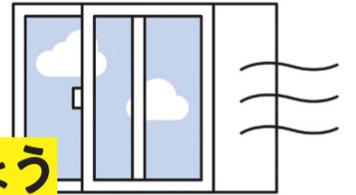


# 県民だより あおもり

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続き、**基本的な感染防止対策を徹底し**、**体調が悪い場合は出勤・登校・外出などを控えましょう**



地域に  
愛着を持って  
楽しく活動!



## つながり、支え合う

## 青森県型地域共生社会!

COVER PEOPLE

ボランティア団体  
保戸沢里支会のみなさん  
(東北町)

### CONTENTS / 目次

P2 **特集1** 安心して暮らせる地域へ  
つながり、支え合う  
青森県型地域共生社会

P4 **特集2** 「選ばれる青森」への挑戦  
～オールあおもりで、確かな未来へ～

P6 **連載** CAFE AOMORI

P6 **ミニ特集** ①令和5年度一般会計当初予算は7,384億円  
(対前年度比0.7%増)  
②青森県受動喫煙防止条例が施行されました

P7 **連載** 『地域県民局』ZOOM UP! 「下北地域」

P7 **連載** いただきます! あおもりめし「下北レシピ」

P8 **お知らせ** あおもりインフォメーション

煮あえっこ



今回は  
下北レシピ!



いかの  
南蛮漬け



おしえて先生!

# 『地域共生社会』って なんですか?

皆さんの  
疑問に  
お答えします!



青森県立保健大学  
健康科学部 社会福祉学科  
く どう ひであき  
工藤 英明教授

特集1 安心して暮らせる地域へ

# つながり、支え合う 青森県型

# 地域共生社会

2025年には国民の5人に1人が75歳以上の後期高齢者になると推計されており、県では、この2025年以降の超高齢化時代を見据え、**県民の誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる「青森県型地域共生社会」**の実現に向け、市町村や地域と連携しながら取り組みを進めています。この実現には、県民の皆さんの協力が不可欠です。未来のために、一人ひとりがお住まいの地域の課題を意識し、みんなで支え合う地域共生社会を目指していきましょう。

Q 「地域共生社会」ってなに?

A 地域共生社会とは、**地域が抱える生活課題を、地域住民が自分ごととして考え、互いに支え合う社会**です。地域社会には多様な世代が暮らし、さまざまな生活課題を抱える方がいます。これまでは家族を中心とした支え合いと社会保障制度などにより課題に対応していましたが、現代社会では課題も複雑化・複合化し、縦割り制度では支えられなくなってきたおり、**社会全体で包括的な支え合いの仕組みが必要と**されています。

また、キーワードとして、「居場所づくり」「社会とのつながり」「多様性の尊重」「包摂した地域文化」「生きがいづくり」などが挙げられます。

Q 県が地域共生社会を目指すにあたっての課題は?

A 青森県は高齢化・人口減少が進む現状にあります。このような状況の中、地域社会でお互いに顔の見える存在や、気軽に相談できる相手がいる方はどれくらいいるでしょうか。地域共生社会は、行政、民間、住民が協力して取り組まなければ実現しません。**住民一人ひとりが自らの役割を考え、支え合って地域づくりを進めることが必要です。**この「県民だより」をご覧の皆さんが、**お住まいの地域の実情と照らし合わせて地域の課題は何かを考えること**こそが、地域共生社会を創る第一歩と言えるでしょう。



Q 青森が目指すべき社会はどんなものですか?

A 地域共生社会は、どのような状況にある方でも、生涯、何らかの役割を持ち続けることができる社会です。**障害があっても高齢であっても、一人ひとりが得意分野で地域のさまざまな活動に還元できる役割がある**と考えられます。役割といっても、義務的なものよりは楽しいものであるべきで、その結果として**個人の健康や幸せにつながり、さらに社会への寄与となること**が理想です。

現在、青森県立保健大学では、青森県型地域共生社会づくりのモデル事業の一つとして、学生が地域のインフォーマルな社会資源アセスメント(評価)を通じ、地域共生社会のあり方を検討しています。一人ひとりが自分ごととして地域共生社会を目指していきましょう。

県民みんなで楽しく取り組みよう!



県内の事例紹介

# わたしたち、こんな活動しています!

県内では、つどいの場づくりや生活支援など、人と人のつながりを築き、地域課題の解決に挑戦している人や団体が増えています。

事例1

「ふれあいサロン いろはの居」  
(南部町)

## 多世代交流も行う 住民主体の憩いの場



みんなで  
郷土料理  
作り!



