

あお

もり

県民
だより

2015
10
月号
No.153

CONTENTS 目次

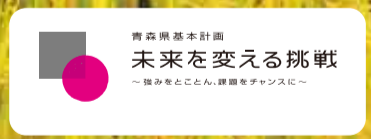
平成27年10月1日発行(偶数月1日発行)

- 特集: 青森のおいしい「食」が未来を拓く 1~5
- 申吾のほっとコラム 6
- 10月は「木づかい推進月間」です / 「おもてなしアワード2015」
- 人口減少克服 未来を変える挑戦 7
- おいしく健康「だし活」ごはん! / あおもりインフォメーション 8

青森のおいしい「食」が未来を拓く



青森のおいしい食は、豊かな自然の恵みと 惜しみない愛情から生まれています。



青森県は、ブナの原生林が広がる世界自然遺産白神山地や八甲田連峰などの緑豊かな森を擁し、冬は深い雪に覆われます。春が訪れると、その清らかな雪溶け水は土に蓄えられ、豊饒な大地を形成します。この恵まれた自然環境に生かされ、青森人の愛情に育まれた良質な農林水産物が実ります。

豊かな森林がもたらす水資源。肥沃な土。生産者の愛情。青森県では、この「水・土・人」の基盤づくりに力を入れ、強みへとつなげてきました。この3つの要素が揃っているからこそ、高品質な米、野菜、果実、畜産物、水産物などバランスのとれた食材が生み出され、青森ブランドは全国トップブランドへと成長したのです。

中でも、青森県の米づくりには、冷涼な気候のため、冷害や病虫害に悩まされながらも、「いいものを作るためには努力と情熱を惜しまない」生産者の正直で生真面目な思いがあります。生産者がひた向きに取り組んできた結果が、「つがるロマン」「まっしぐら」といったあおもり米のブランド化、そして、いよいよ本格デビューする本県初となる「特A」評価を取得した「青天の霹靂」です。

今回の特集テーマは、「青森のおいしい「食」が未来を拓く」。今後、本県の強みである「食」の魅力を更に磨きあげるために、生産者が丹精込めて育てた、青森のおいしい「食」を県民一丸となって盛り上げ、明るい未来を拓いていきましょう。

表紙: 古川寛三さん(右) キヌ子さん(中央) 将路さん(左)



青森のお米

清らかな水、豊かな土壌、生産者の愛情に育まれた「自信作」。

青森県は、田舎館村の「垂柳遺跡」、弘前市の「砂沢遺跡」など、弥生時代の水田跡や用水遺跡、炭化米などが見つかっていることから、昔から米との関わりのある地だといことが近年分かってきました。

しかしながら、青森県の米づくりは低温との闘いでもあり、冷害に悩まされ、病虫害と闘い、ただただ、おいしいお米づくりのためと、努力と情熱を惜しまず、品種改

良を続ける日々を繰り返してました。

その後、長年の努力が少しずつ実を結び、評価の高い新しい品種が次々に誕生。それでも、その味に満足することなく、よりおいしさを求め続けた結果、「つがるロマン」や「まっしぐら」など、更に高品質なお米を生産することに成功。中でも、本県で最も生産量が多い「まっしぐら」は、丼物や寿司飯に適した品種だと高い評価を受け、東アジアなどへの輸出も拡大しています。

そして、ブランド米づくりに取り組み続けた結果、ついに、日本穀物検定協会の平成26年産米の食味ランキングで「青天の霹靂」が参考品種ながら本県初となる「特A」評価を取得。

今後は、「青天の霹靂」をけん引役とし、県産米全体の販売促進につなげ、「米どころ青森県」が全国に広く認知されるよう、全力で取り組んでいきます。

期待の新品種、いよいよ本格デビュー！

特A取得

【名前の由来】

これまでにない、驚き。

青天の「青」は青森の青、「天」は遥かに広がる北の空。「霹靂」は稲妻。晴れわたった空に突如として現れる稲妻のような、鮮烈な存在になりたいと考えて名付けました。

【デザインに込めた意味】

空から、旨さが飛び出した。

海の色でも、森の色でもあるような、今までにないやさしい青。そんな色の空がパカッと割れて「青天の霹靂」が飛び出してきた様子を表現。米の旨さが天の四隅に伸びやかに広がっているイメージに。

【新しい旨さ】

粘りとキレのバランス。

粒がやや大きめのしっかりしたお米で、ほどよいツヤとやわらかな白さが特徴。しばらく保温していても、つぶれない適度なかたさ。食べごたえがあって、しかも重すぎない。粘りとキレのバランスがよく、上品な甘みの残る味わいです。



■県内発売開始日
平成27年10月10日(土)

