

あおもり

2019
10
 October
 No.177



表紙：制作テーマ
 寄り添う仲間と
 明るい健康未来へ

作：工藤 陽之（くどう たかゆき）
 青森県弘前市生まれ。セツ・モードセミ
 ナー卒業。デザイン会社でのイラストレー
 ターを経て、現在フリーランスで活動。

CONTENTS / 目次

【特集】
 みんなでめざそう、
 「健康・長生き」▶ P2

【連載】
 地域から魅力発信！
 「ハッピー♡リレー」〈三八地域〉/
 地域の旬食材レシピ ▶ P6

青森の未来に全力！県職員最前線リポート
 「経営のバトンをつないで、あおとがよらしい会社へ！」/
 運転免許自主返納者を支援します！/
 「あおもりグローバルアカデミー2019」
 受講生募集中！▶ P7

申吾のほっとコラム/
 あおもりインフォメーション ▶ P8

「青森県は日本の中では平均寿命が最も短い、世界的に見れば長寿の地域である」と聞いたら、皆さんはどう思いますか？

本県の平均寿命（2015年）を他の国々（2016年）と比較してみると、男性は世界第23位、25位くらいとなります。女性に至っては、国別にみると、1位日本、2位フランスとなりますが、本県女性の平均寿命はフランスを上回っており、本県女性よりも平均寿命の長い国は、日本以外にはない、ということになります。

このように、世界的に見れば、本県は長寿の地域と言えます。

とは言え、これはあくまで統計の数値から言えることであり、このままでいいということではありません。本県は、がんによる死亡率や、働き盛り世代（30歳～64歳）の男性の死亡率が全国に比べて高く、私たち県民の健康づくりには、まだまだ改善すべき点があります。

今回の特集は「健康」です。県では、基本計画における5つの戦略プロジェクトの一つとして、「健康ライフ実現プロジェクト」を掲げ、健康意識の向上、生活習慣の改善、医療提供環境の整備などに取り組むこととしています。

私たち一人ひとりが、自分の健康について考え、行動し、健康で充実した人生を青森県で過ごしましょう。

みんなだめじゃん、
 「健康・長生き」



患者と医師。互いに満足できる 上手な医療機関との関わり方

皆さんは、「大きな病院の方がなんとなく安心」「平日は仕事で忙しいから夜間や休日に診察」など、ともしれば軽い気持ちで大病院や救急外来を受診していませんか？

病気になった本人は、自分が一番辛く思うのが当たり前。しかし、救急外来の現場では、緊急を要する患者を優先するため、待てる症状の患者はどうしても後回しとなります。それは、大病院でも同じこと。精密検査や高度な治療を要する患者が多いため、初診の患者には、待ち時間が長いの診察時間は意外と短く、診察料が高いといった不満が残ってしまいがちなのです。

病院の機能と役割を知り ストレスのない受診を

私たちのまわりの医療機関では、日常的な病気やけがの治療は診療所やクリニック、手術や緊急性が高い医療など入院が必要な治療は病院と、それぞれの機能に応じて役割分担をしています。逆に、病院の外来に軽症の患者が集中す

ると、急病人や重症患者に対応するという本来の役割を果たせなくなりま

す。例えば、胸が痛いとなった場合、必ずしも心臓の病気とは限らず、病院だからすぐに治るといってもありません。日頃から「かかりつけ医」がいれば、患者の状態をすぐに把握でき、もし、専門分野でない場合には、症状に合わせた適切な病院を紹介してくれるのでより安心です。

医療サービスを活用して 安心できる暮らしを

県では、症状に応じて近隣の医療機関の情報を検索できるサービスや、夜間や休日、子どもが体調を崩した時に、看護師や小児科医が電話で相談に応じる小児救急電話相談も行っています。こうした医療サービスをうまく活用し、上手に医療機関を受診することで、精神的にも経済的にもストレスの少ない、満足していく医療を受けることにつながります。また、医療費負担が軽減される各種制度を知っておくことも大切です。

特集 みんなでめざそう、「健康・長生き」

医療と 暮らしと 気配りと

【医療と上手に関わる5つのポイント】

- ・医療機関の役割の違いを知ろう
- ・かかりつけ医を持とう
- ・救急電話相談などサービスを活用しよう
- ・医療費助成などの制度を知ろう
- ・早めの受診を心がけ、治療は中断しないようにしよう