「みんなが集まれる場所をつくらう」という声から始まった、身近で気軽な「住民主体の通いの場(サロン)」。

ふらっと立ち寄りおしゃべりするだけでなく、みんなで郷土料理を作ったり、創作活動などを行っています。中でも「ひょうたんランプ作り」は人気で、「作り方を教えてほしい」と子ども会から依頼が来るほど。高齢者と子どもたちとの多世代交流の場に。

事例2

一般社団法人「tsumugu」  
(東通村)

## 地域と行政との間を つなぐ中間支援



若者の  
挑戦を全力で  
応援!



「若者が挑戦できる地域へ」をスローガンに、2018年に発足した「tsumugu」。下北地域の企業を対象とした共育型インターンシップのコーディネートや、学生が集えるコミュニティスペース「ぬぐだまり」の運営、地元の高校生と地域について考えるワークショップを開催するなど、地域・若者・企業を巻き込んだ地域づくりの中間支援の役割を担っています。

事例3

有償ボランティア組織「吾郷お助けたい」  
(十和田市)

## 地域で生まれた “たすけ愛・ささえ愛”の輪



幅広い  
世代で  
活動中!



市の支援の下、3年かけてアンケートを実施し、地域づくり座談会とおして検討を重ね、令和3年に「住民同士の助け合いにより生活支援サービスを提供する」ことを目的として誕生。声かけ・見守り、ごみ出し、草取り、雪かき、買い物などさまざまなメニューがあり、現在の会員(サービスを提供する人)は22名。40代から70代まで幅広い世代が参加しています。



# あなたと地域、どのくらい関わっていますか？

あなたと地域の関わりをチェックして、地域の特徴や自分にできる役割を見直してみましょう。



**チェック 1**

地域の情報に触れる

県や市町村の広報紙をはじめ、回覧板、近所の掲示板、フリーペーパー、地域情報サイト、地域コミュニティアプリなど、地域の情報を得る方法はたくさんあります。地域イベント、社会活動、困りごと相談など、地域のさまざまな情報に触れることで、地域への関心や愛着が生まれやすくなります。地域の情報に触れることは地域共生社会への第一歩です。



**チェック 2**

近所の方とあいさつを交わす

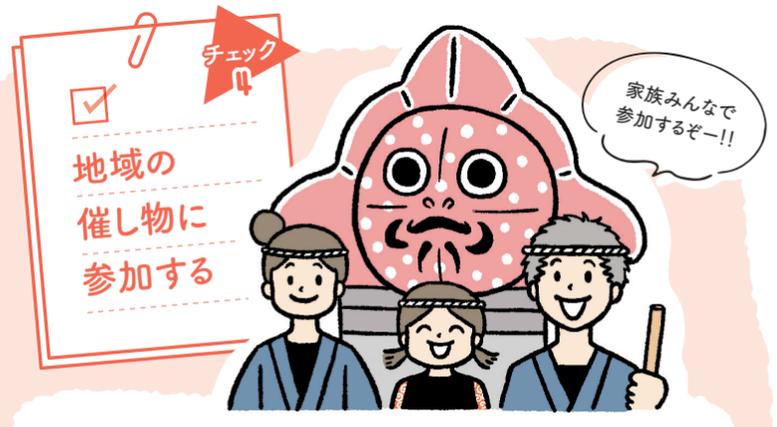
朝夕の通学・通勤時、散歩の時、おでかけの時など、日々の暮らしの中で顔を合わせた際にあいさつを交わすと、地域の方を“気にかける”気持ちが自然と生まれ、地域の変化にも気づきやすくなります。また、子どもや高齢者の見守りにも役立つなど、地域の防犯にもつながります。



**チェック 3**

近所の方と立ち話や世間話をする

ごみ出しや除排雪、回覧板を回す時など、少し立ち話や世間話をしてみると、地域の変化により気づきやすくなります。他愛ない会話の中にも、地域で生活する上での困りごとやより良い地域にするためのヒントがたくさん隠れています。



**チェック 4**

地域の催し物に参加する

地域では、お祭りやラジオ体操、集会など、季節に合わせたさまざまな催し物があります。地域の催し物に参加することで、普段は顔を合わせることがない方と新たな交流が生まれやすくなり、子ども同士の交流がより深まったり、地域への愛着も強まります。



