

青森県広報誌 あおマグ



ドキドキ♥健康ツアード 高まるケツツアツに立ち向かえ!



ラーメン1杯の
食塩相当量
約4.8g(スープ含む)

スタート!

今日も
元気に
出発!



130/
80

味の濃いものが
好きだ

なんて
美味しいんだ!



高まるケツアツに立ち向かえ!

トキトキ
健康ツアー



▶美味しい料理やお酒など、あなたの身のまわりのものが、
血圧を高めているかも!? 血圧の上がり下がりは、まるで人生
ゲーム。青森県健康医療福祉部職員やDr.守川とともに、楽し
みながら自分の生活習慣を“攻略”していきましょう。

CHECK POINT

美味しい
料理の食塩相当量

●カレーライス

約2.7g



●味噌汁

約2.0g



●ハンバーガー

約2.0g



ストレス
発散だ～!

お酒が
好きだ

CHECK POINT

美味しいお酒の純アルコール量

●ビール
(500ml)

●ワイン
(1杯120ml)

●日本酒
(1合180ml)

約20g 約12g 約22g



身近なものが
高血圧の
リスクかも!?



CHECK POINT

喫煙は
高血圧のリスク



全員ストップ!

160/
100



CHECK POINT

毎日 血圧測定



純アルコール量は、1日当たり
男性 **40g** 女性 **20g**
を超えないように*

運動も
大切!



高血圧治療・血圧測定
キャンペーン



食塩摂取量の
目標は
8.0g未満
(1日当たり)*

だし活で
かしこく
減塩!

階段を使うよう
なった

1日30分以上の
適度な運動を+

とても良い
血圧です!

生活習慣の
基本は
運動と食事



治療開始

私が
サポート
します

高血圧の基準は
140/90
mmHg以上

120/
80

食塩、酒、たばこ
には要注意!

高血圧は、脳卒中や心臓病などの最大の要因であり、
自覚症状がほとんどない「サイレントキラー」です。

早めの治療があなた自身や
大切な方の命を救います

先生
ありがと~!

青森県
健康医療福祉部長
守川 義信
(循環器専門医)

青森県
健康医療福祉部職員



家事代行サービスで暮らしにゆとりを

やつてもやつても家事が終わらない…そんな毎日に途方に暮れてしまいそうなときは、「家事シェア」で家事を分担したり、「家事代行サービス」を利用して家事の総量を減らすなど、自分時間や家族との時間にゆとりをプラスしてみませんか。



家事代行サービス使っちゃおうBOOK



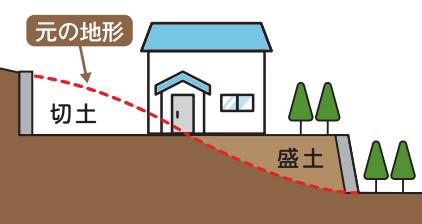
利用者の声やスタッフコメントのほか、
青森県内の家事代行サービスに関する
さまざまな情報を紹介! [ダウンロードはこちら](#)

- サービス内容 ●対応エリア
- 利用人気サービスベスト3
- サービス利用のQ&A



令和8年4月1日から盛土等を行う場合は 許可または届出が必要です

どうして必要な?



\ 規制区域の種類、規制対象、申請手続きなど /

[詳しくは県庁HP](#)



盛土規制法 | [Q](#)

都市計画課 [017-734-9871](#)

例えば、高低差がある土地に家などの建物を建てるため、
土を盛る・削り取る場合、条件によって

建物を建てる人が申請や届出をする必要があります。

※単純に土を盛る・削り取る時も申請や届出が必要な場合があります。

維持管理も重要!

規制前に行った盛土なども含め、土地所有者等には、土地を
常に安全な状態に維持する努力義務があります。

盛土や擁壁にひび割れや水もれなどを見つけたときは、都市計画課へ
ご連絡をお願いします。



キラ 煌メイト kiramate vol.11

~冬季大会開幕~
みんなで応援しよう!



YSアリーナで冬季大会に向け練習する県立八戸西高等学校スケート部

「青の煌めきあおもり国スポ冬季大会」がついに開幕!
各会場では、各都道府県の期待を背負ったトップアスリートたちが、技とスピードを競い合っています。

ご家族や友人とともにぜひ会場へ足を運んで、選手の皆さんへ熱い声援を届けてください!

