

青森縄文王国  
新潮社編、新潮社



三内丸山遺跡をはじめ、世界遺産登録を目指す青森県内各地の縄文遺跡、博物館を訪ね、その多彩な遺物の数々を撮影し、解説とともに紹介する。市内・津軽・南部の縄文ツアーガイドも収録。

サラリーマン介護  
池田心豪監修、法研



老親や配偶者といった家族の介護と仕事の両立とで悩んでいるサラリーマンに向けて、豊富な実例とともに、「仕事をしながら親を介護する」ために必要な情報・ノウハウを提供する。

これなら作れる  
シニアの1人分ごはん  
村上祥子著、家の光協会



シニアのためのおいしくて栄養バランス満点の1人分のレシピ集。少ない素材でできる肉じゃがやハンバーグ、フライパンや電子レンジだけでできるカンタン献立、10分でできるおかずなどを紹介。

NEW BOOKS COMING UP

弘前図書館近着図書紹介

オバさんになっても  
抱きしめたい  
平安寿子著、祥伝社



共に婚活中の独身OLである、不景気なアラサー vs イケイケバブル女。あの女にイライラするのはどうして? そんな2人のジェネレーション・バトルを描いた、共感度120%の痛快長編。

ビブリオバトルを楽しもう  
粕谷亮美著、谷口忠大監修、さ・え・ら書房



本の紹介コミュニケーションゲーム「ビブリオバトル」。そのルールや、子どもたちが楽しむための留意点などを説明します。小・中学校や公共図書館などでの実践例、子どもたちの感想も掲載。(児童書)

弘前図書館 DATA

月曜日も  
開館して  
います

▽開館時間 平日…午前9時半～午後7時／土・日曜日、祝日…午前9時半～午後5時  
▽ところ 下白銀町(追手門広場内)  
▽休館日 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  
※5月の休館日は15日です。  
☎32・3794



どしどし  
応募を!

6月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ  
「運動会」

…運動会での思い出や、「うちの学校にはこんな変わった種目がある」など、「運動会」にまつわるエピソードをお寄せください。テーマ以外でも構いません。

◎川柳のお題「生」

…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法 次の事項を記入し、5月12日(必着)までに、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。

①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号

②お便りタイトル・エピソードなど(200字程度)または川柳(1人一句まで)

※なお、応募多数の場合は、採用されない場合もあります。

▼問い合わせ・応募先 広聴広報課(〒036・8551、上白銀町1の1、市役所3階、窓口308、☎35・1194、ファクス35・0080、Eメール kouhou@city.hirosaki.lg.jp)

編集後記

▶暖かくなってきたので、広報用の写真撮影も兼ねて少し市内を歩いてみました。歴史を感じさせる建物や洋館などが多数あり、やはり弘前は面白い。いつもは車から見ている景色や建物も、歩いてみるとまた別の良さがあり、思わずシャッターを切っていました。「街歩き」いいですよ。(原)

▶人事異動は突然に。今号から広報ひろさを担当することになりました。取材に編集にと慌ただしく過ぎゆく毎日。新たな気付きや出会いの連続で、楽しみながら奮闘しています。これからは「読みやすい」ということはもちろん、「自分らしさ」も出していければと思っていますので、よろしくお願いします。(大)

さらっと一句・川柳

今月のお題

「楽」

選・広聴広報課

苦楽舐め自分らしさの味が出る  
まだ上りゆっくり楽しむ下り坂  
老夫婦苦楽でこぼこ万華鏡  
孫の酌楽しみにして待つ夕餉  
竿先に苦勞餌にし楽釣ろう  
電動に楽々越され立ち漕ぎす  
行楽の時季人も野も萌える春  
介護され苦楽と共に日々強く

琵琶子  
真稲 米根  
関 光博  
吉川 ひとし  
清藤 和賀子  
長尾 美津子  
くろがたき  
鎌田 テル

能楽で柿落しの新殿堂  
楽な道運び気付かぬ落とし穴  
風薫る妙なる楽の音に和む  
孫が相手楽に勝てない碁と将棋  
楽しむわ咲いて舞い散る花筏  
楽しげに風と戯るつくしんぼ  
ジジババを楽園に包む孫夫婦  
行楽後財布泣き出し家計詰め  
ありがたい花で楽しみ実で生きる  
楽し氣に人往き交うて花の中  
子沢山楽なし労のみ父母偲ぶ  
がんこ独楽相手撥ね除け軸ぶれず  
コップ手に色々あれど今日ぞ楽しき  
子ら集いいいき田植え親楽で  
楽楽とスマホやりたいメカオンチ

風来坊  
豊田 昭二  
一戸 一彦  
山久  
涼  
宮本 愛子  
工藤 澄雄  
藤代 藤子  
佐藤 ゆうま  
ひがしめや  
木村 ヨシ  
城子  
仁志参  
福士 長五郎  
山本 まさ子

※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。

食改さん  
おすすめ  
レシピ  
File.29

歯ごたえのある健康レシピ  
玉ねぎつるつるサラダ

弘前市食生活改善推進員会

材料(2人分)

玉ねぎ……………100g(小1個)  
長いも……………50g(3cm)  
かいわれ菜…20g(1/2パック)  
かつお節……………3g(1パック)  
ポン酢……………小さじ2

- ①玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、塩小さじ1/2(分量外)でもみ、しんなりしたら水で洗い、ギュッとしばって水気を切っておく。
- ②長いもは皮をむき、長さ3cmの短冊切りにする。かいわれ菜は根を除き、洗ってから水気をよく切って長さを半分に切る。
- ③玉ねぎと長いもをまぜてから皿に盛り、かいわれ菜をちらしてかつお節をのせ、ポン酢をかけたら出来上がり。



ポイント!

- よく噛み、時間をかけて食べることは、満腹中枢が刺激され満腹感が得られるため、食べ過ぎを予防できます。
- 新玉ねぎを使うと辛みが少ないので、塩もみせずに水にさらすだけで簡単に作ることができます。

■1人分の栄養価 エネルギー/47kcal、タンパク質/2.6g、脂質/0.3g、カルシウム/21mg、塩分/0.5g