

# 図書館にいこう!



## 2月のおたのしみおはなし会

『あそび・ユーモア』をテーマに、絵本の読み聞かせ、紙しばい、昔ばなし、なぞなぞなどを楽しめます。

▼とき 第1・第3土曜日の午前11時～11時30分、第2・第4土曜日の午後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）

## ビブリオバトル in 弘前図書館

発表者が推薦する本の魅力を順番に紹介し、観戦者による質疑応答の後、参加者全員の投票で「チャンプ本」を決めるゲームです。

▼とき 2月29日（土）、午後1時30分～3時

▼ところ 弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室

▼定員 発表者＝5人、観覧者＝40人（各先着順）

▼申し込み方法 弘前図書館カウンターまたは電話で申し込みを。また、申し込みの際は発表者、観覧者どちらでの参加かお知らせください。

■問い合わせ先 弘前図書館（☎32-3794）

## 2月の休館カレンダー

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

こ 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



弘前市食生活改善推進委員会

File.98

## 食改さんおすすめ レシピ

### 「だす活」レシピ

## にんじんと昆布のなます

### 材料

4人分

- にんじん ..... 150g
- 大根 ..... 150g
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 塩昆布 ..... 5g
- \* 酢 ..... 大さじ3
- はちみつ ..... 大さじ1

①にんじんと大根は千切りにし、塩を加えて塩もみする。10分くらいおき、しんなりしたら水分をしっかりと絞る。

②ボウルに\*印の調味料を合わせ、①のにんじんと大根を加えて、全体によく混ぜたら出来上がり。

■1人分の栄養量 エネルギー/40kcal、たんぱく質/0.7g、脂質/0.1g、食物繊維/1.6g、食塩相当量/0.8g



### おすすめポイント

- 食育料理家なぎさなおこさんのレシピです。レモンやゆずなどかんきつ類を加えるとフルーティーになります。
- 「だす活」とは、旬の野菜のカリウムにより、体から塩分の排出を促すことです。「だし活」と併せることで、減塩の効果がさらに期待できます。「だす活」と「だし活」で、いつまでも血管を若く保ちましょう！



File.22

弘前市消防団  
纏（まとい）振り研究会会長  
すがわら まさや  
**菅原 雅也**さん



プロフィール

## 伝統のまとい振りをずっと伝えていきたい

私は消防団に所属していて、火災時の消火活動の手伝いなどの他に、まとい振りをしています。まとい振りをしていた叔父に誘われて始め、20年ほどになります。初めは「まとい」が何かということすら知りませんが、今ではすっかりその奥深さに魅せられています。

弘前のまとい振りは、江戸まといなど他の地域のまとい振りと違って、体で大きく振るのではなく、重心はそのまま、体重移動と手の動きだけで「ばれん（まといに垂れ下がった細長い飾り）」を開かせます。また、式典では1人の号令で100本ほどのまといが一斉に同じ動き



▲出初式でのまとい振り

をし、ばれんを返す音を合わせます。ゆっくりとした動きながらも大きくばれんを開かせ、統一感があるというのが弘前のまとい振りならではの美しさです。弘前に町火消しが誕生したのは1795年（江戸時代）と言われているので、まとい振りの歴史もその頃から続いていると思います。昔は火事場の目印になるように、屋根の上でまといを振っていたそうですが、今でも左足で足元を探りながら右足で進むという動きがあり、当時の名残を感じます。弘前のまとい振りは、昔からの形を崩さず、ずっと続いているのです。

弘前市消防団には第1から第5までの方面団があり、各方面団にまといの振り手があります。私が所属する第1方面団には、『纏振り研究会』というものがあり、16分団から45人が参加しています。毎月1回定例会を開き、まとい振りの腕を磨いています。研究会でのお披露目で、先輩方への了承を得ないと、

弘前市出身。弘前市消防団に所属。第1方面団で結成されている「纏（まとい）振り研究会」の14代目会長を務める。

式典でまとい振りの列に入れませんが、まといは10kgほどの重さがあり、バランスを取りづらく、はじめは片手で持って歩くこともままならないため、私もお披露目前には1カ月間毎日練習したものです。まといを力任せに振ってもばれんは開きません。体の大きさや力の強さは関係なく、努力すればするほど上手くなる。どこまでやっても完成形ということがなく、それが難しいところでもあり、魅力でもあります。

弘前のまといの素晴らしい歴史と伝統を受け継ぎ、次の世代に伝えていきたいと思っていますし、市内外のたくさんの人に知ってほしいです。もし、興味を持った人がいたら、ぜひ消防団に入り、一緒にまといを振ってもらいたいです。

## たか丸くんの ごみ減量速報

令和元年11月の  
ごみ排出量 **4,797t** **360t減!**  
(燃やせるごみ) (昨年同月比)

雪が降っているとごみ出しは大変だね。集積所が雪で埋まってしまわないように、みんなで管理しよう!冬でもカラスに荒らされてしまうから注意!

■問い合わせ先 環境課資源循環係 (☎35-1130)

## 今号の表紙+1枚 新成人の願いをのせて...

成人式後の成人祭では、新成人が思いの夢や願いを記したメッセージバルーンを飛ばしました。空へ大きく飛び立つバルーンを見送りながら、新成人たちはそれぞれの未来へ思いを託していました。



今月の納税	市・県民税 第4期 介護保険料 第8期	国民健康保険料 第8期 後期高齢者医療保険料 第8期	納期限 <b>3/2</b> (月)	納税には便利な口座振替をぜひご利用ください。
-------	---------------------	----------------------------	--------------------	------------------------