

# 県民だより あおもり



地元でとことん秋満喫。

おいしくて楽しい

あおもりの魅力

再発見!

地元で  
楽しもう!

COVER PEOPLE

畜産農家  
千葉 晋さん  
(むつ市在住)

CONTENTS / 目次

- P2 **特集** 地元で買って、おいしく食べて、いまこそ、あおもりを元気に!
- P5 **特集** おとくなパスを使って鉄道で県内秋旅へ! 身近なところにいいものみつけた!
- P6 **連載** CAFE AOMORI
- P6 **連載** いただきます。あおもりメシ「ねりこみ」

- P7 **連載** 申吾のほっとコラム
- P7 **連載** 【県職員最前線レポート】障害者の意思疎通手段と手話への理解を!
- P7 **ミニ特集** 経営者の皆さま、後継者は決まっていますか?
- P7 **お知らせ** ・オールあおもり進学相談フェアを開催します  
・ストップ児童虐待
- P8 **お知らせ** 新型コロナウイルス感染症対策について



縄文遺跡群は2021年の世界遺産登録をめざしています。

食べて応援!



地元で買って、おいしく食べて、  
いまこそ、あおもりを元気に!

おうち時間が増えた今こそ  
地元が誇る美味を再発見。  
自分へのご褒美はもちろん、  
県外の人への贈り物にも  
オススメです。



5年連続特A評価!

# 青天の霹靂

旨さに力強さ。  
全国区のブランドに成長。

「青天の霹靂」は、キレと粘りが絶妙で、炊きたてはもちろんのこと、時間が経ってもおいしさが持続します。私はたまごかけご飯が好きで、それだけでお腹も心も満たされます。デビューから6年目。青森県初の特A米として注目され、ネーミングの

インパクトも相まって、順調に認知度を上げてきました。その影には、いいものを多くの人に発信したいという思いから、県民の皆さんが県外の親戚や知人などにPRしてくれたことも大きいと思っています。食味を落とさないためには、天候や生育状況に



合わせた適期管理が何より重要です。生産者としては、プレッシャーもありますが、県民の「あおもりに支えられながら、あおもり米をけん引するお米としてこれからも大事に育てていきたいと考えています。

今年には天候にも恵まれ、これまでにない出来を確信しています。今年の新米に期待してください。



【生産者】  
藤崎町/米農家  
横山 英樹さん



青森県が誇る地鶏

# 青森シャモロック

「青森シャモロック」は、低脂肪・高タンパク。肉質のきめ細やかさと繊細な食感が特徴で、名古屋コーチンや比内地鶏といった有名ブランド地鶏にも引けを取らないと、市場からは高い評価を



一般的ブロイラーの約2倍の時間をかけてじっくりと育てる地鶏を受けられます。ストレスを与えないよう平飼いで、出荷の二週間前からは

味よし、ダシよし、  
歯ごたえよし!



【生産者】  
株式会社  
グローバルフィールド  
代表取締役  
保坂 梨恵さん

「青森シャモロック」は、低脂肪・高タンパク。肉質のきめ細やかさと繊細な食感が特徴で、名古屋コーチンや比内地鶏といった有名ブランド地鶏にも引けを取らないと、市場からは高い評価を

も肉の皮目をパリッと焼いて、シンプルにお塩で食べるのがオススメです。濃厚なダシが出るのも魅力なので、冬はお鍋が最高ですよ。これまでは、主に全国の飲食店との取引でしたが、県民の皆さんにもお求めいただけるセット商品なども開発しました。また、味わい深い卵を使ったプリンやタルトといったスイーツも好評をいただいています。今後も、新商品をどんどん開発していく予定です。



New!!  
2020年  
秋  
デビュー



【生産者】  
青森県養鱒協会  
木村 建さん

青森生まれ! 青森育ち!

# 青い森紅サーモン



純淡水でゆっくり育まれた  
新・ご当地サーモン!