**チェック 5**

地域の社会活動に参加する

地域には、自治会・町内会・PTAなどの活動のほか、声かけ、登校時の見守り、側溝の清掃などの活動、趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕活動、生活の支援・子育て支援活動などがあります。これらの活動では、仕事や趣味を通じて習得した資格や技術、知識、そして家事・育児などの経験を地域のために役立てられることを実感できるほか、地域で安心して生活するためのつながりも生まれます。



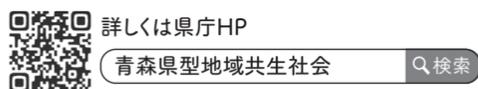
**チェック 6**

地域のためにできることがないか考えてみる

地域と関わる機会が増えてくると、いろいろなことに気がつくようになるでしょう。近所に住む一人暮らしの高齢者やけがをした方が、除排雪やごみ出しに苦労していたり、買い物に行くのに困っていたり。また、そういった方々を助け合いの活動や有償ボランティアなどでサポートする住民や地域団体が身近にいることにも気づくかもしれません。そんな時、自分にも何かできることはないか考え、行動してみる。「つながり」や「助け合い」の輪を広げ、誰もが暮らしやすい地域を目指しましょう。

「青森県型地域共生社会」の詳細や事例などはこちらをチェック！

みんなでつくる 暮らしのひろば **青森県型地域共生社会ポータルサイト**



特集1に関する問い合わせ / 地域活力振興課 ☎017-734-9075 健康福祉政策課 ☎017-734-9277



# 特集2 「選ばれる青森」への挑戦 ～オールあおもりで、確かな未来へ～

2023年度は「青森県基本計画『選ばれる青森』への挑戦」の最終年度です。農業産出額が7年連続で3,000億円を超え、県内創業支援拠点を利用した創業者数は7年連続で100人を超えるなど、これまでの取組による確かな歩みをさらに進めながら、2023年度は、社会経済情勢の変化等に対応するための3つの視点を重視し、「選ばれる青森」実現への総仕上げに加え、次なる将来を拓いていくための「将来への10テーマ」にも取り組みます。

「青森県基本計画『選ばれる青森』への挑戦」とは  
2019年度から2023年度までの5年間の県の取組方針をまとめたもの。「選ばれる青森」には、若者から学ぶ場所・働く場所・生きる場所として「選ばれる青森」、食や観光をはじめ本県の価値が国内外から「選ばれる青森」をめざす、という意味があります。

