あおもり

県民だより

2015 6月号 No.151

健康はおいしい青森の食から

青森県基本計画
未来を変える挑戦
～強みをとことん、課題をチャンスに～

食材王国・青森は、だしの宝庫
だしのうま味で青森を健康に！

和食の世界では、だしは基本中の基本。まさに料理の命です。ですから私は、昆布、焼干し、さめ節、干しほたて、かつお節、荒削り節の6種類の素材をベースに、料理に合わせてブレンドを変え、お客さまに青森の旬の味をお届けできるように努めています。

東京での修行時代、世界中から集まる食材の多さに目を見張りましたが、青森に戻って、地場産の食材だけで東京をはるかに上回る青森の食の豊かさに気付いたのです。さらに、魚種の多さでも全国トップクラス！魚、貝、海藻どれをとっても高品質で、豊穣の海はだしの宝庫です。

忙しい生活の中、毎日だしをとるのは難しくても、例えば、煮干しや焼干しをミキサーで粉末にしておけば、お椀に粉末と味噌を入れ熱湯を注ぐだけで味噌汁の完成。ボトルに昆布や焼干し、水を入れた「水だし」を作り冷蔵庫に入れておけば一週間はもつので、手軽で手間もかかりません。せっかく食材に恵まれた青森に住んでいるのですから、少しの手間と工夫により、うま味アップで減塩につながるだしを活用し、青森の食をとことん味わってほしいと思います。

青森の食材を愛し、だしを究めるだし名人
「日本料理 百代」料理長 浪内（なみうち） 通（とおる）

医食同源から、医食「農」同源へ。

本県は、良質な農林水産物が身近にあります。県民のみなさんに、青森のおいしい食材で健康になっていただきたい。その想いで、県内で活躍する料理人、栄養士、食育サポーター、食生活改善推進員など「食の専門家」が、健康的な食生活の実現に向けて取り組んでいます。

私たちの体は、毎日の食事の積み重ねで作られています。一緒に健康づくりに取り組み、おいしい食事を長く元気に楽しみましょう。

CONTENTS
目次

特集：健康はおいしい青森の食から 1～5
スペシャルエッセイ 6
人口減少克服 未来を変える挑戦
輝く女性のためのプレミアムセミナー 7
未来は「アナタの声」で変えられる！
県民総参加で取り組むごみ減量化とリサイクル
おいしく健康「だし活」ごはん！ 8
あおもりインフォメーション

平成27年6月1日発行（偶数月1日発行）

うま味たっぷりのだしと浪内通料理長
（青森市：電話 017-776-5820 ホームページアドレス http://www.actv.ne.jp/~momoyo/）

ご存知ですか？青森の「だし活」

昆布

上品でひかえめなうま味。煮干しなどの動物系のだしと合わせることで、うま味が倍増します。（うま味の相乗効果）

ほたて

独特の甘さが特徴で、特に夏には貝柱の厚みが増し、うま味も強くなります。

ごぼう

ごぼうの生産量は、青森県が全国1位。ごぼうのだしは、鶏肉と良く合います。

煮干し

太平洋で獲れたイワシやアジは、産地である八戸市を中心に、昔から煮干しに加工されてきました。

焼干し

むつ湾で獲れたイワシやアジを、一度焼いてから天日干しをして作られています。風味が強いのが特徴です。

しじみ

水から火にかけてだしを引き出すと、おいしくなります。冷凍保存でうま味がアップします。

全国初の減塩「だし活」事業

三方を海に囲まれた青森県は、豊富な農林水産物に恵まれているものの、平均寿命が男女とも全国最下位という現状です。平均寿命に大きく影響する高血圧は、塩分のとり過ぎが原因です。青森県でも、これまで減塩活動を地道に続けてきましたが、さらに、県民の減塩を推進するため、青森県の豊富な農林水産物を活用した「だしの活用」に着目し、その定着に向け、平成26年度からだしのうま味で減塩を推進する活動「だし活」を展開中です。この「だし活」は、全国初の取り組みでもあります。

青森県はだし素材の宝庫

一般的に、だしといえばかつお節が有名ですが、青森県には、イワシなどで作る煮干しや焼干し、昆布、ほたて、ごぼうなど、数多くのだし素材があります。そのことを県民に理解してもらうため、量販店でのＰＲを開催。また、子どもの頃から薄味に慣れてもらうため、学校や保育所で給食の献立を作成する専門家の方たちを対象に「だし活を推進する研修会」を開催。給食などに簡単に活用できる「だし活料理レシピ集」を作成して給食施設や社員食堂へ配布し、現在、少しずつ、小学校の給食などの献立に取り入れられはじめ、着実に「だし活」が広がっています。

だし活とは?!