15年ほど前から青森県産業技術センター内水面研究所が開発を進めてきた「青い森紅サーモン」は、淡水養殖に適している青森系ニジマスと、大型のドナルドソン

トラウトのハイブリット魚です。体高があるので食べられる部分の割合が多く、オレンジの色味が強いところが一番の特徴。脂乗りは上品で、あっさりながら深みを感じる味わいです。締めた直後はコリコリ感、時間が経つにつれてしっとりした食感を堪能できます。寄生虫などの心配がないので、お刺身など、生のままでも安心してお召し上がりいただけます。



並べられる日が楽しみです。



この魚種は、3ヶ月に育つまでにおよそ4年の月日を要します。ゆっくり成長するから、身がしっかりとっており、また、餌に加えている県産りんごも県産にんにくが、丈夫で上質な魚づくりにつながっています。

今秋にいよいよ市場デビューを迎えますが、まだ生産量が少なく、今年は5t程度の見込みです。現在は県内の4業者で生産しており、ここから生産者が増えることも期待され、通年で安定して出荷できるようになればと考えています。新たな青森の特産品として、既存のご当地サーモンと肩を並べられる

食物繊維が豊富で、低カロリー!

# 青森きくらげ



New!!  
2020年  
7月  
デビュー



【生産者】  
りんごの里  
ひらかわファーム  
理事長  
桑田 昭彦さん

圧倒的な存在感の  
生きくらげ。



研究と試験を重ねて今年デビューを迎えた「青森きくらげ」は、アラゲキクラゲの新品種で、冷涼な青森の夏でも効率

良く栽培できるよう開発されました。

現在、市場に出回っている多くが中国産の乾燥きくらげで、色は濃い黒色。対する「青森きくらげ」は、見た目が美しい赤茶色で、プリプリの弾力とコリコリの食感が特徴です。ボリュームがあるのも持ち味の一つで、5センチ以上の大きさであることが出荷の目安になっています。

冷蔵で一週間以上は日持ちしますが、冷凍も

可能です。流水で時間をかけて解凍すれば、味に遜色はありません。スープに加えたり、天ぷらにしたり、一度さっと湯通ししてから和え物やサラダに入れるなど、どんな調理方法でもおいしく召し上がれます。食物繊維が豊富でカロリーが低いので、現代人にオススメの食材と言えます。

当ファームの生産農場は、私の母校でもある廃校舎です。かつての教室を活用し、温度と湿度を適度に保ちながら、栽培を行っています。

まだまだ珍しい生のきくらげを、まずは青森の皆さんに知ってもらい、食べてもらえれば。そしてゆくゆくは青森から全国デビューを目指したいと考えています。



県産りんご100%!

# シードル



有数のりんご産地である弘前にシードルを根付かせようと、仲間とともに勉強を始めたのが7年ほど前。世界中のシードルを試飲し、現地視察にも足を運びました。とにかく味にこだわり、作り

上げた約20種類のシードルは、国内外から高評価をいただいております。おいしさの秘訣は、何といたっても素材がよいこと。高品質のりんごを使用し、酸味があつて、すっきりとした味わいに仕上げられています。どんな料理にもマッチしますが、特に海鮮料理との相性が抜群です。実は、カレーライスにもよく合います。また、甘酸っぱい紅玉のおいさを引き出したアップルパイも人気です。

「すべての物語はおいしいりんご作りから」がモットーの弊社では、サンふじを主体に12種類のりんごを栽培しており、それぞれの特色を活かしたシードルを製造しています。

おいしさの秘訣は、何といたっても素材がよいこと。高品質のりんごを使用し、酸味があつて、すっきりとした味わいに仕上げられています。どんな料理にもマッチしますが、特に海鮮料理との相性が抜群です。実は、カレーライスにもよく合います。また、甘酸っぱい紅玉のおいさを引き出したアップルパイも人気です。

おいしさの秘訣は  
なんといたっても素材の質。



【生産者】  
タムラファーム株式会社  
取締役営業部長  
田村 昌丈さん



りんご本来の味わいをそのままに、ジュシーさとサクサクのパイが自慢の一品です。  
昨今は、食品安全や労働環境、環境保全に配慮した生産活動や、衛生管理システムにおける国際認証も取得し、安心・安全なものづくりにも力を入れています。  
これからも丹精込めたりんごを武器に、常にチャレンジを続けていきたいと考えています。

## あおもり日和

Vol.3 推しみそ汁は何?



長谷川 ちひろさん  
(デザイナー・イラストレーター)  
弘前市出身。高校卒業後上京。武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へUターン。現在はフリーランスで活動中。

「おうち時間」で「料理」を楽しむ。

## 『だし活』に『だす活』をプラスしよう!

青森の恵みを素材にした「だし」のうま味を活かし、おいしく減塩ができる「だし活」。これからはさらに一歩進んで、だしで旬の野菜を食べようという「だす活」をプラス!

