

図書館にいこう!



7月のおたのしみおはなし会

『夏・スポーツ』をテーマに、絵本の読み聞かせ、紙しばい、昔ばなし、エプロンシアター、なぞなぞなどを行います。

▼とき 6日、20日の午前11時～11時30分／13日の午後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）

図書館のお仕事やってみ隊

図書館の仕事見学やカウンター業務体験（本の貸し出しや返却）、本のコーティング作業などを体験してみませんか。

▼とき ①8月1日（木）・8日（木）、②8月2日（金）・9日（金）、③8月3日（土）・10日（土）の午前9時30分～正午

※いずれか2日間の参加が必要。

▼ところ 弘前図書館

▼対象 市内の小学4年生～6年生＝各6人（先着順）

▼参加料 無料

▼持ち物 自分の本2冊（コーティングの実習で使用）

▼申し込み受け付け 7月8日（月）から、電話または窓口にて

■問い合わせ・申込先 弘前図書館（☎ 32-3794）

7月の休館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	岩		相			
7	8	9	10	11	12	13
	岩		相			
14	15	16	17	18	19	20
	岩		相	弘		
21	22	23	24	25	26	27
	岩		相			
28	29	30	31			
	岩		相			

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 弘前こども絵本の森（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



弘前人

File.15 出愛サポーター おおかわら 大河原 まつゑ さん

時間をかけてお互いを理解してもらおう

私が出愛サポーターとしてひろさき広域出愛サポートセンターのお手伝いをするようになったのは約2年前。趣味で尺八を習っていたのですが、その仲間から声をかけてもらったのがきっかけです。現役時代、たくさんの人にお世話になったので、これからは社会貢献で少しでも恩返しができるという思いで引き受けました。

出愛サポーターの役割はひろさき広域出愛サポートセンター登録者がお見合いをする際の日程調整や立ち合いなどです。お見合いでは初対面同士緊張しているので、サポーターの私がたわいもない話題をふりながら、できるだけリラックスできるように間を取り持っています。1つだけ、お見合いをした2人に

必ず伝えていることがあります。それは「初対面同士でわからないことばかりだから、とにかく時間をかけて相手のことをちゃんと理解し合うように」ということです。

これまで8件のお見合いに立ち会ってきましたが、そのうちの4件が連絡先の交換に至りました。お見合い後も気になることなどを私に相談してくれる人がいるので、その都度アドバイスをしていますが、お互いのことを考えながら、ゆっくり時間をかけて仲を深めてほしいな



プロフィール

弘前市在住。ひばのくに迎賓館を運営したのち、現在は、主婦の傍ら出愛サポーターとして積極的に活動している。

と思っています。

これまでたくさんの人と関わってきましたが、人は一人一人、その人にしかできない役割を持っているのだと感じるようになりました。自分で気づかないだけでみんなキラキラ輝いているので、お見合いに限らず、自分に自信をもって何事も一歩前に進んでほしいですね。

ひろさき広域出愛サポートセンター

圏域8市町村（弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村）が連携し、会員登録制の1対1のお見合いの支援を行っています。結婚を希望する独身者のお見合いを手伝ってくれる出愛サポーターの登録をお待ちしています。

■問い合わせ先 ひろさき広域出愛サポートセンター（☎ 35-1123〈日・月曜日、祝日を除く午前10時～午後7時〉）



弘前市食生活改善推進委員会

File.91

食改さんおすすめ レシピ

常備菜レシピ

玉ねぎと大豆の甘酢漬け

材料

8人分

- 玉ねぎ……………150g（1個）
- 大豆水煮缶 ……120g（1缶）
- 昆布……………3cm角
- 酢……………100cc
- ★ 水……………50cc
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2

- ①玉ねぎは半分に切り薄くスライスする。大豆水煮缶は水でさっと洗っておく。
- ②耐熱容器に★の調味料を入れ、電子レンジ（600W）で2分くらい加熱する。
- ③ジップ付きナイロン袋が保存容器に昆布と①を入れ、②の甘酢液を熱い状態のまま加える。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。



おすすめポイント

酢は、大豆に含まれるカルシウムの吸収をアップさせます。冷蔵庫で1週間保存できるので、常備菜にして、いつもの野菜サラダなどにかけて食べることをおすすめします。写真では人参サラダにプラスしてみました。



■1人分の栄養量：

エネルギー／36kcal、たんぱく質／2.1g、カルシウム／20mg、食物繊維／1.3g、食塩相当量／0.5g

ラジオでも 市のお知らせを放送中!



- 市政みみより情報 毎週月～金曜日 午前7時30分ごろ、午後5時25分ごろ
- 行政なんでも情報 毎週月～金曜日、午前11時30分ごろ

※災害・緊急時のご利用を。随時情報を提供しています。

今号の表紙+1枚



金魚ねぶたの季節

写真は6月に市立観光館で行われた金魚ねぶた作り講習会の様子。作り手の個性溢れる金魚ねぶたが完成しました。金魚ねぶたがまちじゅうに飾られる季節になると、いよいよ夏本番。今年もまた、ねぶたまつりに向けて津軽の人々の心が躍り始めます。

今月の納税

固定資産税 第2期 国民健康保険料 第1期 介護保険料 第1期 後期高齢者医療保険料 第1期

納期限 **7/31 (水)**

納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。