だしの力 → うま味で味がしっかりする → 塩分ひかえめでもおいしい！

だし活でこんないいこと

おいしい料理ができる！ ＋ 素材の味を引き立てる！ ＋ だしから溶け出た栄養もとれる！

「だし」の活用を栄養学的に考える

【インタビュー】
青森県立保健大学健康科学部教授
吉池（よしいけ） 信男（のぶお）さん

ナトリウムと生活習慣病

食塩の主な構成成分である「ナトリウム」は、生物にとって無くてはならないものですが、私たちの通常の食生活では必要量をはるかに超えて摂取しています。水分とナトリウムがかなり失われるような場合（大量の発汗、熱中症など）を除けば、塩分をことさらとる必要はありません。特に東北地方では、歴史的にもナトリウムの過剰が脳卒中や胃がん多発の一因と考えられています。昔より全国との差はかなり縮まってきましたが、今でも青森県成人の食塩摂取量は、男性11.7g、女性9.8g[※1]と、目標値の8g[※2]より男性で約4g、女性では約2gも多い状況です。また、若い世代においては、かつての伝統的な食習慣を引きずってというより、加工・製造段階でナトリウムが多く使われているスナック菓子、ファストフード等から多くのナトリウムをとりがちです。

※1 平成24年国民健康・栄養調査報告
※2 青森県健康増進計画「健康あおもり21」（第2次）より

なぜ「だし」なのか？

だしを上手に使うことで、調味に使うナトリウム量を減らしても同様の塩味を感じることができると言われています。しかし、だしそのものにもナトリウムが含まれますから、選ぶときには注意してください。さらに、子どものころからの味覚形成（素材の味が分かり、薄味でもおいしくいただける）への効果が重要と考えられます。長い目でみると、保育所や学校、家庭等での「だし活」が青森の食生活を健全なものにし、将来の生活習慣病の減少や健康長寿につながると期待されます。

まとめ

◎ほとんどの人が、ナトリウムをとり過ぎています。
◎素材の味をひきたて、低ナトリウムでもおいしくいただくことができるため、だしは有効です。
◎健康的な食生活につながる味覚形成に取り組みましょう。

海、山、里に恵まれた だしの宝庫・青森県！

【インタビュー】
一般社団法人だしソムリエ協会
認定講師
奥村 雅美さん

両親がそば屋を営んでおり、何か食に関する資格を取りたいと思い、だしソムリエ検定を受講。その後、だしの良さを一人でも多くの方に伝えたいと思い、平成26年にだしソムリエ協会認定講師の資格を取得しました。この資格を持つだしソムリエは、全国でもまだ3人です。

海や山、里に恵まれた青森はだしの宝庫ですが、中でも、焼干しと昆布を合わせたり、野菜の皮や切れ端など数種類をミックスすることで、うま味の相乗効果で何倍もおいしいだしに変化することに魅力を感じました。

現在、県内の保育園や幼稚園などでだし講座を開いています。

昆布のうま味成分は、母乳にも多く含まれていて、赤ちゃんが最初に出会う味です。しかし、最近では、子どもたちの味覚障害が問題になっており、天然だしが食べられないという子もいるようです。講座では、昆布、かつお節、煮干し、しいたけ、ミックス野菜の5種類のだしを味比べしながら、まずはだしの味に慣れ親しんでもらうところから取り組んでいます。

県産天然だしの開発も夢 青森から発信したい！

私自身、以前は濃い口だったのですが、しっかりだしをとると少しの調味料で満足感が得られるので、減塩にもつながり食への意識が変わってきました。味覚が研ぎ澄まされ、素材そのものの味を感じるようになったと感じています。

青森ならではのだしの魅力や可能性をもっと探っていこうと、昨年、県内の女性たちと「だし活女子部」を立ち上げ、情報交換しています。今後もだしの魅力を多くの人に伝えながら、いずれは、青森の食材の豊かさを生かし、青森ならではの天然だしを全国に発信していけたらと思っています。

学校給食でも「だし活！」 うま味アップで減塩効果も

【インタビュー】
青森県学校栄養士協議会副会長
栄養教諭
上野 留美子さん

私は、五戸町立学校給食センターに勤務し、町内7校の小・中学校の子どもたちに提供する学校給食のメニュー考案を行っています。子どもの食生活は、嗜好を形成するうえでとても重要で、さらに子どもたちが成人すると、味覚は次の世代に受け継がれていくので、栄養バランスはもちろん、地元の特産品や季節感を味わえる旬の食材を取り入れ、家庭で不足しがちな豆、海藻、いもなどを組み合わせたメニュー作りを行っています。