特集
監修 **有賀 玲子**

青森県健康福祉部長

2005年 弘前大学医学部卒業。医師。
2007年 厚生労働省入省。
2018年10月青森県健康福祉部次長。
2019年4月より現職。
時に「Dr. アルガー」として、健康寿命の延伸などの各種課題に「メス」をいれることも…。

こんなとき、どうする？ 日頃から医療サービスを賢く利用！



日頃の体調管理と 早めの受診・治療

定期的に行う健康診断で、精密検査が必要と通知されても検査に行かない人が多く、ようやく受診した時には、かなり病気が進行しているといったケースが少なくありません。例えば、胃がんや大腸がんも早期に発見すれば、体への負担が小さいといわれる内視鏡手術で済む場合もありますが、進行すると大きな手術をしなければならなくなり、本人も辛いうえに医療費の負担も大きくなります。がん検診を定期的にする、再検査はしっかり受けるなど、できるだけ早期発見・早期治療に努めましょう。



子どもの 急病時は#8000へ

休日や夜間に子どもが体調を崩すと、「どのように対処したらいいの?」、「救急車を呼んだ方がいいのかな?」などと、とても不安になるもの。そんな時、頼りになるのが全国共通の電話番号「#8000」。

この番号から、相談窓口へ自動転送され、看護師や小児科医からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診可能な医療機関などをアドバイスします。

■平日/19:00～翌朝 8:00 (土曜/13:00～)

■休日/24時間

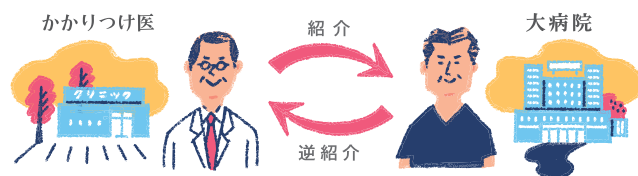


気軽に相談できる かかりつけ医を!

健康管理のために、日頃から何でも相談できる身近な「かかりつけ医」を持ちましょう。

体調のちょっとした変化も気軽に相談でき、体質や過去の病歴なども照らし合わせて診察してくれるので、安心です。専門的な治療が必要な時は適切な医療機関につないでくれ、病院での受診が必要な場合もかかりつけ医の紹介状があれば、診療もスムーズです。

～医療機関が役割分担し、連携しながら
医療を提供する仕組みができています～



上手に医療にかからないとどうなるの？

● 待ち時間が増加

特に大病院では、精密検査等をする患者が多く、救急外来では、緊急度の高い患者が優先のため診察にかかるまでの待ち時間が長くなる。

● 満足のいく医療が受けられない可能性

夜間・休日対応は、医師が少なく外来患者が多いため、診療時間が限られ、日頃の体調に関する相談や丁寧な説明が受けられない。

● 医療費の自己負担が増加

紹介状なしで病院で初診を受ける際、診察料とは別に5,000円以上の定額料金を請求されることがあり、医療費負担が大きい。(夜間・休日はさらに追加費用が発生)