◎「青天の霹靂」に関する情報は、青森県「青天の霹靂」ブランドサイトをご覧ください。

<http://seitennohekireki.jp/>

☎ 総合販売戦略課 ☎017-734-9607

【品種の特徴】

品質に優れ、欠点が少ない。

生育状況、収穫量に関しては、「つがるロマン」と同じぐらいの特性を持ち、更に品質が優れ、寒さや病気に強く、栽培上、欠点が少ないのが特徴です。

【高品質米生産の徹底】

特A評価を守るために。

「あおもり米『青天の霹靂』ブランド化推進協議会」を設置し、ブランド化に向けた生産体制を検討。良食味生産が可能な地域・生産者に限定し、栽培基準や出荷基準を設けるなど「特A」評価を確実なものにしていきます。

【プロモーションの展開】

県産米をけん引するブランド米に。

全国の有名銘柄と競っているブランド米に育てるため、戦略的な宣伝販売対策を実施していきます。テレビCMの放送やイベントの開催のほか、県内外での「青森県庁ごはん部『青天の霹靂』PR隊」による宣伝活動などにより、注目度を高めていきます。

味も育てやすさも超一級！ 生産者も自信を持っておすすめ！

一 昨年、県の依頼を受けて「青天の霹靂」の試験栽培を開始し、本格的に生産がスタートした今年は、17ヘクタールの田んぼのうち、約3分の1に当たる5.5ヘクタールで栽培を行いました。

3年間育ててみて、「青天の霹靂」は病害虫に強く、雨や風でも倒れにくいので育てやすい品種だと実感しています。試験栽培を始めた一昨年、強風と雨で「つがるロマン」が倒れかかった時も、「青天の霹靂」は田んぼの中でスッと立っていたのが印象的で、すごく頼もしい品種だと感じました。

生産者の夢でもあった 青森初の特A米

県では「青天の霹靂」を作付けする農家に対し、土壌診断を義務付け、栽培・出荷基準などのマニュアルを設けていますが、「青天の霹靂」は県民の皆さま



んの期待がかかったお米なので、栽培にはとても気を遣います。品質が良く、食味に優れたお米を育てることで、全国の消費者に「青森のお米はおいしいんだ」と思っていただけのように、心を込めて大切に育てています。

青森県はこれまで東北で唯一、特A米がなかったため、平成21年に津軽地方の米農家約20人で「JA津軽みらい特Aクラス米生産研究会」を結成し、青森県から特A米を出そうと、生産技術の研究と向上に取り組んできました。ですから、「青天の霹靂」が特A評価を得たときは、長年の夢がかなって本当にうれしかったですですね。



【インタビュー】
JA津軽みらい特Aクラス米生産研究会 会長
「青天の霹靂」生産農家(平川市)
古川 寛三さん

上品な甘さとモチモチ感
話題性もバツチリ！

「青天の霹靂」は、かみしめると口の中にふわっと甘さが広がって、モチモチした食感が味わえるお米です。程良いつやがあり冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったりですよ。



「青天の霹靂」というネーミングは、最初に聞いた時は「ずいぶん変わった名前だな」と思いましたが、あか抜けているし何よりインパクトがあるので、逆に首都圏でも強みになるのではないのでしょうか？ 話題性も群を抜いているし、味のバランスも良いので、生産者である私たちも自信を持って全国にお薦めできるお米です。青森の気候風土に育まれ、技術者たちの長年の研究と、丹精込めた生産農家の取組で、いよいよ本格デビューの「青天の霹靂」！一人でも多くの方に召し上がっていただいで、青森のお米に関心を持ってもらえればと思っています。

あ お も り 米 の さ ま ざ ま な 品 種

【ほっかりん】(低アミロース米)

一般品種に比べて粘りが強い低アミロース米で、モチモチした食感が特徴です。寒さに強く実りが早い品種なので、気象条件の厳しい地域での栽培に向いています。



【華さやか】(酒米)

米に含まれる蛋白質の構成が一般品種と違うため、できたお酒の味にも特徴があります。淡麗でさっぱりした味わいとなるので、日本酒が苦手な方にもお薦めできます。

【華想い】(酒米)

大吟醸酒向けの酒造好適米です。できたお酒は口当たりが良くフルーティーな香りで、すっきりとした上品な味わいです。

【つぶゆき】(極小粒米)

米粒の形が丸く、大きさが一般品種の6割程度です。バラバラとした食感に特徴があり、ピラフやパエリア、ライスサラダなどの調理飯や玄米混ぜご飯などに向いています。

【紫の君】[式部糯](紫黒米)

玄米の外皮にアントシアニンという紫の色素が含まれ、ポリフェノール類やビタミン類が豊富です。カラフルな各種調理飯や加工食品、機能性食品等に利用できます。

食味、品質を「まっしぐら」に
追求したお米です



【まっしぐら】

収量性やブレンド特性に優れており、県内で一番多く作付けされている品種です。あおもり米の食味・品質追求のため「まっしぐら」に、そして生真面目に取り組む思いを名前とマークに込め、平成18年にデビューしました。一般家庭用の他に、外食産業等の業務用としても販路を拡大しています。