中でも、料理の土台となるだしは、できるだけ天然だしにこだわり、昆布やかつお節、煮干しでだしをとり、塩分ひかえめな献立を心がけています。でも、単に塩分を減らすだけではどうしても物足りなさを感じるので、育ち盛りの子どもたちに「おいしい！」と感じてもらいながら、なおかつ減塩できる方法はないだろうか？と、日ごろから考えていました。そんなとき、県が開発支援した「できるだし」を試食する機会があり、「これを活用すれば、塩分ひかえめでもコクのある味に仕上がるのでは」と、思ったのです。

子どもたちにも好評 広がる「だし活」の輪！

今年4月から「できるだし」を給食に取り入れましたが、予想以上に使いやすく、しょうゆや塩、味噌の量を減らすことができ、減塩にも役立つと分かったので、さまざまなメニューに活用しています。例えば、乾燥したごぼう、切り干し大根、にんじんが入った「給食用できるだし乾燥野菜だし和風ミックス」をせんべい汁に使うと、野菜の甘さとうま味でコクがアップし、また野菜のシャキシャキした食感も味わえるので、子どもたちのかむ力も育むことができます。

子どもたちにも大変好評で、みんな残さず平らげてくれるのでやりがいがあります。県内の学校にも減塩の意識が少しずつ浸透し、参観日のテーマに「だし活」を取り入れたいという学校もあります。学校給食は、学校、家庭、地域が連携しなければ成り立たないので、これからもみんなで協力しながら、子どもたちの健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。

できるだし 青森うまれの「できるだし」ついに誕生!!

だしをとるって、難しいとか、手間がかかると思っていませんか？

県では、県民の皆様に手軽にだしを使っていただきたいと考え、簡単に使えるだし商品の開発支援に取り組みました。メーカー、生産者、栄養教諭など、県内のプロが知恵と力を合わせた結果、平成27年3月に「できるだし」が完成しました。

味覚は慣れで変わります。だしを利かせて、毎日少しずつ塩分ひかえめの味付けに変えていくことで、無理なく減塩できます。

青森のおいしさ満載の「できるだし」は、手軽においしく減塩をサポートしますので、ぜひ、健康増進のために毎日の食事にご活用ください。

◎小売用「できるだし」3商品は、県内のスーパー、量販店等で販売中です。
◎給食用「できるだし」6商品について、詳しくは総合販売戦略課までお問合せください。
総合販売戦略課　電話017-734-9572

6月は「食育月間」

食育で心も元気に

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、次のような健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

◎自らの食について考える習慣を身に付ける
◎食に感謝する心を育む
◎食に関する様々な知識を身に付ける
◎食を選択できる判断力を養う

青森県では、健康で活力に満ちた「くらし」を実現するため「第2次青森県食育推進計画」を策定し、市町村や関係団体と連携して、さまざまな食育活動に取り組んでいます。

例えば、地域における食育指導者として「あおもり食育サポーター」制度を設け、ライフステージに応じた継続的な食育活動の促進を図っているほか、家庭で日常的な料理をせず、外食・中食が中心の食生活を送っている人が増えているといったライフスタイルの変化や、短命県返上といった課題にも対応するため、外食や中食においても栄養バランスのとれた健康的な食事を選択できる環境づくりや栄養バランスのとれた食生活を送れるように野菜の摂取量を増やすための啓発活動などを実施しています。

「食育」の出前授業で食べる楽しさ、喜びを伝える

【インタビュー】
青森中央短期大学食物栄養学科講師
あおもり食育サポーター事務局
食育コンシェルジュ
森山（もりやま） 洋美（ひろみ）さん

私は、食育活動をしたいという保育所、幼稚園、学校、一般団体と、食育指導を行う「あおもり食育サポーター」を結ぶ、「あおもり食育コンシェルジュ」として活動しています。食育はあらゆる世代において大切ですが、特に子どものころから食に関心を持ち、正しい食を選択する判断力を身に付けることで、健康な心と体を育むことができます。年間約200件の依頼のうち約6割は保育所や幼稚園なので、手作り教材を使って分かりやすく伝えながら、子どもたちに「食べるって楽しい！」と感じてもらえるよう取り組んでいます。

「何から始めていいのか分からない」という方には、「志は高く、ハードルは低く！」と、アドバイスしています。例えば、いつもの味噌汁に野菜を一品プラスし、サラダを温野菜にチェンジするなど調理法をひと工夫したり、いつもより多くかむ習慣を付けたり、食べ物の産地にも気を配るなど、たとえ小さなことでも継続して取り組むうちに、食に対する意識が少しずつ変わってくると思います。

