

戦没者追悼・平和祈念式

戦争により亡くなられた方（戦没者1,325人）を追悼し、併せて恒久平和を祈念するため、つがる市戦没者追悼・平和祈念式を開催します。なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、入場者数の制限または式を延期・中止する場合がございます。

日時 7月21日（火）10時
場所 生涯学習交流センター「松の館」

【問い合わせ先】福祉課
電話42-2111（内線247）



こんにちは！
つがるちゃんです



体の免疫力を高めよう

いま世界中で新型コロナウイルス感染症が流行しています。見えない敵との闘いの中で、日ごろ私たちができること。それは予防です。普段よく食べる食べ物の中には、免疫力の向上に役立つ物がたくさんあります。

その中の一つがネギ。ネギの葉の青い部分に含まれる「β-カロテン」には免疫力を高める効果があると言われています。また、ネギを細かく刻むことで「アリシン」という香り成分がたくさん発生します。この香り成分には殺菌作用、抗酸化作用、血行促進、疲労回復などさまざまな効果が期待できます。

食事はバランスが大事。いろんな食材をバランスよく食べ、適度な運動を行い、人の体に備わる神秘の力「免疫力」の向上に努めましょうね。



長ねぎチヂミ

1人当たり：エネルギー152kcal、食塩相当量1.1g

【材料】4人分

長ネギ・1本 卵・・・1個
水・・・100ml ゴマ油・適量

A { 薄力粉・・・50g
片栗粉・・・40g
鶏ガラスープの素・小さじ1

タレ { しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
すりごま・・・小さじ1
一味唐辛子・お好みで

【作り方】

- ① タレの材料を混ぜ合わせる。
- ② 長ネギは斜め薄切りにする。
- ③ ボールにAを入れ泡立て器で混ぜ合わせる。そこへ卵・水を入れる。
- ④ ③のボールに②の長ネギを加え混ぜる。
- ⑤ 熱したフライパンにゴマ油を熱し、中火で両面焼く
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切り器に盛り、①のタレを添える。

チヂミをおいしく仕上げるコツは、ゴマ油で両面をこんがり焼くこと。こんがり焼くことで外側はサクサク、中はモチモチとした食感が楽しめます。また中に使用する具材は、ニラや人参、豚肉やイカなど、好みの食材で自分だけのオリジナルチヂミにチャレンジしてみてください。

おいしく仕上がるとつい食べてしまいます。体重は毎日測定していますか？体重測定をすることで、1日のあなたが食べた量（エネルギー摂取量）と動く量（エネルギー消費量）の「ブレ」を確認することができます。体重の変化は日々の生活を振り返るきっかけとなります。健康づくりの第一歩として体重を毎日測定してみましょう。



つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

□118冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の写真は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル：すみません、金利ってなんですか？
著 者：小林 義崇
出 版 社：サンマーク出版

スタッフより：お金に関するあれこれを、元国税局のブログがわかりやすく解説！金利、源泉徴収、所得税・住民税、社会保険、株、年金…実生活で見聞きするけどよくわからない基本的なお金のことがざっとわかる入門書1冊。



タイトル：千両みかん 柳家小三治・落語「千両みかん」より
著 者：野村 たかあき
監 修：柳家 小三治
出 版 社：教育画劇

スタッフより：病気で寝込んでいる若旦那が心にかかっているもの。それは、みかん。番頭さんはさっそく買いに行きますが、どこへ行っても真夏にみかんは売っていません。ようやく一粒みつけますが、千両だと言われ…。



タイトル：写実絵画の画家たち ホキ美術館
コレクション
編 集：別冊太陽編集部
出 版 社：平凡社

スタッフより：観る者すべてを驚嘆させる写実絵画。国内初の写実絵画専門美術館であるホキ美術館所蔵作家25名の珠玉の作品を掲載。作家たちのアトリエを訪ね、創作の秘密に迫るほか、連続写真で制作過程を紹介する。



タイトル：ヒグマ
著 者：竹田津 実
出 版 社：アリス館

スタッフより：知床半島で一番大きなルシャ川。そして、北海道の大自然の守り神といわれるヒグマ。獣医師である著者が、知床で出会ったヒグマの母子の様子を、人間との歴史やカラスとの関係とともに写真付きで紹介する。

おはなし会 場所：おはなしコーナー

おはなし会は当面の間、休止いたします。
 再開が決定しましたら、掲示および図書館ホームページ・SNSにてお知らせいたします。

講座 場所：セミナー・学習室

日 時：7月12日(日) 10:30~11:30
テーマ：西の高野山『弘法寺』
講 師：弘法寺 住職 白戸裕智 氏

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期または中止になる可能性があります。

【お知らせ】

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、4月下旬から1か月ほど臨時休館とさせていただきます。状況を確認しながらの判断であったため、こちらへの掲載が間に合わず、皆様にご迷惑をおかけしましたことをお詫びいたします。

現在まで、利用を制限させていただいておりましたが、6月13日からは感染予防対策をとりながらサービスを再開いたします。閲覧席は間隔をあけてのご利用をお願いし、セミナー・学習室は引き続き利用休止とさせていただきますので、ご了承ください。

今後も対応の変更が決まり次第、掲示やホームページでお知らせします。ご不明な点等ございましたらそちらを確認していただくか、電話にてお問い合わせください。

□ 育てよう読書の木 □ -メッセージ募集-

木の成長は皆さんの読書量の証です。たくさん本を読んでメッセージカードを書き、大きな木を育ててみませんか？

①メッセージカードに、読んだ本の感想を書こう！ ②応募BOXに投函しよう ③読書の木を見に行こう
 皆さんが書いたメッセージが“読書の木”となり、図書館を彩ります！

※メッセージカード等は図書館で準備しています。

メッセージ募集期間：令和2年6月1日(月)～8月30日(日)
 読書の木展示期間：令和2年7月1日(水)～9月30日(水)

場所：つがる市立図書館カウンター
 場所：つがる市立図書館児童側通路



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地 (イオンモールつがる柏内) ●電話：25-3131
 開館時間：10:00～20:00 ●6月の休館日：6月29日(月)