普段から近所の
病院をチェック。
いざという時に
役立ちます。

あおもり医療情報ネットワーク

お住まいの地域の病院や薬局・医療サービスなどの情報提供。かかりつけ医を探すのにも便利です。

- ・症状に応じた近隣の医療機関の情報検索
- ・休日・夜間の救急医療を担う休日夜間急患センター
- ・休日・夜間当番医の紹介

詳しくは、

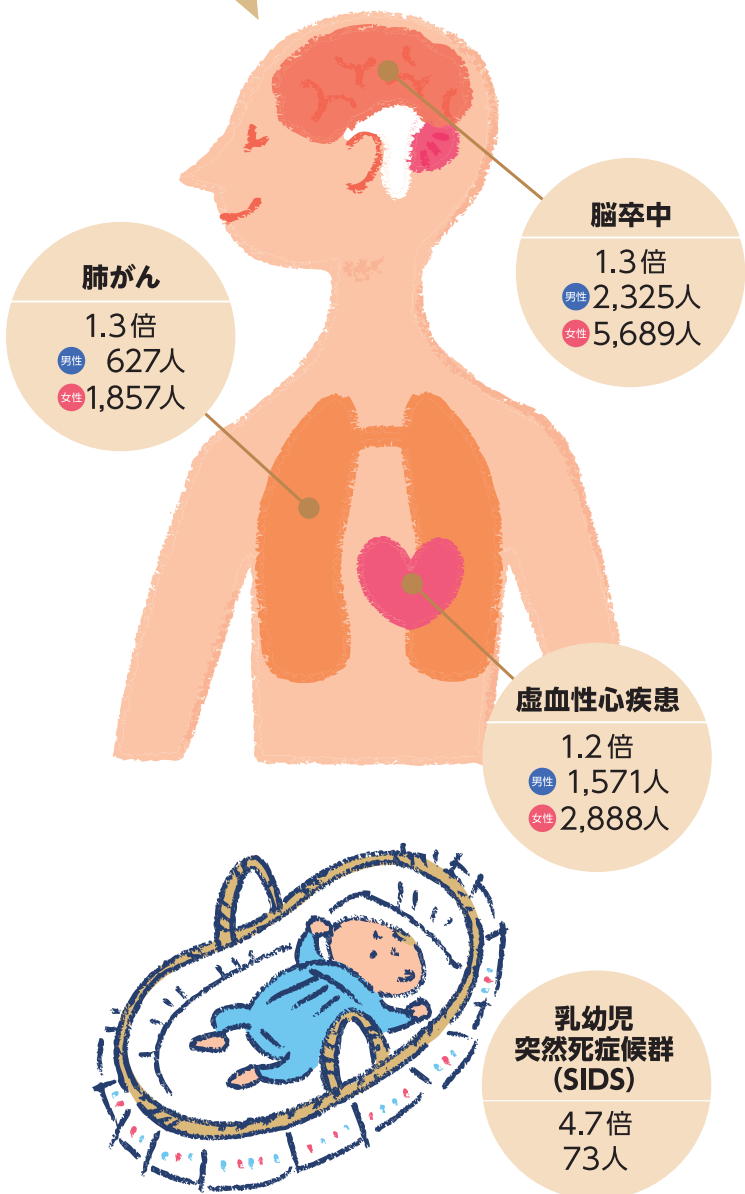
「望まない受動喫煙」をなくすために
「健康増進法」が改正されました
 2020年4月の全面施行に向けて、2018年7月に健康増進法が改正。2019年7月から「学校、病院、保育園・幼稚園、行政機関等（第1種施設）で原則敷地内禁煙」となり、喫煙場所の案内掲示等が義務づけられました。**2020年4月1日からは「オフィスや商業施設・宿泊施設・飲食店（第2種施設）で原則屋内禁煙」となります。**



意識することで 健康寿命は延びる!

明日からはじめよう。ストップ! 受動喫煙 & スタート! 減塩生活

受動喫煙によって
リスクが高まる病気と
年間死亡数推定値



※倍率は受動喫煙を受けている者が、受けていない者に比べ、病気になるリスク。
 出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」、国立がん研究センターがん情報サービス
 ※受動喫煙による年間死亡数推定値は全国値。各疾患の死亡数の何%が受動喫煙によるものかを計算し、その割合を2014年の死亡数に算出した。
 出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」

喫煙者は、非喫煙者よりもがんになる可能性が高いのです。喫煙者本人の健康はもちろん、受動喫煙によって他人の健康も脅かします。なぜなら、喫煙者が吸い込む主流煙に比べ、副流煙の方に多くの有害物質が含まれているからです。

受動喫煙で赤ちゃんを含む年間15,000人が死亡!

がん予防対策
なくそう!!
受動喫煙

健康のためには、自分自身がたばこを吸わないこと、そして、周囲のたばこの煙を吸い込まないようにすることが大事です。かけがえのない命を守るために、受動喫煙についてももう一度考えてみませんか。

受動喫煙によって、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）になるリスクは高まり、赤ちゃんを含む年間15,000人がこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

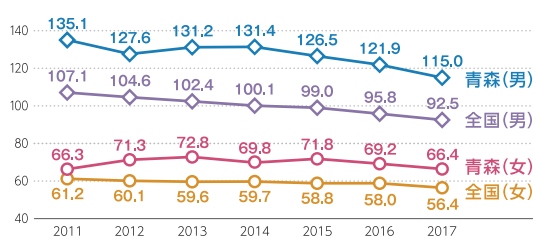
喫煙は、「百害あって一利なし」。
受動喫煙による影響を軽く考えていませんか？

受動喫煙防止ラッピング電車出発!