便利な時代、単に栄養を摂取するだけならいろんな方法がありますが、食には誰かと共有する喜びもあります。私も子どものころ、祖母と一緒にゴマ餅を作った光景が忘れられません。すり鉢から漂ってくるゴマの香り、祖母の笑顔、ワクワク感。誰かと何かを一緒に作って食べた記憶は人を幸せな気持ちにしてくれるし、いろんなことを学ぶ機会になると思います。

食育の取組

問合せ先　食の安全･安心推進課 ☎017-734-9351・017-734-9354
あおもり食育サポーター事務局（青森中央短期大学）☎017-728-0121(代)

あおもり食育サポーター

地域の保育所、学校、団体などの要請に応じて、様々な食育活動を行っています

食生活・栄養	**食生活や栄養に関する講話** ◎栄養バランスの良い食事について
調　理	**各種食育テーマにそった調理の指導** ◎親子料理教室　◎旬の食材、地域の食材を使った料理教室
生産・加工	**生産についての講話や加工体験の指導** ◎農産物の生育について
食 文 化	**地域の食文化に関する講話** ◎地域の伝統的な食文化や食材について　◎食事マナーについて
食の安全・安心	**食の安全・安心に関する講話** ◎食中毒の予防や食品表示について
その他・総合	**その他食育全般の講話など**

野菜で健康大作戦！

野菜を食べてみんなで健康

青森県は、豊かな自然環境に恵まれ、日本一の「ながいも」や「にんにく」、「ごぼう」を始めとした数多くの野菜を生産する東北一の野菜生産県です。その一方で、野菜の摂取量は、厚生労働省が掲げた成人1日当たりの目標350gを下回っています。

そこで、健康の維持に欠かせない野菜の摂取量を増加させ、栄養バランスの良い食生活を実践していただくため、小売店や市町村、関係団体と連携して、野菜の摂取量アップについて啓発活動を行っています。

あおもり食命人

食命人のいるお店には旬の食材を生かした「いのちを支える食」があります

県では、新鮮で安全・安心な旬の県産食材を生かした健康に配慮した食事（＝「いのちを支える食」）を提供できる外食・中食事業者等を「あおもり食命人」として育成しており、現在登録された137名の方々が、県内170の店舗や施設で栄養バランスの良い食事を提供しています。この「いのちを支える食」についての講話は、あおもり食命人事業担当者が皆さまのところに直接伺う「食のおはなし会」の中で聞くことができます。興味のある方は、食の安全・安心推進課までお問合せください。

地域ぐるみで6次産業化を推進

食で街を元気に

日本一の生産量を誇るりんごやながいも、にんにくなど、豊富な農林水産物に恵まれている青森県は、地域に根ざした食文化や伝統行事、良好な景観など資源に囲まれた宝の山でもあります。

県では、これまでこれらの地域資源に加工、流通、販売などを結びつけ、付加価値を向上させる農林水産業の6次産業化に取り組んできました。特に、県産の農林水産物は、7割近くが生鮮のまま県外に出荷されていることから、県内での付加価値を高めるため、食品加工の拡大に向けたビジネスマッチングや中間加工分野の強化などにより、本県の「食」産業の加速化を推進してきました。また、農林漁業者の所得向上に向けたビジネスの視点から、グリーン・ツーリズムの推進や経済性が確保された地産地消型のバイオマス資源の有効活用などにも地域ぐるみで取り組んできました。

今後はさらに、個々の生産者・事業者による6次産業化にとどまることなく、地域全体で農林水産資源や人財、施設などを高度に利用する「地域の6次産業化」の観点から、さまざまな分野との連携・協働を強化することで、地域全体の収益力を高め、雇用の創出にもつなげていきます。

深浦マグロの付加価値を高め 若者が定住できるふるさとに

深浦町は、県内でもクロマグロの漁獲量ナンバーワンを誇ります。しかし、マグロ漁が全盛期となる5～8月は、大漁になると価格が低迷するうえ、冷蔵・冷凍施設がないため、市場動向価格を見極めながら通年で計画出荷することができない状況にありました。

そこで、地域資源であるマグロの付加価値を高めて販売し、地域振興と雇用につなげようと、深浦町で大型定置網漁業を行う「株式会社ホリエイ」が平成25年8月に「株式会社あおもり海山」を設立し、生産者から直接仕入れを行う居酒屋チェーンを展開する「株式会社エー・ピーカンパニー」（東京）も共同出資して、連携・協働による6次産業化に取り組むこととなりました。6次産業化支援を目的に設立した「とうほくのみらい応援ファンド」の支援第1号にも認定され、ファンドを活用し、平成27年4月、深浦町にマグロの水産加工センターを建設しました。