食味、品質に優れた
あおもり米のエースです



【つがるロマン】

「コシヒカリ」の孫、「あきたこまち」の子に当たる品種で、その長所を引き継いで食味、品質に優れたあおもり米のエースとして平成9年にデビューしました。品種名は、米づくりの里「津軽」と、稲作生産者の情熱とロマンを込めて名付けられました。作付面積は県内で2番目ですが、現在も県産米の看板品種として愛されています。

10月の「青森のおいしい「食」が未来を拓く」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25日(日) 17:00~17:15
青森テレビ	みんなの県庁!	10月17日(土) 18:55~19:00
	さくっと県庁	10月1日(木)「わっち!!」(16:48~18:59)内で放送
青森朝日放送	メッセージ 3回シリーズでお届け	10月3日(土) 9:30~9:35
		10月10日(土) 9:30~9:35
		10月17日(土) 9:30~9:35

☎ 農産園芸課 ☎ 017-734-9480

「水・土・人」が育んだ 青森の農林水産物

青森県には、「水・土・人」が育んだ
全国トップクラスの品質、生産量を誇る
農林水産物がたくさんあります。

日本の食を支える
青森県の農林水産物

青森県には、全国トップ
クラスの品質、生産量を誇
る農林水産物がたくさんあ
ります。

全国の生産量の半分以上
を占めるりんごを始め、に
んにく、ながいも、ごぼうな
どの野菜、シジミ、ヒラメ、
イカ類、ホタテガイなどの水
産物、ブロイラー、豚などの
畜産物と、豊富な農林水産
資源に恵まれた青森県は、
全国有数の食料供給県でも
あります。

また、青森県の食料自給
率は、平成25年度で118%
と全国4位。そして、農林水
産業の産出額(平成25年)は、
3339億円。平成14年を
基準とした平成25年の農業



ヤマセが生んだ美味野菜

だいこん

農産園芸課 ☎017-734-9481

独自の経営スタイルで 高品質なだいこんを契約栽培

市場動向に左右されが
ちな野菜生産の安定
化を図るためには、「作って
から売る」のではなく、「販売
先を確保してから作付けす
る」という経営戦略が必要
だと考えて、平成15年に東
北町内の仲間5人で、だいこ
んの共同出荷を中心とした
野菜生産組織「アグリネット
21」を設立しました。

そして、定期開催してい
る勉強会で得た知識や生産
技術の全てを地域に広げ、
産地全体で野菜生産のレベ
ルアップを図っています。ま
た、首都圏のスーパーなど、
販売先を春のうちに自分た
ちで確保し、所属するJA
ゆうき青森を通じて共同
販売するという新しい連携
システムも確立しました。

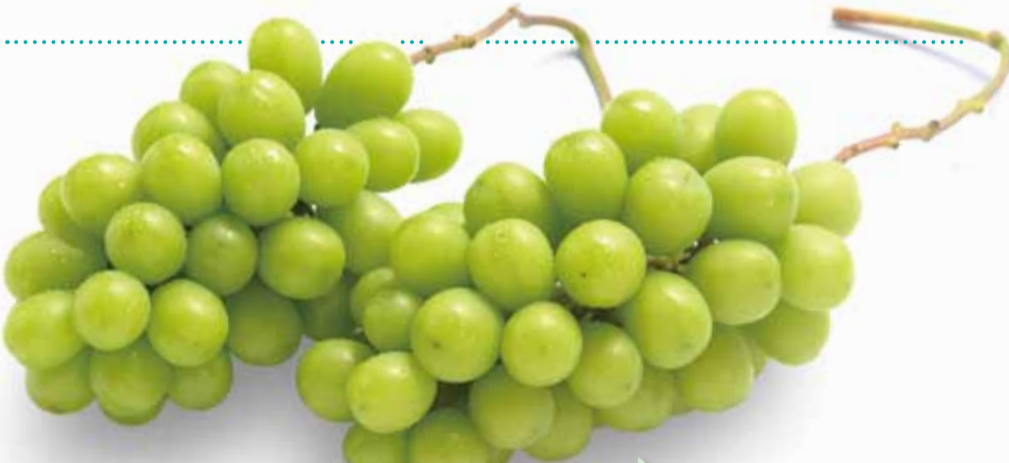
JAの貯蔵・土壌診断施設
や出荷運送業務を活用し、
独自ブランドで高品質な野
菜を出荷できるため、会員
たちのモチベーションアップ
にもつながっているんです。

現在、会員は10人で輪作
と有機物投入による
土づくりを徹底し、だいこん
を柱に5品目の野菜を生産
しています。会のだいこんの
栽培面積は、約16ヘクタール。
夜明け前に収穫し、厳しい