7月31日に、青山副知事、有賀健康福祉部長による出発式が行われました。電車は「だれもが快適に過ごせる青森県へ」の思いを寄せ、八戸に向けて出発していきました。



75歳未満のがん年齢調整死亡率 (男女・10万対)の推移



都道府県別喫煙率の状況

※熊本県は地震のため調査を実施していない。

順位	男性	女性
1位	佐賀県 37.5%	北海道 16.1%
2位	青森県 36.5%	青森県 12.2%
3位	岩手県 36.2%	群馬県 10.9%
4位	北海道 34.6%	神奈川県 10.9%
5位	福島県 34.4%	千葉県 10.8%
全国平均	31.1%	9.5%

資料：平成28年国民生活基礎調査

余計な塩分は取らない、ためない **だし活+だす活**

県では、県産だしと県産の旬野菜を活用した「減塩&バランスのとれた食生活」を小学生から大人まで幅広い世代の方に伝えるため、手軽に簡単!! 実践!! 「レシピ動画」や「旬の野菜カレンダー」等の制作などに取り組んでいます。

詳しくは、県庁HP

だしソムリエ
奥村 雅美さん

急須で簡単引き立てだしと乾燥野菜でお味噌汁!

急須やティーポットに市販の小袋かつお節(3~5g)を入れ、100~150ml程度のお湯を注ぎ、蓋をして2分蒸らすと1人前分のかつおだしに! 生野菜よりだしが出やすく、うまみが豊富な乾燥野菜と味噌をお椀に入れ、これを注ぐだけでお味噌汁の完成。



だしソムリエ
奥村 雅美さん

上品な磯の香りの青森県産「真昆布」

「真昆布」「日高」「羅臼」「利尻」と4つのだし昆布のうち、「真昆布」に分類される青森県産昆布は、澄んだ甘いだしがとれ、和食以外にも幅広く使えます。ジャムづくりの時、だし昆布ひとかけらを果実と一緒に煮込めば、うまみの相乗効果でさらにおいしく!

野菜や昆布、煮干しなど。さまざまなだしのうま味を活かすことで、塩分控えめな調理をすすめる取り組み。

食育料理家
なぎさなおこさん

野菜の皮や根で栄養満点ベジブロス

捨ててしまう野菜の皮やヘタ、根の部分は、うま味と栄養の宝庫! 両手に収まるぐらいの野菜の切れ端、1ℓの水、大さじ1のお酒を20~30分煮込むだけでおいしい野菜だしが完成!

【ベジブロスに向いている食材】
たまねぎ・じゃがいもの皮、しいたけの芯、セロリの端、ニンニクの皮、トウモロコシの芯、りんごの芯、レモンの皮、トマトなど



柿崎こうこのかかりつけ婦人科医見つける!

以前こんなことがあった。二年ほど前に父親が亡くなり、そこから10日も経たない3月のこと。精神的に参っている状態ではあったものの、すでに予約済みだった子宮がん検診を受けるため、近所の婦人科クリニックへ出かけた。

問診で、最後に生理が来た時期を尋ねられた時、朦朧としていてすぐに答えられずにいた私に女性医師が言った。「いい歳して把握してないなんてだらしがない」うろ覚えだが確かそんな感じ。結構辛辣なトーンと目線だったなあ。自覚以上に父のことで精神的に不安定だったのか、クリニックを出たエレベーター前で泣いた。涙が止まらなかった。

今年春の検診は慎重に探した結果、今後もお世話になりたいと思えるとてもいい先生、クリニックに出会うことができた。結果、真剣に向き合う機会をくれた一昨年の出来事にも感謝というもの。



柿崎 こうこ/イラストレーター。食をはじめ、旅、美容、健康などライフスタイルをテーマとしたイラストが人気。雑誌、広告、書籍などを中心に活躍中。
柿崎こうこ HPI「ビューティセブン」/ <https://www.kakizakikoko.com>
kakizaki_koko_illustration kakizaki_koko

塩分は、熱中症の予防などにもなることから、ゼロにすればいいのではなく、バランスが大切です。だしをしっかりと効かせることで満足度を保ちながら塩の量を減らす、野菜をたくさん食べることで余分な塩分を体外に排出。そのことで、血圧の上昇を防ぎ血管へのダメージを減らすことができます。青森は、おいしい食材の宝庫。旬の地物野菜や魚をたくさん食べるように心がけるだけで、食生活の改善につながります。

食事で健康対策
**時短・簡単
塩分控えめ**

食育料理家
なぎさなおこさん
だしソムリエ
奥村 雅美さん
薬膳インストラクター
中村 美穂子さん

だしの活用で旬の野菜をさらに美味しく!!
毎日の食事のひと工夫を
食のプロ3人に聞きました!

