

県民だより あおもり

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの

同時流行に備えて、引き続き、**基本的な感染防止対策を徹底し、**

ワクチン接種の検討をお願いします



今日からできる!

健康づくりを楽しもう

COVER PEOPLE

青森県食生活改善推進員
連絡協議会のみなさん

CONTENTS / 目次

P2 **特集** あなたの体を守るのはあなただけ!
4つの健康づくりのやる気スイッチON!

P6 **連載** CAFE AOMORI

P6 **ミニ特集** ①青森県職員の給与と職員数のあらまし
②日頃のちょっとした工夫で災害に備えよう!

P7 **連載** 『地域県民局』ZOOM UP! 「東青地域」

P7 **連載** いただきます! あおもりめし「東青地域レシピ」

P8 **連載** 申吾のほっとコラム

P8 **お知らせ** あおもりインフォメーション

けの汁

今回は
東青レシピ!

帆立の
もと焼き風



あなたの体を守れるのはあなただけ!

健康づくりのやる気スイッチON!

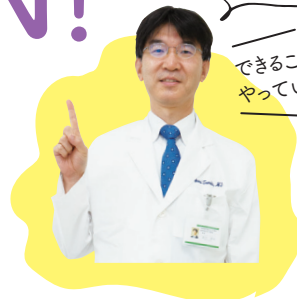
健康のこと
気になるけど
何からやれば
いいの?

健康が力向上推進
キャラクター「マモルさん」



4つの
健康ポイントに
チャレンジ!

できることから
やっていきましょう



コロナ禍によって生活習慣が大きく変わった今、ぜひ健康づくりをはじめましょう!
正しい知識を身に付けて、よりよい生活習慣を実践したり、健康診断や検診を適切に受診することで
無理なく健康寿命を伸ばし、毎日をいきいきと過ごすことができます。



必要です! 正しく受けよう「がん検診」

がん検診&肝炎ウイルス検査

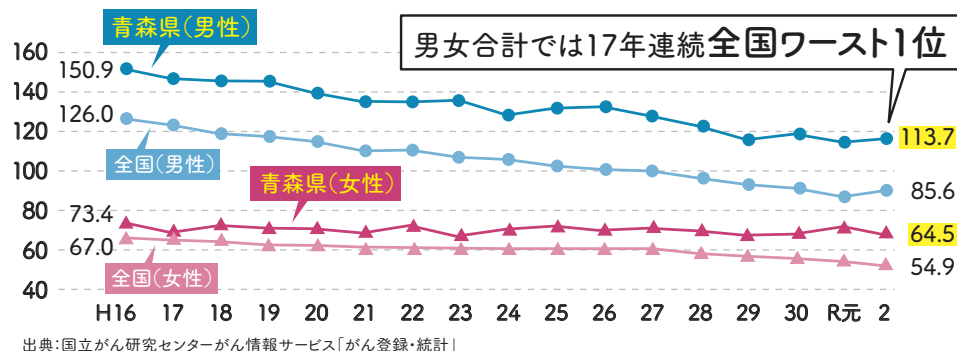
青森県の「がん」の現状を

もっと知ってほしい!

青森県のがん(全部位)の75歳未満年齢調整死亡率は、**17年連続で全国ワースト1位**です。とても残念な結果ですが、一方で肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸(けい)がんについては、検診を受けることで早期発見・早期治療につながり、死亡リスクが下がることが科学的に証明されています。ポイントは、**検診を「対象となる年齢から」、「定期的に」受けること。**

コロナ禍であっても、**がん検診は必要な外出です。ぜひ積極的に検診を受けましょう。**

●がん(全部位)の75歳未満年齢調整死亡率の全国と青森県の比較(人口10万対)



科学的根拠に基づくがん検診を継続して受けよう

●科学的根拠に基づくがん検診

検診の種類	検診方法	対象年齢(性別)	検診間隔
肺がん検診	胸部エックス線検査と かくたん 喀痰細胞診(喫煙者のみ)の併用	40歳以上(男女)	毎年
胃がん検診	胃エックス線検査または胃内視鏡検査	50歳以上(男女)※1	2年に1回※2
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上(男女)	毎年
乳がん検診	マンモグラフィー検診 (乳房のエックス線検査)	40歳以上(女)	2年に1回
子宮頸がん検診	頸部細胞診	20歳以上(女)	2年に1回

