

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、



ワクチン接種後も引き続き、3密の回避、マスクの適切な着用、手洗い・手指消毒、換気などの**感染防止対策**をお願いします



一緒に夢を
叶えましょう!

応援します。

あなたの「やりたい」を

あおもりで叶える創業・起業

COVER PERSON
公益財団法人
21あおもり産業総合支援センター
インキュベーション・マネジャー (IM)
おくざき ちえこ
奥崎 千詠子さん

CONTENTS / 目次

P2 **特集** 自分らしい生き方、働き方を創ろう
あおもりで叶える! 創業・起業の夢

P6 **連載** CAFE AOMORI

P6 **連載** いただきます。あおもりメシ「お米レシピ」

P7 **連載** 『地域県民局』ZOOM UP!「上北地域」

P7 **ミニ特集** ①青森県職員の給与と職員数のあらまし
②防ごう! フレイル

P8 **連載** 申吾のほっとコラム / あおもりインフォメーション



あおもりで叶える！創業・起業の夢

Challenge 01

あおもりで創業・起業したい人を応援 あなたの「夢」を一緒に叶えます！

インキュベーション・マネジャー

IMが伴走型で支援します！

『IM』ってどんな支援をする人？

インキュベーション・マネジャー(IM)は、「創業したい」「創業を具体的に検討している」「起業に興味・関心がある」という人に対し、事業の構想・企画から実際に創業・起業するまでの段階に応じて一貫した支援を行う専門家です。夢を抱いたその時から創業希望者に寄り添った「伴走型」の支援を行うことにより、夢を叶える確率を少しでも高めていくことがIMの役割です。

IMは、創業希望者の目標達成までをサポートしながら一緒にビジネスを生み出すパートナーです。創業・起業を目指す一人ひとりが描く未来に近づけるよう、文字どおり「伴走」という形で支援を行っていきます。