カリウムを含んだ野菜にはカラダの余分な塩分を外に出す力があり、だしで旬の野菜を調理し食べることで、体に入れる塩は少なくでき、その上、体からは余分な塩分を出すことができます。



青森県民は2.5gオーバー! 青森県民はあと50g必要!  
食塩摂取量の目標は 1日8g未満! 野菜摂取量の目標は 1日350g!  
だし活 + だす活



問い合わせ先/総合販売戦略課 ☎017-734-9572  
詳しくは

公開レシピ  
600品目以上!!

## クックパッド『あおもりの肴キッチン』



おなじみの人気レシピサイト「クックパッド」。その中の「あおもりの肴キッチン」では、県水産振興課の担当職員が、自宅で作った魚料理を掲載しています。

青森で取れる魚介類のさばき方や、簡単な魚料理をご紹介。その数はなんと600レシピ以上!! 中には「アンコウの捌き方」なんて、青森ならではのレシピもあります。「魚」のことならここをチェック!

問い合わせ先/水産振興課 ☎017-734-9592  
詳しくは

県内の「食」の情報は  
こちらをチェック!

あおもり産品情報サイト  
青森のうまいものたち

県産品やレシピ、青森が味わえるお店などの情報を随時更新中!  
詳しくは



今だからこそ

おとくなパスを使って鉄道で県内秋旅へ!

# 身近なところにいいものみつけた!

今年の秋はローカル線でのんびりと、地元の魅力を満喫してみませんか。



## 弘南鉄道

で行く **古津軽** プチトリップ

歴史とともに津軽を走る弘南鉄道で、古き良きを感じる秋の日帰り旅へ。



滝と溪流が織りなす  
風光明媚な世界



### 黒石市 中野もみじ山

県下有数の紅葉の名所として知られる中野もみじ山。樹齢100年を超える130本ものもみじが滝と溪流のある風景によく映え、燃えるように鮮やかな世界を作り出します。林の中には津軽三不動尊の一つでもある「中野神社」や「不動館城跡」があります。紅葉期間中の夜間ライトアップも人気。

【所】黒石市大字南中野不動館27 【問】0172-52-2111(黒石市観光課)  
【交】弘南鉄道弘南線「黒石駅」からバスで約25分



洗練された  
明治時代の三名園

### 平市 盛美園

明治35年から9年かけて作庭された大石武学流の庭園。和洋折衷の趣あふれる盛美園も見学できます。

【所】平市猿賀石林1  
【営】9:00~16:30(10月~11月中旬)  
※夏季・冬季は時間変更あり  
【休】12/29~1/3 【問】0172-57-2020  
【交】弘南鉄道弘南線「津軽尾上駅」から徒歩約10分

わのバス特典  
入場券付き

### 黒石市 中町こみせ通り

国の重要文化財に指定されている高橋家住宅や、200年以上の歴史がある造り酒屋の鳴海醸造店、蔵などが並ぶ風情ある通り。

【所】黒石市大字中町  
【問】0172-52-2111(黒石市観光課)  
【交】弘南鉄道弘南線「黒石駅」から徒歩約10分

わのバス特典  
鳴海醸造店でお猪口1個プレゼント



歩くだけで  
タイムスリップ気分!

おとくなパスで津軽旅!

### 弘南鉄道企画乗車券 **わのパス**

弘南鉄道弘南線(弘前~黒石間)1日乗車券に「盛美園の入場券」と「鳴海醸造店でお猪口1個プレゼント(大人のみ)」の特典がついたおとくなきっぷです。

【発売・利用期間】2021年3月31日(水)まで 【発売額】大人1,100円、小人500円  
【発売箇所】弘南鉄道弘南線(弘前・弘前東高前・平賀・津軽尾上・黒石)

問い合わせ先/弘南鉄道株式会社 業務部営業課 ☎0172-44-3136

詳しくは



## 青い森鉄道で行く三沢エリアプチトリップ

青森~目時間をつなぐ「わ」の鉄道に乗って、今しかできないとおきの体験を。

大自然の中で  
思いっきり遊ぼう



バス特典  
パターゴルフ  
レンタル  
100円引き

### おいらせ町 カワヨグリーン牧場

パークゴルフや動物とのふれあい、キャンプなど四季折々の体験ができる牧場。家族みんなで楽しめます。

【所】上北郡おいらせ町向山5-3331  
【営】9:00~16:30※冬季営業時間はご確認ください  
【休】レストランは月曜、第1・第3火曜定休、  
※冬季間の営業は要問合せ  
【問】0178-56-4111  
【交】青い森鉄道「向山駅」から徒歩約10分

