

申吾の(ほっと)コラ

野菜がばがば、鍋王宣言

青森県知事 三村 申吾

だし活のキャンペーンと共に、「野菜を食べましょう、あと100g。たとえばトマト1個プラス!」と県内あちこちの催し物やスーパー等でお願いし続けている。

だから、自分でも実践している。あと100gについては、農家の複合経営の代表的な奨励産品の一つ、県産品のミニトマトをほぼ毎朝5~6個。福島応援、今は熊本応援のミニトマトの時もある。

しかし、勝負所は夜!!

元々、可能な限り自分で何やかやと作ってはいたけれど、このところは野菜炒め、カレー、シチューなど、ハイカロリーとなるものを極力やめて、大きい土鍋、小鍋、しゃぶしゃぶ用鍋をローテーションで活用している。

野菜をガバリと食べるためには、鍋だ!!

一番簡単には県産豚しゃぶ。小松菜でも水菜でも一束らくらく、白菜1/4とかレタス半分にネギ1本、しいたけ3個に豆腐半丁てな具合だ。

味噌仕立てのニラ豚きのこ豆腐小鍋もいい。特に冬ならメインを牡蠣に変えて、白菜とネギがばがばも大好きだ。

大鍋は冷蔵庫の残存野菜に、ベーコンでも魚でも豚でも鶏でもぶち込んで、寄せ鍋にして野菜モグモグもいい。

しかし、3鍋のどれを使うかを、その時の気分で可能にしたのが、“できるだし”。

これまでは、朝の出がけにいずれかの鍋に水を張って、県産昆布をポンと放り込んでおいたものだが、それが要らない。(夜の鍋を決めているときは、もちろん従来通りです。)

冷蔵庫、冷凍庫を見てから、本日は〇〇鍋、××鍋、と急に対応できるからこそ、日々野菜ガバガバ食ができるようになりました。今回自分の例を書きましたが、県民の皆様も、それぞれの工夫で是非野菜350g(1日の摂取量)をよろしく。

AOMORI information

あomorいんフォメーション

高等学校等予約奨学生募集

～安心して高校へ進学しよう～

◎対象：保護者が青森県の住民で、来年4月に高等学校等へ入学を希望する中学3年生

◎貸与月額：	国・公立		私立	
	自宅通学者	自宅外通学者	自宅通学者	自宅外通学者
	18,000円	23,000円	30,000円	35,000円

◎募集人員：約500人

◎返 還：無利子で、貸与終了後1年据置、貸与期間に3を乗じた期間内に全額返還(3年間借りた場合は9年間で返還)

◎申込・締切：県内の各中学校にある「予約申込書」と添付書類を在学する中学校が指定する日までに中学校へ提出(中学校から本会への締切は9月12日(月))

県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

自動車税納税通知書の記載誤りについて

6月発送の自動車税納税通知書の記載内容に一部誤りがありました。納税者の皆さまには心からお詫び申し上げますとともに、今後、チェック体制の強化など再発防止に努めて参ります。

訂正箇所	裏面記載の「4 賦課について 不服がある場合」の2行目	誤	正
		60日以内	3月以内

※詳しくは、県庁HP [自動車税](#) [Q検索](#)
税務課 ☎017-734-9064

初診時または再診時の定額負担について

平成28年3月に健康保険法に基づく規則が改正されたことに伴い、県立中央病院では、初診時において診療所などからの紹介状を持参せずに受診した患者さんから徴収している「非紹介患者初診料」を、今年10月より**医科 5,400円、歯科 3,240円**に改定するとともに、新たに医師が患者さんに対し他の病院に紹介する旨の申し出を行ったにもかかわらず、患者さんの希望により再度当院を受診した場合、「特定患者再診料」として**医科 2,700円、歯科 1,620円**を徴収いたします。

※詳しくは、[青森県立中央病院](#) [Q検索](#)

県立中央病院運営部医事第一課 ☎017-726-8171

警察安全相談を利用しよう

県警察では、不審な電話、男女間トラブル及び雪捨て問題など、県民の皆さんが普段の生活の中で起こる安全や平穩に関わるさまざまな悩み事、困り事といった多種多様な相談を「警察安全相談」として受け付けております。

警察安全相談の専門窓口としましては、警察本部内に「警察安全相談室」を、警察署及び分庁舎に「警察安全相談窓口」を設置し、専門の職員が対応しているほか、交番、駐在所でも相談を受け付けております。

このほか、「警察の相談ダイヤル#9110」という24時間専用ダイヤルを設けておりますので、お気軽にご利用ください。

県警察本部広報課 ☎017-723-4211

みなさんと県庁を結ぶ 県政インフォメーション

テレビ	ラジオ	新聞
<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) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ATV[みんなの県庁!](土)16:55~17:00 ■ABA[メッセージ](土)9:30~9:35 	<ul style="list-style-type: none"> ■RAB[青森県広報タイム](月)~(木)7:30~7:35 ■エフエム青森[あomorいふあん](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
<ul style="list-style-type: none"> ■「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 		
<ul style="list-style-type: none"> ■青森県広報広聴課公式Facebook (https://www.facebook.com/AomoriPref.koho) ■青森県庁Twitterアカウント(@AomoriPref) ■青森県広報広聴課Twitterアカウント(@aomorist) 		

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/> 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omorいの印刷に係る電力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](#) [Q検索](#)