だし活 + だす活

野菜に含まれるカリウムは、塩分を体外に排出してくれるため、積極的に野菜を食べようという取り組み。

薬膳インストラクター
中村 美穂子さん

●薬膳の基本: その1「身土不二」 青森の気候で育った旬野菜を食べて健康に!

身土不二とは「地の物を食べるのが体によい」という考えです。自分が生活しているのと同じ気候の中で育まれた野菜が、一番健康にいいということ。お買い物をする時は「青森県産」を意識してみましょう。

薬膳インストラクター
中村 美穂子さん

●薬膳の基本: その2「一汁三菜」 野菜が足りない?の時に手軽に「一汁」をプラス!

手間のかからない一汁といえば「野菜まるごとスープ」。水に野菜だしと玉ねぎ、トマト、キャベツなどを丸ごと入れてレンジでチンするだけ。野菜本来の味を感じられるだけでなく、洗い物も少なく済みます。ウインナーをプラスすればポトフ風に。



食育料理家
なぎさなおこさん

野菜を買ったら下処理&冷蔵庫へ

野菜は冷蔵庫に眠らせておくと、鮮度とともに栄養も逃げてしまいます。緑黄色野菜(ほうれんそう、ブロッコリー、小松菜など)は、すぐに茹でて冷蔵庫へ。そのままおひたしにしたり、みそ汁、パスタ、ラーメンのトッピングに!

10月 特集関連番組 放送予定

放送局	番組名	放送日時
青森放送	大好き、青森県。	10月27日(日) 17:00~17:15
青森テレビ	みんなの県庁!	10月26日(土) 16:55~17:00
青森朝日放送	メッセージ	10月26日(土) 9:30~9:35

2・3ページに関すること/医療業務課 ☎017-734-9287
4ページに関すること/がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9216
「だし活+だす活」に関すること/総合販売戦略課 ☎017-734-9572
青森県基本計画に関すること/企画調整課 ☎017-734-9129



県産食材を活用した商品
「できるだし」シリーズ
他にもいっぱいあります。

地域から魅力発信! ハッピー♡リレー

vol.9 | 三八地域

あおもり食命人 須田 忠幸さん
— 八戸市 —

地域の
旬食材
レシピ付

食材と人をつなぐ

そして、人と人をつなぐ

八戸プラザホテル総料理長である須田忠幸さんは、ホテルで提供するすべての料理に責任を持つ立場で、自らも厨房で腕を振るっています。そんな須田さんは、あおもり食命人の一人。これまでに、親子を対象とした調理実習や食育の講話をあちこちで行ってききました。中でも、五感を使って味わう味覚の講座は特に人気。甘味・

塩味・酸味・苦味・旨みの五味を感じ、味わうことの楽しみに触れる体験型の授業で、食事を楽しむことには欠かせない「味覚」を再認識させられます。休日になると、畑へ海へと車を走らせ、生産者を訪ねる須田さん。食材の豊富な知識は、そんな休日から作られています。毎年冬に開催される、地魚を知って美味しく食べるイベント「八戸ブイヤーベースフェスタ」でも須田さんがシェフたちのまとめ役。経験や知識を惜しげもなく話す須田さんの周りには、日々、熱心な若手料理人たちが集います。

「これからは教えるだけじゃなく、一緒に食べながらおしゃべりしたいよね、みんなとさ。ここは人材も食材も多種多様。



子どもたちに食の大切さを
教えている時が一番嬉しそう

親子で参加できる
調理実習では、
「おむすび」の授業も

河村さんが選ぶ
地域の旬食材
南部太ねぎ



※

※

※



食育料理家
フードクリニック「なぎさカフェ」
オーナーシェフ

なぎさなおこ

八戸市在住。病気予防の食事をコンセプトにした旬のやさいたっぷりの家庭料理が人気の「なぎさカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは
アムプロ☆幸せなぎさごはん
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook
青森県広報広聴課