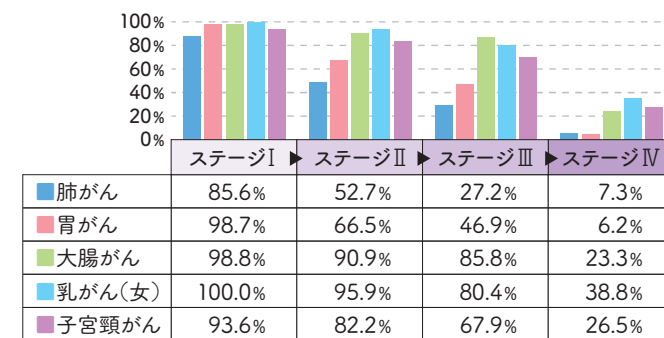
がん検診を受けるときに注意したいのは、**科学的根拠によって、がん死亡率の減少が確認され品質が保証されたがん検診を受けることです。**「職場でがん検診を受ける機会がない」という人は、市町村が実施する検診を受診しましょう。また「**精密検査が必要**」と判断された場合には、**必ず早めに医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。**

※1 当分の間、胃エックス線検査については、40歳以上も対象。 ※2 当分の間、胃エックス線検査については、毎年でも可。

がんは、早く見つけることが重要です!

早期に発見して治療すると生存率が高まります。

●がんの病期(ステージ)別5年生存率



早期発見・
早期治療が
重要だね!



教えて!

みんなが気になる、こんな疑問

Q 検診会場の新型コロナウイルス対策はどうしていますか?

A “うつらない・うつさない”対策をしっかりと行っています!

新型コロナウイルスに、“うつらない・うつさない”ように、職員はしっかり感染対策をしています。また、受診される皆さまにも検温・体調確認・手指消毒励行・マスク着用にご協力いただいています。



公益財団法人 青森県総合健診センター 事業部 センター健診課 主任 津川 南美

安心して
検診に
来て下さい!



がん検診 ここが大切!

- 科学的根拠に基づくがん検診を受けること
- 無症状の人が受けること
- 職場でがん検診を受ける機会がない場合でも市町村が実施する検診を受けること
- 精密検査は必ず受けること



詳しくは [青森県がん情報サービス](#) 検索
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9216

生涯に一度は受診!

忘れず受けよう! 肝炎ウイルス検査

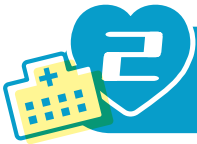
肝がんによる死亡数は、全国的に見れば年々減少傾向にありますが、青森県は近年横ばいで推移しています。「沈黙の臓器」といわれる肝臓を襲うウイルス性肝炎は自覚症状が少なく、**感染しても気づかず放置している人が多い**といわれています。発見が遅れたり、適切な治療を行わないまま放置したりすると、慢性化し、肝硬変や肝がんなどの深刻な病気に進行するおそれがあります。これまで検査を受けたことがない人は、**まずは肝炎ウイルス検査を受けてみましょう。**



詳しくは県庁HP [肝炎ウイルス検査](#) 検索
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9216

当てはまる人はぜひ肝炎ウイルス検査を受けよう!

- これまでB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
- 平成4年(1992年)以前に輸血や大きな手術を受けた方
- 入れ墨をしたり、医療機関外でピアスの穴をあけたことがある方
- 過去に肝機能異常で指摘されたことがあり、その後肝炎の検査を受けていない方



生活習慣がカギ! 循環器病の予防

● 循環器病ってなに?



循環器とは、血液が循環する器官=心臓と血管のことです。循環器病とは、血管が詰まる・破れるなどして血流が妨げられることで起こる**脳卒中**と**心臓病**の総称です。例えば脳の血管が詰まると**脳梗塞**、心臓の血管が詰まると**心筋梗塞**になります。

血管にかかる圧が高い状態(**高血圧**)や、血糖値が高い状態(**高血糖**)、**肥満**や**喫煙**など、**さまざまな要因が積み重なって血管がもろくなり、循環器病を発症**します。



先生おしえてくださーい!

