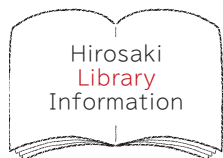


図書館にこう！



9月のおたのしみおはなし会

『秋・食べ物』をテーマに、絵本の読み聞かせ、紙しばい、昔ばなし、などなど。

▼とき 7日(土)・21日(土)の午前11時～11時30分／14日(土)の午後3時～3時30分

▼ところ 弘前図書館(下白銀町) 1階閲覧室おはなしコーナー

▼対象 おおむね4歳～小学校低学年までの児童

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前図書館(☎ 32-3794)

図書館臨時休館のお知らせ

『図書システム』更新のため、弘前図書館・こども絵本の森・岩木図書館・相馬ライブラリー・移動図書館車の全館が下記の期間休館となります。期間中に返却日となる本は、右図のとおり返却予定日を自動延長します。なお、この期間は『図書システム』が使えなくなるため、インターネットによる蔵書検索や予約等もできません。

▼休館期間 9月24日(火)から9月30日(月)まで



9月の休館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 岩	3	4 相	5	6	7
8	9 岩	10	11 相	12	13	14
15	16 岩	17	18 相	19 弘	20	21
22	23 岩	24	25 ←全館臨時休館→	26	27	28
29	30 →					

弘 弘前図書館(下白銀町) ☎ 32-3794

岩 岩木図書館(賀田1丁目) ☎ 82-1651

弘 こども絵本の森(ヒロ口3階) ☎ 35-0155

相 相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内) ☎ 84-2316

臨時休館期間中の返却を自動延長します

○通常の返却予定日・・・14日後 ◎自動延長した返却予定日・・・28日後

		＜図書システム更新作業＝臨時休館＞ 10月													
返却日	借りた日	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7
9月10日	火	○													◎
11日	水		○												◎
12日	木			○											◎
13日	金				○										◎
14日	土					○									◎
15日	日						○								◎
16日	月							○							◎

＜図書システム更新作業＝臨時休館＞



弘前市食生活改善推進委員会

File.93

食改さんおすすめレシピ

減塩レシピ

簡単野菜蒸しナムル

材料

5人分

もやし……………250g(1袋)
小松菜……………100g
カットわかめ……………3g
A 白だし……………大さじ1
ごま油……………小さじ2
白すりごま……………小さじ2

■1人分の栄養量：エネルギー／30kcal、たんぱく質／1.5g、カルシウム／51mg、食物繊維／1.2g、食塩相当量／0.4g

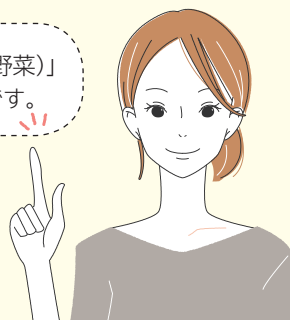
①もやしは水洗いし、小松菜は洗って2cmの長さに切る。カットわかめは水でもどす。

②なべに、わかめ、小松菜、もやしの順に入れ、水大さじ2を加えて、フタをして中火にかける。2分くらい加熱し野菜がしんなりしたら、火を止め余分な水分を捨て、Aの調味料を入れて全体を混ぜたら出来上がり。



おすすめポイント

「ナムル」は韓国の定番料理です。「野(ナ)」と「物(ムル)」で「野物(野菜)」という意味があります。ごま油と白すりごまの風味を生かした減塩レシピです。



File.17

お祭大将ヤーヤドン制作者

せいとう しんいちろう

清藤 慎一郎 さん



プロフィール

弘前市出身。大学の卒業研究で「お祭大将ヤーヤドン」を制作。現在は弘前大学大学院教育学研究科(美術教育講座)に在学。

ヤーヤドンでたくさんの人の笑顔を作りたい

もともと3、4歳のころからねぶたを見るとじゃわめいで、当時はねぶた絵師になりたいと思っていました。ねぶたの絵を見て絵が好きになって、美術が好きになったという感じです。

高校のころから、特撮ヒーローの造形に関心を持っていて、大学も美術、特に立体デザインを学べる専攻に進みました。モチーフをどう使ったらカッコいいヒーローになるのか、素材もどんなものを使ったらいいのかということを考えています。卒業研究の時に立体デザインや特撮ヒーロー、ねぶたという自分の好きなものを全部ひっくるめて、ローカルヒーローという分野に行き着きました。好きなものの集大成として誕生したのがヤーヤドンということになりますね。

これまでヤーヤドンは「弘前さくらまつり」や「弘前ねぶたまつり」をはじめとする数々のイベントに参加することができました。多くの人に応援してもらったり、歓声をもらったりし

たことがとても嬉しかったです。

10月には千葉県で行われる「日本ローカルヒーロー祭」に参加することになりました。弘前の魅力を少しでも県外の人に伝えられれば良いと思っています。

また、今後はヤーヤドンの新フォームや他のキャラクターも考案して、ヒーローショーや動画制作もしていきたいと思っています。

ヒーローという存在は、みんなを笑顔にしてくれるものだと思っています。自分がつらい時に助けてくれた存在でもあったので、ヤーヤドンもたくさんの

いつも応援ありがとうございます！弘前のマジメな魅力パワーを感じながら、みんなを笑顔にできるように、これからも頑張っていくぜっ！じゃわめぐぜっ！！

弘前市非公認ローカルヒーロー「お祭大将ヤーヤドン」。



たか丸くんの

ごみ減量速報

令和元年6月の
ごみ排出量
(燃やせるごみ)

4,783t

467t 減！
(昨年同期比)

各世帯の食べ残しを1日当たり100g減らすと、弘前市の1年間の生ごみ量は約2,900t減るよ。使いキリ・食べキリを心掛けよう！



■問い合わせ先 環境課資源循環係(☎ 35-1130)

今号の表紙



気を付けて行ってらっしゃい

7月17日に豊田小学校周辺で行った「信号機のない横断歩道における歩行者優先」街頭啓発活動。弘前警察署や豊田小学校見守り隊と協力して実施したこの活動では、横断歩道前でドライバーに一時停止を呼び掛け、子どもたちの登校を見守りました。

今月の納税

市・県民税 第2期 国民健康保険料 第3期
介護保険料 第3期 後期高齢者医療保険料 第3期

納期限

9/30(月)

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。