「あおもり食命人」とは、「新鮮で安全・安心な旬の県産食材を生かした健康的な食事(=いのちを支える食)をつくる人」のことです。県では、県内の外食・中食事業者を対象に、食と健康に関して専門的に学ぶ育成研修を実施し、修了した事業者を、「あおもり食命人」として登録しました。

八戸プラザホテル レストラン JUNO
〒031-0081八戸市柏崎1丁目6-6
〔TEL〕0178-44-3121 <http://plazahotel.jp/>

Profile

あおもり食命人 須田 忠幸さん

八戸プラザホテル総料理長。フランス料理コンテスト金賞2回、銀賞1回受賞。青森県卓越技能賞受賞。あおもり食命人ネットワーク県南地域代表。食に関するイベントを多く手がけ、食べる楽しみを伝える活動がライフワーク。食育の講話には特に定評があり、県内外で活躍中。



八戸市在住
河村 奈美子さん

5回の推薦書



八戸ハマリレーションプロジェクトメンバー。地魚の新たな価値を発見するべく始めた八戸ブイヤーベースフェスタは今年で8回目。他に、地場産品を愛して誇りに思っておしゃべり、食べ手育てる食育授業や情報発信を行っています。

そこが一番の魅力だよ。まだ出会っていないものが沢山あるんだから楽しみだよ」と話す須田さん。食材と人、そして人と人をつなぐ活動は、今、さまざまなジャンルの料理人たちに継承され、家庭の食卓へも広がりを見せています。

Healthy Point

- ネギオールやアリソンで代謝アップ!
- ビタミン豊富で風邪予防!
- 美肌効果や疲労回復にも!

太ねぎとベーコンの 豆乳キッシュ

エネルギー:601kcal(1個あたり150kcal)・塩分4.3g (4個分)

【材料:マフィンカップ4個分】【作り方】

- | | | | |
|---------|--------------------------|---|--|
| ねぎ | 100g
(普通のネギであれば1本くらい) | 1 | ねぎは斜め薄切り、しめじは石突きをとってほぐし、ベーコンは1cm幅にカットする。 |
| しめじ | 1/4株 | 2 | ボウルにたまごを割りほぐし、塩、豆乳と混ぜ合わせる。 |
| ベーコン | 80g | 3 | フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、ねぎ、しめじをしんなりするまで炒め、お好みでこしょうをする。 |
| ピザ用チーズ | 30g | 4 | マフィンカップに③を入れ、②を注いで、ピザ用チーズを乗せる。 |
| たまご | 3個 | 5 | 170度に温めたオーブンで30分焼く。お好みで刻みパセリをかけて完成。 |
| 豆乳 | 100cc | | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | | |
| 塩 | 小さじ1/4 | | |
| こしょう | お好みで | | |
| 刻みパセリ | お好みで | | |

ねぎ玉
焼きうどん
完成!



焼きうどんに
ほぐして混ぜるだけ!

3日間は
冷蔵保存OK!!



なぎさPoint
豆乳の代わりに
生クリームを使うと
コクがアップします!

経営のバトンをつないで、おあとがよろしい会社へ!



地域産業課
はちのへ
八戸 悟
さとる

事業承継支援制度のPRを行っています。経営者の皆さんが会社の経営を円滑に引き継ぐことに貢献できれば幸いです。

皆さん、事業承継という言葉をご存じでしょうか?事業承継とは経営者が親族や従業員等に会社の経営を引き継ぐことです。この事業承継、今とても注目されているのです。

経営者の平均引退年齢は70歳前後とされているところ、県内の経営者の平均年齢は61.3歳とする調査もあることから、今後10年以内に多くの会社が世代交代期を迎えると予想されています。しかし、後継者が決まっていない会社は多く、このままでは今の経営者が引退した後、後継者がおらず、廃業することになってしまいます。会社の廃業は地域の雇用を失い、経済を衰退させることから、後継者不在による廃業を食い止めなくてはなりません。

このため、今年度、県と公益財団法人21あおもり産業総合支援センターが中心となって、商工団体、金融機関、士業団体、行政機関といった県

内の事業承継の支援機関がオール青森で連携した支援を行うため「青森県事業承継ネットワーク」を組成しました。



青森県事業承継ネットワーク第1回会議

事業承継の「きっかけ」づくり

経営者の方々は自分の会社に思い入れがあるので、自分が働けるうちは経営者として働いて後継者はそのあとで…とつい会社の経営を引き継ぐ準備を後回しにしてしまいがちです。ところが、後継者を育て、会社の経営を引き継ぐには、5年~10年程度の準備期間が必要とされ、円滑な事業承継をするため、早期・計画的な準備が必要となります。