選別基準で厳選しただいこ
んは、みずみずしくておいし
いと大変好評です。今後もみ
んなと一緒に、次の世代も農
業ができる土づくり、人づく
りを目指し、地域を盛り上
げていきたいと思っています。



【インタビュー】
農業生産組織アグリネット21 代表
ながく ぼく とうじ
長久保 耕治さん
平成26年度「意欲溢れる
攻めの農林水産業賞」最優秀賞 受賞



シャインマスカット

注目の新品種果樹
りんご果樹課 ☎017-734-9492

皮ごと食べられる 人気の種なしぶどう

南部町は、果樹栽培の
盛んな地域で、私は1
ヘクタールの畑で約10品種の
ぶどうを栽培しています。
その中で、約1割を占める



のが、「白系品種の最高傑
作」と言われる「シャインマ
スカット」です。
大粒で黄緑色をした美
しい外観、芳醇な香り
と甘み、しかも種がなくて
皮ごと食べられる手軽さが
人気で、最近、全国のぶどう
産地で積極的に導入されて
いる品種です。糖度18度以
上で出荷しているため、甘さ
はお墨付き！酸味も少な
いため、全国的に人気が高
まっています。

ハウスの栽培しており、10
月の収穫まではいくつもの
作業工程がありますが、特
に房の実ひと粒ひと粒を大
きく成長させるため、粒が
大きくなった時にお互いが
ぶつかって潰れてしまわな
いように粒を間引きする
「摘粒」は、時間と手間のか
かる作業です。房の形を見
ながら、丁寧にはさみで切
っていくことで、すみずみま
で栄養が行き渡り、太陽の
光をたっぷり浴びたおいし
いぶどうになります。手間
をかければかけるほど良く
育つため、心を込めて大切
に育てています。

店頭で選ぶときは、緑よ
りも黄緑がかつたものの方
がより甘いのでお薦め。
全国どこに出しても恥ずか
しくないので、是非食べ
てほしいですね。

【インタビュー】
石井ぶどう園
いし じい けい
石井 幸生さん

全国トップクラスの生産量を誇る
青森県の農林水産物

農林水産物名	収穫量・漁獲量(H26)	割合(シェア)
りんご	468,000t	57.3%
ごぼう	54,100t	34.9%
にんにく	13,500t	67.2%
ながいも	59,100t	41.8%
シジミ	3,350t	34.2%
ヒラメ	1,000t	12.7%

資料：農林水産省「作物統計調査」ほか

産出額の伸び率は、10.3%と全国第2位の伸びとなっています。

まさに、青森県の農林水産業は、青森県の地域経済に貢献する産業であり、日本の食を支えているといっても過言ではありません。

努力を惜しまない生産者が青森県の宝

青森県の農林水産業が、他県に負けない理由は、他県のように何か1つの産物に特化せず、米、野菜、果実、畜産物、水産物などが非常にバランス良く生産されていること。そして、これらの強みの源となっているのが、まさに、青森県が力を入れてきた「水・土・人」であり、恵まれた生産基盤と元氣な人財です。

「より恵まれた土地で、より良いものを届けたい」と努力を惜しまない生産者がいてこそ、青森県の農林水産物の価値を高め続けることができるのです。

※県では人は財(たから)であること考え、人材を「人財」と表記しています。



旬を楽しむ水産物

風間浦鮫鰾

水産振興課 ☎017-734-9592

風間浦村



【インタビュー】
風間浦村きあんこう資源管理協議会会長
蛇浦漁業協同組合代表理事組合長
中塚 義光さん

生きたまま水揚げされる鮮度が自慢のアンコウ

「風間浦鮫鰾」は、漁場が近い上に、刺し網や「空縄釣り」という伝統漁法により、ほとんどが生きたまま水揚げされます。そのため、鮮度抜群！プリプリした白身は、刺身はもちろん、唐揚げにしても大変おいしく、肝は共あえにする濃厚で旨みたっぷりです。

近年、県の研究機関などの調査により、一般的に深海魚とされるアンコウが、季節によっては浅い海域で過ごしていることが分かり、これまで



流しており、大切な資源を守るために地域ぐるみで取り組んでいます。旬を迎える12月～3月には「風間浦鮫鰾まつり」が開催され、下風呂温泉郷のホテルや旅館では鮫鰾のフルコース(要予約)が味わえます。温泉でゆっくりに温まって、是非鮮度抜群の味をお楽しみください！



「青森シャモロック」は、(地独)青森県産業技術センター(畜産研究所)が、約20年の歳月をかけて独自に開発した地鶏です。肉質のきめが細かく濃厚な味わいで非常に良いだしが出るため、鍋料理にも最適。「肉に臭みがなく食べやすい」と、女性からも大変好評です。