みんなが気になる、こんな疑問

循環器病Q&A

循環器病の症状って? 予防法はあるの?

気になる循環器病の疑問を、富田先生にお聞きました。



弘前大学大学院 医学研究科
循環器腎臓内科学講座
とみた ひろふみ
富田 泰史先生

受診することが大事!

Q どんな症状が出たら受診すればいいの?

A **脳卒中**
ファスト
FASTが
キーワード!

突然、顔半分がマヒする(Face)、片方の腕に力が入らない(Arm)、ろれつが回らない(Speech)などの症状が現れた場合は、**すぐに受診**してください(Time)。激しい頭痛や意識障害がある場合は、**くも膜下出血**の疑いがあります。



A **心臓病**
胸の圧迫感は要注意!

胸をギュッとつかまれるような**圧迫感**が20分以上続く、冷や汗をかく、息切れ、肩から腕にかけての**痛み**といった症状は**心筋梗塞**の、**むくみ**や**体重増加**は**心不全**の疑いがあります。



Q 放置した場合はどうなるの?

A **脳卒中**
軽症の場合でも後遺症が残ることも!

自覚症状が少ない場合、しばらく様子を見ようかな、とすぐに受診しないケースが見受けられます。**脳卒中は軽症であっても後遺症が残る場合があるので、迅速な治療が必要です。**早期にリハビリを開始できれば後遺症を軽減することができます。



A **心臓病**
最悪の場合、死に至ります!

循環器病は**いかに早く治療を始めるかが重要**です。心臓病の場合は、**不整脈**や**心室細動**が起きて死に至ることもあるので**我慢は禁物**です。また、過去に**心筋梗塞**を発症したことがある方は**心不全**にも注意が必要です。



我慢しないようにしましょう

Q 効果的な予防法は?

A **生活習慣を見直して!**

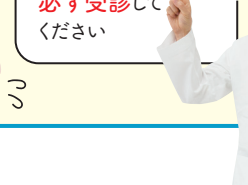
高血圧症、**糖尿病**、**脂質異常症**、**喫煙**、**肥満**は循環器病の危険因子と言われています。高血圧症はかなりのリスクになるので、**血圧の薬を服用中の方は飲み忘れないように**してください。食生活では**塩分控えめ**を心がけ、**野菜を多く摂る**ようにしましょう。また、**お酒の飲み過ぎ**も**心房細動**という**不整脈**が起きやすくなり、**心不全**や**脳卒中**につながるので、**適量にとどめ**ましょう。

生活習慣を見直すために、定期的に**健診**を受けて自分の健康状態を把握するのも大切です。

症状がない場合でも、定期的に健診を受けた方がいいんだね



健診で精密検査が必要と判断された場合は、**必ず受診**してください



マモルさん、とっても大事ですよ



チェックしてね!

マモルさんの動画公開中!

県民みんなで循環器病に注意喚起!
~「脳卒中」「心臓病」を防ごう~

循環器病の症状や対応、高血圧予防について、マモルさんの動画でわかりやすく解説! 家族みんなでチェックしてみましょう。



「脳卒中に注意」編 「心臓病に注意」編 「高血圧に注意」編

詳しくはYouTube 青森 循環器病注意 検索
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212



食べる順番を野菜から! はじめよう「ベジファースト」

「ベジファースト」ってどんないいことがあるの?