日本の航空史や科学を  
楽しく学べる



バス特典  
入館料  
割引

### 三沢市 青森県立三沢航空科学館

子どもたちが楽しみながら航空の歴史や科学を学ぶことができる航空ミュージアム。「航空ゾーン」と「科学ゾーン」の2つのゾーンで構成され、ミズビードル号やYS-11など、青森県にゆかりのある航空機を数多く展示。サイエンスショーやワークショップでは、科学の面白さを体験できます。

【所】三沢市大字三沢北山158 【営】9:00~17:00(最終入館16:30)  
【休】月曜(祝日の場合は翌日)※展示リニューアルのため12月1日から2021年春まで休館  
【問】0176-50-7777 【交】青い森鉄道「三沢駅」から車で約15分

休館前に  
行ってみよう

青森~八戸~目時間が  
1日乗り放題!

### 青い森鉄道 **青い森ワンデーパス**

土休日とゴールデンウィーク・夏休み・年末年始は、青い森鉄道線の普通・快速列車の普通車自由席が1日乗り降り自由!おトクで便利なフリーパスです。

【発売期間】通年 【利用期間】土休日と特定期間(年末年始12月23日~1月7日)  
【発売額】大人2,100円、高校生・中学生1,530円(要・学生証携帯)、小児1,050円  
【発売箇所】自動券売機(当日から有効開始となるきっぷのみ発売)、有人駅窓口

問い合わせ先/青い森鉄道株式会社 ☎017-752-0330

詳しくは

パスの  
提示で  
各施設の  
特典あり!

県内の観光情報は  
こちらをチェック!

青森県観光情報サイト  
アプティネット



観光に関する最新情報を随時更新中!  
詳しくは

青森県情報ブログ  
まるごと青森



青森県の観光・物産・グルメの特ダネ紹介します!  
詳しくは

※各バスの条件などの詳細は鉄道会社ホームページをご確認ください。問い合わせ先/観光企画課 ☎017-734-9389



県内で活躍している人たちが  
未来に継ぎたいさまざまな  
「あおもり愛」を語ります。

畜産農家  
**千葉 晋さん**  
(むつ市在住)

PROFILE .....

むつ市で生まれ育ち、大学卒業後、県外の製菓会社に就職。2012年にUターンし、家業である肉用牛繁殖経営の道へ。現在は、黒毛和種繁殖牛60頭を飼養。母牛への種付けから子牛の出荷までを手掛ける美付ファームの代表を務めている。



カッコいい仕事とは、  
「そこに想いが  
あること」



1.2013年に経営を引き継いだのち、新設した牛舎。  
2.母牛(繁殖雌牛)20頭から徐々に経営を拡大。  
3.生まれた子牛は約10ヵ月間育てられ、市場に出荷されます。  
4.仲間と定期的に集まり、情報交換をして技術を高め合っています。

「就農のきっかけを教えてください。」  
千葉 畜産農家に生まれ育った私は、家業を継ぐ気は全くなく、スーツを着て働く仕事に憧れていました。それをカッコいいと思っていました。希望通り一般企業に就職して、福島県で勤務していた時に東日本大震災が起きました。その時にそこに住む人たちの折れない心や、地元愛を目の当たりにしたことから、自分が地元のためにできることを考え始めました。たどり着いた答えが、家業を継ぐことだったんです。

「この仕事の魅力は？」  
千葉 命の始まりを担当する仕事なので、大きな責任も伴います。いかに牛のストレスをなくしてあげられるかが肝。牛は手を掛けられれば掛けるほど、それに応えてくれるので、そこが魅力の一つです。



「自身が考える『役割』とは？」  
千葉 これまで続いてきた地域農業の歴史を閉ざさないことが自分の役割であり、地元への貢献だと考えています。後継者不足を解消するためにも、まずは農業を知ってもらう機会を増やし、地域全体で事業に取り組み体制づくりに働いていきたいと思います。むつ市をきかしていきつくりたいです。



保存版  
青森の家庭の味を伝授!

