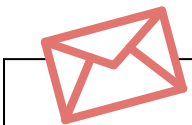


| | | |
|--|--|--|
| <p>荒神 宮部みゆき著、朝日新聞出版</p>  <p>時は元禄、東北の山間の仁谷村が一夜にして壊滅状態となった。隣り合う二藩の因縁、奇異な風土病を巡る騒動…。交錯する北の人々は、それぞれの力を結集し、“災い”に立ち向かう。</p> | <p>恋する狐 折口真喜子著、光文社</p>  <p>俳人・与謝蕪村が会った、愛おしい人々と、いたずら好きの物の怪たち。疲れた心にじんわり沁みる、少し不思議でひととき温かな妖異奇譚。表題作ほか全9編を収録。</p> | <p>高血圧を自分で下げる5つの習慣 荏尾七臣監修、講談社</p>  <p>高血圧には、就寝中に血圧が上がる「夜間リスク型」と寝起きが危険な「早期リスク型」がある。この2タイプの早期発見の方法を紹介し、家庭でできる対策を「5つの習慣」としてシンプルにまとめて解説。</p> |
| <p>NEW BOOKS COMING UP</p> <p>がっこうのおばけずかん 斉藤洋作、講談社</p>  <p>夕方、校庭に誰もいなくなるころ、砂場で小さな男の子がひとりで遊んでいる。声をかけてやらないと飛びかかってくる不思議なおばけ「すなばっこ」をはじめ、学校のこわいおばけの話全7話を収録。</p> | <p>コールド・スナップ トム・ジョーンズ著、河出書房新社</p>  <p>サノバピッチとジャンキーまみれのファックライフ！多くの読者を拳闘的な文章でノックアウトしてきたトム・ジョーンズの短篇全10篇を、彼と共鳴する舞城王太郎が訳す。</p> | <p>弘前図書館近着図書紹介</p> <p>弘前図書館 DATA</p> <p>▽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 ※10月の休館日は16日です。 ☎32・3794</p> <p>月曜日も開館しています</p> |



どしどし
応募を！

11月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ

「お土産」

…もらったお土産、頼まれて買って帰ったお土産など、「お土産」にまつわるエピソードをお寄せください。身近で起きた出来事など、テーマ以外でも構いません。

◎川柳のお題「足」

…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、10月10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

※氏名・ペンネームにはふりがなを。

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

▶特集で「詐欺」について取り上げてみました。ぜひ、この機会に家族で「詐欺」について話合ったり、離れて暮らしている家族と連絡をとったりして「詐欺」に遭わないよう注意し合ってほしいです。（原）

▶「あおり10市大祭典 in ひろさき」を取材。初めて見た山車もありましたが、見比べてみるとやっぱり弘前のねぶたが1番かな。毎年見ているとはいえ、繊細な絵の美しさに魅了されました。（天）

▶「ファッション甲子園最終審査会」の取材に行きました。自分たちの目標に向かってひたむきに取り組む若者の姿ですてきですね。何かに夢中になることのすばらしさを体感しました。（大）

さらっと一句・川柳

今月のお題

「早」

選・広聴広報課

早生りんご恋われて津軽後にする
日暮れ道早足となる我が家あり
早や五十あきらめられぬ四十代
早秋の鈴虫列車走り出す
早合点まぐれ当たりで得意顔
時経つも早し錦秋の津軽富士
早生晩生収穫のときりんご園
四季いつも早寝早起き好好爺

藤代 藤子
長内 よう子
さーちゃん
柳
齋藤 半清
一戸 一彦
ののじ
村長

背負われた孫も早子の親になり
里帰り久しく妻の笑顔みる
早生林檎塩一つまみ添えてある
早とちりまろやか夫婦笑いうけ
長祝辞早く終れと咳ばらい
職人の早業みごと伝承工芸
戸をたたく風の早さは秋の予感
見つめられ早がつてんのプロポーズ
まだ早い葡萄の匂を診るカラス
主婦業の早期退職願い出る
早晩に公園散歩我生さる
歳重ね早寝早起き医者要らず
陽を浴びて熟す黄色い早生リンゴ
早乙女の手植えの稲をコンバイン
巻き戻すわが人生は早送り

木村 ヨシ
岡田 喜光
稲見 則彦
福士 長五郎
工藤 澄雄
風来坊
弘前 風花
関 光博
真稲 米根
福多 あられ
メダカ
茂羅戸 利亜無
吉川 ひとし
長尾 美津子
長利 三窓

※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.34

秋が旬！かぼちゃの簡単レシピ ごろごろサラダ

秋はかぼちゃがおいしくなる季節です。

かぼちゃはカロテン、ビタミンを多く含む便利な緑黄色野菜です。野菜の摂取量を増やすために、あと1皿野菜のおかずをプラスしてみませんか。

弘前市食生活改善推進委員会

材料（3人分）

かぼちゃ……………100g（1／6個）
人参……………60g（1／2本）
きゅうり……………80g（1本）
プロセスチーズ……………20g
A 塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
酢……………小さじ1
B マヨネーズ……………大さじ1
ヨーグルト……………大さじ1
レモン汁……………小さじ1



- ①きゅうりとチーズは1cm角に切る。
- ②かぼちゃはタネをとり、皮付きのまま、人参は皮をむき、それぞれ1cm角に切る。なべに人参と水を入れて火にかけ、3～4分煮てからかぼちゃも加えて煮る。やわらかくなったらザルにあけて湯を捨て、水気をよく切り、ボウルに入れAを加えて下味をつけておく。
- ③きゅうりとチーズを②のボウルに入れ、Bを加えよく混ぜ合わせて出来上がり。

■1人分の栄養価 エネルギー／95kcal、タンパク質／2.8g、脂質／0.5g、カルシウム／65mg、塩分／0.5g