

# 図書館にいこう!



## 10月のおたのしみおはなし会

『名作・昔話』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日(土)・19日(土)の午前11時～11時30分 / 12日(土)・26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園児・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)

## 雑誌のバックナンバーを無料配布します

▼とき 10月26日(土)、午前9時30分～

※無くなり次第終了。午前9時から図書館正面玄関前で整理券を配布します。

▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室

▼冊数 先着順で1人6冊まで。うち同一雑誌は3冊まで。雑誌付録は2点まで。

※持ち帰り用の袋の持参を。

■問い合わせ先 弘前図書館(☎32-3794)

## 10月の休館カレンダー

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

弘 弘前図書館(下白銀町) ☎32-3794

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.94

## 食改さんおすすめレシピ

### 減塩レシピ

## 切干大根のトマトジュース煮

### 材料

4人分

切干大根 ..... 20g  
 トマトジュース(食塩無添加) ..... 200ml  
 ツナ缶 ..... 1缶(70g)  
 ウスターソース ..... 大さじ1

- ①切干大根は洗ってから、水でもどし3cmくらいの長さに切る。
- ②トマトジュース、ツナ缶、ウスターソースを混ぜ合わせる。
- ③フライパンに①と②を入れ、火にかける。切干大根がやわらかくなるまで煮たら出来上がり。



### ■1人分の栄養量

エネルギー / 76kcal、たんぱく質 / 4.1g、脂質 / 3.9g、食塩相当量 / 0.6g

### おすすめポイント

切干大根やツナ缶は常備しておくといつでも使えてどちらもうま味のある食材です。さらに、トマトジュースのうま味をプラスしておいしく減塩できるレシピです。



File.18

弘前高校3年 文芸部部长

たけだ あゆな  
武田 鮎奈さん



## 17音で美しい景色をえがけることが俳句の魅力

弘前高校の文芸部では、詩や小説を作ったり、読書会をしたりするほか、外部から先生を招き、俳句の指導を受けています。

俳句甲子園では、俳句の出来はもちろん、対戦校の俳句を鑑賞して、ディベート(討論)した内容が評価されます。相手を批判するスタイルのチームが多い中、私たちは、「ディベートは、お互いの俳句を良くするためのものなので、素直に相手の作品を認めよう」と考えていました。相手を褒めて、相手の意見を受け入れるけれど、こちらの根本的な主張は譲らないというスタイルで臨みました。そこが審査員に評価されました。俳句とディベートのバランスが取れていたのだと思います。

全国大会はとても緊張しましたが、各地の強豪校と対戦し、交流することができて楽しかったです。ただ、3年生ということで後輩に気を配ったり、チームをまとめることは意識していました。

私たちはもともと優勝を目指すというよりも、「まずは1勝」という思いで臨んだので、優勝したときは「すごいことをしちゃった!?!」という印象でした。

私は、文芸部に入る前は、俳句に特別な思いがあったわけではありませんでした。俳句に触れるようになって、17音という短い言葉の中で、しっかりと美しい景色を描けることに魅力を感じるようになりました。俳句は言葉を組み合わせたら気軽に作ることができますが、短いからこそ、相手にどう伝わっていくかということが難しく、自分の意図した解釈が相手に伝わるととても嬉しいです。

今の年代しか見つけられない感性がたくさんあるので、高校生で俳句に出会えたのは幸せなことだと思います。俳句を通して、季節が自然と身について、ふとした瞬間に季節を感じ、心が豊かになったように思えます。高校を卒業したら、俳句は辞めるのかなと思っていたのですが、

### プロフィール

弘前市出身。弘前高校文芸部部长として、第22回俳句甲子園全国大会に出場し、東北地方の学校で初めて優勝を収める。

今回優勝したことで、少しでも良いから俳句を続けていきたいと思うようになりました。

俳句は、決して難しいものではありません。興味を持った人はぜひ一句詠んでみてください。

最後に、現在の文芸部員は7人。3年生が引退すると4人になってしまい、5人1チームの俳句甲子園に出場できません。在校生と来年度の新入生の皆さん、ぜひ文芸部を一度のぞきに來ませんか?



## たか丸くんのごみ減量速報

令和元年7月の  
ごみ排出量 **5,359t** **291t減!**  
(燃やせるごみ) (昨年同月比)

衣類回収ボックスで回収した衣類は、古着として東南アジアなどで再利用するほか、工業用の雑巾に再生利用されているよ。どんどん利用してね!



■問い合わせ先 環境課資源循環係(☎35-1130)

### 今号の表紙+1枚



### 津軽地方最大の秋祭り

8月29日から五穀豊穡などを祈願して岩木山に集団登拝する伝統行事「お山参詣」が行われ、初日の向山では参加者が登山囃子(ばやし)や掛け声をあげながら岩木山神社を目指しました。青空の中、大幡が揚がると観ている人たちも歓声を上げていました。

### 今月の納税

固定資産税 第3期 国民健康保険料 第4期  
 介護保険料 第4期 後期高齢者医療保険料 第4期

納期限  
**10/31(木)**

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。