スケート

ショートトラック	1/31(土)~2/1(日)	三沢市
フィギュア	1/31(土)~2/3(火)	八戸市
スピードスケート	2/5(木)~2/8(日)	八戸市
アイスホッケー	2/4(水)~2/8(日)	八戸市・三沢市

スキー

ジャイアントスラローム	2/15(日)~2/17(火)	大鰐町
クロスカントリー	2/15(日)~2/17(火)	大鰐町
スペシャルジャンプ	2/15(日)	秋田県鹿角市
コンバインド	2/16(月)	秋田県鹿角市

支えてくれた皆さんへの感謝
を力に、よい成績を残せるよう
全力で挑みます。



県立八戸西高等学校1年
出町 拓人さん(スピードスケート)

選手が気持ちよく滑れるよう
応援しています。迫力の滑り
をぜひ会場でご覧ください!



YSアリーナ八戸
副館長 音喜多 信嗣さん

前回の伊香保国スポ



男女総合6位、
女子総合4位と
大健闘!



熱戦は国スポ
チャンネルでも



2026
AOMORI

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 ☎ 017-734-9183



#あおもり 料理部

今回の県産素材:にんにく/



電子レンジで時短!

にんにくのバター焼き

材料(にんにく1個分)

・にんにく…1個 ※青森県産の大きめのもの
・バター(有塩)…10g ・パセリ…少々

173 kcal

塩分 0.2g

約15分



ほくほく甘い♥
シンプルな
バター焼き

作り方

- ①にんにくの皮をむき耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで2分)。
- ②アルミホイルににんにくとバターをのせてふんわり包む。
- ③フライパンを熱し、②を置く。弱火にしてフタをし、3~4分加熱する。
- ④アルミホイルを開け、にんにくが色付いたら上下を返して再度閉じ、再びフタをして3~4分加熱する。
- ⑤仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

#ゴロゴロにんにくが美味しい!

パンチが効いたスタミナご飯

にんにくの炊き込みご飯



1,017 kcal

塩分 4.0g

約60分

材料(2合分)

・米…2合
・にんにく…2個
※青森県産の大きめのもの
・塩…小さじ1/2
・酒(炊飯用)…大さじ1
・ベーコン…80g(ブロック)
※薄切りベーコンでもよい
・酒(ベーコン用)…小さじ1
・ブラックペッパー…少々

作り方

- ①にんにくの皮をむき、ベーコンはスティック状に切る。
- ②炊飯釜に洗った米と塩、酒(大さじ1)を入れる。2合の目盛まで水を入れたらにんにくをのせ、炊飯する。
- ③耐熱容器にベーコンを入れて酒(小さじ1)を振り、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで1分)。
- ④ご飯が炊けたら③のベーコンを入れて混ぜ、器に盛り付けてブラックペッパーを振る。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん

お知らせ 

県産米で子育て世帯を応援します

お米をはじめとした食料品などの物価高騰の影響を受けている子育て世帯のみなさまに、青森県産米の購入に使える電子クーポンまたはお米券を提供します。

【対象児童】令和8年3月31日時点でおよそ18歳以下の県内在住のこども



【申請者】申請日時点でおよそ18歳以下の県内在住の対象児童の保護者など

【支給品】対象児童1人あたり県産米に使える電子クーポン10,000円分またはお米券8,800円分

【申請期間】1月15日(木)~4月30日(木)

【申請方法】専用HPから電子申請または郵送

詳しく述べる
あおもり米子育て応援事業 | 検索
あおもり米子育て応援事業事務局コールセンター
☎ 0120-119-666

確定申告はお早めに

今年の確定申告の期限は次のとおりです。

所得税・住民税	3月16日(月)
消費税・地方消費税	3月31日(火)



国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」では、パソコンやスマートフォンから、自動計算により、確定申告書を作成できます。

また、マイナンバーカードを利用してご自宅から電子申告(e-Tax)で提出できますので、ぜひご利用ください。

詳しく述べる
国税庁 確定申告 | 検索

「青森県外国人材雇用サポートデスク」開設

外国人材の雇用に関する相談窓口「青森県外国人材雇用サポートデスク」を開設しました。

事前予約制で、専任コーディネーターが採用手続きや受け入れに関するアドバイスを行います。検討段階でも丁寧にレクチャーします。お気軽にご相談ください。

【場所】青森県観光物産館アスピア2階
国際交流ラウンジ内

【時間】平日10:00~17:00

相談予約やお問い合わせは
こちらから



詳しく述べる
外国人材サポートデスク | 検索

青森県外国人材雇用サポートデスク☎ 017-752-1157

宮下知事と青森の未来を語ろう!