## 2023年度当初予算 重視する3つの視点

### 経済を回す

疲弊した地域経済の回復、  
外貨獲得による経済の活性化

### 暮らしを守る

暮らしにおける安全・安心の確保と  
心身の健康づくり

### DX デジタル トランスフォーメーション

あらゆる分野でのデジタルによる変革  
※DX…デジタル技術を活用することにより、社会や生活の  
構造・スタイル等をより良く変革していくこと

## 将来への10テーマ

社会経済情勢のさらなる変化や価値観の多様化、気候変動などによる将来の影響を予測し、新たな社会構造の構築に向け、腰を据えて取り組む10のテーマです。

### DX推進体制

「産業」、「暮らし・まち」、「行政」各分野におけるDX推進に向けた体制づくりに総合的に取り組みます。

### 農産物等輸出拡大

将来の国内需要減、海外需要増に対応し、農産物等の輸出拡大に向けた基盤づくりに取り組みます。

### 水産業活性化

漁獲の減少を乗り越えた先の発展に向け、水産業の基盤を強化します。

### 労働力確保

経済を支える労働力の不足に対応し、さまざまな人材が活躍できる仕組みと体制をつくります。

### 縄文遺跡群保存・活用

世界に誇る縄文遺跡群を未来につなぎ、長く選ばれる観光資源として活用される体制等を強化します。

### 地域脱炭素総合対策

2050年のカーボンニュートラル実現に向け、産業や家庭などからのCO2排出削減と森林による吸収源対策を総合的に進めます。

### 地域共生

さらなる人口減少と超高齢化時代を見据え、住民が互いにつながり、支え合う仕組みづくりに取り組みます。

### 生涯健康

県民の「生涯健康」を実現するため、学校と家庭の両面から、総合的にアプローチします。

### 危機管理

頻発・激甚化する災害から県民の命と財産を守る体制づくりを行います。

### 幼児教育

「幼・保」の区別、公立・私立の垣根を越えた推進体制づくりや幼保小連携により、幼児教育のさらなる質の向上に取り組みます。

## 「経済を回す」主な取組

### 国内外からの観光需要の取り込み



世界自然遺産登録30周年を迎える白神山地やアートと花を活用した誘客宣伝、国際定期便の再開に向けたプロモーション等を行います。

### あおもり米のブランド力強化



“ふっくらやさしい食感と、毎日食べたいくなるほどよい甘み”「はれわたたり」の全国デビューを契機に、あおもり米全体のブランド力のさらなる強化に取り組みます。

### 将来10 農産物等の輸出拡大基盤づくり



マーケットイン型の輸出品目育成や商品開発支援、輸出に取り組むプレーヤーの育成などの基盤づくりに取り組みます。

### 将来10



### 「青森の縄文遺跡群」の保存・活用体制の強化

県外プロモーションや旅行商品の造成に加え、アクセス環境の充実や遺跡施設等の受け入れ態勢整備に向けた支援を行います。

### 将来10

### 「あおもりの浜」の基盤強化

増養殖などの「つくり育てる漁業」や、漁業体験観光などの「海業(うみぎょう)」のさらなる展開に取り組みます。

### 将来10

### 産業分野横断的な労働力確保体制強化

しごとと求職者のマッチングを進め、女性や高齢者、障がい者など多様な力が最大限生かされ、UIターン人材も活躍できる体制づくりを進めます。

## 「暮らしを守る」主な取組



将来  
10

### 「青森県型地域共生社会」の 基盤づくり



市町村の取組支援や暮らしと健康を守る「見守りさん」の認定、ICT機器で高齢者の状況を把握できる仕組みづくりのほか、自殺者数の減少に向け、データ分析による真に必要なアプローチの把握・実践に取り組みます。

将来  
10

### 「医療・福祉職の子育て世帯 移住支援金」の新設



2023年度から、医療・福祉職を希望する子育て世帯の移住に対する支援金制度を市町村との連携により創設します。ひとり親世帯については、ひとり親加算によりさらに支援を充実させます。

### 鉄道在来線の需要開拓と 地域公共交通ネットワーク確保



県民や県外観光客向けの利用促進キャンペーンを展開するほか、広域バス路線や域内交通の確保・維持・改善などに取り組みます。

将来  
10

### 地域脱炭素総合対策



中小企業の省エネ診断や医療・福祉施設等における積雪寒冷地に適した再エネ熱・省エネ設備の導入支援のほか、省エネ家電への買い替えの促進、林業事業者が行う森林集約化や低コスト再造林の取組を支援します。

将来  
10

### 生涯健康の基盤づくり



児童生徒及びその保護者の生活習慣に係る実態調査を行うほか、学校と家庭の両面から、バランスの取れた食事と運動を推進するための研修会やイベントなどを行います。

## 「DX」主な取組



将来  
10

### 産業のDX



事業者向けのDX総合相談窓口の設置や、デジタル人材の育成・確保、インフラや観光客等のデータを利活用する基盤構築に取り組みます。

将来  
10

### 暮らし・まちのDX



市町村による暮らしに身近なデジタル実装モデルの構築を支援するほか、県民へのデジタル体験機会の提供を通じたデジタルデバインド対策、保健所業務のデジタル化・効率化等の公衆衛生DXに取り組みます。

将来  
10

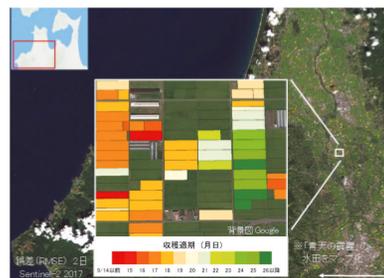
### 行政のDX



行政自らが率先して、行政手続きや内部業務、税務などのデジタル化を進め、行政サービスの品質向上に積極的に取り組みます。

### 農林水産業のDX

デジタルデータを駆使したあおもり米の生産指導をはじめ、スマート農業の普及や消費宣伝へのデジタル手法の導入、森林クラウドを活用した原木需給のマッチングなどに取り組みます。



注目!

