



「Dr.アルガー着任す」

青森県知事 三村 申吾

高血糖ストッパーズに、あのエンゼルス大谷選手のようなスーパー新人が加わりました。その名は Dr. レイコ・アルガー(本名・有賀^{あるが}玲子)。本物の医師で、厚生労働省から青森の健康、特に糖尿病とがん対策を徹底する使命を帯びて着任しました。

早速、青森の健康問題について相談しました。

知事(以下:知): 青森に来て健康問題でドキリとしたことはありますか。

Dr. アルガー(以下:Dr.): 東京にいた頃と比べて歩数がかかなり減ってしまいました。バスや車での移動が多く、よく歩いても5000歩がやっとです。東京だと電車移動などで気づけば1万歩を超えていたりします。

知: なるほど。自分達は、スーパーで買い物をする時は、目標1万歩に不足する1000歩を補うため、1周目はチラシ片手に全体を見歩き、2周目で買い物しましょうと県民に呼びかけています。

Dr.: 買い物はお店に行ってから食材を選び、何を作るか考えるようにすれば、歩数も増えるし頭も使うので認知症の予防にも良いですよ。

知: へ～すごいですね。「買い物で運動」は体にも頭にも効き目があるんですね。他には何か。

Dr.: たばこに驚きました。車の中で後ろに子供がいても親御さんが吸っていたりして。元々子供は身体に影響を受けやすいので、大人の受動喫煙より猛烈に悪いです。

また、青森は女性の喫煙が多いと感じます。男性の喫煙率の高さも全国トップクラスなので、これは今後のがん対策の大きなテーマだと考えています。

知: 他にまだありますか。

Dr.: お店に美味しい地物野菜が沢山並んでいるのに、野菜をあまり食べないって不思議です。それこそ「もったいない」ですよ。

健康分野でも「もったいない・青森県民運動」を一緒に考えませんか。私もほうれん草やキャベツ、ゴボウを振り回してPRしますよ(笑)。

また、「できるだし」の乾燥野菜は秀逸です。お味噌汁やカップ麺に入れば野菜はとれるし味にも深みが出て、ゼーったい良いですよ。

知: なるほど、まだ来県数ヶ月というのに具体案を次々と。まさに使命を負ったジャンヌダルクのようですね。では締め一言お願いします。

Dr.: ちょっとした習慣や工夫が明日の健康につながります。楽しくできる健康づくりを一緒に考えていきましょう。

知: Dr. ありがとうございます。一緒に頑張りましょう。

県民の皆さん、「今を変えれば!未来は変わる!!」

Dr. アルガーと共に新たななるチャレンジ!!

建設業の“カッコイイ”動画公開中!

青森の未来を築くために現場で働いている“ゲンバビト”「建築ママの旗手」「鳶(とび)の若武者」「大地のアーティスト」の3人が、建設現場のノイズをサンプリングして作成したオリジナルサウンドをBGMに躍動しているカッコイイ動画【げんばBEAT】を、現在YouTubeで公開中です!今すぐ「げんばビート」で検索!現在民放3局で放送中のテレビCMもCheck it out!



詳しくは、県庁HP 監理課 ☎017-734-9706

「合同企業説明会」を開催します

ジョブカフェあomorいでは、ハローワークなどと連携して県内3市で合同企業説明会を開催します。

対象者	2020年3月卒業予定の大学生・短大生・専門学校生等及び3年以内既卒者
開催日	3月5日(火) ホテル青森 3月6日(水) 八戸プラザホテル別館アーバンホール 3月8日(金) アートホテル弘前シティ ※各会場とも13:00~16:00 ※送迎バス運行あり

詳しくは、 ジョブカフェあomorい ☎017-731-1311

定例労働相談会を開催します

突然の解雇・賃金未払など職場のトラブルに悩んでいませんか? 原則、毎月第1火曜日と第3日曜日に、労働委員会委員による定例労働相談会を開催しています。お気軽にご利用ください。

2月・3月の 定例労働相談会	日時	2月 5日(火) 13:30~15:30 2月 17日(日) 10:30~12:30 3月 5日(火) 13:30~15:30 3月 17日(日) 10:30~12:30
	場所	労働委員会事務局(県庁国道側向かいみどりやビル7階)

詳しくは、県庁HP 労働委員会事務局 ☎017-734-9832

夫(妻)やパートナーからの暴力(DV)に悩んでいませんか?

ひとりで悩まずに、気軽にご相談ください。(相談無料、秘密厳守)

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは? / 一般的に、配偶者やパートナーなど親密な関係にある(あった)相手からの暴力のことをいいます。DVは著しい人権侵害であり、決して許されるものではありません。

相談窓口	電話番号	受付時間
青森県女性相談所	017-781-2000	月~金 8:30~20:00 土日祝 9:00~18:00
D V ホ ッ ト ラ イ ン	0120-87-3081	毎日(24時間)※緊急通報専用
青森県男女共同参画センター	017-732-1022	木~火 9:00~16:00
東地方福祉事務所	017-734-9951	月~金 8:30~17:15
中南地方福祉事務所	0172-33-3211	月~金 8:30~17:15
三戸地方福祉事務所	0178-27-4435	月~金 8:30~17:15
西北地方福祉事務所	0173-35-2156	月~金 8:30~17:15
上北地方福祉事務所	0176-62-2145	月~金 8:30~17:15
下北地方福祉事務所	0175-22-2296	月~金 8:30~17:15

こどもみらい課 ☎017-734-9303

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「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00 ■ 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・ふいん」(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
HP/Twitter ■ 県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/> ■ 青森県庁Twitterアカウント (@AomoriPref)

編集 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。
発行 ※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあomorい」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522,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.3円です。