

# ヤマフクくんの 伝えたい！市の思い！



ヤマフクくん（山本副市長!?）が、市が行っているいろいろな取り組みとそれにかかる思いをわかりやすく伝えます。

おたすけこびとのにちようび  
なかがわちひろ文、コヨセ・ジュンジ絵、徳間書店



困ったときにかけつけてくれる、おたすけこびとは日曜日がお休みです。野原へ遊びに行くと、困っているカメをみつめてしまい…。働く車とこびとたちが大活躍する、絵本シリーズ第6弾。

世界の広場への旅  
もうひとつの広場論  
芦川智編、芦川智・金子友美・鶴田佳子・高木亜紀子著、彰国社



広場とは何か。世界各地の実測調査を通し、成り立ちを歴史や国家の観点から読み解く新しい広場論。図面やスケッチ・写真を多数収録。その広場にいるかのような空間体験ができる1冊。

心がきれいになる  
365日誕生花と名言  
WRITES PUBLISHING 編、ライツ社



3月3日は、ナノハナ「予期せぬ出会い」。毎日の誕生花を、色とりどりの花の写真と花言葉にまつわる偉人の名言を添えて紹介。自分や、大切な人の誕生花を探してみませんか。

## NEW BOOKS COMING UP

## 弘前図書館近着図書紹介

残したい手しごと 日本の染織  
片柳草生著、世界文化社



「ユネスコ無形文化遺産」「重要無形民族文化財」など、全国の希少な染織や美しい染織品（きもの、帯）の現場を徹底取材。豊富な写真で紹介する染織作家の至極の技が詰まった1冊。

これさえできればOK！  
マンガで身につく仕事のマナー  
山田千穂子著、あさ出版



あいさつや言葉づかい、名刺交換、電話応対など、ビジネスマナーの中でも、これさえ身につけておけば仕事なんて怖くない。目からうろこの豆知識が、マンガでわかりやすく身につけられます。

### 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  
※8月の休館日は17日です。  
☎ 32・3794

### 食改さん おすすめ レシピ File.68

## 乳和食レシピ 万能ミルク肉そぼろ

■「乳和食」とは、牛乳のコクとうま味で和食がおいしく減塩できる調理方法のことです。

弘前市食生活改善推進委員会

- 材料（6人分）
- 豚ひき肉…………… 200g
  - ニンニク…………… 1 かけ（5g）
  - ショウガ…………… 15g
  - ゴボウ…………… 80g（小1本）
  - サラダ油…………… 小さじ2
  - 牛乳…………… 200ml
  - みそ…………… 大さじ2
  - 酒…………… 大さじ2
  - 砂糖…………… 大さじ1
  - トウバンジャン… 小さじ1

- ゴボウはよく洗い、粗くみじん切りにする。ニンニクとショウガは細かくみじん切りにする。
- Aの調味料をよく混ぜておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとショウガを弱火で炒め、香りがでたら豚ひき肉を加えてしっかりと炒める。次に、ゴボウと②の調味料を入れてよく混ぜてから牛乳を加え、中火で混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。そぼろ状になったら出来上がり。  
※この肉そぼろは、焼きナスやサラダ、冷やし中華の具としてはもちろん、炒め物にも活用できます。（写真は焼きナスと合わせています）



### ポイント！

●牛乳を使って煮る乳和食は、みそなど調味料を減らしても牛乳のコクとうま味でおいしく減塩でき、そして不足しやすいカルシウムの補給もできるので、栄養バランスがぐんとよくなります。

■1人分の栄養量：エネルギー／146kcal、タンパク質／8.0g、カルシウム／52mg、食塩相当量／1.0g

（※1）最大60万円を、結成した年度内に購入する資機材の費用として補助するもの。対象経費は発電機や投光器、消火器、ストーブなどの防災用資機材の購入費。  
■問い合わせ先 防災安全課（☎40・7100） / 広報広報課（☎35・1194）

8月8日の午前11時半から、FMアップルウェーブ（78.8MHz）の「行政なんでも情報」で「ヤマフクくんの伝えたい！市の思い！ Vol. 5 防災編」について放送する予定です。ぜひお聞きください。