### 青森県 DX推進プラン(仮称) を策定します

本県におけるDX推進の指針となるプランの策定に取り組みます。

そのほか、地域県民局の取組なども含めた詳細はこちら



詳しくは県庁HP [「選ばれる青森 推進事業」](#) 検索  
特集2に関する問い合わせ／企画調整課 ☎017-734-9128



地域を支える  
気配り目配りで  
会員みんなの行動力と

「保戸沢里支会」を発足した  
背景は？  
山中さん この地域では季節のイベントや地域環境整備といったボランティア活動などを子供会が多く担ってききました。しかし子どもの数が減って子供会参加世帯も少なくなり、地域活動を

ほどさわさとしかい  
ボランティア団体 保戸沢里支会  
会長  
やまなか さとし  
山中 諭さん(東北町在住)  
PROFILE  
東北町出身。約80世帯の保戸沢町内会の中で、地域や町内会員が困っていることや求められることは何かを共に考え行動するボランティア団体「保戸沢里支会」を平成27年に発足。高齢者宅の雪下ろしや神社などの草刈り・清掃、夏祭りの企画運営などの活動を実施。

継続することが難しくなっていました。そこで町内会の会員がお互いに信頼し合い絆を保ちながら誰もが安心して暮らせる地域コミュニティが必要だと考え、子供会のOB数名が発起人となり16名で「保戸沢里支会」を発足しました。そこから少しメンバーの増減がありました。発足当時から変わらず、自分たちができることをできる時にやるというスタンスで活動しています。

「活動する中で大変なことは？」  
山中さん 大変だと思ったことは一度もありません。自分たちがやったことに対して「ありがとう」と言われたりすることが励みになっているのはもちろんですが、何よりメンバーみんなが地域に愛着を持って活動しているからだと思います。人は強制されるとやりたくなくなるし、

続かないもので  
す。メンバー同士の  
の会話は常に、  
「次はあれをや  
ろう」といった建  
設的なものばかり。  
自発的にやっているから、  
楽しさと達成感しかありません。  
一仕事を終えた後に、仲間と一緒にお酒を飲む時間も格別な  
んです。



1 会合の際は、地域の漬物名人・長久保せつさんが漬けた漬物や、会のメンバーの細井としおさんが作ったきのこ汁などが並び、和気あいあいと話が進みます。  
2 本格的な冬を迎える前にバス停の待合室を修繕。地域の人々が利用しやすいように天板と雪よけなどをリニューアル。

ミニ特集1

## 令和5年度一般会計 当初予算は7,384億円(対前年度比0.7%増)

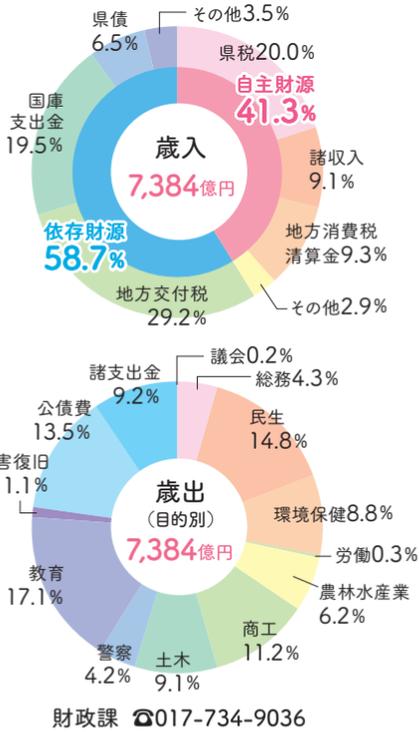
地域経済の回復と外貨獲得による経済の活性化、暮らしにおける安全・安心の確保と心身の健康づくり、あらゆる分野でのデジタルによる変革の3つの視点を重視しながら、最終年度を迎える「青森県基本計画「選ばれる青森」への挑戦」の総仕上げとともに、本県の未来を支える基盤づくりに積極的に取り組みます。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の防止と医療提供体制の確保等に向けて引き続き万全の対応を図るとともに、頻発化・激甚化する自然災害に備えたインフラの機能強化に集中的に取り組むこととしています。

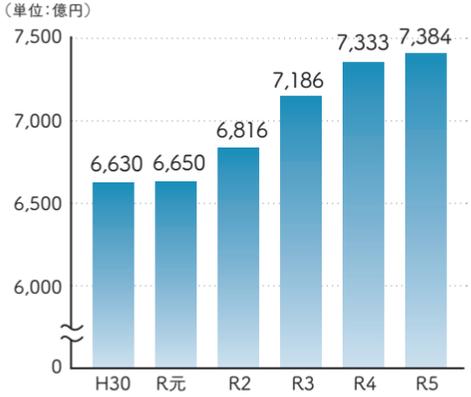
【財政健全化に向けた取組】

- 直面する課題に最大限の対応を図った上で、県の貯金である基金取崩額をゼロとする収支均衡を堅持。
- 県の借金である県債の残高についても着実に縮減し、令和5年度末で8,837億円となる見込み(令和4年度末見込対比477億円の減)

