怪談実話傑作選弔
黒木あるじ著　竹書房

「怪談実話」シリーズから呪われた最恐怪談59編と書き下ろし６編を収録。どこまでもくらく底が見えない怪異を描く怒とうの黒木ワールドを堪能できる珠玉の一冊。著者は弘前市出身。

失われた地図
恩田陸著　KADOKAWA

日本各地の旧軍都に発生する「裂け目」。かつてそこに生きた人々の記憶が現代によみがえる。記憶の化身たちと戦う男女、遼平と鮎観。彼らが息子を授かったことから運命の歯車が狂い始め…。

ついに、来た？
群ようこ著　幻冬舎

「お母さん、ぼけてるよ。」父の死後、年下の男にはしったサチの母。70歳で男に捨てられ戻ってきたけど、どうも様子がおかしくて…。シリアスなテーマを明るくつづる、全８編の連作小説。

NEW BOOKS COMING UP　弘前図書館近着図書紹介

津軽路の旅　弘前散歩第2集
辻栄一著・写真　路上社

写真集 弘前散歩の第２弾。日々の暮らしや懐かしい光景、四季折々の鮮やかな光景が万華鏡の世界へ誘う。夏祭り、津軽の旅も楽しい。

おもちゃのかたづけできるかな
深見春夫作・絵　岩崎書店

お母さんにおもちゃをかたづけなさいと言われたひろきくんは、おもちゃばこにおもちゃを放りこみます。はこの中はゴチャゴチャで、おもちゃたちがケンカを始め…。

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
※４月の休館日は 20 日です。
問☎ 32・3794

食改さんおすすめレシピ File.64

妊婦さんにもおすすめの簡単レシピ　キャベツのチャンプル

弘前市食生活改善推進員会

材料（4 人分）
- キャベツ… 300g（1/3 個）
- 木綿豆腐…… 350g（1丁）
- ニンジン……80g（小1本）
- 卵……２個
- 塩…… 小さじ１/2
- 砂糖…… 小さじ１/2
- サラダ油……小さじ３
- しょう油……小さじ２
- 花かつお… 1パック（2.5g）

①木綿豆腐は２cm角くらいに手でちぎり、ザルにキッチンペーパーをしきその上で15分くらい水気をきる。
②キャベツは洗って食べやすい大きさのザク切り、ニンジンはせん切りにする。卵は割りほぐす。
③フライパンにサラダ油小さじ２を熱し、①の豆腐を入れ、なるべく動かさないように中火で両面に焼き色をつけて皿に取り出す。
④サラダ油を小さじ１加えニンジンとキャベツを炒める。①の豆腐を入れて炒め、塩、砂糖で味をととのえ、溶き卵を全体に流し入れ、さっと炒め合わせる。最後に、しょう油と花かつおを加え火を止める。

ポイント！
●チャンプルとは、野菜と豆腐などを炒めた沖縄料理のことです。野菜・豆腐・卵の組み合わせは、カルシウム、鉄分、葉酸などの栄養が豊富です。低栄養が心配な高齢者の方から妊婦さんにもおすすめです。春キャベツのおいしい時期に作ってみませんか。

■１人分の栄養量：エネルギー／160kcal、タンパク質／10.6g、カルシウム／157㎎、食塩相当量／1.4g

新入学児童を交通事故から守ろう

４月は、小学校へ入学する子どもの交通事故が多発する時期です。入学したばかりの子どもたちは、学校までの通学路をまだ安全に通行できません。また、自分自身では交通事故から身を守ることもできません。保護者やドライバー、自転車乗車の皆さんは、子どもたちを交通事故から守るため、下記のことに注意しましょう。