連載第3回  
いただきます。  
**あおもりメシ**

『この素材、どうやって扱うの?』  
『どうやって食べるの?』  
そんなギモンにおこたえします。  
お母さんやおばあちゃんがよく作ってくれていたあの家庭料理を自分でも作ってみましょう!



**甘さ控えめ! 具沢山ねりこみ**

カロリー 750kcal 塩分 5.5g 調理時間 約40分

材料(4人分)

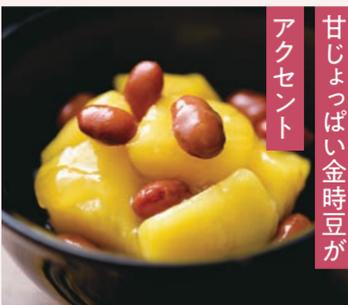
- ・さつまいも…中2本
- ・にんじん…中1本
- ・干し椎茸…30g
- ※戻し汁200ml使用
- ・こんにゃく…1/2枚
- ・油揚げ…2枚
- ・だし汁…1000ml (干し椎茸の戻し汁を含む)
- ・醤油…大さじ3
- ・砂糖…大さじ1.5
- ・みりん…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・水溶き片栗粉
- 片栗粉…大さじ3
- 水…45ml

作り方

- 1.だし汁に、小さめに乱切りしたにんじん、干し椎茸を入れ煮る。
- 2.にんじんが煮えたら、調味料で味をととのえ、大きめに乱切りしたさつまいも、そぎ切りにしたこんにゃく、油揚げを入れ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- 3.水溶き片栗粉でとろみをつければ出来上がり。



旬の食材  
食材メモ  
旬の時期  
10~1月ごろ



**おやっねりこみ**

カロリー 830kcal 塩分 4.5g 調理時間 約15分

材料(4人分)

- ・さつまいも…中2本
- ・金時豆(市販の煮豆)
- ・だし汁…500ml
- ・薄口醤油…大さじ1
- ・砂糖…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・水溶き片栗粉
- 片栗粉…大さじ2
- 水…30ml

作り方

大きめに乱切りしたさつまいもをだし汁で煮、火が通ったら調味料で味をととのえる。水溶き片栗粉でとろみをつけて金時豆を飾れば出来上がり。

レシピ監修



青森市在住。辻調理師専門学校(大阪市)を経てフランスへ。一つ星レストランで研修し帰国。2012年、自宅れすとらん「こんみど」を開業。地元で食べ続けられてきた昔ながらの素朴な青森の郷土料理と家庭料理を中心に提供。



## 今回のテーマ **まだまだあります、山彦・海彦、旨いもの**

青森県知事 **三村申吾**

今回は、県全域では案外知られていない特産品を2つご紹介したい。

山彦は、高級で希少なフランス生まれの洋梨『ゼネラル・レクラーク』。南部町で日本初の本格的な生産が開始されたのが1989年(平成元年)年。その後、生産・販売の両面で工夫と苦労を積み重ね、平成30年産は県全体で33ヘクタール生産され、約500トンが出荷されている。

現地の畑で驚くのは、木が扇形で、枝が鉄パイプにしっかり固定されていること。美味しさの

秘訣となる太陽の光をいっぱい当てつつ、秋の収穫時期と重なる台風にも備えるためなのだという。

味の特徴は、何よりも高貴な香りや滑らかな食感、やや強い酸味と甘味の絶妙なバランスにあり、「もっともっと食べたい」と虜になってしまうこと間違いなし。心を込めて丁寧に育てられた『ゼネラル・レクラーク』は、10月から店頭に出ますので、ぜひ、ご賞味ください。

海彦は、小川原湖から。湖の「妖精」と讃えら

れる、透明で清楚な「シラウオ(白魚)」。県内の風物詩、蟹田川などのシラウオ(素魚。スズキ目ハゼ科の魚)とは異なる、サケ目シラウオ科の魚で、小川原湖のような汽水域に生息。八甲田山系の自然豊かなブナの森から絶え間なく注ぐミネラル豊富な水で生まれ、実は日本一の生産量を誇る小川原湖の「シラウオ」。卵とじ、天ぷらのほか、地元では「踊り食い」など、どんな料理でも相性抜群、甘みとほろ苦さがたまりません。4~6月の春漁、9月からの秋漁のほか、厳冬期には珍しい氷下曳き(しがびき)漁が行われます。お店で湖の妖精「シラウオ」に出会ったら、ぜひ、舌鼓を!