当社は、平成17年に設立し、青森シャモロックのひなの飼育から食肉加工まで、一貫した生産体制で取り組んでいます。畜産とは無縁の建設業からの新規参入でしたが、県の飼育



【インタビュー】
農業生産法人 有限会社大鰐振興
代表取締役
宮腰 浩一さん

濃厚な旨みと絶品だし 青森県が誇る特産地鶏

管理マニュアルが確立されていたので、比較的スムーズに始めることができました。建設業の強みを生かして15棟ある鶏舎も自社で施工。床は掃除がしやすいように



青森県が独自開発した特産地鶏

青森シャモロック

畜産課 ☎017-734-9496

大鰐町

コンクリートを敷き、衛生面にも配慮。1平方メートル当たり4羽というのびのびした環境で平飼い(放し飼い)しており、日々きめ細かく観察しながら長期間かけ愛情をたっぷり注いで飼育しています。今後は「青森シャモロック」の生産を通じて、観光や商工業と連携し、地域の活性化をお手伝いしていきたいですね。

Webショップでは、焼肉・鍋用セットのほか、ウインナー、スープなどの加工品も販売中。是非味わってください。

基本は「水・土・人」

青森県知事 三村 申吾

“攻めの農林水産業”の最も大事な基本は「水」「土」「人」にあるとし、これらを大切に守り、そして育み続けてきた。

「青森の正直」県産品の安全・安心、おいしさの秘密も、ここにあるからだ。

「水づくり」については、かつて当コラムで紹介したことがある。森林再生と共に、世界最良のブナ林地帯である白神山系や八甲田山系から平野を経て海に到る1万1千余キロの農業用水路や河川のネットワークを整え直している。これにより、良質な水が平野にきちんと行き渡り、海に到っては藻場やプランクトンを育ててくれる。こうした健全な水循環の仕組みを守り続けている。

「土づくり」については、県内全ての生産者が土づくりに取り組むことを目指す「日本一健康な土づくり運動」を平成19年度から展開しており、これに取り組む「土づくりファーマー」は今や生産者の9割に達している。

また「あおり土づくりの匠」として認定された生産者と畜産農家35名が、県内各地域で土づくりの技術普及・啓発に頑張ってくれている。

昨年、若手農家が、自分たちの「土」を都内量販店でのセールの場に持ちこんで、その甘くて旨い香りをお客様に実際に嗅いでいただいた。お客様からは讃嘆と感動の声が上がり、その姿を見た量販店の社長さんが、凄い、青森は凄いと感激して涙ぐんでくださった事を、自分は大きな誇りとしている。

そして、肝心の「人づくり」である。今回ここでは「若手農業トッ

申吾の ほっとコラム

プランナー塾」を紹介したい。

当塾は、柔軟な発想と大胆な行動力によって、本県の農業・農村の未来を担い、新たなステージを切り拓き、そして、積極果敢にチャレンジする、そういった人財を育成するため、平成20年度に開塾された。

塾生は、マーケティング、6次産業化、流通等の基礎セミナーから、経営戦略や計画作成等の実践セミナー、県外研修、アグリフード EXPO など全国規模の展示商談会参加といった講座・研修を受講するのみならず、県が行う他の人財育成事業である「立志挑戦塾」や「浜の未来塾」メンバーとも交流し、自らしっかり学んでいる。

ご夫婦での参加も含め既に130組の方々が塾を修了し、生産や加工、流通、6次化の現場で、あるいは立志挑戦塾卒塾生とコラボしての「あおりマルシェ」(産直市)や量販店等での直売活動などで、大活躍中である。

今後においては、農山漁村を守るための取組である「地域経営」のリーダーとしての期待が大きい。

星の王子様が「大切なものは目に見えない」と云ったが、青森の正直な良品づくりは、「水・土・人」と云った直接には目に見えずとも本当に大事なことを決して疎かにしないという、地道で生みだす仕組みの下で行われている。

だからこそ、青森産品は将来ともに高い高い評価を得られ続けると、自分は確信している。

10月は「木づかい推進月間」です

漢字の「十」と「八」を組み合わせると「木」の字になることから、10月8日は「木の日」と定められています。

県産材の地産地消

青森県内には、スギやアカマツ、ヒバなど木材として利用できる木がたくさんあります。この県産材をわたしたち県民が住宅や家具などに利用することで、森林整備の推進をはじめ、山地災害や地球温暖化の防止にも貢献します。さらに、木材の輸送距離の短縮に伴うCO2排出量の削減や地元の産業振興にもつながります。