【令和5年度一般会計当初予算】



【当初予算額の推移】



ミニ特集2

## 青森県受動喫煙防止条例が 施行されました



この条例は、受動喫煙を防ぐために県民や事業者、学校などの施設が取り組むべきことを定め、県民の皆さんの健康の保持増進につなげることを目的として制定しました。県全体で力を合わせて、受動喫煙を防止しましょう。

基本理念

- 受動喫煙による健康への影響について理解を深めましょう。
- 受動喫煙により健康を損なうおそれが高い未成年者や妊産婦に特別に配慮しましょう。

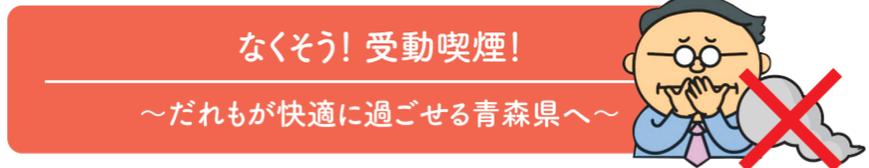
県民や事業者が取り組むこと

- 受動喫煙の防止の必要性について理解を深めるよう努めましょう。

学校などの施設が取り組むこと

- 未成年者や妊産婦が利用する次の施設は、特定屋外喫煙場所(※)を定め不要努めましょう。
  - ・幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校、高等専門学校
  - ・保育所、認定こども園、児童福祉施設等
  - ・病院、診療所、助産所

※「特定屋外喫煙場所」とは  
原則として敷地内禁煙である学校、病院、児童福祉施設等、行政機関などにおいて、一定の要件を満たした場合に例外として設置できる屋外の喫煙場所のこと。



詳しくは県庁HP 受動喫煙防止条例 検索  
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9216

県内6エリアの

ご当地自慢

# 地域県民局 ZOOM UP!

私が  
をご紹介します!



今回のご自慢地域

下北地域

下北地域県民局  
地域連携部  
しばた もも  
柴田 萌々

【地域県民局とは?】地域の特性を生かした魅力と活力ある地域づくりのために県内6地域(東青・中・南・三八・西北・上北・下北)に設置された、県の総合的な出先機関。それぞれの地元に着目した地域づくりを進めています。

## 知られざる下北のヒミツを発信!

天妃様行列



異国情緒漂う大間町の天妃様行列

釜臥山(かまふせやま)スキー場



陸奥湾を望むゲレンデからの眺めは最高!

福浦の歌舞伎



全国的にも珍しい漁村歌舞伎

下風呂(しもふろ)温泉



室町時代から続く湯治場・下風呂温泉郷

寒立馬(かんだちめ)



厳しい冬をじっと耐える尻屋崎の寒立馬

下北地域は、恐山や仏ヶ浦、大間のマグロなど、雄大な自然と海の幸が有名です。でも、まだまだ知られていない魅力がたくさんあるはず!という考えから、下北地域県民局では、地域を深く愛する“下北のプロ”たちがアツク語る

「かだらせろ! 下北自慢」と、プロのライターがその背景に迫る「調べてみた! 下北のヒミツ」という異なる視点の記事をそれぞれ連載し、知られざる下北の魅力を発信しました。記事はウェブサイトにて公開中です! ぜひご覧ください!

下北エリアと  
いえばこれっ!



### りやきどうだい 尻屋崎灯台

高さが約33mもある、レンガ造りとしては日本一高い灯台であり、2022年に国の重要文化財に指定されました。内部の見学が可能で、展望台からは津軽海峡と太平洋が交わる絶景を一望できます。



### PARK DAIKANYAMA

2022年、むつ市の代官山公園に、トレーラーハウスやドームテントでのグランピング、カフェなどでの飲食が楽しめる施設がオープン。市内中心部に位置し、観光の拠点としても利用できます!



特集内容について

詳しくは県庁HP [下北のヒミツ](#)

検索

下北地域県民局地域連携部 ☎0175-22-8581

来さい  
下北!



連載第18回

いただきます!

## あおもり めし

地域版  
下北

地域にちなんだ食材で作るレシピや郷土料理をご紹介します!



