

最高の弘前の見つけ方

佐藤 和博・本郷 亮・藤岡 真之・生島 美和 著  
北方新社

弘前・津軽をめぐる痛快エッセイ集。2007 年から 2016 年までに、『陸奥新報』に「日曜随想」として掲載されたコラムの中から、弘前学院大学所属の教員が書いたものを再編集。

ポイズンドーター・ホーリーマザー

湊 かなえ 著、光文社

母と娘。姉と妹。男と女。ままならない関係、まさかの結末。あなたのまわりにもきつという、愛しい愚か者たちが織りなすミステリー。さまざまに感情を揺さぶられる圧巻の傑作集！

虹のふもと

堂場 瞬一 著、講談社

球界を代表するピッチャーだった川井は、45 歳になった今も日本の独立リーグで現役を続けている。新設されるハワイのチームに移籍することになった川井を待っていたのは…。

NEW BOOKS COMING UP

おいしい雑草

平谷 けいこ・赤間 博斗 著、山と溪谷社

ねこがおおきくなりすぎた

ハンス・トラクスラー 作・絵、徳間書店

弘前図書館近着図書紹介

弘前図書館 DATA

▽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

※7月の休館日は21日です。

☎ 32・3794

食改さんおすすめレシピ

File.55

夏バテ予防のねばねばレシピ 冷奴のねばねば野菜かけ

弘前市食生活改善推進委員会

材料（4 人分）

カイワレ菜 …… 50g（1パック）

きゅうり …… 100g（1本）

人参 …… 50g（1／3本）

納豆昆布 …… 8g（2パック）

おろし生姜 …… 1かけ（15g）

白だし …… 大さじ 1

みりん …… 小さじ 2

白すりごま …… 小さじ 2

ごま油 …… 小さじ 1

木綿豆腐 …… 350g（1丁）

①きゅうりは長さ 4 cmの細いせん切りにする。にんじんは細いせん切りにし、塩少々（分量外）で塩もみをして 5 分くらいおき、しんなりしたら水気をきる。カイワレ菜は根を除き、洗ってから半分に切る。

②ボウルに A をすべて入れよく混ぜ、昆布のねばりがでたら①の野菜を加えよく混ぜて冷蔵庫で冷やす。

③冷やした木綿豆腐を大きくちぎって器に入れ、その上に②のねばねば野菜をかけて出来上がり。

ポイント！

●納豆昆布のねばねばで夏バテ予防！冷ややっこと組み合わせることで、食欲がわかない夏にお薦めです。

●冷ややっこにしょうゆをかける代わりに、野菜と組み合わせることで減塩効果になります。

■1 人分の栄養量：エネルギー／100kcal、タンパク質／6.9g、カルシウム／176mg、食塩相当量／0.8g

いよいよ 7 月 1 日から受け付けスタート！

# 健幸ひろさき マイレージ制度

健幸ひろさきマイレージ制度は、「がん検診の受診」「健康診査の受診」「健康に関する教室やイベントへの参加」「個人目標への取り組み」の 4 つの項目からポイントを獲得し、応募することで景品がもらえる制度です。当市のさらなる健康寿命アップのため、今年度から新たに生まれ変わった制度としてスタートします。

★応募条件 市内に住所を有し、ポイント獲得期間内にがん検診を受診した人  
※年齢は問いません。

★ポイント獲得期間 4 月 1 日～平成 29 年 1 月 31 日

★応募期間 7 月 1 日～平成 29 年 1 月 31 日（消印有効）

★応募方法 必要事項を記入したマイレージシートを付属の封筒に入れて郵送（切手不要）するか、弘前市保健センター（野田 2 丁目）に持参または、応募箱（市民課総合窓口・ヒロロ 3 階健康広場窓口）に投函（とうかん）してください。  
※住所・氏名・生年月日など、記入漏れがないよう確認しましょう。

★マイレージシート配布場所 弘前市保健センター、市民課総合窓口、岩木・相馬総合支所、各出張所、市民課城東分室、地区公民館、弘前図書館、弘前文化センター、ヒロロ 3 階健康広場窓口、検診実施医療機関

■問い合わせ先 健康づくり推進課（弘前市保健センター内、☎ 37・3750）

ポイント  
獲得方法

がん検診  
各 50 点  
胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳

！がん検診の  
受診が必須項目  
になりました

健康診査  
25 点  
特定健診・人間ドック・  
会社の健診・後期高齢  
者健診など

健康に関する教室・  
イベント  
各 25 点  
健康講座・健康まつり・  
アップルマラソンなど  
（主催者は問いません）

個人目標  
各 25 点  
市が設定した 7 つの個  
人目標から、自分で選  
んで取り組む

●今まで受けたことがない部位  
のがん検診を今回初めて受けて、  
合計 50 ポイント以上獲得

●これまで受けたことのある部位  
のがん検診を今回再び受けて、  
合計 100 ポイント以上獲得

●今まで受けたことがない部位  
のがん検診を今回初めて受けて、  
合計 100 ポイント以上獲得

たか丸賞の  
抽選対象が  
変わったよ！

参加賞に加えて「たか丸賞」  
にエントリーされます！！

たか丸賞（予定）＝体組成計、自動血圧計、マッサージチェアなど

参加賞を差上げます！

参加賞＝弘前市 3 施設共通券（弘前公園、弘前城植物園、藤田記念庭園）

## 編集後記

▶夏は大好きですが、虫が大の苦手です。触るのはもちろん、見るのも辛いです。家の中に侵入した場合は、退治に奮闘する妻を物陰から応援するのが私の役目です。（大）

▶今号の取材で初めて弥生いこいの広場に行きました。弘前に 8 年間住んでいるにも関わらず、こんなにいい場所があることを恥ずかしながら今知りました…。次はぜひプライベートで訪れたいと思います。（柿）

▶津軽森に行ってきました。今年はお天気にも恵まれ、最高でした。毎年お気に入りの作品を見つけては、家で眺めてほくそ笑んでいます。（崎）

## 8 月 1 日号の投稿募集

～川柳のお題～  
「残」

…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、7 月 8 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。

8 月生まれ写真募集中！

1 歳の記念に写真を  
掲載してみませんか。

★対象 平成 28 年 8 月に 1 歳の誕生日を迎える市内在住の子  
★掲載内容 子どもの写真・氏名（ふりがな）・生年月日・住所（町名まで）  
★応募方法 ①子どもの写真 1 枚（プリント・データのどちらか）に、②子どもの氏名（ふりがな）・生年月日・性別、住所、保護者氏名、電話番号を記入したものを添えて、7 月 8 日（必着）までに、郵送、持参または E メールでご応募ください。

★問い合わせ・応募先 広報広報課（〒036-8551、上白銀町 1 の 1、市役所 3 階、窓口 308、☎ 35・1194、E メール kouhou@city.hirosaki.lg.jp）

30

HIROSAKI 2016.7.1

31