さて、この4月から県産スギを原料としたLVL(単板積層材)を製造する工場が六戸町で操業をスタートしました。薄

◎LVL製造方法



い板を重ねてつくるLVLは、品質が均一で曲がりや割れに強く、住宅の内装材や柱・梁などの構造材にも使用できるため、県産材利用の幅が大きく広がります。

人と環境に優しくエコな県産材を生活に取り入れ「木材の地産地消」に取り組んでいきましょう。

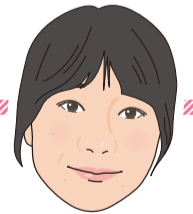


杉林

詳しくは、県庁HP [県産材木造住宅](#) [Q検索](#) 林政課 ☎017-734-9517

【県職員からのお知らせコーナー】 観光企画課 小山内 絢子

北海道新幹線開業へ つなげよう! おもてなしの輪 「おもてなしアワード2015」



青森県では、本県を訪れた方々に、県民一人ひとりが心温まるおもてなしの主役となり、「青森県に来てよかった」と感じていただけるよう、来年3月の北海道新幹線開業へ向けて、県民一丸となったさまざまなおもてなし運動に取り組んでいます。

ただいま募集中の「おもてなしアワード2015」では、青森県内で日頃から実践されているおもてなしの取組を募集し、特徴ある素晴らしい活動を表彰します。県内各地でおもてな

しの気運を盛り上げていきましょう! 皆さんからのご応募をお待ちしております。(自薦・他薦は問いません。)

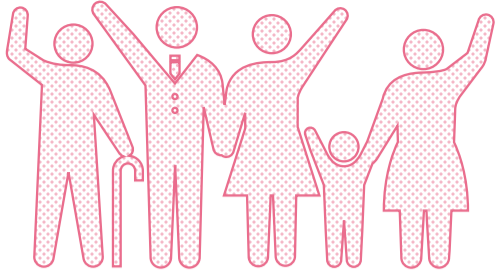
【おもてなしアワード2015】

対象となる取組	県内それぞれの街や地域において実践している「おもてなし」の取組
募集期間	平成27年8月10日(月)~10月30日(金) 当日消印有効
応募方法	推薦書を観光企画課へ提出(※推薦書は、観光企画課HPからダウンロードできるほか、主な県内観光施設でも入手可能です)



おもてなしアワード2014 知事賞を受賞した「弘前路地裏探偵団」の皆さん

詳しくは、県庁HP [おもてなしアワード2015](#) [Q検索](#) 観光企画課 ☎017-734-9385



人口減少克服

VOL.3

まち・ひと・しごと創生
青森県総合戦略

未来を変える挑戦

人口減少克服に向けた県の取組や、青森県の現状などをシリーズでお伝えします。

まち・ひと・しごと創生 青森県総合戦略

県民一丸となって
人口減少克服にチャレンジ!

1 まち・ひと・しごと創生 青森県総合戦略

「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、人口減少克服に向け、5年間(平成27~31年度)の基本的方向や具体的な施策を示した計画であり、平成26年度からスタートした「青森県基本計画未来を変える挑戦」のアクションプランとして位置づけています。

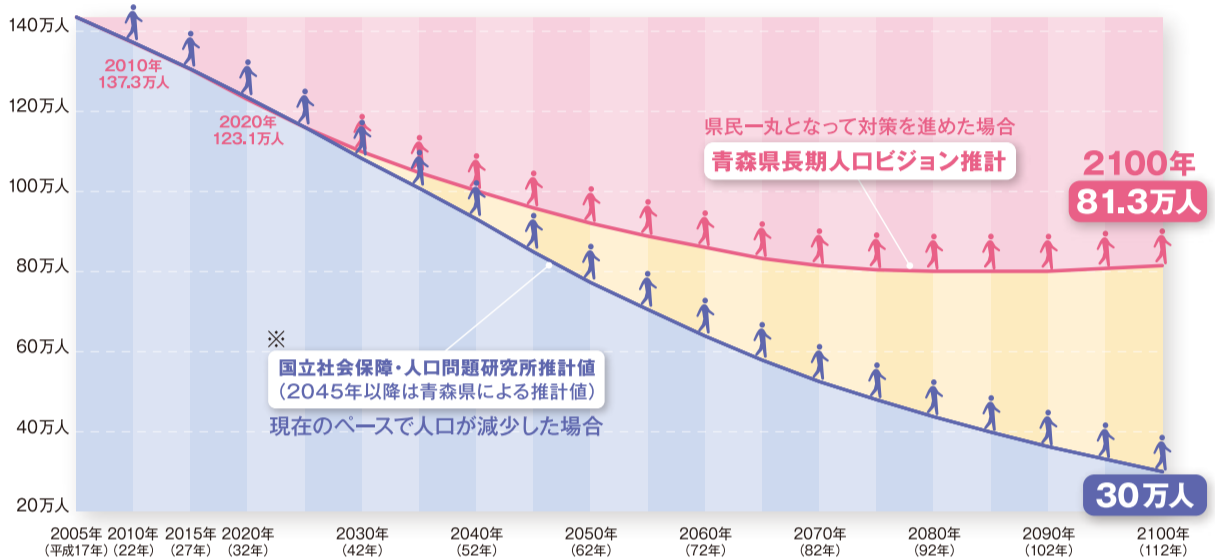
2 まち・ひと・しごと創生 青森県長期人口ビジョン

「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、本県人口の現状分析と将来展望を示した長期人口ビジョンであり、2100年までのシミュレーションを行っています。

