写真集「弘前散歩」
辻栄一著・写真、路上社

弘前の四季、街角の風景を多彩に捉えた写真集。見慣れた風景だけではなく、こんな所もあったんだという光景もあり、いつもの弘前や変わりゆく弘前が楽しめる。著者は横浜市在住。掲載写真200点余り。

火星に住むつもりかい？
伊坂幸太郎著、光文社

住民が相互に監視し、密告する。危険人物とされた人間は処刑される。身に覚えがなくとも。こんな暴挙が許されるのか？全身黒ずくめで、謎の武器を操る「正義の味方」が、「平和警察」の前に立ちはだかる！

はじめての寄せ植えレッスンBOOK
上田広樹著、学研パブリッシング

小さな寄せ植えから大作まで、草花を美しくみせるひと鉢をつくろう！植えつけの基本、組み合わせのコツ、鉢選び…。寄せ植えをつくる際のポイントを、実例とともに紹介する。

NEW BOOKS COMING UP 弘前図書館近着図書紹介

おまめごとの島
中澤日菜子著、講談社

東京から小豆島へやってきた30代イケメン・秋彦。恋も結婚もあきらめたアラフォー・言問子と、家庭から逃げたい主婦・真奈美の間で、彼を巡りイザコザ発生。島の人々を巻き込んで、彼の内面が明らかに…。

あ、はるだね
エリン・E・ステッド絵、ジュリー・フォリアーノ文、講談社

ある冬の日、1人の少年と彼の犬は、地面に種をうえます。芽が出るまで、土をじっと見つめて待ちます。やがて、春がくると…。空に、大地に、春がくるのをじっと見ていたくなる絵本。

弘前図書館DATA

月曜日も開館しています

▽**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16日です。
問☎32・3794

食改さんおすすめレシピ File.40

カルシウムたっぷりレシピ　水菜ともやしの豆腐サラダ

弘前市食生活改善推進員会

材料（4人分）
- 水菜……150g（1袋）
- 袋もやし……250g（1袋）
- （豆腐ドレッシング）
- A
  - 絹ごし豆腐200（1/2パック）
  - 白だし……大さじ2
  - 白すりごま……大さじ1
  - 生姜おろし……1かけ（15g）
  - 砂糖……小さじ1
  - ごま油……小さじ1

①水菜はしっかり水洗いしてから水分を切り、根元を除いて2cmくらいの長さに切る。もやしはよく洗う。
②湯を沸かした鍋にもやしを入れ、30秒くらい煮てから水菜を加え、さっと10秒くらい煮たら、ザルにあけてそのまま冷まし、キッチンペーパーで水気をよく切る。
③ボウルにAの材料を入れ、泡立て器またはスプーンなどを使って豆腐をつぶすようによく混ぜ、豆腐ドレッシングを作る。
④器に②の野菜を盛り、③の豆腐ドレッシングを上にたっぷりかけて出来上がり。

ポイント！
●水菜、豆腐、ごまはカルシウムを多く含む食品です。野菜のカルシウムは、鮭や青魚に多いビタミンDと一緒に組み合わせて食べると、吸収が良くなります。

■1人分の栄養価　エネルギー／80kcal、タンパク質／5.0g、脂質／3.8g、カルシウム／145mg、塩分／0.8g

どしどし応募を！

5月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ
「ウオーキング」
…健康のため、景観を楽しむためなど、街や山をウオーキングする人が多くなりました。お気に入りのコースやなど、「ウオーキング」にまつわるエピソードをお寄せください。

◎川柳のお題「安」
…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法　次の事項を記入し、4月10日（必着）までに、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。
①住所・氏名・ペンネーム（希望者のみ）・電話番号
※氏名・ペンネームにはふりがなを。
②お便りタイトル・エピソードなど（200字程度）または川柳（1人一句まで）
※なお、応募多数の場合は、採用されない場合もあります。

▼問い合わせ・応募先　広聴広報課（〒036・8551、上白銀町1の1、市役所3階、窓口308、☎35・1194、ファクス35・0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp）

編集後記

▶新年度を迎え、新たなスタートの季節になりました。妻の出産を控ている私は、今か今かと心待ちにしている状況です。何事も最初が肝心！期待と不安が交差する中、気を引き締めて望みます。（大）
▶「読者のひろば」や「川柳」にいつもたくさんの応募をいただき、ありがとうございます。紙面の都合上、いただいたすべてを掲載できないのが残念ですが、掲載された人も掲載されなかった人も、引き続き本誌をご愛読し、応募していただければ幸いです。（天）
▶本年度は「弘前城天守の曳家（ひきや）」など例年以上にイベントがありそうな予感…。取材・撮影時は皆さん、ご協力をお願いします。（原）

さらっと一句・川柳
今月のお題「一」
選・広聴広報課

春うらら天守のさくら日本一　村長
定年はたまに一人が心地いい　増尾　多恵子
芒の字越え夕一合の酒たのし　遊季
貧富の差あれど一日二十四時　豊田　昭二
曳屋見て心に宝一つ増え　藤代　藤子
春一番津軽の野面撫でにくる　吉川　ひとし
一服のお茶がひきたつ桜もち　城子
青天の霹靂晴れて一年生　長尾　美津子

角番であと一勝の四股を踏む　佐藤　敬一郎
旅で確むふる里桜日本一　長内　よう子
一張羅背広と妻で五子育て　田沢　勝衛
初一歩孫に我が家の金メダル　濱名　薫
感謝して今日一日を使い切る　リーノ
まず一杯ここから長い夜となる　稲見　則彦
一歩又背のびしている蕗の薹　一呑
震災後一人じゃできない支援の輪　青龍
メダカ飼い一匹なりて寂しかな　兼子　智恵子
健康に日々努めたる一万歩　榊　夢
スキップで母の手を引く一年生　工藤　澄雄
豆苗がひそひそひそと一斉に　のんのん
合格の知らせは孫の春一番　岡田　喜光
ふたり居た部屋に一人で香をたく　みやびー
目標は一日五人と会話する　智子

※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。