

あおり見つけ隊が行く!! ～青森 LOVE 最強キャラ旅ガイド～ 泰斗舎著 泰斗舎  青森 LOVE のキャラクターが旅案内。青森県内のおきグルメをはじめ、レジャー施設や温泉宿泊施設も満載。野生植物、野鳥など豊かで美しい青森県の自然も余すことなく紹介。	四百三十円の神様 加藤 元著 講談社  挫折しかけている大学野球選手、落ちぶれて孤独に老いていくアウトロー、母に捨てられ祖父に育てられた女…。あがくように生きる人々に起こる小さな奇跡を描く。全 7 編を収録。	友の墓の上で 赤川 次郎著 集英社  自殺した親友をしのぶツアーを企画する男、億万長者である実業家の妻…。幽霊と話せる名物バスガイドの町田藍が、人々の感情を読み解き、難事件に立ち向かう。
地震イツモマニュアル 地震イツモプロジェクト編 ポプラ社  ベストセラー『地震イツモノート』の実践版。「イツモの暮らし」が備えになる、新しい防災マニュアル。グーグルなど、人気企業が防災に役立つ情報を紹介するページも必見です。	なつめやしのおむこさん 市川 里美作 BL 出版  オマーンの山で暮らすマンスールは、実をつけないメスの木のため、オスの木をもらいにいきます。ところが、オスの木と交換しようとしていたコーヒーポットを湖に落としてしまい…。	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 ※10月の休館日は20日です。 ☎ 32・3794

10月7日

ひろさき移住サポートセンター 東京事務所オープン



人口減少対策に取り組む当市では、首都圏在住の人がより気軽に移住の相談を行うことができるよう、ひろさき移住サポートセンター東京事務所を開設します。

職員が相談に応じ、当市への移住実現に向けたサポートを行うほか、地元弘前を応援する企業や団体とのネットワークづくりにも取り組みます。

弘前に興味のある人や移住を検討している人が気軽に利用できるスペースとなっていますので、首都圏に知り合いがいる人は、東京事務所開設について周知のご協力



お気軽に「弘前移住」の相談を！

をお願いします。

▽開設時間 平日の午前 9 時～午後 5 時 45 分（年末年始を除く）

※ 10 月～ 12 月は土曜日も開設し、事前の予約で午後 8 時まで対応可能です。

▽開設場所 東京交通会館ビル 6 階（千代田区有楽町）

■問い合わせ先 ひろさき移住サポートセンター東京事務所（☎東京 03・6256・0801、E メール hif-tokyo@city.hirosaki.lg.jp）

移住者限定 ひろさき移住者交流会

県外から移住してきた人限定の交流会を開催します。移住した時期は問いません。移住して日が浅い「弘前初心者」や進学のために来た学生など、同じく移住したひろさき上級者の皆さんから、未知の弘前の魅力を学んだり聞いたりしませんか。

▽とき 10 月 15 日（土）、午後 7 時～9 時

▽ところ cafe bar aj（百石町）

▽内容（予定） 移住者自己紹介、ひろさき移住あるある、

「ここが好きだよ、弘前」などを話題に交流します。

▽参加料 3,000 円（当日持参）

▽定員 30 人（先着順）

▽申し込み方法 専用申し込みフォーム（<https://ws.formzu.net/fgen/S98501794/>）から申し込みください。

■問い合わせ先 ひろさき移住者交流会開催事務局（下田さん、☎携帯 080・5426・1289）

食改さん
おすすめ
レシピ
File.58

かぼちゃを使って簡単レシピ かぼちゃのリゾット

弘前市食生活改善推進委員会

材料（4 人分）

A
かぼちゃ…………… 200g
ウインナー…………… 6 本
ごはん…………… 300g
牛乳…………… 500ml
塩…………… 小さじ 1/2
こしょう…………… 少々
とろけるチーズ…………… 40g

- ①かぼちゃは 1 cm の厚さの一口大に切る。ウインナーは輪切りにする。
- ②鍋に A の材料を入れ、ふたをして弱火にかける。時々混ぜながら、10 分くらい煮る。
- ③かぼちゃが軟らかくなったら、とろけるチーズを加えふたをして火を止め、チーズが溶けたら出来上がり。



ポイント！

- かぼちゃはカロテン、ビタミン、食物繊維を多く含む緑黄色野菜です。がんを予防する成分も豊富なおすすめ食材です。
- 今回のレシピは、厚手の鍋にすべての材料を入れて煮るだけの簡単レシピです。

■ 1 人分の栄養量：エネルギー／ 361kcal、タンパク質／ 12.2g、カルシウム／ 212mg、食塩相当量／ 1.6g

編集後記

▶今回の特集で紹介したイベントのほかにも、10 月の後半からは菊と紅葉まつりも始まり、これからますます秋めいた季節になっていきますね。つい最近までねぶたやプールの取材に汗を流していたのに、本当に 1 年は早いものです。季節の変わり目は特に体調を崩しがちなので、気を引き締めなければ！（大）

▶取材で吉野町煉瓦倉庫に行ってきました。これまでも何度か煉瓦倉庫に入ったことがありますが、私、この倉庫内の雰囲気大好きです。一面白い壁に天井からランプがぶら下がっていて、なんだかヨーロッパの職人の工房の様。こんな素敵な建物が将来美術館をメインとした施設になるなんてわくわくしますね。（柿）

岩木庁舎食堂がオープン

改修を終えた岩木庁舎（賀田 1 丁目）1 階に、食堂「レストラン 1625」がオープンしました。肉または魚をメインとした日替わり弁当やおにぎり、惣菜、麺類などを販売していますので、市民の皆さんもぜひご利用ください。

▽営業時間 午前 11 時～午後 3 時（土・日曜日、祝日は休み）

■問い合わせ先 岩木総合支所総務課（☎ 82・1621）

