

図書館にいこう!



4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です！
親子で楽しめるおはなし会に参加してみませんか♪

おたのしみおはなし会

『冒険・戦い』をテーマに、絵本の読み聞かせ、紙しばい、昔ばなし、エプロンシアター、なぞなぞなどを行います。



▼とき 5月4日(土・祝)・18日(土)の午前11時～11時30分／5月11日(土)・25日(土)の午後3時～3時30分

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)1階閲覧室おはなしコーナー

▼対象 おおむね4歳～小学校低学年までの児童

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前図書館(☎32-3794)

えほんのりのおはなしかい(春スペシャル)

絵本・紙芝居・手遊びなど、「春」にちなんだお話を紹介します。

▼とき 5月12日(日)の午前10時30分～11時

▼ところ こども絵本の森(ヒロコ3階)おはなしコーナー

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 こども絵本の森(☎35-0155)

5月の休館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 相	2	3	4
5	6 岩	7	8 相	9	10	11
12	13 岩	14	15 相	16 弘	17	18
19	20 岩	21	22 相	23	24	25
26	27 岩	28	29 相	30	31	

弘 弘前図書館(下白銀町) ☎32-3794

岩 岩木図書館(賀田1丁目) ☎82-1651

こ こども絵本の森(ヒロコ3階) ☎35-0155

相 相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内) ☎84-2316



弘前市食生活改善推進委員会

File.89

食改さんおすすめ レシピ

揚げない簡単レシピ

鶏もも肉のわさびマヨパン粉焼き

材料

4人分

- 鶏もも肉……………320g
- 酒……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ4
- わさび(チューブ入り)小さじ1と1/2
- パン粉……………大さじ5
- ドライパセリ……………少々
- レタス……………4枚
- ミニトマト……………4個

- ①鶏もも肉に酒をふって5分程置いた後、キッチンペーパーで水気をよく拭き取り、4等分する。
- ②マヨネーズとわさびを混ぜる。
- ③①にわさびマヨネーズを塗り、ドライパセリを混ぜたパン粉をまぶす。
- ④200度に予熱したオーブンで15分程焼く。魚焼きグリルで焼く場合は、弱火でじっくり15分程焼く。表面が焦げやすいので、途中でアルミ箔をかける。
- ⑤器に④を盛り付け、つけ合わせのレタス、ミニトマトを飾る。



おすすめポイント

マヨネーズで肉をコーティングすることで、簡単にパン粉をまぶせます。

■1人分の栄養量：エネルギー／279kcal、たんぱく質／14.1g、カルシウム／16mg、食塩相当量／0.5g



File.13

弘前公園観光人力車車夫

わたなべ しげる

渡部 茂さん



プロフィール

弘前市出身。退職後、弘前市シルバー人材センターに登録し、弘前公園観光人力車の車夫として活動している。

人と交流できることが車夫の楽しみ

私が人力車の車夫を始めて今年で3年目。日ごろの力仕事で足腰は鍛えられていたので、人力車を引っ張るのは慣れたら何とかなりましたが、それよりも難しいのは弘前市について勉強すること。観光客を乗せることが多く、弘前市の歴史や観光情報などを聞かれるので、普段から新聞を切り抜いて情報を集めています。乗車するお客さんに喜んでもらいたいと思い、オフシーズンには弘前の歴史について一から勉強。乗車するお客さんがいないときは、人力車を止めて歴史好きの観光客と歴史の話で盛り上がることもあり、楽しみの1つになっています。

これまでいろいろなお客さんを乗せましたが、「人力車に乗

りたくて探していたんです」と走ってきてくれる人もいて、そういう声を聞くととてもうれしくなります。

中でも印象に残っているのは昨年ハワイから訪れたというご夫婦。人力車に乗って弘前公園の桜を楽しんだ後、ハワイの風景が写っているすてきなカレンダーをいただきました。今でも家に大切に飾っています。

それから、名古屋から訪れたというお客さんからは「必ず来年も来ます」という年賀状をいただきました。そうやって初めて会ったお客さんとの出会いがつながっていくことが車夫の楽しみでもあり、やりがいにもなっています。

地元の人はあまり乗ったことがないかもしれませんが、人力車に乗ると普段歩いて見るのとは違う弘前公園の景色を楽しめるので、ぜひ一度乗ってみてほしいです。

今は6人交替で車夫の仕事をしていることもあり、一緒に活



動してくれる仲間を募集しています。人力車を引っ張るのは練習すればできるので、できれば人との会話やおもてなしが好きな人が協力してくれたらいいなと思います。

私自身、人と話すことが好きなので、この仕事は私にとって「楽しみ」や「生きがい」にもなっています。これからも体が動く限りは続けるつもりです。

「弘前人」希望者を募集

「新しいことに挑戦している人」、「伝統を受け継いでいる人」など、弘前で頑張っている人を募集しています。弘前在住であれば、自薦他薦は問いません。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先 広聴広報課(☎35-1194、Eメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp)

たか丸くんのごみ減量速報

平成31年2月の
ごみ排出量 **3,617t**
(燃やせるごみ)

101t増!
(昨年同月比)

今月の目標

- 衣類回収ボックスを利用しよう♪
着なくなった服はリユース(再利用)を。
- リデュースに取り組んでみよう!
買い物にはエコバックなどの持参を。

■問い合わせ先 環境課(☎35-1130)

今号の表紙+1枚



新元号発表記念!

4月1日の新元号発表をうけて、いち早く記念のお菓子を作ったのは双味庵3代目社長の大和田善嗣さん。先代の大和田晃一さん(弘前マイスター)と考案した春らしいピンク色の和菓子は、5月1日から数量限定で市内の同店舗で販売すること。

今月の納税

固定資産税 第1期 軽自動車税 全期

納期限 **5/31(金)**

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。