青森県では、公益財団法人21あおもり産業総合支援センターをはじめ、各支援機関と連携し、IMの育成・配置などに取り組んでいます。



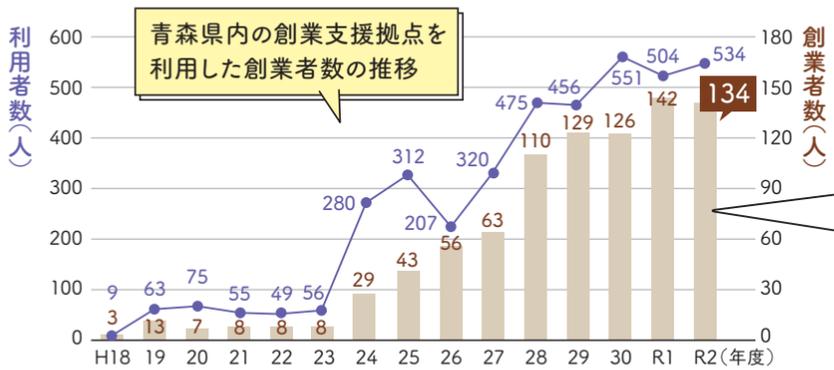
創業したいけど何から始めればいいのか？
IMが創業までしっかりサポート！



Challenge 02

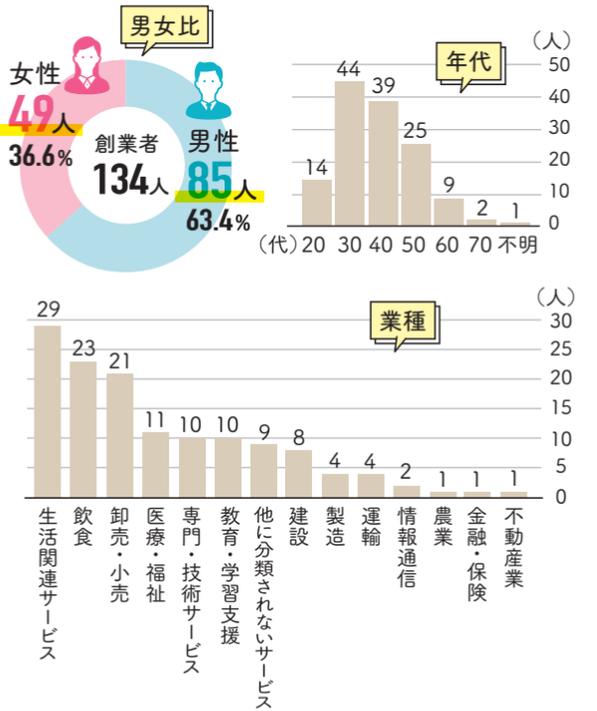
県内の創業者数*は5年連続100人超え！

※県内の創業支援拠点を利用した創業者数



令和2年度の青森県内の創業支援拠点を利用した創業者数の実績は134人。平成28年度から5年連続で100人を上回っており、高水準を維持しています。また、このうちU/Iターンによる創業者は14人。さらに内訳を見ると、男女問わず幅広い年代の人が、多様な業種で創業の夢を叶えていることがわかります。

数字で見ると！県内の創業者(令和2年度)



- 小・中学生向けのプログラミング教室を開設 (20代・男性)
- 完全予約制、1対1でのサービスを提供する美容院を開業 (30代・女性)
- フォトスタジオをオープンし、フォトウェディング事業を展開 (40代・男性)

「地元で新しいビジネスアイデアを実現したい」「大好きな青森で自分らしく働きたい」
青森県はそんな思いを持った人を応援しています。
創業・起業を支援する専門家や拠点など
青森で夢を叶えるための、充実のサポートをご紹介します。

IMと一緒に 夢を叶えたあのひと。

青森県では、IMの伴走型支援を受けながら多様な業種で夢を実現している人が増えています。実際にIMからどのようなサポートを受け、どのようなステップで創業に至ったのか、4人の創業者にお話を伺いました。

Episode
01

わからないことを気軽に相談できる
頼れるIMとの出会い。



自家焙煎珈琲cogemame
くどう こうた
工藤 広太さん(三沢市)
令和2年4月、三沢市内にカフェ
を開業し夫婦二人三脚で経営。

― 支援制度を利用したきっかけは？

昔からコーヒーに思い入れがあり、いつかは自分の店を持ちたいと考えていて、コーヒーマイスターの資格を取ったり、その分野の人脈を広げたりして着々と準備を進めていました。いよいよ三沢市内に店舗を構えて創業しようというところまでこぎ着けたのですが、夫婦ともに飲食店での仕事経験がなかったため、飲食業の経営に関することを知りたくて相談しました。

― 創業・起業をお考えの方へのメッセージを！
今の時代、インターネット上に情報があふれているものの、必要な情報を個人で調べるには限界があります。詳しい人に直接聞いて教えてもらう方が効率的。県の支援制度という堅苦しく感じるかもしれませんが、とても気さくに教えてくれますよ。これから創業をお考えの方は、ぜひこの制度の活用をおすすめします。

担当IMから、支援した印象

ご夫婦のコーヒーへの熱意や今後の展望をお聞きし、お二人を包む空気感をそのまま店舗に反映できればすてきなお店になるはず、と直感しました。



(公財)21あおり産業総合
支援センター IM
いしかわ さとる
石川 悟さん

コーヒーの焙煎だけでなく、内装にもこだわったお店。心地よい一杯が味わえます。



Episode
02

挫折しかけるほどの道のりも
力強い後押しで乗り越え、創業が実現。



合同会社アリス
ほんどう えりこ
本堂 絵里子さん(青森市)
令和元年11月、青森市内に男女別の障がい者向けグループホームを開業。

― 支援制度を利用したきっかけは？

戸建住宅を活用した障がい者向けのグループホームをつくりたいと日本政策金融公庫に相談したところ、県の支援制度を教えてもらったのがきっかけです。すぐに相談の予約をし、そこから創業するまで一年近くお世話になりました。