このため、青森県事業承継ネットワークでは、

各支援機関の職員が概ね60歳以上の経営者の方々のところへ直接伺い、会社の将来について話しながら、アンケートを行う事業承継診断に取り組んでいます。事業承継診断を通じて、経営者の方々に事業承継へ向けた準備のきっかけを提供できればと思います。

「きっかけ」づくりだけじゃない!

さらに、青森県事業承継ネットワークでは、事業承継を行う際に必要となる経営課題の把握や経営改善等をサポートする専門家の派遣を実施しています。

このように事業承継支援制度を1人でも多くの経営者の方々に知っていただき、事業承継に向き合ってもらえるよう、がんばります!

事業承継について相談したいときにはぜひ、青森県事業承継ネットワークの各支援機関へお気軽にご連絡ください!



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

運転免許自主返納者を支援します!

全国的に高齢ドライバーによる重大事故が問題となっています。

運転に不安を感じるようになった高齢ドライバーの皆さん、運転免許を自主返納して、自動車の運転卒業を考えてみませんか。

青森県警察では、高齢等の理由で自主的に運転免許を返納した方に、免許返納後も安心して日常生活が送れるよう運転免許自主返納者支援を進めています。

運転免許自主返納者支援とは、運転免許を自主的に返納して「運転経歴証明書」を取得した方に対し、支援に賛同した企業等から各種サービスの提供をいただくものです。

運転免許を返納することも交通事故を起こさないための選択肢の一つです。



対象

運転免許を自主的に返納し「運転経歴証明書」を取得した方

支援の例

タクシー運賃の割引、バス運賃の助成、商品宅配サービス、商品割引など ※詳しい内容は、運転免許センターや各警察署で配布している「運転免許自主返納者支援協賛店一覧表」または、県警ホームページで確認できます。

問い合わせ先

お近くの警察署、青森県運転免許センター、または県内各運転免許試験場

詳しくは、[青森 運転免許自主返納者支援](#) 警察本部交通部交通企画課 ☎017-723-4211

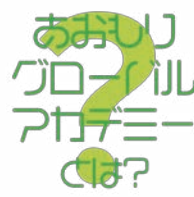
「あおもりグローバルアカデミー2019」受講生募集中!



基地内でのフィールドワーク



ワールドカフェの様子



国内外のグローバル化の流れが急速に進展する中、それに対応し、世界的な視野を持ってチャレンジしていく若い人財の育成を目的として開催するセミナーです。

具体的には、国内外で活躍する講師陣による講座のほか、米軍三沢基地内でのフィールドワークや在住外国人との異文化交流などのプログラムを通して、世界、日本、青森を知り、世界を相手に活躍できる人財の育成を目指します。

- 対象：県内の20~40代の学生・社会人
- 日程：全3回 ①11月16日(土)~17日(日)
②11月30日(土)~12月1日(日)
③12月14日(土)~15日(日)
- 場所：三沢市国際交流教育センター
- 定員：30名程度(先着順)
- 申込締切：10月18日(金) 必着
- 参加費：[全3回分] 社会人15,000円、学生10,000円

詳しくは、県庁HP [人財きらめく青森県](#) 地域活力振興課 ☎017-734-9133



「だす活」もスタート

青森県知事 三村 申吾

決して、YouTubeを使った関西向け観光PRのラップCM一作目の決めゼリフ「つづ(知事)です」みたいにナマったものではありません。

大まじめに、これまでの「だし活」にプラスして「だす活」もスタートする事になりました。健康づくり運動にも攻めの感情が大切です。これは、勢いの出てきた「だし活」の運動の中でも特に成果著しい、野菜部門(青森の野菜をもりもり食べて、体からナトリウムを「だす」)の活動にみんなでさらに取り組みましようとの熱い宣言です。(詳細5ページにあり)

さて、庁内ベンチャー(職員提案型事業)としてスタートした「だし活」も6年目に入りました。

青森県民の高血圧傾向とそれによる脳・心・腎疾患を抑制するため、本県に沢山ある旨い「だし」資源を活用して、「おいしく」減塩するというアイデアが若手職員チームから出された時には、自分は心から感激しました。

