

春は曙光、夏は短夜
岩佐義樹著、ワニブックス



月ははるか昔から受け継がれた形見のようなもので、見れば昔のことがしのばれるということわざ「月は世々の形見」、桜の異称「夢見草」など、美しい日本語を解説。(岩)

かがやけいのち!みらいちゃん
今西乃子作、ひとみちい 絵
岩崎書店



右目と後ろ足に大怪我をして捨てられていた子犬を保護したまりこ。まりこは子犬を幸せにしてくれる里親を探すことに…。捨てられた子犬はもう一度元気に輝くことができるのか。(弘)

住まいと暮らしのサイズダウン
柳澤智子著、マイナビ出版



「住まいを小さくする」「ものを少なくする」「余計な支出と手間を減らす」という3つの柱から、家庭のいろいろな「小さい暮らし方」を紹介する。(弘)(こ)

NEW BOOKS COMING UP

◆所蔵館の情報は()で表示しています。(弘):弘前図書館/移動図書館 (岩):岩木図書館 (こ):こども絵本の森 (相):相馬ライブラリー

岩合光昭の世界ネコ歩き 番組ガイドブック 続々
岩合光昭著、クレヴィス



今年で6年目となるNHK BSプレミアム放送の『岩合光昭の世界ネコ歩き』。動物写真家の岩合さんが撮影した世界中のネコ達の写真の他、ロケ地での出来事や未公開シーンも掲載。(弘)

あがりめさがりめ
とよたかずひこ作、世界文化社



あーがりめ、さーがりめ、ぐるりとまわして…さあどんな顔?色々な動物の絵を見ながら、親子で一緒にお顔の体操ができる絵本。昔懐かしいわらべ歌「あがりめさがりめ」の楽譜も収録。(弘)(岩)(こ)

各図書館の休館日

◆弘前図書館(下白銀町) ☎ 32・3794
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

◆岩木図書館(賀田1丁目) ☎ 82・1651
毎週月曜日、年末年始、蔵書点検期間

◆こども絵本の森(ヒロロ内) ☎ 35・0155
毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日に振替)、蔵書点検期間

◆相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内) ☎ 84・2316
毎週水曜日、年末年始、蔵書点検期間

◆相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内) ☎ 84・2316
毎週水曜日、年末年始、蔵書点検期間

◆相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内) ☎ 84・2316
毎週水曜日、年末年始、蔵書点検期間



りんご王国の王さまと世を探しています!

▽応募資格 明るく元気で、りんごが好きな市内の小学校4年生・5年生(性別不問)

▽王さまの仕事 りんごを食べること/りんご王国王さま5世お披露目イベントに出席すること/りんご王国関連のイベントなどに出席すること

▽任期 9月から約1年間

▽選出人数 若干名

▽募集締め切り 8月27日(必着)

▽選出日時 9月1日(土)、午後2時~

▽選出会場 市立観光館(下白銀町) 多目的ホール

▽応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、観光政策課(〒036・8551、上白銀町1の1、ファクス38・5867)に郵送またはファクスで提出してください。

※応募用紙は市ホームページに掲載しているほか、観光政策課で配布しています。

▽保護者の皆さんへ 王さまになった場合、9月23日(日)のりんご公園でのお披露目イベントのほか、1年を通して各種イベントへの参加をお願いします。

■問い合わせ・応募先 観光政策課(市役所5階、☎ 35・1128)



弘前アレッズ

やまぐち しんたろう
山口 真太朗さん

THE 弘前人
File.05

どれだけ自分を追い込むかが将来の自分を決める!

プロフィール

弘前学院聖愛高校を卒業後、社会人硬式野球チーム「弘前アレッズ」に入団。背番号18番、ポジションはピッチャー。投球の最高時速は148km/h。現在は民間企業で働きながら、チームのエースとして活動している。

弘前アレッズはメンバーそれぞれが異なる職場で働きながら野球をやっている社会人チームで、私はピッチャーを務めています。野球は小学校3年生から始め、そのころからピッチャーをしていました。現在は仕事が終わった後に、アレッズの練習が平日に週4日程度あり、土日は試合に出ています。小学校に行って野球を教える活動もしていますが、子どもたちに野球を教えるときは、上手くなってもらおうというよりは野球の楽しさを知ってもらいたいという気持ちで指導しています。

今は、はるか夢球場でプロ野球を間近で見ることができます。プロのプレーを生で見るとは、すごく参考になり、上達にもつながると思います。一流の試合を見られる機会が増えているので、そこで選手のフォームなどを見て学んで、弘前の子供たちにもどんどんうまくなってほしいです。

この先もずっと野球に携わっていきたくて思っているため、将来はどこかの高校や中学校で野球の指導者になればいいなと思っています。目標は東京ドームで行われる都市対抗野球大会本戦出場!仕事もしながらの活動なので練習時間は足りませんが、追い込むときは追いついて自分で決めた目標を達成できるように、これからがんばっていきます!

対抗野球大会本戦出場!仕事もしながらの活動なので練習時間は足りませんが、追い込むときは追いついて自分で決めた目標を達成できるように、これからがんばっていきます!



食改さん
おすすめ
レシピ
File.80

じゃが芋の冷たいスープレシピ ビシソワーズスープ

弘前市食生活改善推進委員会

材料(4人分)

じゃが芋…200g(中2個)
玉ねぎ…100g(中1個)
固形コンソメ……………1個
牛乳……………400ml
生クリーム……………50ml
バター……………4g
水……………200ml
パセリ(みじん切り) 適宜
※お好みで
ローリエ、ナツメグ、こしょう

- ①じゃが芋は皮をむき、薄切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて焦がさないように炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水気を切ったじゃが芋を加えて炒める。
- ③②に水200mlを入れ、お好みでローリエ、ナツメグ、こしょうを加えてフタをして火にかける。沸騰したら火を弱め、コンソメを入れじゃが芋が柔らかくなるまで中火で10分くらい煮る。
- ④粗熱を取ってローリエを除き、分量の牛乳を少し加えミキサーにかけるとなめらかに仕上がる。
- ⑤④を鍋に戻し、残りの牛乳、生クリー

ムを入れて混ぜ冷蔵庫で冷やす。
⑥盛り付けてからパセリを飾る。



ポイント!

- 子どもから高齢者まで夏におすすめの冷製スープです。
- ミキサーが無いときは、マッシャーでつぶしてから裏ごしするとなめらかになります。

■1人分の栄養量: エネルギー/180kcal、たんぱく質/4.7g、カルシウム/126mg、食塩相当量/0.7g