From 障害福祉課

## 障害者の意思疎通手段と手話への理解を!



今回の県職員

障害福祉課  
ながおわかこ  
**長尾 和歌子**

障害者の意思疎通支援に関する業務を担当しています。手話の他、さまざまな意思疎通手段について勉強中です。

### 障害者の意思疎通手段の利用の促進に関する条例と手話言語条例

平成23年8月に改正された「障害者基本法」では、手話が言語として位置付けられ、全ての障害者が可能な限り、言語やその他の意思疎通のための手段の選択の機会が確保されることが規定されています。

本県においては、令和2年3月に「青森県障害者の意思疎通手段の利用の促進に関する条例」、令和2年7月に「青森県手話言語条例」を



▲条例制定を記念して撮影 (令和2年6月30日)

制定しました。誰もが安心して暮らすことができる共生社会の実現を目指し、次の2つの取り組みを進めていきます。

#### ●障害の特性に応じた意思疎通手段を!

障害者の意思疎通手段には、言語、点字、音訳、代筆、筆談、指文字、要約筆記、字幕、触覚を使った意思疎通、代読、実物及び絵図の提示、身振り、手振り、表情、コミュニケーションボード、意思伝達装置などがあります。多様な意思疎通手段についての県民の理解の促進や障害者が意思疎通手段を利用しやすい環境の整備に取り組んでいきます。

詳しくは県庁HP  
障害者の意思疎通手段

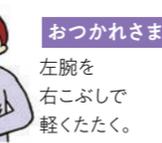
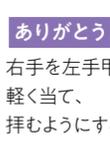


また、県庁HP  
手話言語条例



#### ●手話は音声言語とは異なる独自の体系を有する言語です

手話は、ろう者(聴覚障害者のうち、手話を使用して日常生活や社会生活を営む者)が使用している言語で、手指の動き、表情等により思想、感情等を表現し、音声言語とは異なる独自の体系を有しています。手話についての理解とその習得の促進を図り、ろう者が手話を使用しやすい環境の整備に取り組んでいきます。



## 経営者の皆さま、後継者は決まっていますか?

~10月は事業承継推進強化月間です!!~

経営者の高齢化が進む中、県内中小企業の多くは後継者が決まっています。一方で事業の引継ぎには5年から10年かかるとされており、後継者がいないため廃業を余儀なくされるケースもあります。

こうした中、県では、事業承継支援体制の充実を図るため、(公財)21あおもり産業総合支援センターと連携し、商工団体や金融機関等で構成する「青森県事業承継ネットワーク」を設立し、中小企業の事業承継診断、専門家派遣、経営者保証解除等各種支援を行っています。

また、同センターでは、後継者がいない会社やお店の譲渡や引き受けを希望される方の相談窓口として「青森県事業引継ぎ支援センター」を設置するとともに、昨年度末からは、同引継ぎ支援センターにおいて創業希望者と後継者不在企業のマッチングを行う「後継者人材バンク」の取り組みも開始しました。

経営者や創業希望者の皆さまからのご相談をお待ちしています。会社や従業員、そして地域の未来のため、うまくバトンをつなぐ準備を今から始めましょう!

詳しくは **事業承継 21あおもり**  
青森県事業承継ネットワーク事務局 ☎017-732-3530  
(21あおもり産業総合支援センター内)



## オールあおもり進学相談フェアを開催します

青森県内の大学・専修学校等が一堂に会します。いろいろな学校から直接気になる話を聞いてみませんか。

【対象】高校生および保護者の方

【青森会場】10月27日(火)はまなす会館 【むつ会場】10月29日(木)むつ来さい館

【弘前会場】11月5日(木)青森県武道館 【八戸会場】11月10日(火)きざん八戸

【開催時間】14:00~18:00(むつ会場のみ13:30~17:30)

詳しくは **オールあおもり 進学相談フェア**  
総務学事課 ☎017-734-9869



## ストップ児童虐待

全ての子どもは、健やかに成長・発達し、自立する権利が保障されており、子どもへの体罰は法律で禁止されています。体罰等が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。体罰等はよくないとわかっていても難しいと感じたとき、子育てに困ったとき、虐待かも?と思ったときなどは市町村子育て相談窓口または児童相談所にご相談ください。