― 制度を利用した感想は？
創業までに何が必要でどのような手順を踏めばいいのかなどが全くわからない段階で相談したので、アドバイザーをもらったというよりは一緒に作り上げてもらったという感じでした。金融機関に提出する事業計画書の作成や補助金の対象となるかの確認、施設の物件探しに至るまで、さまざまな支援をしていただきました。イメージの確かな言葉にして説明できないことも多く、挫折しかけたこともありましたが、そのたびに背中を押してもらって、創業したら終わりではなく、追加融資を受ける際にまた相談に乗っていただき、今はなんとか事業を軌道に乗せることができました。

担当IMから、支援した印象

この事業をやりたいんだ！という強い思いを感じました。難局においても自分の意見をしっかり持ち、常に冷静に突き進んでいたのが印象的でした。



(公財)21あおり産業総合
支援センター IM
さいとう たくや
齋藤 拓也さん

「グループホームアリス」現在はアリス浜館、アリス八重田、アリス原別の3棟を運営しています。



かったら、私は創業にこぎ着けることができなかつたかもしれませぬ。無料で相談できることも大きなメリットだと思いますよ。

Episode
03

藤崎町産の農産物を活用した
加工品等を製造し、地域活性を目指す。



「どのような支援を受けましたか？」
創業を考え始めた段階で相談しました。ゼロからのスタートだったので、創業までのスケジュールや資金借入れのための資料づくり、原材料の仕入れから販売までの全工程を一人でこなすためのノウハウなど、あらゆる面でさまざまなアドバイスをいただきました。ほかにも販売先を紹介していただくなど、縁をつないでいただきました。

「支援を受けた感想は？」
創業までは4か月ほどでしたが、ちよつとしたことでもよく話を聞いてもらい、次にやるべきことを確認しながら先に進むことができました。創業直後に新型コロナウイルスの影響で事業の方向性を見直すことになりましたが、相談できる支援制度があつて本当に心強かったです。各分野の専門家からもアドバイスをいただけて、今でも定期的に相談に乗ってもらっています。

担当IMから、支援した印象



浅利さんは、筋が通っていないながら、状況に応じて臨機応変にシフトチェンジできる方という印象です。コミュニケーション能力の高さを見習いたいところです。

(公財)21あおもり産業総合支援センター IM
おくざき ちえこ
奥崎 千詠子さん

「農産物加工品をとおして藤崎町の一次産品を知ってもらい、藤崎町に人を呼びたい」と新商品開発も精力的に行っています。



な時、相談できる人がいることが一番の安心感につながります。

Episode
04

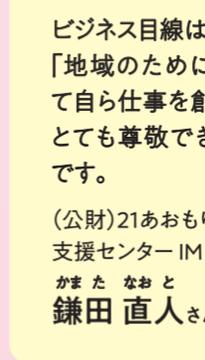
「地元に残る子どもを一人でも多く育てたい」
時間をかけて理想をカタチに。



「どのような支援を受けましたか？」
地元である東通村は、私が生まれた頃と比べて人口が半分には減っています。将来、地元に残る子どもたちの底上げを図るために学習塾を開きたいと考えていたのですが、塾に通う習慣がない上、一つの場所に多くの生徒を集めるのが難しい土地柄なので、思い描いていた理想と現実のギャップを埋めていく作業が必要でした。そんな時に力になってくださったのがIMの鎌田さんです。事業のビジョンづくりや資金繰りなど、教えていただいた経営ノウハウに基づき、こちらからも

アイデアを提案して事業の実現性を探っていました。二年ほどの準備期間を経て創業に至りましたが、最初に直面したのは生徒の募集という課題。その点についてもアドバイスをいただきました。

担当IMから、支援した印象



ビジネス目線はもちろん必要ですが、「地域のために」という視点を持って自ら仕事を創っていただける方で、とても尊敬できる起業家さんです。

(公財)21あおもり産業総合支援センター IM
かまた なおと
鎌田 直人さん

集会場やレンタルルーム、居酒屋を時間借りすることでコストを抑えました。広い地域をカバーし、現在は下北地域の4か所で「世界一の勉強法フィンランドメソッド」を提供。



ゲットを明確にできたことがよかつたと思っています。有意義な制度だと思います。

女性の創業・起業を積極的に応援!