県民対話集会「#あおばな」では、知事が県民の皆さまの声を直接お聞きし、今後の政策づくりのヒントにしています。



【対象】10人程度の参加者が見込まれる団体など

【募集期間】2月13日(金)~27日(金)

【実施期間】4月20日(月)~6月30日(火)

【応募方法】県庁HP内専用応募フォームから

上記期間以降も四半期ごとに実施予定です。

ぜひお気軽にご応募ください。

詳しく述べる
県庁HP | 検索

あおばな
広報広聴課☎ 017-734-9138

その香りで困っている人もいます

いわゆる「化学物質過敏症」は、生活環境中の微量な化学物質に接することで、頭痛、めまい、吐き気などさまざまな症状を引き起こすものです。



症状を誘発するものの例

香り付きの洗剤、柔軟剤、消臭剤、
制汗剤、芳香剤など



自分にとって快適な香りでも、その香りで困っている人がいるかもしれません。香り付き製品などを使用する際は、周囲の方々にもご配慮くださいようお願いします。

詳しく述べる
県庁HP | 検索

化学物質過敏症
がん・生活習慣病対策課☎ 017-734-9215

雪害防止の心得

複数人で作業しましょう!



● 2人以上で作業を実施

● 1人で作業する場合は、家族などに声掛けしてから

● 携帯電話を持つ

高所での作業に



注意しましょう!

● 命綱は正しく結ぶ

● はしごはしっかり固定

除雪機は正しく安全に使用しましょう!

● 雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから雪かき棒を使用

● 発進時は、足もとや周囲の障害物に十分注意

詳しく述べる
県庁HP | 検索

雪害防止の心得
防災危機管理課☎ 017-734-9088

INFORMATION

運転について相談してみませんか?

運転に支障がある病気にかかる方、免許返納についてお悩みの方またはそのご家族などからの相談を受け付けています。

『安全運転相談』窓口

青森県運転免許センター、八戸・弘前・むつ自動車運転免許試験場、県内各警察署



安全運転相談ダイヤル #8080(シャープハレバレー)

【受付時間】9:00~16:00(土日、休日および年末年始を除く)
こちらでも受け付けています。お気軽にご相談ください。

詳しく述べ

青森県警察 運転相談 | 検索

青森県警察本部運転免許課 017-782-0081

催し物

青の煌めき「地産地消で元気あおもり」 飲食店スタンプラリー実施中!

県産食材を使用したメニューを税込500円以上飲食したレシート等を2枚1口で応募すると、抽選で300名様に県産米(2kg)とアップリート君エコバッグが当たるキャンペーンを実施しています。スタンプラリー参加飲食店は、ポスターが目印です。

【実施期間】1月10日(土)~2月28日(土)

【応募方法】ポスターに掲載の二次元バーコードから応募フォームにアクセスし、Webでご応募ください。

【応募締切】3月2日(月)

詳しく述べ

地産地消 スタンプラリー | 検索

食ブランド・流通推進課 017-734-9572



県庁 新CM放送中!

各15秒のスポットCMを各局で放送中

県では、AX~青森大変革~に向けた挑戦を続け、県民一人ひとりの挑戦を支えていくという想いを込めて、新たなCM動画を制作しました。



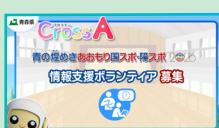
Change The Blue.
- 挑戦を支え、挑戦する県庁 -

YouTubeでも
視聴できます



皆さんと県庁をつなぐテレビCM・テレビ番組

各局で見逃し配信も行っています!