レシピ監修  
自宅れすとらん  
「こんみど」  
主宰  
尾崎 優さん

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。地元青森で食べ続けられてきた昔ながらの素朴な郷土料理と家庭料理を中心に提供。

煮あえっこ  
常備菜にも便利な  
下北地方の郷土料理



【カロリー】811kcal 【塩分】8.7g  
【調理時間】約30分

【材料:4人分】

- ・大根...400g
- ・にんじん...30g
- ・しいたけ...4個
- ・ぜんまい...100g
- ・しらたき...100g
- ・油揚げ...1枚
- ・木綿豆腐...1/2丁
- ・サラダ油...大さじ2
- ・しょうゆ...大さじ3
- ・みりん...大さじ3
- ・塩...2つまみ

【作り方】

- ①大根、にんじんは長さ5cmの千切り、しいたけは細切りにする。ぜんまいは5cm幅に、しらたきは食べやすい長さに、油揚げは縦半分にしてから5mm幅に切る。豆腐は水切りをして、千切りした大根は、さっと湯通しをする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、大根、にんじん、しいたけを炒める。その後、ぜんまい、しらたき、豆腐を入れて、さらに炒める。
- ③全体に油が回ったら、しょうゆ、みりん、塩を入れてまぜ、最後に油揚げを入れて煮含めたら出来上がり(時間をおいて味をなじませるとさらにおいしい)。

いかの南蛮漬け

熱々の出来たても  
作り置きも  
とさらせおろこ!



【カロリー】638kcal 【塩分】7.9g 【調理時間】約30分

【材料:4人分】

- ・いか...大サイズ1杯
- ・玉ねぎ...1個
- ・にんじん...30g
- ・ピーマン...2個
- ・小麦粉...大さじ2
- ・揚げ油...適量

・合わせ酢

- ・酢...100ml
- ・みりん...25ml
- ・酒...25ml
- ・砂糖...大さじ2
- ・塩...小さじ1
- ・しょうゆ...小さじ1
- ・鷹の爪(輪切)...少々

【作り方】

- ①いかは胴から足を抜き、軟骨やワタなどを取り除いて、胴と足だけにする。洗って水分を拭き取ったら、胴はヒレを付けたまま1cm幅に切り、足は1本ずつに切り分ける。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにし、パットに入れる。
- ③合わせ酢を鍋にかけてひと煮立ちさせ、熱いうちに②のパットに注ぐ。
- ④ビニール袋に小麦粉と①のいかを入れて振り、いかにまんべんなく小麦粉をまぶす。
- ⑤④のいかを170~180度の揚げ油で表面がカリッとするまでしっかり揚げ、熱々のうちに③のパットに直接入れて合わせ酢に浸したら出来上がり。



Instagramでは  
アレンジメニュー  
「いかの唐揚げ  
カレー風味」  
レシピを公開中!



## 令和5年度県税改正の主なものをお知らせします

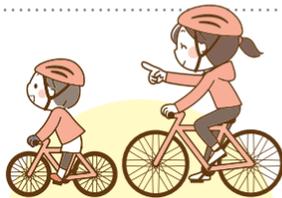
税目	内容	
自動車税 環境性能割	税率区分の見直し(令和6年1月～、令和7年4月～の2段階)※令和5年末までは据え置き	
	先進安全技術を搭載したトラック・バスに係る特例措置	対象装置を追加の上2年延長
自動車税 種別割	グリーン化特例(環境負荷に応じた重課または軽課)	3年(営業用の一部は2年)延長
不動産 取得税	宅建業者が一定の耐震改修等を行った個人の居住用住宅に係る減額措置	2年延長
	サービス付き高齢者向け賃貸住宅に係る軽減措置	床面積要件引下げの上2年延長
	心身障害者多数雇用事業所に係る減額措置	廃止

詳しくは県庁HP [令和5年度 税制改正](#) [検索](#) 税務課 ☎017-734-9064 ※ホームページは4月1日に更新予定です。

## 「自転車安全利用五則」をご存じですか?

「自転車安全利用五則」は、自転車に乗る時に守るべき重要なルールです。

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯 ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用(※令和5年4月1日から全利用者の着用努力義務開始)



自転車は車の仲間です。これからの季節は自転車の利用が増えますが、交通事故の被害者にも加害者にもならないために、ルールを守って走行しましょう。

詳しくは県庁HP [自転車安全利用五則](#) [検索](#)  
県民生活文化課 ☎017-734-9232

## 新しい季節に、出会いを探してみませんか

青森県と県内市町村(弘前市、黒石市、中泊町を除く)が運営する「あおもり出会いサポートセンター」では、結婚を希望する方の出会いを応援するため、オンラインによる結婚マッチングシステム「AI(あい)であう」を運用しています。出会いの機会が少ないとお悩みの方は、ぜひご利用ください。