青森県では、創業・起業を志す女性のために、ライフイベントとの両立や資金面など、あらゆる課題を解決へ導くさまざまなサポートを用意しています。また、そんな女性たちを応援したいという先輩女性起業家が多数活躍しています。

あおり女性UIターン創業サポーターズ 『あおりフルール』



青森県内での創業・起業を目指す女性たちの道しるべとして、5名の先輩女性起業家をあおり女性UIターン創業サポーターズ「あおりフルール」に任命しています。座談会などへの参加を通じて女性の創業希望者と積極的にコミュニケーションをとり、女性起業家としてのこれまでの経験や実績を踏まえたアドバイスを行っていきます。

女性による女性のための創業・起業支援 『起業アテンダント』



起業したい女性に対し、情報収集の方法をアドバイスしたり、同じ女性の視点からアイデアを事業化するための相談相手になる存在、それが「起業アテンダント」。創業支援機関と連携しながら、新しいことを始めたいと思っている女性の挑戦を応援し、助言・サポートを行います。

起業アテンダントには
こんな役割があります!

01 ロールモデルとして

創業・起業に関する知識や経験を生かして、起業に興味を持つ女性たちのファーストコンタクトの相談相手として体験談や事業のコツを示します。

02 メンターとして傾聴・助言

女性の起業にはさまざまな課題があります。家事育児・介護との両立に関する悩みなどをじっくりと聞き、心の支えとなります。

03 創業支援情報の提供

地域の創業支援機関と連携して起業に必要な情報を提供したり、女性向けセミナーなどの企画や、相談者と支援機関との橋渡しなどを行います。

あおり日和 Vol.9

Vol.9 どうしよう? 自分の働き方



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。

県内の創業支援拠点



詳しくは県庁HP

創業支援施設

検索

県内各地域に、創業・起業を考えている方や興味・関心のある方などをサポートする拠点があります。事業の構想・企画の段階での相談にも応じますので、ぜひ気軽に活用してください。(相談は無料)



公益財団法人21あおり産業総合支援センター

【住所】青森市新町2-4-1
青森県共同ビル7階
【利用時間】月～金曜日
(8:30～17:15)
【問い合わせ】☎017-777-4066



AOMORI STARTUP CENTER

東青地域(青森市、平内町、外ヶ浜町、今別町、蓬田村)の創業支援拠点
【住所】青森市新町1-2-18
青森商工会議所会館1階
【利用時間】火～土曜日
(10:00～19:00)
【問い合わせ】☎017-763-0037



ひろさきビジネス支援センター

【住所】弘前市土手町31
土手町コミュニティパーク内
コミュニケーションプラザ棟2階
【利用時間】月～金曜日・第3土曜日
(9:00～17:00、毎週水曜日、
毎月第1・第3月曜日は～20:00)
IMによる相談は毎週水曜日、
毎月第1・第3月曜日・第3土曜日のみ
【問い合わせ】☎0172-32-0770



はちのへ創業・事業承継サポートセンター(8サポ)

【住所】八戸市堀端町2-3
八戸商工会館1階
【利用時間】月～金曜日(9:00～17:30)
【問い合わせ】☎0178-51-9593
週1回21:00まで延長、
月1回休日相談実施
(詳しくは8サポHPをご確認ください)



ごしょがわら圏域創業相談ルーム

【住所】五所川原市一ツ谷503-5
五所川原市民学習情報センター2階
【利用時間】毎週火曜日(第5火曜日除く)
10:00～16:00
【問い合わせ】五所川原市商工労政課
☎0173-35-2111(内線2552)



三沢市創業相談ルーム

【住所】三沢市幸町2-1-1
三沢市商工会館3階 事務室
【利用時間】毎月第2・第4火曜日
10:00～17:00
【問い合わせ】三沢市産業観光課
☎0176-53-5111(内線553)