船上で漁師が血抜き、神経抜きを行ったマグロは加工センターに運ばれ、人の手で丁寧に柵に加工し、マイナス55度で冷凍保管しています。これまであまり流通していなかったマグロの心臓や胃袋、頭肉、皮などの希少部位も商品化し、ネット販売や東京の飲食店などで提供していく予定です。地元の若者やUターン者も積極的に採用しているほか、施設には直売所やマグロの解体ショーを見学できるコーナーも併設し、観光客を誘致し町の活性化を目指しています。

私は、前職時代から、NPO法人「Fair Trade Fishery」を立ち上げ、青森の魚介類の試験流通に取り組んできました。その結果、漁獲量が少なく市場に流通しない「未利用魚」が、首都圏のレストランで珍重されるなど、私たち青森県民があたりまえすぎてその価値に気付かなかった水産物も、加工や販売の仕方で大きなビジネスチャンスに結びつくと実感しました。

【インタビュー】
株式会社あおもり海山
取締役営業部長
野呂（のろ） 英樹（ひでき）さん

青森県は、全国でも珍しいほど資源に恵まれていますが、それらを産業として確立していかなければ若い人が地元に定住することができません。

漁協や漁師、異業種が連携し、津軽半島が一つになって深浦から発信していくことで、地域にどんどん還元し、若い人がふるさとに自信と誇りをもって暮らせる地域をつくっていきたいと思っています。

6次産業化に向けた取組を応援します!!

県では、農林漁業者の方々による、生産から加工、販売まで一体的に行なう「6次産業化」へのチャレンジを支援しています。

県内の農林水産物を活用して様々な「食」に関する事業に取り組む方を対象に、県総合販売戦略課と県内6地域の県民局地域農林水産部に「農商工連携食産業づくり相談窓口」を開設しているほか、毎月1回、各県民局ごとに「ABC（あおもり食品ビジネスチャレンジ）相談会」を開催し、商品づくりや加工技術、経営分析など、専門家と一体となって具体的なアドバイスや情報提供を行っています。

また、地方独立行政法人青森県産業技術センター（本部:黒石市）に設置している「青森県6次産業化サポートセンター」では、6次産業化の計画づくりから計画実現に向けたフォローアップまでをお手伝いする専門アドバイザーの無料派遣を行っているほか、産業技術センターの研究員が、食品加工などの技術に関する相談に応じています。「6次産業化」に関心のある方は、お気軽にご相談ください。

問合せ先
■ABC（あおもり食品ビジネスチャレンジ）相談会
県総合販売戦略課あおもり食品産業振興グループ
電話 017-734-9456
■青森県6次産業化サポートセンター相談窓口
住所 青森市第二問屋町4丁目11-6
電話 017-739-9077

6月の『健康はおいしい青森の食から』関連番組 放送予定

放送局	番組名	放送時間
青森放送	大好き、青森県。	6月14日(日) 17:00～17:15
青森テレビ	みんなの県庁！	6月 6日(土) 18:55～19:00
青森テレビ	さくっと県庁 県職員が生出演	6月 4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	6月 6日(土) 6月13日(土) 6月20日(土) 9:30～9:35

秘めやかに魅せる 青森県産醤油

［文］山内 史子

［スペシャルエッセイ］
旨いを探して

今年の初め、東京・銀座にある某人気店のシェフの自宅で新年会が開かれ、食いしん坊が集まったときのこと。その日のご馳走のひとつ、釣り師持参のヒラメの刺身がテーブルに登場すると、シェフがむふふっと笑った。

「コレで食べてみて！ 旨いからっ!!」

ひけらかされたのは、なんと青森県産の醤油である。果たして、極上のヒラメのうま味をそっと包み、ふわりとふくらませる見事な共演が口中で展開された。

「この醤油、なにっ？ どこで買えるの？」

テーブルを囲む面々は、皆、フォーリンラブ。青森出身のわたくしが、ピノキオよりも鼻高々となったのは言うまでもない。

料理番組や本で紹介されるレシピには、ごくあたり前のように「醤油大さじ 1」とある。しかしながら、同じ醤油でも東西南北日本各地で味わいが異なるのをご存知だろうか。

たとえば九州の醤油は、全般的に甘い。辛さよりも、甘味が先に立つ。巷で話題の北陸新幹線で賑わう地域ならば、富山の醤油は程よい甘味とキレの良さで、石川は余韻で魅せる。お馴染み全国ブランドに代表される関東の醤油は、色も味も濃くてしょっぱい。

対して青森の醤油は……輪郭はいたって華奢。やわらかなうま味を秘めつつ、名残は軽やか。実にエレガントなのである。そう、だからこそ、ついドボドボッ。風味がやさしいがゆえに、漬け物や納豆にたっぷりとかけてしまうのが悩ましい。