野菜に含まれる食物繊維には、**血糖値の急激な上昇を抑える働き**があり、**糖尿病や動脈硬化の予防**に効果があるといわれています。健康のため、食事の際には野菜を先に食べる「ベジファースト」を心がけましょう。また、ゆっくり時間をかけて野菜を食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎの防止にもつながります。



POINT1 野菜を最初に食べる

生野菜や温野菜はもちろん、きのこ類や海藻類なども食物繊維を多く含むので、**最初に食べると効果的!**ごはん、パン、麺類などの主食は最後に食べましょう。

POINT2 ゆっくり食べる

野菜を最初にしても、早食いで効果なし! 野菜は5分かけてゆっくり食べましょう。

この順番で食べよう! 「ベジファースト」の進め方



青森県の野菜摂取の現状

●青森県民の野菜摂取量の平均値(20歳以上)
出典:平成28年度青森県民健康・栄養調査
300.2g/1日 男性:305.9g 女性:295.4g

目標達成までもう少し!
+50g
目標 **350g/1日**

20歳以上の青森県民の野菜摂取量の平均値は300.2g。青森県健康増進計画「健康あおり21(第2次)」で目標にしている350gまでは、あと50g足りません! その中でも20代は222.1gと、年代別で見ると最も少なくなっています。県民みんなで、1日あと50gの野菜摂取を心がけましょう。

野菜あと50gはこれくらい!
レタスはっぱ1枚分 ミニトマト5個分 きゅうり半分

あおり日和

Vol.15 たくさん食べてばっかばか



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、デザイン事務所で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。

野菜の精のナゾを解け! #ベジトキ青森

野菜にまつわるナゾを解いて豪華賞品をゲット!
今すぐチャレンジしてみよう

野菜摂取量の増加を目指し、野菜に関する謎解きキャンペーン「#ベジトキ青森」を開催中です。お野菜芸人の土肥ポン太さんが「野菜の精」となって野菜にまつわるナゾを出題。楽しみながら野菜について知ることができます。

詳しくは #ベジトキ青森 検索
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

健康情報はここから!

『あおり健康情報局』

青森県の健康づくりに関する情報を各種SNSで発信中。ほかにも健康づくりのキャンペーンを実施するなど、幅広く健康促進の啓発活動を行っています。

詳しくは県庁HP
あおり健康情報局 検索

青森県健康経営認定制度

青森県の働き盛り世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営®」に取り組む事業所を、「青森県健康経営事業所」として認定します。

- 認定された事業所のメリット
- 企業PR・イメージアップ
- 県の入札参加資格申請時の加点
- 県特別保証融資制度の利用 など

詳しくは県庁HP
青森県健康経営認定制度 検索

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

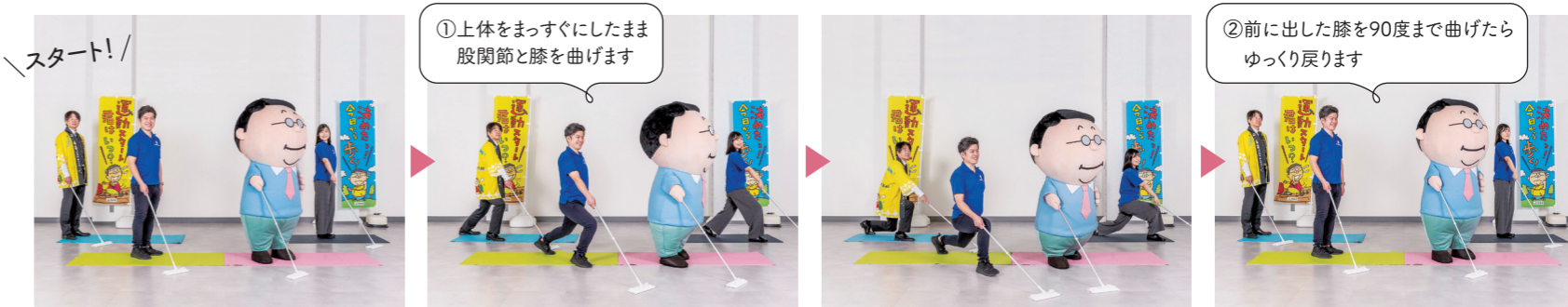


無理なく楽しく! 運動習慣をはじめよう

家事にプラス! スキマ時間にちょこっと運動

自宅にいるとつい後回しにしがちな運動ですが、毎日の家事の最中に動作を少しプラスすることで、無理なく気軽に健康づくりができます。

1 お尻の筋肉や太ももの筋肉に刺激を! モップがけにひと工夫 自重筋トレ「ランジ」をプラス!