Cross A
くらしに役立つ
情報を発信
【RAB】15秒CM



土曜のお昼、d-iZとご一緒しませんか
軽快なトークで県の施策を
わかりやすく紹介
【ATV】第3土曜日12:54~13:00



みらい☆ルーキー
こども向けに県内で
働く人や仕事を紹介
【ABA】第1土曜日16:25~16:30

「冬のこどもまなびフェスタ」開催

学んで、動いて、寒さを
ふきとばせ! こどもたちが
主役になって学びを深め
るイベントです。ぜひご家
族でお越しください。



中学生の企画で学んで遊ぼう!の様子(令和6年度)

【日 時】2月21日(土)10:00~13:00

【会 場】青森県総合社会教育センター(青森市)

【内 容】●中学生の企画で学んで遊ぼう!

- みんなが先生! ゼミナール
(こどもたちが「先生」になって授業)
- おもちゃ病院 ●ものづくり体験コーナー など

【参加費】無料(一部材料費あり)※申込不要

詳しく述べ

青森県総合社会教育センター | 検索

あおもり県民カレッジ事務局 017-739-0900

企画展「作家とどうぶつ」開催

青森県ゆかりの作家が書いた動物にかかわる文学作品や、作家と動物とのエピソードなどを幅広く紹介します。作家が動物と一緒に写っている写真や、動物の絵が表紙の本など、目で見て楽しめる資料もたくさん展示します。動物好きの方はぜひお越しください。



寺山修司と愛犬

【会 期】3月22日(日)まで 9:00~17:00

【会 場】青森県近代文学館企画展示室(県立図書館2階)

【観覧料】無料

詳しく述べ

青森県近代文学館 | 検索

青森県近代文学館 017-739-2575

エフエム青森
青森県知事と語る

NEW WAVE TALK #あおらじ

2月15日(日)19:00~19:30放送(毎月第3日曜日)

「高血圧」など健康をテーマにトークします!

青森県の情報を
宮下知事がわかりやすく
お伝えします!





連載 宮下宗一郎知事の 青森新時代

ある保育園を訪問した時のこと。「青森県ってどんなところ」と園児たちに問いかけたところ、元気よく「短命県」と叫んだ子がいました。

私たち青森県民の誰もが一度は聞いたことのある言葉「短命県」。私は、この言葉を呪文のように唱えることはやめたほうがいいと思っています。

実際に世界の平均寿命は71歳(2025年/WHO)、青森県は男性が79歳、女性が86歳(2020年)で、圧倒的に世界平均よりも高く、そして毎年延伸しています。自虐的になることは、正直、私たちの地域にとってマイナスでしかありません。

園児が、りんごや八甲田山、縄文遺跡、白神山地、岩木山や恐山、種差海岸や十和田湖奥入瀬溪流など数限りない「青森の誇り」よりも先に「短命県」と叫んでしまう現状には、本当に残念に思うばかりです。

私自身、長生きを意識したことはまだないですが、健康は常に意識しています。私の健康法は、朝のランニング、夜の散歩です。毎日無理のない範囲で。健康づくりですから天気が悪い日は無理をせず。ゆっくり取り組んでいます。特に朝のランニング歴は長く、清々しい青森の空気の中で、その日の体調を確かめながら体と相談しつつ、呼吸を整えて走ります。そうすると、体の方から色々な言葉が聞こえてくるようで、その日の疲労の蓄積具合がよく分かります。

Vol.11
「保育園児からの教え」

出張中の朝も、皇居の周辺をランニング、靖国神社まで目標に走るコースも多いです。また、海外出張でも走ります。各都市の醸し出す独特の匂いや季節を感じながら、とてもリラックスできる瞬間もあるのです。もちろん、軽い運動なので血圧も下がっていると思います。

昨年は、肺炎とインフルで二度、公務を休み、関係者に迷惑をかけました。考えてみるとその時期、忙しすぎて、ランニングさえできていませんでした。健康、元気、そして明るさが大切な知事の仕事。今年も一年、ランニングを通じて体と向き合い、皆さまの前での最高のパフォーマンスに努めます。

追伸：健康長寿を目指す新たなキャッチフレーズが必要ですね。

青森県知事 宮下宗一郎

青森県知事の新時代ちゃんねる
「A-Tube」
YouTubeで配信中!