人口減少は、全国共通の課題です。青森県でも、今のペースで進むと、現在およそ130万人の人口が、85年後の2100年には、約30万人にまで減少すると推計されています。(グラフ中※参照)

このため、青森県では、これまでの取組を更に加速させるため、「まち・ひと・しごと創生青森県総合戦略」と、「まち・ひと・しごと創生青森県長期人口ビジョン」を策定しました。県民一丸となって対策を進めていけば、将来的には約80万人で安定していきます。

■総人口の将来展望[青森県]



【まち・ひと・しごと創生青森県総合戦略の4つの柱】

将来も持続可能で安定した青森県とするためには、県外への転出者数が転入者数を上回る「社会減」の対策と、死亡数が出生数を上回る「自然減」の対策の両方に取り組んでいく必要があります。「青森県総合戦略」では、下記のとおり、「社会減対策」と「自然減対策」として、4つの政策の柱を掲げています。

強みをとことん、 魅力あふれるしごとづくり

高品質な農林水産物や豊富な地域資源、企業が持つ技術力などの強みをとことん生かした魅力あるしごとづくりを進めます。

【主な取組】アグリ(農林水産分野)の成長産業化、ライフ(医療・健康・福祉)分野の成長産業創出、青森県の強みを生かした地域産業の振興 など

人財きらめく、 住んでよしの青森県

首都圏などからの移住促進や若者の定着促進、魅力的な生活環境や誰もが活躍できる社会環境づくりなどを進めます。

【主な取組】青森県への移住と若者をはじめとする人財の還流・定着の促進、あおもりの今をつくる人財の育成、誰もが生き生きと安心して暮らせるまちづくり など

社会減 対策

自然減 対策

地域でかなえる、 子ども・未来の希望

結婚・妊娠・出産・子育てなどを地域を挙げて支援するとともに、子どもたちの希望を実現するための環境を整えます。

【主な取組】安心して子どもを産み育てられる環境づくり、あおもりの未来をつくる人財の育成 など

課題をチャンスに、 めざせ健康長寿県

健康長寿県の実現に向けて、県民一人ひとりの健康的な生活習慣や心の健康づくり、スポーツを通じた健康づくりなどを促進します。

【主な取組】県民一人ひとりの健康づくりの推進、がん対策の推進、質の高い医療サービスの提供 など

市町村も総合戦略を策定します。県内の各市町村でも、国や県の総合戦略を勘案して、今年度中にそれぞれの実情に応じた総合戦略を策定し、人口減少対策に取り組むこととしています。

県民一人ひとりの思いを結集し、持続可能な未来を創っていきましょう!

人口減少は一朝一夕に解決することは容易ではありませんが、青森県で今を生きる私たち一人ひとりが「未来は変えることができる」と信じ、一丸となって取り組んでいけば、持続可能な未来を創っていくことができます。



おいしく健康「だし活」ごはん!

だしを使えば
和食がおいしい!

和食の基本「一汁三菜」は、ご飯、汁もの、おかず3品(主菜1・副菜2)の献立で、栄養のバランスが良く、全体に低カロリーであるなどの理由で、健康的な食事とされています。だしを使えば、簡単に塩分ひかえめでもおいしいおかずを作ることができます。また、おかずと一緒にご飯をしっかり食べることで、間食の摂り過ぎを防ぐことにつながります。

鶏大根 [一人分のエネルギー 193kcal / 塩分 0.7g※] ※煮汁の喫塩率 65%を想定(煮汁の35%を残した場合)

- ◎材料 ※材料は4人分です
- 若鶏もも肉(唐揚げ用).....280g
 - 酒.....大さじ1
 - 大根.....1/3本
 - 長ねぎ.....1/2本
 - サラダ油.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ4
 - みりん.....小さじ4
 - 糸唐辛子.....(お好みで)

- ◎調理法
- だし昆布と干しいたけを水に入れ、冷蔵庫で一晩おき、昆布と干しいたけを取り出す。
 - 若鶏もも肉に分量の酒をかけ、軽くもみこむ。
 - 大根は皮をむき、1×5cmに切る。
 - 長ねぎは4cmのぶつ切りにする。
 - フライパンにサラダ油を温め、水気を拭きとった鶏肉と長ねぎを入れ、全体に焼き目を付ける。
 - ⑤に大根とだし汁、Aを加えて、火にかける。
 - 沸騰したらアクを取り、ふたをして煮込む。(だしを取った干しいたけを加えても良い)
 - 大根が煮えたら、器に取り分け、好みに糸唐辛子を盛り付ける。
- ※大きくカットした大根を使う場合は下茹でが必要ですが、1cm程度の厚さであれば下茹でせずに調理できます。



- [だし汁]
- 水.....450ml
 - だし昆布.....4g(箸袋くらい大きさ)
 - 干しいたけ.....小1枚

今よりも1日1,000歩(10分)増やして「健やか力」アップ!