2 背中と肩甲骨の運動に! 少し面倒な洗濯物量み…ひと工夫でワンランクアップ!



3 肩甲骨まわりを気持ちよくストレッチ! 肩が凝ったと思ったら…家事の合間に肩まわりをスッキリ!



青い森で1日あと1,000歩キャンペーン

県では、日常生活における1日当たりの平均歩数を「あと1,000歩増やす」取り組みに力を入れています。その一環として、9~11月に「青い森で1日あと1,000歩キャンペーン」として各種イベントを実施しました。

青い森のウォークピズコンテスト~形から入る運動習慣改善~ 令和4年9月3日実施



歩きやすい靴や服装を選んで出勤するワークスタイル「ウォークピズ」の楽しさを体感できるコーディネートコンテストと、タレントのあべこうじさんを招いてのトークショーを同時開催。来場者投票で最優秀に選ばれたコーディネートは、後日、知事も登庁時に着用しました。

詳しくは県庁HP 運動習慣 検索
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

青い森を歩いてGET! GPSスタンプラリー

令和4年10月1日~11月30日実施
県内60か所に設置されたポイントめぐり、スマートフォンのGPS機能を使ってマールさんスタンプを集めるイベントを開催しました。各ポイントは徒歩でしか行けない場所などに設置されていたので、なかなかいい運動になったのでは?

青い森を歩き回れ! ロゲイニング大会 in AOMORI CITY

令和4年11月5日実施
制限時間内にできるだけ多くのチェックポイントを回り、得点を競う「ロゲイニング」イベントを、青森市で開催しました。家族や友人同士のチームなど、幅広い世代の方が楽しめました。ポイントを回る順などの戦略を練る奥深さに思わずハマる人も。



健康の輪を広げる
縁の下の力持ち

青森県食生活改善推進員
連絡協議会
会長
やまや えいこ
山谷 詠子さん
(青森市在住)
PROFILE
平成21年から活動に加わり、平成27年に
会長に就任。2,100名を超える会員ととも
に、料理教室や健康講話といった健康
に関する取り組みや、フードロスといった
環境問題の解決にも注力して活動中。



「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、時代に即した健康づくりのための食育活動を各市町村で進めています。料理教室や健康講話などの活動は年間100件にも及ぶそうで、一緒に活動する仲間を増やしたいとのこと。「興味がある方は、ぜひ、市町村が実施する養成講座にご参加を」と山谷さん。

始めました。そんな中で食生活改善推進員の養成講座を受けたいことがきっかけです。
「活動のやりがいはいは？」
山谷さん 最初はこんなに奥が深いなんて知らなくて(笑)。子どもからお年寄りまで幅広い年代のニーズに合わせた提案が必要なのはもちろん、フードロス削減などの環境問題にまで取り組むなんて大変だなと思っていました。ですが、活動を続けていくうちに、人と人がつながり、そこに信頼関係が生まれ、こちらの思いを伝えるだけの一方通行ではなく、今後はそこに喜びを感じて、今はそれがやりがいになっています。

「食生活などにおいてご自身が気をつけていることは？」
山谷さん 身土不二という言葉があるように、人の体と住んでいる土地には密接な関係があると思っています。身近なところで育てられた旬のもの、近なところまで育てられた旬のものを食べる地産地消を実践しています。これからは根菜類がおいしい季節なので、土の栄養分をじっくりと吸い込んだ根菜類を、あたたかいスープや鍋物に入れて、たっぷり食べたいですね。ほか、健康づくりのために、健康的な運動が欠かれないので、週に2回はスポーツジムに通っています。自分自身が健康でいることが、この活動をしていく上で大事だと思っています。



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。

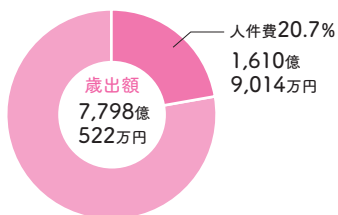
●職員の初任給と平均給料月額
平均給料月額の状況
(令和4年4月1日現在)

