

たぬきのおもち
せなけいこ 作・絵 金の星社



お腹が空いたたぬきは、うさぎの家にそっと忍びこみ、おもちをモグモグ。見つかりそうになったたぬきが化けたものは…？食いしん坊たぬきと優しいうさぎのお話。(弘)(岩)(こ)

からだのなかのびっくり事典
こざきゆう 文 奈良信雄 監修
加納徳博 絵 ポプラ社



「あまいものは別腹って本当！」「しゃっくりする理由はわかっていない」など、からだの中では一体何が起きているのかについての不思議や驚きを集めた本。(弘)

家中スッカリ片づく！
「つっぱり棒」の便利ワザ
竹内香予子 著 青春出版社



魔法のアイテム「つっぱり棒」で、狭くて片づかない部屋も見違えるほどスッカリに！つっぱり棒博士伝の、すぐに使える便利ワザを写真とともに紹介。(弘)(岩)

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

小学生になったら図鑑
長谷川康男 監修 ポプラ社



「がっこう」・「せいかつ」・「あんぜん」・「なぜ?なに?どうしよう!」など、6つの項目で入学準備から小学校生活まで楽しくなる366のコツとヒントを紹介。(弘)(こ)

ハラスメントゲーム
井上由美子 著 河出書房新社



大手スーパーのコンプライアンス室長秋津渉。部下の真琴と社内で次から次へと起こるさまざまなハラスメント問題に挑むが…。会社の闇を描いたエンターテインメント企業小説。(相)

弘前市立図書館近着図書紹介

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(※)
- ◆岩木図書館(賀田1丁目) ☎ 82・1651
毎週月曜日
3月18日～25日(蔵書点検のため)
- ◆こども絵本の森(ヒロロ3階)
☎ 35・0155
毎月第3木曜日(※)
3月12日～14日(蔵書点検のため)
- ◆相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内)
☎ 84・2316
毎週水曜日
※3月21日(木・祝)は翌日に振り替え。

ひろさき健幸増進リーダーの 健幸レポート



みうら あやこ
三浦 文子さん

和電工業株式会社(弘前市)

私は、社員の健康増進を願う社長の発案で、ひろさき健幸増進リーダーの養成研修を受けてリーダーとなりました。会社では年4回の社内健康通信発行、インフルエンザ予防接種の推奨、血圧計と血圧の知識に関する小冊子の設置などを行っています。職場内の若者や中高年世代に健康の大切さを知ってもらうことは難しいですが、日ごろの生活習慣が生活習慣病につながることを理解してもらうとともに、自分自身の健康について興味を持ち、社員のみんなが食事や運動などに気を配っていけるよう働きかけたいと思っています。

職場以外でも、保育園の参観日を利用した親子健康教室や岩木地区の体操教室などの活動にも参加しており、小さい頃から健康を意識することの大切さも感じています。これからも、“健康で幸福”を目指し、ひろさき健幸増進リーダーとして、活動を続けていきたいと思っています。

市民の健康づくりのために地域や職場などで健康教養や運動の普及啓発などに取り組んでいる「ひろさき健幸増進リーダー」が、普段取り組んでいる健康づくり活動について紹介します。

■問い合わせ先 健康づくり推進課(☎ 37・3750)

ワンポイントアドバイス

このワンポイントアドバイスのコーナーでは、「1日10分、あと1,000歩、歩数を増やそう!野菜を100g多めに!」など生活習慣を見直すヒントを取り上げてきました。生活習慣を見直して改善していくのは簡単ようで継続・実行することは意外に難しいのですが、自分の健康のために改善していくのは自分自身です。

さあ!あなたは食生活から気を付けますか?運動不足解消から始めますか?それとも…

THE 弘前人
File.12

弘前工業高校電子科 3年

あわつしょうた
栗津 翔太 さん

改良を重ねてうまく動いた時が面白い

プロフィール

弘前東中学校出身、弘前工業高校空想科学部に所属。自作の小型ロボットに周回コースを走行させて、1週の走行時間を競う「第12回日本工業大学マイクロロボットコンテスト高校生大会」のネームカード部門で優勝を果たした。



中学校2年生の時の技術の授業でFMラジオを作ったことがきっかけで電子工作に興味を持ち、弘前工業高校へ入学しました。

出場させたロボットは、授業で学んだ電子回路などを応用し、主に部

活動の時間を利用して製作しました。運動部が有名な弘前工業高校ですが、私たちのような文化部も運動部と同じように活発に活動しています。

今回の大会で私が出場したネームカード部門は、名刺サイズの大きさ(全長9.1cm、幅5.5cm、高さ10cm以内)のロボットを決められたコース上で走らせて、そのタイムを競う競技です。

今年は、昨年使用することのできた部品が使えなくなったり、テスト期間中で部活動ができない期間があったりと限られた時間の中での製作となり、完成したのは大会前日。



本当にギリギリでした。

大会当日は予選、準々決勝と進み、準決勝で2位だったとき、「次は負けるかもしれない」と不安に思っていました。でも、決勝ではロボットがコースアウトすることなく安定した走行をして、優勝。昨年達成できなかった“優勝”という目標が達成できてとてもうれしかったです。先生や周りのみんなも祝福してくれました。

高校卒業後は八戸工業高等専門学校で電子回路やロボットについてより詳しく学び、将来はIT関係の仕事に就きたいと考えています。

食改さん
おすすめ
レシピ
File.87

野菜を使ったレシピ 野菜手まりずし

弘前市食生活改善推進委員会

◀材料 4人分(20個分)▶
米…………… 2合
すし酢………… 大さじ4
白いりごま…… 大さじ1
きゅうり………… 1/2本
にんじん………… 1/2本
A〔塩…………… 少々
ごま油 …… 小さじ1
れんこん………… 50g
酢…………… 大さじ1
塩…………… 少々
ラディッシュ…… 6個
B〔塩…………… 少々
酢…………… 大さじ1
みょうが甘酢漬 2個

- ①少しかために炊いたご飯にすし酢を混ぜ、白いりごまも加えて混ぜる。
- ②きゅうりは縦長に、皮をむいたにんじんは5cmの長さでピーラーで薄く切り、どちらも塩少々を振ってしんなりさせ水気をふき、Aで味をつける。
- ③れんこんは皮をむき、うす切りにして酢を加えた湯2カップでゆでて冷まし、塩少々をふる。
- ④ラディッシュはうすい輪切りにしてBをなじませ、手まりずし1個分に4～5枚用意する。みょうが甘酢漬は、手まりずし1個分に1枚用意する。
- ⑤すし飯を30gずつに分ける。ラップに野菜を1種類ずつのせ、その上にすし飯を置き、包むように丸め、皿に盛りつける。お好みで甘酢生姜などを添えてできあがり。

■1人分の栄養量: エネルギー/ 340kcal、たんぱく質/ 5.6g、脂質/ 4g、食塩相当量/ 1.3g



●みょうが甘酢漬けの作り方

- ①みょうが2個をたて半分に切る。
- ②耐熱容器に酢大さじ2、砂糖小さじ2を入れてよく混ぜ、みょうがを加えてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ③そのまま冷ますとピンク色の甘酢漬けが完成。