CALENDAR 8月の行事

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	十和田八幡平駅伝競走全国大会▶ P6 ストレッチポール教室　10 時～・記念スポーツセンター▶ P19
7	月	花輪ねぷた（7 日～ 8 日）
8	火	無料総合相談　13 時 30 分～・市役所相談室▶ P22
9	水	
10	木	無料弁護士相談　13 時 30 分～・交流センター▶ P22
11	金	全日本ローラースキー選手権大会（11 日～ 12 日）・花輪スキー場▶ P6
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	大湯大太鼓まつり▶ P5
16	水	鹿角市成人式　14 時～・コモッセ▶ P21
17	木	ゆったりヨガ教室　10 時～・コモッセ▶ P19 竹澤茜先生のココから体操教室　10 時～・十和田市民センター▶ P19
18	金	
19	土	花輪ばやし（19 日～ 20 日）▶ P4
20	日	
21	月	毛馬内盆踊り（21 日～ 23 日）▶ P5
22	火	浅利ゆみ先生の健康体操教室　13 時 30 分～・福祉保健センター▶ P19 無料相続・登記相談　13 時 30 分～・交流センター▶ P22
23	水	
24	木	リズム運動教室　10 時～・コモッセ▶ P19
25	金	無料弁護士相談　13 時 30 分～・交流センター▶ P22
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	結婚サポーターによる結婚相談会　18 時 30 分～・交流センター ▶ P8
30	水	
31	木	

ECO & LIFE 応援！快適生活

路線バスを利用しましょう

通院や通勤・通学、買い物などの日常生活を支える重要な交通手段の一つとして、市では路線バスの運行維持に努めています。

普段バスを利用しない方から、月に数回バスを利用していただくことで、路線や便数の維持確保ができます。また、自家用車の利用を抑えることで、二酸化炭素の排出削減にもつながります。

地域の重要な交通手段を確保するため、ぜひバスをご利用ください。

◇路線バスの夏休み特別運賃のお知らせ◇

秋北バスでは、夏休み期間中、小中学生を対象に路線バスを特別運賃で運行します。この機会にぜひご利用ください。
※高速バス、空港リムジンバスは除きます。

期間：8 月 24 日㈭まで
運賃：1 回の乗車につき　小学生 50 円　中学生 100 円

◇高齢者のバス料金割引制度のお知らせ◇

通院や買い物などで高齢者がバスを利用しやすいよう、高齢者を対象に運賃を助成しています。市内バス営業所の窓口で購入の際に申し出ください。

対象者：70 歳以上の方または 65 歳以上の運転免許証返納者
対象券：回数券および高齢者向けの定期券
割引率：2 割
購入先：秋北バス・十和田タクシー
※購入の際は、保険証の提示をお願いします。運転免許証を返納された方は、運転経歴証明書の提示をお願いします。

問 市民共動課 環境生活班 ☎ 30－0224

book

問花輪図書館（コモッセ内）☎23－4471／十和田図書館☎35－3239

家族そろって夏読書。今月の新刊。

知らなきゃ損する　農家の相続税
藤崎 幸子　著／高久 悟　増補・校訂（農山漁村文化協会）

平成 27 年から改正相続税法が施行され、相続税は「限られた一部の人のもの」ではなくなりました。基礎知識や節税対策など、農家の現状に合わせて解説している 1 冊。（花輪）

晩ごはん症候群（シンドローム）
フクチマミ　著（主婦の友社）

「晩ごはんのこと考えるの、疲れた」とつぶやいてしまった著者が描く“手間短”料理と、作るのがおっくうになる心理を探ったコミックエッセイ。（十和田）

ヨチヨチ父　- とまどう日々 -
ヨシタケシンスケ　著（赤ちゃんとママ社）

絵本作家の著者がパパー年生の頃を振り返った、ユーモアあふれるイラストエッセイ。子育て中の人もそうでない人も、思わず「くすっ」と笑ってしまいます。（花輪）

どんどん虫が見つかる本
鈴木 海花　著／尾園 暁　写真（文一総合出版）

昆虫の達人たちが「虫の見つけ方」と「観察ポイント」を伝授します。トンボやチョウ、カブトムシなど、虫を見つけやすい場所や探し方を解説した 1 冊。（十和田）

黄色い「かづの号」が走る
≪今月の移動図書館巡回日≫

○八幡平コース	8 月 1 日㈫・15 日㈫・29 日㈫
○花輪コース	8 月 3 日㈭・17 日㈭・31 日㈭
○尾去沢コース	8 月 4 日㈮・18 日㈮
○末広コース	8 月 8 日㈫・22 日㈫
○大湯コース	8 月 10 日㈭・24 日㈭
○草木コース	8 月 11 日㈮・25 日㈮

local food　鹿角産品をおいしく食べよう

問産業活力課 観光交流班 ☎ 30-0248

「なすと八幡平ポークのミルフィーユ焼き」

考案者：田中 ユウ子さん（花輪）

“これぞ！我が家の「かづの料理」自慢コンテスト”応募作品をご紹介します。美味しい鹿角の食材を組み合わせた、気軽にお楽しみいただけるレシピです。ぜひお試しください。

<材料：8人前>
- 八幡平ポークひき肉……400g
- 玉ねぎ（中1個）……200g
- 卵……1 個
- パン粉……大さじ 4
- 塩、こしょう……少々
- なす……400g ～ 500g
- ソース、ケチャップ……適量
- サラダ油……大さじ 1

（以下付け合わせ）
- レタス、トマト、パセリなど

切り分ける前

切り分け後

<作り方>
①ひき肉・玉ねぎみじん切り・卵・パン粉・塩・こしょうをよく混ぜ、1/2 ずつに分ける。
②なすは皮付きのまま 5 ミリくらいの厚さに切り、1/3 ずつに分ける。
③フライパンにサラダ油大さじ 1 をしき、①と②を交互に重ね、5 層にする。（順番は②、①、②、①、②）フタをして、中火で両面を 15 分ずつ焼く。最後に、弱火で 15 ～ 20 分焼き、中央に竹串を刺して、肉汁が澄んでいれば完成。
④ソースとケチャップを混ぜ、かけていただきます。

〔調理時間約 50 分、約 700 円〕

考案者からの一言
フライパン 1 個で作れるため洗い物も少なく、焼いている間に他の料理を作ることもでき、時間を無駄なく使えます。

- レシピで使用する鹿角産の食材は、お近くの直売所や市内スーパーの直売コーナー等で購入できます。
- 今回紹介したレシピは市ホームページ、Facebook「鹿角いいね！」にも掲載しています。