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	310,000円	42.6歳
	高校卒	150,600円		
警察職	大学卒	203,800円	304,000円	38.6歳
	高校卒	173,400円		
高校教育職	大学卒	204,000円	370,400円	46.5歳
小・中教育職	大学卒	204,000円	377,100円	47.6歳
技能労務職	高校卒	147,900円	302,300円	52.8歳

●知事や県議会議長などの給料・報酬月額の状況
(令和4年4月1日現在)

区分	給料・報酬の月額	
知事	1,260,000円	
副知事	970,000円	
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3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3年	令和4年	増減
一般行政部門	3,787人	3,781人	▲6人
教育部門	11,072人	10,858人	▲214人
警察部門	2,681人	2,676人	▲5人
公営企業等会計部門	1,298人	1,293人	▲5人
合計	18,838人	18,608人	▲230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。



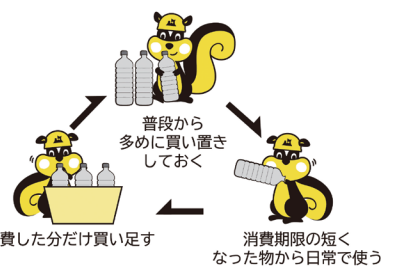
ミニ特集2

日頃のちょっとした工夫で災害に備えよう!

災害はいつ発生するかわかりません。でも、「備えあれば、憂いなし!」普段のちょっとした工夫で、災害に備えましょう。

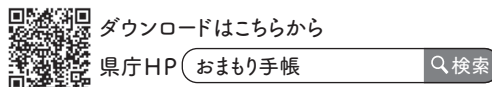
知っていますか? 「ローリングストック」

普段から日持ちする食材や加工品を少し多めに買い置きし、消費期限が短くなった物から順に消費して、消費した分だけ買い足していく。これを「ローリングストック」と言います。「ローリングストック」をすると、無理なくいざというときのための備蓄ができますよ!



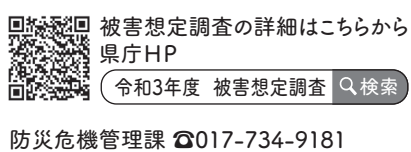
「あおりおまもり手帳」には、おトクな情報が満載!

「あおりおまもり手帳」は、災害が起きたときにどうやって自分の命を守るのか、今からどうやって災害に備えたらよいかなどの情報をわかりやすくまとめた、青森県版の防災ハンドブックです。自分や大切な人の命を守る「おまもり」として、日頃から内容を確認しておいてください!



地震・津波について知っておこう!

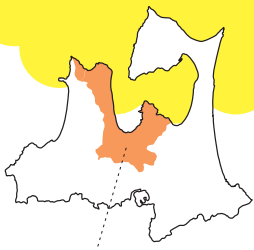
県では、令和3年度青森県地震・津波被害想定調査(太平洋側海溝型地震)の結果を公開しています。いざというときにすぐに避難ができるよう、日頃から、お住まいの市町村のハザードマップや、お近くの避難場所を確認しておきましょう。



県内6エリアの

ご当地自慢

地域県民局 ZOOM UP!



今回のご自慢地域

東青地域



東青地域県民局
地域健康福祉部
たけがはら あみ
竹ヶ原 亜美

【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。

東青エリアと
いえばこれっ!

体験



食育実習でバランスの良い献立考案中!



老若男女で運動講座「はい、伸ばして〜!」



働く人の元気を考える会にて話し合い中!

めざせ! とうせいの健やか力 ア——ップ!!

生涯を通して健康に過ごすには、若い頃からの生活習慣が大切です。

東青地域県民局では、働き盛り世代の農業・漁業・畜産業の方や関係者の方々と一緒に、住民のアイデアを取り入れた健康づくりについて考え、健康プログラムなどの普及活動を行っているほか、次世代を担う子どもたちが楽しく食と健康を学べるよう、大学と協力して小学校での体験型食育実習を実施しています。

今後も、家族ぐるみ・地域ぐるみの健康づくりに取り組んでいきます!