これまでの、ややもすれば県としてアイデアは出すけれど、保健協力員さんや食生活改善推進員さんにやっていただく方式ではなくて、県職員自身も積極的にいろんな現場に出る上に、実際の「だし」製品も製造・販売し、さらに学校給食にも使用してもらうという、かなり踏み込んだ決意に、自分も可能な限り共に参加することを約束しました。

「だし活」PRの際、我々が訴えてきたテーマには、長寿の長野県の方々が実践している「日常の食の中で減塩と共に1日350gの野菜を食べよう、1日1万歩の運動をしよう」があります。

このうち、1日250gであった野菜摂取量については特に、「あと100g、トマト1個分」を強調してきました。その結果、50g増えて1日300gになりました。県民の皆様、ありがとうございます。めきめきと改善しました!「あとトマト半分、ミニトマト5~6個」です。

そこで、いまこそ攻め攻めの「だす活」な訳です。

加えて、「だし活」に合わせて、ミュージカル仕立てで共同キャンペーンを張ってきた「高血糖ストッパーズ」(最下位の糖尿病状況から脱出しようという別ベンチャー)の活動にも、この秋新しく歌とダンスができます。

両チームとも、意気軒昂、張り切っています。

健康寿命も男性全国34位、女性20位と上昇傾向にあります。

県民の皆様には、どうぞ会場での応援だけでなく自らもご参加いただければ幸いです。一緒に「だす活」!!

知ってください「里親」のこと ~10月は「里親月間」です~

虐待や親の病気などさまざまな事情によって家庭で生活できない子どもたちがいます。そのような子どもを自分の家庭に迎え入れ、子どもが必要とする期間、深い愛情と正しい理解をもって養育して下さる方を「里親」といいます。里親制度は、家庭を必要とする子どものための制度です。

県では、家族の一員として子どもを温かく迎え入れる里親家庭を募集しています。里親に関心のある方は、お近くの児童相談所にお問い合わせください。

詳しくは、県庁HP こどもみらい課 ☎017-734-9301

太宰治の「改版・異装本の世界」へようこそ!



今年は大宰治の生誕110年! 青森県近代文学館では、エクステンド常設展示「太宰治 改版・異装本の世界」を開催中です。知っているとかに話したくなる太宰の本の世界を紹介します。

- 開催期間: 11月27日(水)まで
(休館: 10/24、11/13)
- 時間: 9:00~17:00 ■入場無料
- 場所: 青森県近代文学館 常設展示室

詳しくは、 青森県近代文学館 ☎017-739-2575

女性の“はたらく”を応援します 女性のための合同企業説明会を開催

働きたいと考えている女性の就職を支援するため、女性の積極的採用に取り組む企業が参加する合同企業説明会を開催します。当日は、企業ブースのほか、保育園相談ブースやビジネスメイクブース、証明写真撮影ブースなど、就職活動に役立つ特設コーナーもありますので、これから就職を考えている皆様は、ぜひご参加ください。時間はいずれも、13時~16時です。(無料託児付)

- 弘前会場: 11月21日(木) ヒロロ 弘前市民交流館
- 八戸会場: 11月29日(金) 八戸市津波防災センター 研修室
- 青森会場: 12月5日(木) アウガ AV多機能ホール

詳しくは、 労政・能力開発課 ☎017-734-9398

奥入瀬溪流マイカー交通規制を実施します

奥入瀬溪流の貴重な自然資源を車の少ない静かな環境で堪能していただくため、10月末の4日間、マイカー交通規制を実施します。後半の休日2日間は、「奥入瀬溪流エコロードフェスタ」と題し、溪流区間で自然に親しむさまざまなイベントを開催します。



- 規制期間: ①10月24日(木)・25日(金)10:00~14:00
②10月26日(土)・27日(日) 9:00~15:00
※②の期間中は溪流区間でエコロードフェスタ同時開催
- 規制区間: 国道102号惣辺交差点~子ノ口交差点
- 規制車種: マイカー(レンタカー含む)・自動二輪車

詳しくは、 道路課 ☎017-734-9651

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
新聞 ■「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
HP/Twitter ■県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/> ■青森県庁Twitterアカウント (@AomoriPref)

編集 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omorい」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。
発行 ※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあomorい」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9.4円です。