◎日常的に歩数を増加させることは、血圧の低下や、循環器疾患、がん、肥満などの予防に有効です。◎青森県の20~64歳男性の平均歩数は1日6,884歩(全国7,841歩)、女性は6,303歩(全国6,883歩)で、どちらも全国平均を下回っています。◎通勤、買い物、家事、散歩など、こまめに歩いて1日1,000歩(10分)増やしましょう。◎運動の秋、食欲の秋です。歩数増加で体調がよくなっても、食べ過ぎにはご注意ください。

*「健やか力(りょく)」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力をいいます。

◎レシピ監修: 総合販売戦略課 / 料理作成: 長尾律子(青森県栄養士会会員)

INFORMATION

あomorいんフォメーション

マイナンバーの通知がはじまります!

マイナンバーは、平成27年10月から、住民票を有するすべての方に市町村から通知される、一人ひとり異なる12桁の番号です。

- 原則として、住民票の世帯ごとに簡易書留でお送りします。
- お送りした通知カードは社会保障、税、災害対策の分野の行政手続等で生涯にわたり使用しますので、**絶対になくさないよう大切に保管**してください。
- 簡易書留には個人番号カード申請書が同封されています。無料で発行されますので、この機会にお申し込みください。
- 詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

詳しくは、県庁HP [マイナンバー](#) [Q検索](#)
情報システム課 ☎017-734-9163



こどもサポートゼミ 参加者募集!

学習塾の費用負担が困難な世帯やひとり親世帯の小学4年生~中学3年生を対象にした学習講習会(こどもサポートゼミ)を開催しています。参加費は無料で、教員OBや大学生ボランティアが学習を支援しています。



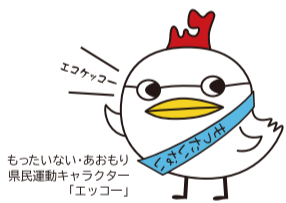
- ◎開催回数: 月2回、1回2時間程度
- ◎開催している市町村: 五所川原市、十和田市、三沢市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町、おいらせ町、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村(※市部会場はひとり親世帯のみが対象となります。)
- ゼミ会場では軽食を提供しています。また、会場までの送迎が可能な会場もあります。

[問合せ先] こどもサポートゼミ事務局 ☎080-8205-4307
こどもみらい課 ☎017-734-9303

環境教育推進フォーラム開催のお知らせ

地球環境を守り、次の世代につなげていくために、私たちにできることって何だろう? 皆さんと一緒に学び、考えてみませんか?

- ◎日時: 平成27年10月23日(金) 13:15~15:05
- ◎場所: ねぶたの家ワ・ラッセ イベントホール
- ◎定員: 180名(無料・要申込)
- ◎内容: さまざまな主体が協働で取り組む環境教育事例についての講演など。
- ◎対象: 環境問題や環境教育に興味のある方はどなたでも。



詳しくは、県庁HP [エコ・ナビ・あomorい](#) [Q検索](#)
環境政策課 ☎017-734-9241

子育て女性のための再就職支援セミナーのお知らせ

「もう一度働きたい!」とお考えの子育て女性のための再就職支援セミナーを開催します。ぜひお気軽にご参加ください。(セミナー参加無料)

開催日	時間	会場
10月20日(火)・11月26日(木)	10:15~14:30	サンロード青森
10月21日(水)・11月24日(火)	10:00~14:30	弘前商工会議所
10月22日(木)・11月25日(水)	10:00~14:30	八戸ポータルミュージアムはっち

- *いずれか1日の参加でOK!
- *セミナー終了後、個別相談あり(要予約) *託児無料(要予約)

[問合せ先] 子育て女性の就職応援事業事務局 ☎0120-915666
詳しくは、県庁HP [子育て女性](#) [Q検索](#) 労政・能力開発課 ☎017-734-9398

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「さくっと県庁」(木)「わっち!!」16:48~18:59内
- ATV「みんなの県庁!」(第一土曜日)18:55~19:00
- 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・ふぁん」(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

Ustream配信

- 「A-Stream」毎週火・金曜日 12:20~12:50

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137

〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>
※「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。

この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.2円です。

県民だよりあomorいの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県庁HP [グリーン電力証書](#) [Q検索](#)