おだいば
オート
ビレッジ



道の駅たいらだてに隣接しているオートキャンプ場と北欧風のコテージがある宿泊施設です。冬もキャンプが可能で、テントサウナ(事前予約制)やたき火(たき火台要持参)も楽しめます。

グルメ



津軽海峡本まぐろ

龍飛岬の前に広がる津軽海峡・三厩地区で捕れた「津軽海峡本まぐろ」は知る人ぞ知る逸品。冬期間(10~12月)に水揚げされるマグロは最高の脂のりです。ぜひ、ご賞味ください。

特集内容に関する問い合わせ

東青地域県民局 地域健康福祉部保健総室(東地方保健所) ☎017-739-5421
地域連携部 ☎017-734-9412

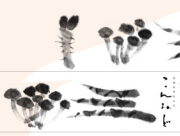
連載第16回

いけぞります!

あおもり めし

地域版
東青

地域にちなんだ食材で作るレンピヤ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。

けの汁

東青地域でよく作られる
金時豆入りバージョン



【カロリー】1,072kcal 【塩分】14.5g
【調理時間】約60分(準備時間は除く)

【材料:鍋ひとつ分】

- 大根…300g
- にんじん…100g
- ごぼう…100g
- わらび(水煮)…160g
- 根曲がり竹(水煮)…80g
- ふき(水煮)…80g
- 干しいたけ…2個 ※戻しておく
- こんにゃく…100g
- ※糸こんにゃくを使うと細かく切りやすい
- 油揚げ…50g
- しみ豆腐(乾物)…35g ※戻しておく
- 昆布…5g

- ・サラダ油…小さじ2
- ・みそ…100g
- ・水…1,200ml
- ・煮干し(または焼き干し)…10本
- ・金時豆(乾物)…80g

【作り方】

- ①煮干しは一晩水に浸けてしっかりだしを取る。金時豆は一晩水に浸けてから硬めにゆでる。
- ②Aの材料を5mm角に刻み、ごぼうは水にさらしてあく抜きをする。昆布ははさみで切った後、フライパンでから炒りする(煮込んだ時にぬめりが出ない)。
- ③鍋にサラダ油を熱し、Aの材料(油揚げ、しみ豆腐、昆布以外)を炒める。全体に油が回ったら、だし汁を入れ、油揚げ、しみ豆腐、昆布も加える。
- ④根菜類がやわらかく煮えたら、金時豆を入れ、みそで味付けをする。

帆立のもと焼き風

マヨネーズを使って簡単手軽に



【カロリー】1,012kcal
【塩分】5.9g
【調理時間】約30分

【材料:4人分】

- ・帆立の貝柱…4個
- A 玉ねぎ…1/2個
- (具材) 生しいたけ…6個
- せり…適宜

【作り方】

- ①帆立の貝柱は5mm幅に切る。
- ②Aの玉ねぎと生しいたけは薄切りにする。せりは2~3cm幅に切る。
- ③Bの材料をムラなく混ぜ合わせ、ソース状にする。
- ④②と③をしっかり混ぜる。
- ⑤耐熱皿に①の帆立の貝柱を並べ、上から④をかけて、オーブントースターで10~15分焼く。



- B(もと) マヨネーズ…100ml
- みそ…30g
- 卵黄…2個
- 砂糖…小さじ2

Instagramではアレンジメニュー「帆立のもと焼き風ピザ」レシピを公開中!





今回のテーマ 道は生きている

青森県知事 三村申吾

上北自動車道全線が、いよいよ完成する。日本で唯一、同一県内で人口20万人以上の都市(八戸—青森間)が高規格道路で結ばれていない「ミッシングリンク(※)」解消に向け大きく前進する。

完成までの資料の中に、思い出深い新聞記事があり、改めて手に取って眺めている。

その見出しには大きく「東北・上北中「上北道路」早期完成を」「知事と会議、疑問ぶつける」とある。

平成17年12月、上北中学校で開催した「知事と語ろう「上北道路」会議」。生徒たちから、上北道路が完成したら「青森や八戸の大病院まで短時間で行ける」「移動時間短縮で、進学や就職に選択の幅が広がる」「農水産物などを新鮮なまま、いち早く市場に運べる」等々積極的な意見が多数出された中、自分が一番こたえたのは、「どうせ私たちが40歳になっても完成しないんじゃないか」「20年、30年後では時間がかかりすぎる」と直球で詰め寄られたシーンである。

