

女性の自律神経の乱れは腸で整える
小林 暁子著 PHP研究所



腸を整えると心身の不調が軽減され見た目も若返る。自分の腸タイプがチェックできて、タイプ別おすすめ対処法や簡単なトレーニング方法も掲載されている。(弘)(岩)

だんごたべたいおつきさま
すとう あさえ文 中谷 靖彦絵
ほるぷ出版



お月見の夜、お供えのおだんごを食べたいおつきさま。そこで、仲良しの雲がおだんごをどろぼうし、おつきさまに届けようとして…。季節を感じる楽しい絵本。(弘)(岩)

紫式部日記
紫式部 [原作] 時海 結以文
久織 ちまさ絵 講談社



『源氏物語』の作者である紫式部が描く、当時の宮中での生活。美しい挿絵と読みやすい文章に一行目から惹き込まれる。紫式部についてあまりよく知らない人にもおすすめ。(弘)

NEW BOOKS COMING UP

弘前市立図書館近着図書紹介

◆所蔵館の情報は()で表示しています。(弘):弘前図書館/移動図書館 (岩):岩木図書館 (こ):こども絵本の森 (相):相馬ライブラリー

マンガでわかる!子どもにちゃんと伝わるお金の「しつけ」
たけや きみこ著 赤星 ポテ子画
近代セールス社



子どもへのお金の教育って、どうしたらいいの?いつごろから?家庭でありがちな疑問を子どもの成長段階ごとにフィナンシャル・プランナーである著者が解説。(こ)

いみちえん!11 探せ、思い出のカケラ
あさば みゆき作 市井 あさ絵
KADOKAWA



地味系ガールモモは文字をかえて悪から友だちを守るのか…。第2回角川つばさ文庫小説賞一般部門金賞を受賞した、おもしろくて勉強にもなる人気シリーズ。(相)

各図書館の休館日

- ◆弘前図書館(下白銀町) ☎ 32・3794
毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日に振替)、年末年始、蔵書点検期間
- ◆岩木図書館(賀田1丁目) ☎ 82・1651
毎週月曜日、年末年始、蔵書点検期間
- ◆こども絵本の森(ヒロロ内)
☎ 35・0155
毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日に振替)、蔵書点検期間
- ◆相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内)
☎ 84・2316
毎週水曜日、年末年始、蔵書点検期間

ひろさきりんごハロウィン Hirosaki Apple Halloween

10月28日(日)

※雨天決行。
※イベント内容や時間など変更となる場合があります。

■仮装コンテスト

▽とき 正午～午後1時
▽ところ ヒロロ(駅前町)
3階イベントスペース
▽定員 25組(先着順)
※事前の申し込みが必要。



■仮装はいはいレース

▽とき 午後1時～1時30分
▽ところ ヒロロ3階イベントスペース
▽定員 30人(先着順)
※事前の申し込みが必要。



■仮装パレード

▽とき 午後4時40分～5時
15分ごろ(午後4時15分までに駅前公園に集合)
※当日、駅前公園で受付が必要。
▽コース えきどてプロムナード(駅前公園～上土手町側)



■トリック・オア・トリートシールラリー

いろいろなお店でお菓子をもらおう!
▽受付場所 駅前公園(受付時間…午前9時～午後3時)
▽とき 参加各店の営業時間内(お菓子が無くなり次第終了)
▽ところ 駅前商店街、大町商店街、ヒロロ、イトーヨーカドー、アプリーズ
▽対象 小学生以下



イベントの参加にはひろさきりんごハロウィンPASS(200円)が必要です(観覧は無料)。
▽PASS販売場所 弘前商工会議所5階事務局、まちなか情報センター、ヒロロ、さくら野百貨店弘前店
※申し込み方法など、詳しくはひろさきりんごハロウィンホームページ(<http://ringo-halloween.com/>)でご確認ください。

他にもイベントが盛りだくさん!最新情報は「ひろさきりんごハロウィン」ホームページでチェックしよう!



■問い合わせ先 弘前商工会議所 ☎ 33・4111

THE 弘前人 File.07

アップルパイコンシェルジュ

きのした かおる
木下 郁さん

アップルパイから弘前の魅力を発信!

プロフィール

お客様の要望を聞きアップルパイのお店をタクシーで案内する「アップルパイコンシェルジュ」として北星交通に勤務。その人の好みのアップルパイを紹介できるよう日々勉強中!



普段は普通のタクシードライバーとして、要望があるときはアップルパイコンシェルジュとしてタクシーでお客さんをご案内しています。

アップルパイのガイドのプロとし



て覚えることはたくさんありました。加工される前のりんごから勉強することになり、りんご畑やアップルパイの製造過程も見せてもらい、さらには市内のほぼ全てのお店のアップルパイを試食し、自分なりにアップルパイのデータをまとめています。

県外から来るお客さんはアップルパイの種類がこんなにも多いことに驚いています。「見た目かわいいもの」「酸味のあるもの」「食感があるもの」などお客さんの好みにあっ

たアップルパイを紹介できるよう市内の各店舗のアップルパイの味は常に頭に入れてガイドをしています。

ゆくゆくはアップルパイのガイドと観光ガイドをセットにして案内していきたいと思っています。観光バスと違ってタクシーだと小回りが利くので、あまり観光客に知られていないスポットも紹介できると思います。そういうところもたくさん紹介して弘前の魅力をもっと知ってもらえることがこの仕事のやりがいだと感じています。

弘前市食生活改善推進委員会



ポイント!

●いきいきと健やかな毎日のために、牛乳や乳製品の利用をおすすめしています。特に若い20～30歳代は、たんぱく質やカルシウムが少ない傾向にあるので、毎日の暮らしにwithミルク!

- 材料(4人分)
- ツナ缶……………70g(1缶)
 - 玉ねぎ……………150g(1個)
 - ピーマン……………20g(1個)
 - きくらげ(乾)……………3g
 - 卵……………50g(1個)
 - 塩……………ひとつまみ
 - 砂糖……………大さじ1/2
 - 春巻の皮……………8枚
 - プロセスチーズ……………80g
 - ※「薄力粉……………小さじ2
 - 「水……………大さじ1
 - 油……………大さじ3
 - リーフレタス……………100g

■1人分の栄養量: エネルギー/ 310kcal、たんぱく質/ 12.0g、カルシウム/ 146mg、食塩相当量/ 1.0g