

荒神
宮部みゆき著、朝日新聞出版



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。

NEW BOOKS COMING UP

がつこうのおばけずかん
斎藤洋作、講談社



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。

恋する狐
折口真喜子著、光文社



俳人・与謝蕪村が出会った、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。

高血圧を自分で下げる5つの習慣
刈尾七臣監修、講談社



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「早朝リスク型」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。

弘前図書館近着図書紹介

コールド・スナップ
トム・ジョーンズ著、河出書房新社



サノバビッチとジャンキーまみれのファックライフ！多くの読者を拳闘士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、彼と共に鳴る舞城王太郎が訳す。

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 每月第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。

TEL 32・3794

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。

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、皮付きのままで、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。



弘前市食生活改善推進員会

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
マヨネーズ………大さじ1
B ヨーグルト………大さじ1
レモン汁……………小さじ1

■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

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）

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
早や五十あきらめられぬ四十代
早合点まぐれ当たりで得意顔
早秋の鈴虫列車走り出す
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や園

藤代 藤子
長内 よう子
き一ちゃん
柳 齋藤 半清
一戸 ののじ
村長

今月のお題
「早」

選・広聴広報課

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

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

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」について話し合ったり、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）

►「あおもり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）

►「ファッショントリトリー最終審査会」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ってすてきですね。何かに夢中になることのすばらしさを体感しました。（大）

木村 喜光
岡田 ヨシ
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 風来坊
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 颉
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 風花
稻見 関博
工藤 颉
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 颚
稻見 関博
工藤 颉
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 颚
稻見 関博
工藤 颉
岡田 長五郎
木村 喜光
福士 颚