さらに、当時の竹内東北町長さんから「八戸—青森間

の新幹線開通があと4年。上北道路もあと4年の目標で行きましょう!」と加勢のひと声があり、会場は大いに沸いた。われながらよくぞ苦し紛れに「上北道路を予算化して進めるには国土交通大臣の力が必要。修学旅行の行程に追加して、一緒に国交省に行こう!」と言ったものだが、これが本当に実現した。無理を承知で、大臣官房にお願いしてみたところ、当時の冬柴鐵三大臣が快諾してくださった。大変うれしかった。

翌秋、T君をキャップとする上北中学校の生徒5人と大臣室にお邪魔した。生徒たちは、地元の実情や上北道路が完成したら生活がこんなに便利になりますなど、上北道路会議で出た意見を生真面目に訴えた。冬柴大臣は、一人ひとりの話を「うん、うん」と優しくうなづきながら全て聞いてくださり、「君たちの思いをしっかり受け止めた。この道は必要と思う。一緒に頑張りましょう」と仰ってくださった。

この時の感激と感動は忘れられないが、平成23年12月、冬柴元大臣は亡くなられた。この時の中学生たちの

思いをつなぎ、そして、地元の首長さんをはじめ、多くの関係者の皆さまの格別なるご理解とご協力を得て、ようやく完成を迎えた今、感謝の思いを直接お伝えできないことが大変に寂しく心残りとなっている。

こうした中、去る9月1日、天間林中学校で、今度は完成後の上北自動車道をどう活用するのかを討論する「知事と語ろう「上北自動車道会議～2022～」」が開催されたが、なんとその場に、17年前の中学生たちが参加してくれた。

自分が40歳になっても上北道路が完成しないのではと嘆いていたE君は、驚いたことに東北町役場建設課に勤務。冬柴大臣と懇談したT君は、広島の裁判所勤務で、「里帰りの際には青森空港からみちのく道経由で必ず使います」と話してくれた。最も驚いたのは、「私、当時中学2年生で、あの会議に参加して、20～30年では長すぎると思っていました。早く完成してよかった」と知事(自分の)秘書から告白されたことである。

うーん、なるほど。「いい道つくろう。いい明日つくろう」と言ってきたが、これからは「道は生きている。いろんな人生や思いをつなぐ」を追加したい。まさに、道の神髄此処に在りである。

※道路網におけるミッシングリンク…未整備区間で途中で途切れている区間

AOMORI INFORMATION あおもりインフォメーション

あおもり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 [あおもりふるさと寄附金](#)
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。

インフルエンザワクチン接種の時期です

季節性インフルエンザは、強い全身症状がみられ、特に幼児や高齢者など抵抗力の弱い方がかかると重症化しやすく、死に至ることもある病気です。過去2年間は流行がありませんでしたが、今年の冬は流行する可能性があり、新型コロナウイルス感染症との同時流行も懸念されています。

季節性インフルエンザの発症や重症化を予防するためにも、ぜひワクチン接種の検討をお願いします。



詳しくは県庁HP [インフルエンザ 注意](#)
保健衛生課 ☎017-734-9141

多重債務(借金問題)でお悩みの方へ

多重債務(借金問題)のお悩みについて、県内の消費生活センターと東北財務局青森財務事務所まで相談を受け付けています。債務整理等が必要な場合には、弁護士・司法書士による法律相談(初回無料)におつなぎします。

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](#)
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

万引きを「しない」「させない」「見逃さない」

昨年、県内で認知された刑法犯のうち、万引きの件数が約2割を占めています。また、万引きで検挙された人の半数以上が65歳以上の高齢者です。

万引きは窃盗罪です。たとえ100円の商品であっても、盗むと「10年以下の懲役または50万円以下の罰金」が科せられます。

「たかが万引き」と軽く考えず、県民全員で万引きを「しない」「させない」「見逃さない」安全で安心な青森県を実現しましょう。

県警察本部生活安全企画課 ☎017-723-4211



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](#)

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。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。