日までに青森県育英奨学会へ、願書に必要書類を添えてご提出ください。



青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

2016年版青森県民手帳 好評発売中です!

今年は全7色。青森県のデータ満載でお求めやすく今年も税込500円。抽選で県産品が当たるキャンペーン実施中。

県内の主な書店、コンビニエンスストア、ホームセンター、スーパーなどでお求めになれます。

話題の県産米「青天の霹靂」が当たる第1弾
応募締切は12月31日(木)です!

応募方法は手帳オビ裏面をご覧ください。



詳しくは、HP [青森県民手帳](#)

統計分析課・青森県統計協会 ☎017-734-9165

みなさんと県庁を結び 県政 インフォ メーション	テレビ	ラジオ	新聞	Ustream配信
	<ul style="list-style-type: none"> ●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) ●青森県広報広聴課公式Facebook (https://www.facebook.com/AomoriPref.koho) 	<ul style="list-style-type: none"> ●ATV「さくっと県庁」(木)「わっち!!」16:48～18:59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 ●青森県庁Twitterアカウント (@AomoriPref) 	<ul style="list-style-type: none"> ●「広報あおもりけん」毎月1日・16日 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報 ●青森県広報広聴課Twitterアカウント (@aomorist) 	<ul style="list-style-type: none"> ●「A-Stream」毎週火・金曜日 12:20～12:50

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。この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.2円です。

県民だよりあおもりの印刷に係る電力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](#)