むつ市創業相談ルーム

【住所】むつ市田名部町10-1
むつ来さまい館2階会議室
【利用時間】毎月第1・第3木曜日
10:00～17:00
【問い合わせ】むつ市産業雇用政策課
☎0175-22-1111(内線2653)



黒石市創業相談ルーム

【住所】黒石市大字市ノ町5-2
黒石市産業会館2階 黒石商工会議所内
【利用時間】毎月第1・第3木曜日
10:00～16:00
【問い合わせ】黒石市商工課
☎0172-52-2111(内線641)



十和田市創業相談ルーム

【住所】十和田市西二番町4-11
十和田商工会館5階 小会議室
【利用時間】毎月第2・第4木曜日
10:00～16:00
【問い合わせ】十和田市商工観光課
☎0176-51-6773

※各施設をご利用の際は、事前にご予約ください
(祝祭日、年末年始はご利用いただけません)

特集に関する問い合わせ



詳しくは県庁HP 創業・起業の支援
地域産業課 ☎017-734-9374

検索



IMとして事業計画やビジネスアイデアなどの相談を受ける奥崎さん



創業への想いや価値観などのほか、些細なこともじっくり傾聴



相談内容を整理して適切な支援方法を検討

「計画書などは、まず相談者自身に考えて書いてもらい、それをブラッシュアップしながら継続対応を行います」と、奥崎さん。コロナ禍でおうち時間が増えたことで今後の人生を考えるようになった方もいるそうで、創業の相談が増えたといいます。



やりたい！を
形にするまで寄り添う
縁の下の力持ち

奥崎「創業は人によって目指すところが違い、特に女性の場合はライフステージに合わせて環境が変わることが多いです。私自身も結婚や出産・子育ての経験があるので、そういった状況を見越したアドバイスをしたと思っています。」

「女性IM」としての強みは？
奥崎 創業は人によって目指すところが違い、特に女性の場合はライフステージに合わせて環境が変わることが多いです。私自身も結婚や出産・子育ての経験があるので、そういった状況を見越したアドバイスをしたと思っています。」

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。



公益財団法人
21あおもり産業総合支援センター
インキュベーション・マネジャー(IM)
おくざきちえこ
奥崎千詠子さん

PROFILE
青森市出身。創業支援を行うインキュベーション・マネジャー(IM)の資格取得後、県からの委託を受け現職に就く。私生活では二人の子を持つ子育て真っ最中のワーキングママ。

「IM」になったきっかけは？
奥崎 元は県外で別の仕事をしていたんですが、生まれ育った青森が大好きでリターンした後、地域活性につながる仕事に携わりたいと考えていました。娘が二人いるんですが、この子たちが将来やりがいのある仕事に就いたり創業したりできる、若者が定住する元気な青森にしたいと

いう思いがあったんです。前職は秘書でしたし、もともと人をサポートする仕事が好きなんだと思います。「IM」として日々心掛けていくことは？
奥崎 まずは相談者の話をじっくりと聞くことです。創業を考えた根底にどんな想いがあるのか、これまでやってきたことや今置かれている状況、どんなことを好むのかまで。仕事



に関係ないような話もします。その人をより深く知ることでも強みになる部分を見つけれらるからです。IMの仕事は伴走型支援といつて、達成まで相談者に寄り添った支援をする仕事です。その方の自立を目指すという意味では、なんとなく子育てに近いと感じています。ただし創業や起業がゴールではなく、その後はご自身の力で事業を継続していかねければならないので、相談者が自ら考え、進むべき方向を見つけれられるような手の差し伸べ方を心掛けています。

保存版
青森の家庭の味を伝授!

連載第10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!