とはいえ、使いすぎは経済的に見てももったいないお話。ためしに、刺身を食べる際、いつもより少々控えめに醤油をつけていただきたい。すうっと後ろにまわり、新鮮な魚のうま味を際立たせてくれるはずだ。

ダシもまた、然り。焼干しや干し貝柱のような骨太系の力強いうま味はもちろん、根菜やにんにくといった野菜からしみ出る繊細なおいしさをもきれいに彩る。炊きたてのご飯に、ちろっとひとたらしすれば（びたびたにしないのが幸せに至るコツ）、醤油かけご飯も上品な一品に。

決して声高に己の存在を主張することなく、さりげなく、奥ゆかしく、相棒となる食材を引き立てる。青森の醤油は、料理が映える素晴らしい名脇役なのである。

同じやわらかな表情を持つ、県内各地の旨し酒とも、当然ながら美しいハーモニーを奏でる。酒がすいすい進む。気持ち良く夜は更け、ついつい呑みすぎ。う〜ん、青森の醤油は、やっぱり悩ましい。

やまうち・ふみこ　紀行作家。1966 年生まれ、青森市出身。日本大学芸術学部卒業。英国ペンギン・ブックス社勤務を経て独立。国内外の史跡や物語の舞台を巡りつつ美味美酒を探し歩く。著書に「赤毛のアンの島へ」（白泉社）、「ニッポン『酒』の旅」（洋泉社）など。

人口減少克服 未来を変える挑戦

VOL.1
人口減少社会においても持続可能な地域をつくる

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。

地域の課題解決に向け、地域住民、県、市町村、大学などがスクラムを組んで

実態調査をもとに、地域の課題を洗い出す

人口減少や少子化、高齢化が全国的に進む中、地域の担い手不足など、さまざまな面で地域力の低下が懸念されています。特に、青森県の場合は、それらが他県より速いスピードで進行しているため、平成 18 年度から、将来にわたって活力ある地域を維持していくための研究・検討を開始し、対策を行ってきました。

平成 26〜27 年度は、「人口減少克服プロジェクト」事業の1つとして、「集落経営再生・活性化事業」に取り組んでいます。この事業は、人口減少が進む集落の維持・活性化を図るため、公募により決定した 6 つのモデル地区において、地域住民、県、市町村、大学などが連携しながら、地域課題の解決に向けて住民自ら実施する取組を支援していくものです。同じ住民同士ではなかなかその価値に気づきにくい地域資源や魅力も、大学などの第三者的な視点も交えてあらためて地域を見つめることで、みんなで考えるきっかけづくりにしたいと考えています。

“協働”で取り組むことで見えてきたもの

平成26年度は、住民から直接お話を伺い、地域の良いところや課題となっていること、集落に伝わる伝統行事や祭りを含めた地域資源などの実態調査を行いました。さらに、住民の手で先進的な地域づくりを行っている秋田県の集落を訪問し、活動内容を参考にしながら話し合いやワークショップを重ね、地域の目標づくりを行いました。

平成27年度は、それらの目標を実現するための活動に本格的に取り組む予定です。

地域住民による話し合いの様子

一例としては、廃校舎を利用した地域住民の集う場所づくり、産直やそば打ちなどの小さな生業づくり、伝統文化の継承、移住者受け入れの試みなどがあります。地域住民が主体となり、大学や行政と“協働”で取り組む活動やその過程が、集落の維持・活性化につながり、さらに、同じような課題を持つ県内の多くの地域の参考になればと考えています。

輝く女性のためのプレミアムセミナー「奥入瀬サミット2015」

　十和田湖・奥入瀬地域の澄んだ空気と深い森に包まれた非日常空間の中で、多彩な講師陣や前向きな女性たちと過ごす、充実の2日間。
　4回目となる今年は、第一線で活躍する一流講師による講演、交流会、十和田湖・奥入瀬地域の自然を活かしたアクティビティに加え、働く女性の健康と美を応援するプログラムをご用意しました。
　もう一歩成長するためのきっかけがほしい、共感できる仲間やロールモデルとなるような女性と出会いたい、忙しくても健康や美をおろそかにしたくない、心身ともに充実した時間を過ごしたい…そんな女性の皆さまに。

2015年9月12日(土)～13日(日)
星野リゾート 奥入瀬渓流ホテル

■対象：青森県内及び県外の女性経営者や企業の女性社員をはじめとする意欲あふれる女性
■料金：お一人様 39,000円(宿泊・食事代、受講料。アクティビティは別料金)
■申込：奥入瀬サミット公式ホームページ「お申込みフォーム」からどうぞ