居住地	利用登録料(税込)
青森県内(弘前市、黒石市、中泊町を除く)	10,000円
青森県内(弘前市、黒石市、中泊町)、青森県外	12,000円

詳しくは [あおもり出会いサポートセンター](#) [検索](#)  
こどもみらい課 ☎017-734-9301



※登録は2年後の同月末まで有効です。

## 犬の登録と狂犬病予防注射をお忘れなく!

皆さんは狂犬病という病気を知っていますか? この病気は、狂犬病にかかった犬に咬まれることによって人間にも感染します。現在、日本での発生はありませんが、世界では毎年約6万人が死亡している恐ろしい病気です。

狂犬病の国内への侵入を阻止するためには、飼い犬に狂犬病予防注射をする必要があります。狂犬病予防法では、犬の飼い主の方に、生涯一度の飼い犬の登録と、年1回の飼い犬への狂犬病予防注射の接種を義務付けています。また、飼い犬に鑑札と注射済票を付けておくことも、飼い主の方の義務です。飼い犬の登録や狂犬病予防注射の日程などについては、お住まいの市町村にお問い合わせください。



詳しくは [青森県動物愛護センター](#) [検索](#)  
動物愛護センター ☎017-726-6100

## 青森県職員の採用試験を実施します

令和5年度採用試験の第1次試験は次の日程で実施します。

試験区分	第1次試験日
大卒程度及び社会人枠	6月18日(日)
短大卒程度及び高卒程度	9月24日(日)

詳しくは [青森県職員採用案内](#) [検索](#)  
人事委員会事務局 ☎017-734-9829

試験会場や第2次試験の日程などの詳細は、後日、青森県庁ホームページなどでお知らせします。



## 君の正義が誰かの笑顔に。一緒に警察で働きませんか!

試験区分	第1次試験日
警察官A(大卒)	7月 9日(日)
警察官B(大卒以外)	9月24日(日)
警察行政(大卒程度)	6月18日(日)
警察事務(高卒・短大卒程度)	9月24日(日)

詳しくは [青森県警察 採用](#) [検索](#)

【警察官A・警察官B】県警察本部警務課 人事・採用係 ☎0120-337-314(採用フリーダイヤル)  
【警察行政・警察事務】人事委員会事務局 ☎017-734-9829

青森県警察では、ともに県を守る仲間を募集します。警察官や警察行政職員として一緒に働きませんか。

採用に関するお問い合わせは、随時受け付けています。「仕事内容や福利厚生は?」「白バイ隊員になるには?」など、気になることがあればお気軽にご連絡ください。



## 子育てに悩んだら「あおもり子育てネット」!

県総合社会教育センターでは、子育て中の不安や悩みを軽減するため、ウェブサイト「あおもり子育てネット」に家庭教育支援動画を掲載しているほか、家庭教育相談「すこやかほっとライン」で乳幼児から高校生の子を持つ保護者とその家族からの電話・メール相談を受け付けています。ぜひお気軽にご相談ください。

### すこやかほっとライン

【電話】017-739-0101  
【時間】月・水・木曜日13:00~15:00、祝日・年末年始除く  
【メール】「あおもり子育てネット」のメールフォームから送信

詳しくは [あおもり子育てネット](#) [検索](#)  
総合社会教育センター 教育活動支援課 ☎017-739-1270



## 特殊詐欺に注意! だまし取られたお金は戻ってきません!

昨年、県内で発生した特殊詐欺は39件で被害金額は2億8,000万円を超えています。**だまし取られたお金は戻ってきません!** 皆さんの大事なお金は自ら守ることが必要です。電話やメールでお金を払うように言われたら、まずは詐欺を疑いましょう。そして一人で悩まず、すぐに家族や警察に相談してください。

相談先 県警察本部生活安全企画課 ☎017-723-4211(代表)  
警察安全相談電話 #9110 または ☎017-735-9110

詳しくは [青森県警察 特殊詐欺](#) [検索](#)  
県警察本部生活安全企画課 ☎017-723-4211(代表)

青森県警察特殊詐欺被害防止キャラクター「サギかもくん」



スマートフォン用アプリ「マチイロ」で手軽に **県民だよりあおもり** が読めます!

詳しくは [マチイロ](#) [検索](#)

### みなさんと県庁を結び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3日曜日)17:00~17:15(「TVer」で見逃し配信有り)  
◆ ATV「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00 ◆ ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35 [放送時間が変更になることがあります]  
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・ふあん」(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!

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。

広告

広告