お赤飯

カロリー 4,427kcal
塩分 18g
調理時間 2日

材料 (およそ重箱2段分)

- ・もち米…5合
- ・あずき…250g
- ・砂糖…200g
- ・塩…大さじ1
- ・酒…100ml
- ※あずきの煮汁(350ml)も使います

作り方 **蒸し器を使った本格レシピ!**

- 1日目** ①あずきをゆで、沸騰したらゆで汁を捨てる(2~3回繰り返す)。その後、あずきを水(400ml)からゆで、芯は軟らかく、皮は少し硬い程度にまで煮えたら、砂糖と塩を加えて火を止め、冷ましておく。もち米は洗って一晩水につける。
- 2日目** ②蒸し器に蒸し布を敷き、もち米を平らに入れ中火~強火で20分蒸す。
- ③②のもち米をボウルに移し、それにあずき、あずきの煮汁、酒を入れて混ぜる(もち米が煮汁と酒を吸うまで)。
- ④③を蒸し布を敷いた蒸し器に戻し、中火~強火で20分蒸す。火を止めて15分蒸らしたら出来上がり。

**紅しょうが入り
おいなりさん**

カロリー 1,660kcal
塩分 21g
調理時間 約60分



市販のいなり揚げを使って簡単に作れます!

材料(10個分)

- ・油揚げ…5枚
- ※フワフワした油揚げを使うと剥がしやすい
- ・だし汁…400ml
- ・砂糖…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・米…3合
- ※もち米のみでも、もち米・うるち米半々でもよい
- ・紅しょうが…50g(みじん切り)
- ・合わせ酢 { 砂糖…大さじ4, 塩…小さじ2, 酢…大さじ3 }

作り方

- ①油揚げは半分にとって正方形にし、沸騰した湯でゆで、油抜きをする。
- ②煮汁を沸かし、水気を切った①を入れて汁気がなくなるまで煮詰め、冷ます。
- ③米を炊飯器で炊き、炊きたてのご飯に合わせ酢と紅しょうがを入れて混ぜる。
- ④②の揚げを袋状に開いて③のご飯を詰めたら出来上がり。

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。



『地域県民局』 ZOOM UP!



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。

今回のご自慢地域
上北地域
ナビゲーター
上北地域県民局
地域農林水産部
きよし まり
清代 真理

かみきたの産直施設の新たな取り組みへのチャレンジを支援!



買い物が不便な地域への移動販売(十和田市)



枝豆を使った加工品(横浜町)



事前注文・配達販売(三沢市)

上北地域には産地直売(産直)施設が36施設あり、販売金額は県内トップクラスです。

上北地域県民局では、産直に取り組む農業者の所得向上を図るため、食料品店が近くにない地域への移動販売や、官公庁・企業を対象とした事前注文・配達による販売、地場産品に

新たな付加価値を加えた商品の販売といった新たな取り組みにチャレンジする産直施設を支援しています。

今後は、これらのチャレンジで得られた成果を、管内の他の産直施設へ広めていきます。



「上北そば」認定店

そば収穫量県内一の上北地域では、「上北そば」認定店が手打ちそばやそば粉を提供しています。毎年11月には1か月間「新そばまつり」を開催していますので、ぜひご賞味ください。



アグリのリおいらせ

アグリのリおいらせでは、もち小麦を使ったしっとりもちもち食感が特徴の「もち姫のキセキ」シリーズ商品が評判です。そのほか、ジャンボピザの予約販売も行っています。クリスマスにどうぞ!

詳しくは県庁HP

上北農業普及振興室

上北地域県民局地域農林水産部 ☎0176-23-4281

ミニ特集1

青森県職員の給与と職員数のあらまし

県では、人事行政を運営するに当たっての公正性・透明性を高めるため、人事行政の概要を公表しています。公表内容の中から、県職員の給与と職員数のあらましをお知らせします。

給与 職員の給与は、県内民間事業所の給与実態などの調査結果に基づく県人事委員会の勧告を受け、国や他の地方公共団体との均衡を考慮しながら、県議会の審議を経て、条例で定められています。

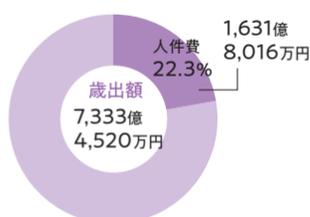
●職員の初任給与と平均給料月額状況(令和3年4月1日現在)