脚本家
中園 ミホさん

ANA常務取締役 執行役員
河本 宏子さん

ピアニスト
熊本 マリさん

マラソンランナー・
MariCompany 代表取締役
谷川 真理さん

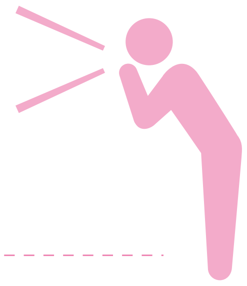
対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 院長
対馬 ルリ子さん

栄養コンサルタント
エリカ・アンギャルさん

美容家・
オーガニックスペシャリスト
吉川 千明さん

詳しくは、奥入瀬サミット 検索　**地域活力振興課 ☎017-734-9133**

未来は「アナタの声」で変えられる！



　「だれでも」「いつでも」「どこからでも」県民の皆様から、前向きで具体的な提案をお待ちしています。お寄せいただいた提案は、知事が目を通し、県政を進める上での参考とさせていただきます。お寄せいただいた声の中には、実際に県の事業として具体化されているものもあります。ぜひ、あなたも提案をお寄せください。

《県政・わたしの提案》

郵送・FAXで提案する場合

〒030-8570 青森県広報広聴課「県政・わたしの提案」係
FAX 017-734-8031

県庁ホームページの入力フォーム・電子メールから提案する場合

県政・わたしの提案 検索

※お寄せいただいた提案と県の回答は、内容を要約し、個人が特定されないようにしたうえで、ホームページ上に掲載しています。
（年代・性別・居住市町村名は掲載されます。）

《事業として具体化された事例》

◎反射材着用促進キャンペーン（H26～H27）

　県内各地でキャンペーンを実施し、暗幕テントやゴーグルライトを使った「反射材効果体験コーナー」で、夜間での反射材の見え方やその効果を体感してもらい、反射材着用の啓発を行っています。

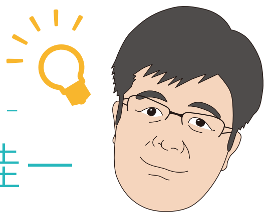
ゴーグルライトから照射された光で反射材の効果を体感

◎スポーツを通じた健康づくり（H27～H28）

　トップアスリートによるスポーツ交流会などを実施して、子どもたちをはじめとする県民の方々のスポーツに取り組む意欲の向上や運動習慣の定着を図っていきます。

（※写真はイメージです）

詳しくは、県庁HP 県政・わたしの提案 検索　**広報広聴課 ☎017-734-9138**



【県職員からのお知らせコーナー】 環境政策課 齋藤 桂一

県民総参加でごみ減量化とリサイクルに取り組みましょう

　県では、地球温暖化や天然資源の枯渇などの環境問題、ごみ処理経費の最適化等の観点から、ごみの減量やリサイクルなど3Rの取組を推進していますが、平成25年度の県民1人1日当たりのごみ排出量は1,069g（全国平均は958g）で全国ワースト2位、リサイクル率は13.7％（全国平均は20.6％）で全国ワースト4位となっています。

　こうした現状を踏まえ、県では、ごみの減量とリサイクルの機運醸成と意識啓発を図るため、6月からテレビCMや市町村との連携による各種広報などのキャンペーンを展開します。家庭や事業所から出る古紙は、貴重な資源として分別しましょう。古新聞、雑誌、段ボール以外の古紙、例えば、菓子類やティッシュペーパーなどの空箱、封筒やダイレクトメールなど、いわゆる雑紙（ざつがみ）（市町村によっては「その他紙」と分別）についても、今年度から全市町村で資源回収強化に取り組んでいますので分別をお願いします。県においても、家庭における雑紙（ざつがみ）の分別促進を図るため、県内小学校の協力を得て、夏休み期間の課題学習として、親子で取り組む「小学生回収チャレンジ事業」を実施します。
　全国下位レベルの現状から早期脱却を図るため、県民総参加でのごみ減量とリサイクルに御協力をよろしくお願いします。

～ごみの減量とリサイクル率向上のために～

■マイバッグの活用や詰め替え商品の購入など、環境にやさしい買い物に協力しよう。
■紙ごみの分別を増やし、雑紙（ざつがみ）（その他紙）の資源回収に協力しよう。
■生ごみの水切り、食品ロスの削減を心がけよう。
■衣類のリユース・リサイクルに協力しよう。
■集団回収やスーパーなどの店頭回収等を上手に利用しよう。