詳しくは県庁HP **のびのびすくすく**  
こどもみらい課 ☎017-734-9301



# 新型コロナウイルス感染症対策について

## 1 新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために

「新しい生活様式」の実践をお願いします。



- こまめな手洗い、手指消毒、咳エチケットを徹底しましょう。
- こまめに換気を行きましょう。
- 「3つの密」を避けましょう。
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣を心がけましょう。
- 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養しましょう。



人と人との適切な距離を保つ  
ソーシャルディスタンス  
(Social Distancing)を心がけましょう。

「適切な距離」とは、互いに手を伸ばしても届かないくらいの距離(2メートル程度)をいいます。

### 帰国者・接触者相談センター

#### 相談・受診の目安

次のような症状がある方は、医療機関を受診する前に、帰国者・接触者相談センターへご相談ください!

- ☑ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
- ☑ 重症化しやすい方(高齢者や基礎疾患がある方等)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合。
- ☑ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。

保健所	電話番号	保健所	電話番号
青森市	☎017-765-5280	むつ	☎0175-31-1891
八戸市	☎0178-38-0729	上十三	☎0176-22-3510
弘前	☎0172-33-8521	東地方	☎017-739-5421
五所川原	☎0173-34-2108	三戸地方	☎0178-27-5111

### 新型コロナウイルス感染症コールセンター

一般的な相談やお問い合わせはコールセンターをご利用ください。

☎0120-123-801 (土曜・日曜や祝日を含めて、24時間対応)

## 2 新型コロナウイルス感染症に関する支援制度

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた県民の方や事業者の方を支援するための制度をお知らせします。詳細やこのほかの制度・相談窓口は、「青森県新型コロナウイルス感染症対策総合サイト」をご覧ください。

### ●ひとり親世帯臨時特別給付金

児童扶養手当を受給する世帯等に対し、臨時特別の給付金(一時金)を支給します。

- 1世帯**5万円**
  - 第2子以降1人につき**3万円**
  - さらに収入減の場合**5万円**
- ※収入又は所得による制限その他条件があります。

### ●問い合わせ先/各市町村、コールセンター

☎0120-400-903

(9:00~18:00/土曜・日曜、祝日を除く)

### ●国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険制度の保険料の減免、傷病手当金の支給等

新型コロナウイルス感染症の影響により一定程度収入が下がった方に対しては減免や徴収猶予が認められる場合があります。感染者となつて働けなくなった方等に対しては、傷病手当金の支給が認められる場合があります。

### ●問い合わせ先/各市町村、青森県後期高齢者医療広域連合

### ●県営住宅の提供

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による解雇などにより、住まいの確保が困難となった方に県営住宅を提供します。(世帯又は単身)まず、お電話でお問い合わせください。

- **家賃**: (世帯収入により算出)、駐車場使用料、水道光熱費、共益費等 入居者負担
- **敷金**: 家賃の3か月分(納付の猶予措置があります)
- **入居期間**: 1年を超えない期間(事情等による更新の可能性あります)
- **連帯保証人**: 原則として1名(三親等以内の親族であれば県外居住でも可)

受付場所及び問い合わせ先

	受付場所	電話番号
青森市	コーポラス青森グループ 県営住宅青森管理事務所	☎017-762-7818
弘前市	コーポラス青森グループ 県営住宅弘前管理事務所	☎0172-31-3323
八戸市	株式会社東北産業	☎0178-20-4002
五所川原市	株式会社サン・コーポレーション	☎0173-38-3181
十和田市	上北地域県民局 地域整備部 建築指導課	☎0176-22-8111

### 青森県新型コロナウイルス感染症対策総合サイト

青森県の「新型コロナウイルス感染症」に関する最新情報はこちら



詳しくはHP

青森県 コロナ対策

検索

### 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「あおもりふぁん」(月)~(金)16:55~17:00
- 新聞 ◆東奥日報・デーリー東北・陸奥新報「広報あおもりけん」(毎月1日・16日)
- HP/Twitter ◆県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/> ◆青森県庁Twitterアカウント(@AomoriPref)

### 青森県広報広聴課公式SNSもチェック!



Facebook  
青森県広報広聴課



Twitter  
@aomorist



Instagram  
@aomorikenmindayori

編集発行 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。

※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあおもり」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520,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.5円です。