区分	学歴	初任給月額	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	大学卒	182,200円	312,000円	42.7歳
	高校卒	150,600円		
警察職	大学卒	203,800円	303,600円	38.6歳
	高校卒	173,400円		
高校教育職	大学卒	204,000円	371,200円	46.2歳
小・中教育職	大学卒	204,000円	379,000円	47.6歳
技能労務職	高校卒	147,900円	300,500円	52.1歳

●知事や県議会議長などの給料・報酬月額状況(令和3年4月1日現在)

区分	給料・報酬の月額	備考
知事	1,008,000円	給料20%減額
副知事	824,500円	給料15%減額
県議会	議長	910,000円
	副議長	810,000円
	議員	780,000円

●人件費の状況(令和2年度普通会計決算)



職員数

●部門別の職員数の状況(各年4月1日現在)

区分	職員数		
	令和2年	令和3年	増減
一般行政部門	3,793人	3,787人	▲6人
教育部門	11,119人	11,072人	▲47人
警察部門	2,691人	2,681人	▲10人
公営企業等会計部門	1,286人	1,298人	▲12人
合計	18,889人	18,838人	▲51人

「人事行政の概要」は、人事課、県政情報センター、各合同庁舎の地域住民情報コーナーのほか、ホームページでもご覧いただけます。

詳しくは県庁HP 人事課 ☎017-734-9047

ミニ特集2

防ごう! フレイル

- 「フレイル」とは、健康な状態と介護が必要な状態の間で、心と身体が弱まっている状態のことをいいます。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外出や人と会う機会が減ることが長引いている今、特に高齢者の方々が知らず知らずのうちに「フレイル」になることが心配されています。

フレイル予防のために

フレイル予防のポイントは、栄養・運動・お口の健康・コミュニケーションや社会参加です。たとえば、こんなことも予防につながります。

栄養
卵や大豆などタンパク質の多い食べ物をしっかり食べる

運動
テレビを見る時は、番組の合間に一旦立ち上がる

お口の健康
「パ・タ・カ・ラ」と口を動かす体操をする

コミュニケーションや社会参加
電話などで人とやりとりをする

フレイル予防ポイント

新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、高齢者の方々が健康を維持するための情報を掲載している厚生労働省のWEBサイト「地域がいきいき集まろう通いの場」も、ぜひご覧ください。



詳しくはHP 厚生労働省 通いの場
高齢福祉保険課 ☎017-734-9296



今回のテーマ **スズキ式F(フレイル予防)体操**

青森県知事 **三村申吾**

先日、フレイル予防キャンペーンのため、我が身と格闘しながら、何とか「スズキ式F体操」の動画を撮影した。

事前特訓を重ねる段階で、すでに体のあちこちの筋肉がピクピクブルブル、この体操の効き目のすごさを実感した。

我々「だし活+だす活」ダンスチームとしては、結構いい動きの動画が撮れたと思ったのだが、専門筋からは「つづ(知事)のへっぴり腰な踊りを見るにつけ、フレイル予防が本当に大切だと伝わってきます!」と、皮肉ではなく、大真面目に高評価をいただいた。「ありゃりゃ」と少しめげたことはおいておこう。

「フレイル」の詳細は当広報紙7ページのミニ特集2を参照いただきたいが、新型コロナウイルス感染症の影響で

顕在化した、このフレイル問題にどう早めに対応すべきかは大きな課題である。

フレイルは、ウイズコロナの中で、長期的な健康問題として、今、くしくも注目されている。

「だし活」以来、高血圧による脳出血、心不全、腎不全予防のための健康づくりキャンペーンを県内各地でダンスと共に繰り広げてきた。今後は、それに加えて、まずは「フレイル」という言葉を知ってもらうこと、そして重要な筋肉を動かすことによる運動面からの予防啓発を本格的にスタートさせる。

「スズキ式体操」は、一曲1分40秒の短い中で、普段休んでいる筋肉を目覚めさせる。(とてもハードで、撮影

中に映画「ダイ・ハード」にちなんで「わい、ハード」と思わず口にしてしまったが古すぎてウケなかった…)

