

「くまログあomorい」でクマの出没情報を確認

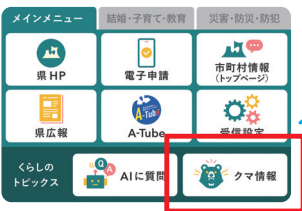
県では、ツキノワグマの出没状況がリアルタイムでわかる「くまログあomorい」の運用を4月から開始しました。パソコンやスマートフォンでいつでもクマの出没情報を確認できます。出かける前に「くまログあomorい」を確認して、クマが目撃されているところには近づかないようにしましょう。

●「くまログあomorい」のポイント

新たな出没情報をリアルタイムでマップに表示



県公式LINEからも確認できる!



出没情報をいつでも確認できる



情報を受け取りたい地域を選べる!



青森県公式LINE

ぜひ友だち登録してね



詳しくは県庁HP

くまログあomorい

自然保護課 ☎017-734-9257

6月は食育月間 食生活を見直して心も体も健やかに

新生活に慣れてきた6月、遅い時間の食事や偏った食事など、食生活が乱れがちになっていませんか?

私たちの体は毎日の食事から作られています。健康で活力に満ちた生活を送るため、食育月間に食生活を振り返り、自分に合った食習慣を身につけましょう。

残業で夕食が遅い...



改善 Point!

一食を小分けに 食事の間隔を空けすぎない



夕方におにぎり



帰宅後は軽めのおかず

外食が多い...



改善 Point!

主食・主菜・副菜で バランスよく



定食タイプがおすすめ

サラダや小鉢を追加

旬のおすすめ県産食材/

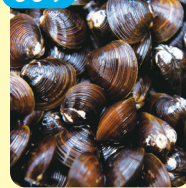
こかぶ



トマト



しじみ



旬の食材は、最もおいしく栄養価が高いほか、季節の訪れを感じさせてくれます。



詳しくは県庁HP

あomorいの食育

食ブランド・流通推進課 ☎017-734-9354