

ニッポン駄菓子工場
Beretta 著、雷鳥社



モロッコフルーツ、都こんぶ、棒きなどなど…。昔食べた駄菓子から大人になっても食べている定番の駄菓子まで、32商品が生産されている工場をご案内。(弘)(二)

マネキンさんがきた
村中李衣 作、武田美穂 絵、BL出版



ある日、サトシとトオルは川でマネキンの頭部を拾った。先生を驚かせようと学校へ持っていきとクラスを巻き込んで大騒ぎに…。自分とは違う存在を受け入れ成長していく物語。(弘)(二)

小さな暮らしのおすそわけ
ミスミノリコ 著、主婦と生活社



お菓子や果物などのおすそわけ。ちょっとしたアイデアをプラスするだけで、おすそわけもより楽しくなる。受け取った相手が笑顔になるようなラッピングのアイデアと方法を写真で紹介。(岩)(二)

NEW BOOKS COMING UP

弘前市立図書館近着図書紹介

◆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 (二):こども絵本の森 (相):相馬ライブラリー

麗しの陶磁器
阿部出版



酒器、茶器をはじめとした多様な陶磁器を、質感の伝わる鮮明な写真と共に紹介。実際に足を運ぶことのできる全国のギャラリーも掲載しており、陶磁器の魅力を味わい尽くせる一冊。(弘)

わんぱくだんのおにわのようせいたち
ゆきのゆみこ・上野与志 作、末崎茂樹 絵、ひさかたチャイルド



『ようせいずかん』をみていたわんぱくだんの3人。妖精に会いたくなりお庭を探していると…。今回はどんなことが起こるのかな?わんぱくだんシリーズ第22弾。(弘)(二)

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

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて

「ホストタウン」として台湾、ブラジルを応援します!

東京2020大会参加国・地域との相互交流を図る自治体を全国に広めるため、国が推進する「ホストタウン」に市が立候補し、「台湾」、「ブラジル」のホストタウンとして登録されました。

台湾は経済・観光などを通じ、弘前とのつながりが深く、市でも果物交流や青少年の相互交流を続けてきました。

ブラジルは当市出身の柔道家・前田光世がブラジルに渡り、柔道を広めた人物である縁がきっかけとなりました。

台湾とは女子ソフトボール代表、ブラジルとはパラリンピック柔道代表の事前合宿地としてそれぞれ協定等を結んでおり、昨年度に続き、今年度も当市で強化合宿が行われます。

このうち、ブラジル視覚障がい者柔道チームが7月10日～25日に市内で強化合宿を行うのに合わせ、来日記念シンポジウムを開催します。ブラジルと日本のパラ柔道メダリストによるディスカッションなどを通じ、競技の魅力



を存分に伝えてもらうと同時に、共生社会の実現に向けた市民の心構えや課題、街の可能性を語ってもらいます。お気軽にお越しください。

来日記念シンポジウム2018
視覚障がい者柔道の魅力を知ろう!

～日本×ブラジル
レジェンドからのメッセージ

- とき 7月14日(土)、午後3時～
- ところ 弘前プラザホテル(代官町)
- 参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- 問い合わせ先 弘前市国際スポーツプロジェクト実行委員会事務局(文化スポーツ振興課内、☎ 40・0583)

弘前市食生活改善推進員会副会長

THE 弘前人
File.04

たんどろ けいこ
丹藤 恵子さん



おいしく食べてもらうことが一番のやりがい

プロフィール

「食」を通じた健康づくり活動を行う食生活改善推進員会の一員として、幼稚園や小学校、福祉施設などに出向き、バランスの良い食習慣について指導をしている。現在は副会長として、推進員の指導なども行う。

もともと料理を作るのが好きだったので、養成講座を受けて食生活改善推進員になりました。私たちは「自分たちの健康は自分たちの手で守りましょう」というスローガンのもと、小さなお子さんから高齢の方々まで、幅広い年齢の方への食育活動を行っています。

第一に、皆さんの健康を考えた減塩レシピを伝えることが私たちの役目だと思っています。「塩分の代わりにだし」。これが重要なんです。昆布や煮干しなどを水と一緒に一晩置いておくと、しっかりだしが出て、

そのままみそ汁やあえ物に使うことができます。そのだしがあれば塩分を控えてもしっかり味のある料理が作れるんです。子どもが小さいうちから薄味に慣れてもらうことが大切ですので、若いお母さんたちにもぜひ実践してほしいですね。

それから、料理は味だけでなく見た目も大切です。ほうれんそうだけでなく、にんじんを入れて赤色を添えたり、デザートにはハーブをのせたりと目でも料理を楽しんでもらえるように工夫をしています。

とにかく私たちが気を付けている

ことは「バランスよく、おいしく食べてもらうこと」。そういった料理を皆さんに食べていただいて健康になってもらうことがこの活動を続けていく上での一番のやりがいです。



◎このコーナーでは、当市で頑張っている人を毎月紹介します。

食改さん
おすすめ
レシピ
File.79

電子レンジで簡単レシピ 蒸し野菜のバジルみそかけ

弘前市食生活改善推進員会

材料(4人分)

- 長なす……………100g(1本)
- きゃべつ 150g(葉3枚)
- 赤みそ…大さじ1、小さじ1
- 白すりごま ……大さじ2
- 水……………大さじ1
- 酢……………小さじ2
- さとう ……小さじ2
- バジル(乾)……小さじ1

- ①なすは洗ってヘタを切り、竹ぐしで皮全体を刺してからラップで包み電子レンジ(600W)で2分くらい加熱する。ラップをとり少し冷ましてから、半分に手で裂き、さらに3等分くらいに裂いて、長さを3等分に切っておく。きゃべつは洗って2cm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ(600W)で1分30秒くらい加熱して、冷ます。
- ②Aの調味料を小鉢に入れよく混ぜる。
- ③器に野菜を盛り合わせ、バジルみそをかける。



ポイント!

- 乾燥バジルを使用しましたが、生のバジルを刻んで加えると風味が増します。
- バジルを青じそに替えてもおいしくできます。
- 野菜をあと1皿、毎日の食卓に増やしましょう。

■1人分の栄養量: エネルギー/60kcal、タンパク質/2.1g、カルシウム/97mg、食塩相当量/0.8g