例えば、下に並べた体操の絵のうち、①の絵の動きでは、三角筋や上腕二頭筋、上腕三頭筋など、肩や上腕の筋肉を動かし、代謝をアップさせてくれる。

②の絵の動きでは、大臀筋や大腿四頭筋、下腿三頭筋など、お尻周りや太ももなど下半身の筋力をアップさせてくれる。効き目はもちろんばっちりだが、一番大事なのは、できる範囲で無理なく体を動かすことである。

当面、「へっぴり腰」な踊りを県民の皆さまにお見せることになると思うと少々恥ずかしくもあるが、そうも言ってはられない。しっかりと各筋肉を目覚めさせ、③の絵のおしまいのポーズ(広背筋)をピシッと決めて、自らの筋肉をフレイル状況から脱することで、県民の皆さまと共に、楽しく健康寿命を伸ばしたい。その思いでこれからも「へっぴり腰」で踊り続ける覚悟だ。

スズキ式
F体操



AOMORI INFORMATION あomorいんふoメーしょん

あomorいふるさと寄附金のご案内

ふるさと納税は、自分が生まれ育った地域やお世話になった地域に感謝し、応援したいという想いを、寄附という形で表すことができる制度です。

- 個人がふるさと納税制度による寄附をした場合には、寄附金額に応じて所得税や住民税から一定額を控除することができます。
- 青森県へ1万円以上のご寄附をされた県外在住の方に県産品をお送りしています。

詳しくは県庁HP [あomorいふるさと寄附金](#) 検索
税務課 ☎017-734-9064

県外にお住まいのご家族・ご友人など、離れた場所から青森県を応援したいという方に、ぜひご紹介ください。

しもきたマルシェ「大雨災害復興年末ネットマルシェ」開催中!

今年8月の大雨災害に際しまして、多くの方々からの励ましとご支援をいただき、ありがとうございます。下北産品とともに、感謝と元気を伝えたい…そんな思いから「復興商品詰め合わせセット」などを各種ご用意しました。詳しくはホームページをご覧ください。

年末のご贈答やご自宅用に、ぜひご利用ください。

【受付】令和3年12月10日(金)まで
【発送】令和3年12月13日(月)~22日(水)

詳しくは [しもきたマルシェ](#) 検索
下北地域県民局地域農林水産部 ☎0175-22-2685



多重債務(借金問題)でお悩みの方へ

各消費生活センターや東北財務局青森財務事務所などでは多重債務に係る相談を受け付けており、債務整理等が必要な場合には、弁護士や司法書士による法律相談(初回無料)におつなごしています。

また、信用生協では生活再建支援のための相談・貸付事業を行っています。まずは電話でご相談ください。

詳しくは県庁HP [多重債務相談窓口](#) 検索
県民生活文化課 ☎017-734-9206

相談先	電話番号
消費生活センター	局番なしの☎188
東北財務局 青森財務事務所	☎017-774-6488
信用生協 青森事務所	☎0120-102-143
八戸事務所	☎0120-102-084
弘前事務所	☎0120-102-354

性犯罪の被害に遭い、悩んでいませんか

被害に遭われたあなたは悪くありません。ひとりで悩み苦しまず、まずは相談してみませんか。青森県警察本部では、性犯罪の被害に遭われた方やその周囲の方などを対象とした相談電話「性犯罪被害110番」を設置しています。性犯罪の被害は、心身ともに大きなダメージを受け、簡単に忘れられるものではありません。周囲の方々の寄り添う心が大切です。

詳しくは [青森県 性犯罪被害110番](#) 検索
県警察本部刑事部捜査第一課
☎017-723-4211

「性犯罪被害110番」
0120-89-7834
はーとさん
全国共通相談電話 **#8103**
※24時間対応可
※休日・夜間は希望する性別の警察官が不在の場合もあります

青森県警察からのお知らせ **「横断歩道は歩行者優先」マナーではなくルールです** 12/11~20 冬の交通安全県民運動

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(「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omorいふあん」(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omorいけん」(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。
※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9.5円です。