保護者の皆さんへ
①自宅近くや通学路などを子どもと一緒に歩き、安全な通行方法を繰り返し教えましょう。
道路を歩くときは歩道を歩き、歩道がない場合は道路の右端を歩く（学校から通学路の通行方法が指定されている場合は、その指示に従う）／道路を横断するときは信号機や横断歩道があるところを渡り、青信号でも必ず一度止まって左右の安全確認をする。また、横断中も自動車が来ないか安全確認をする／車の直前直後などは、ドライバーからは死角になって見えないため、飛び出しを絶対しないよう繰り返し教える
②子どもは、大人の行動をすぐにまねしたがるため、保護者自身が交通ルールを守り、良いお手本を示しましょう。
一人歩きをさせない／道路では絶対に遊ばせない／一緒に歩くときは、大人が車道側を歩く
③車に乗せたら、必ずシートベルトやチャイルドシートを装着させましょう。
ドライバーの皆さんへ
①子どもの交通事故で最も多いのが「飛び出し」です。住宅街や学校、公園、駐停車車両周辺では飛び出しに注意して徐行しましょう。
②横断歩道前で横断待ちしている子どもがいたら、停止して横断を優先させましょう。
③子どもの特性を理解しましょう。
車や電柱、看板などの物陰に全身が隠れやすいため、交差点などでは十分注意する／大人に比べて視野や視界が狭く、車を見落としやすいため、駆け込み横断に特に注意する／何かに夢中になると、ほかのことが目に入らないため、歩道などでふざけている子どもたちを見かけたら、車が見えていないと判断し減速や一時停止する
自転車乗車の皆さんへ
①自転車は車道左側走行が原則です。「自転車通行可」の標識がある歩道でも、歩行者を優先し、車道寄りをいつでも止まれる速度で走行しましょう。
②２台以上の並進走行、無灯火・飲酒走行、携帯電話・スマートフォンを使用しながらの運転は、道路交通法に違反し罰則規定があります。これらの行為は本人はもちろん、歩行者やドライバーにとっても非常に危険です。交通ルール・マナーを守って、ほかの人に迷惑を掛けないよう安全運転に努めましょう。

春の交通安全市民総決起大会・交通安全パレード

春の全国交通安全運動に先立ち開催します。
▽**とき**　４月４日（火）、午前 10 時半～
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）１階ホール

■**問い合わせ先**　都市政策課（☎ 35・1102）

編集後記

▶ひろみちお兄さんの親子体操教室を取材しました。４歳児の教室を取材したのですが、体操が始まる前から「きゃ～！！」とさげびながらホール中を元気よくひたすら走り回る子どもたちの姿に、若さを見せつけられました…。私も車ばかり使わず、自転車やウオーキングをして若さを取り戻せるようがんばります！（柿）
▶子どもの成長は早いもので、ついこの間歩き始めたかと思えば、今ではっきりとした言葉で話し始めたりと、その過程や一つ一つの動作に自然と笑みがこぼれます。しかし、イヤイヤ期なのか何なのか、私との溝はなぜか深まるばかり…。やはりママは偉大ですね。悲しみの涙もこぼれそうになります。（大）

４月から 市の組織を一部改正

■**問い合わせ先**　人材育成課人事評価担当（☎ 35・1119）

区　分	課室名	内　容
室名の変更	法務契約課	検査室を技術指導検査室に変更
担当の統合	広聴広報課	シティプロモーション担当をデザインウィーク担当に統合
担当の新設	ひろさき未来戦略研究センター	産業イノベーション担当を設置
室の新設	文化スポーツ振興課	オリンピック・パラリンピック推進室を設置
係の廃止・担当名の変更	健康づくり推進課	健康増進係を廃止／成人保健担当を成人保健・がん対策担当に変更
担当の廃止	りんご課	りんご産業イノベーション担当を廃止
室の変更	商工政策課	物産振興室を物産振興担当に変更
係の移管	上下水道部総務課	工務課から計画係を移管
担当の新設	上下水道部工務課	浄水場整備担当を設置
室の新設	生涯学習課	図書館・郷土文学館運営推進室を設置