詳しくは、県庁HP エコ・ナビ・あおもり 検索　**環境政策課 ☎017-734-9249**

おいしく健康「だし活」ごはん！

「できるだし」なら手軽に塩分ひかえめ！

できるだし炊き込みご飯 ［一人分のエネルギー 281kcal ／塩分 0.7g］

◎材料 ※材料は4人分です

精白米…2合

Ⓐ できるだし（7種の野菜と青森ほたてのだし）…40ml

Ⓐ できるだし（青森野菜ミックス）…10g

グリーンピース…お好みで

◎調理法

1. 米は洗い、30分～1時間ほど浸水させる。
2. 炊飯器に米、分量の水、Ⓐを加えて炊く。（お好みで、さっと塩茹でした旬のグリーンピースを乗せる。）

できるだしきんぴら風 ［一人分のエネルギー 45kcal ／塩分 0.4g］

◎材料 ※材料は3人分です

Ⓑ できるだし（青森野菜ミックス）…20g

Ⓑ できるだし（魚介ブレンドだしパック）…1パック

Ⓑ 水…350ml

砂糖・しょうゆ・ごま油…各小さじ1

白いりごま…小さじ 1/2

◎調理法

1. フライパンにⒷを入れ、火にかける。（直径 24cm のフライパンが作りやすいサイズです。）
2. 沸騰したら弱火にして約3分煮出し、だしパックを取り出す。
3. 砂糖としょうゆを加えて、中火でかき混ぜる。
4. 水分が飛んだらごま油を加える。
5. 器に盛り付け、白いりごまをかけて、できあがり。

幼児期からうす味習慣を身につけ「健やか力（りょく）」アップ！

◎「三つ子の魂、百まで」ということばがあるように、幼児期にうす味習慣が身につくと成長してもうす味の食事を続けることができます。

◎大人になってもうす味の食事を続けることで、しお味を敏感に感じるようになります。

◎家族みんなで挑戦してみてはいかがでしょう。 ※「健やか力」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力のことをいいます。

◎「できるだし」について、詳しくは県民だより6月号3ページをご覧ください。

◎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

あおもりインフォメーション

～未来は創造でしか拓けない！～ 第3回未来ひらめき創造塾 参加者募集

宇宙航空研究開発機構（JAXA）の川口淳一郎教授（弘前市出身）を塾長にお迎えし、自由な発想を引き出すカリキュラムで創造力を養うサマースクールを開催します。未来を切り拓く中学生の挑戦をお待ちしています。

と　き	8月17日(月)～20日(木)
ところ	新青森県総合運動公園 マエダアリーナ
内　容	・いままでにない新たなスポーツづくり ・売れる青森県のおみやげづくり ・日本宇宙フォーラムとのコラボ企画 など
対　象	県内に在住の中学2年生及び3年生
参加費	12,000円（宿泊費、食費、保険料）
募集期間	現在募集中 6月30日(火)まで

未来ひらめき創造塾

詳しくは、HP 未来ひらめき創造塾 検索

地域活力振興課 ☎017-734-9133

自動車税 納税はお早めに！

自動車税は、金融機関のほか、全国のコンビニで納税できます。また、パソコン・携帯電話の専用サイトからクレジットカードでも納税できます。（別途、手数料324円がかかります。）

詳しくは、納税通知書の同封チラシをご覧ください。

自動車税の納期限は**6月30日(火)**です。

クレジット納税 Yahoo!公金支払いサイト

Yahoo！公金支払い 検索

東青地域県民局県税部課税第三課 ☎017-734-9974

次の機関が県庁舎北棟から移転します

※移転後も直通番号に変更はありません。

移転機関	移転日	連絡先	移転先
東青地域県民局地域連携部	6月1日(月)	017-734-9411	青森フコク生命ビル（青森市長島2－10－3）
東青地域県民局地域健康福祉部 福祉総室（東地方福祉事務所）	6月1日(月)	017-734-9950	
東青地域県民局地域農林水産部	5月25日(月)	017-734-9960	
東青教育事務所	5月18日(月)	017-734-9955	青森県警察本部 交通管制センター（青森市中央3－20－12）

行政経営管理課 ☎017-734-9125

松くい虫被害・ナラ枯れ被害の拡大防止

松くい虫被害は、マツノザイセンチュウという線虫によってクロマツやアカマツなどの松の木が枯れる伝染病です。また、ナラ枯れ被害は、小さな昆虫が運ぶナラ菌によって、ミズナラやコナラ、カシワなどナラ類の木が枯れる伝染病です。

これらの被害が拡大すると、本県の自然景観や観光資源、森林資源に大きな影響を及ぼします。庭木や街路樹、里山などで枯れた松やナラ類を見かけたら、県林政課又は最寄りの各地域県民局地域農林水産部や市町村役場までお知らせください。

林政課 ☎017-734-9513

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「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「あおもり・ふぁん」（月）～（金）16:55～17:00

新聞
- 「広報あおもりけん」 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。
県民だよりあおもりの印刷に係る電力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HP グリーン電力証書 検索

県では、財源確保などのため広告を掲載しています。なお、掲載する広告は、青森県が推奨するものではなく、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。