

TAKE  
FREE街と人をつなぐ  
フリーマガジン

Welcome to New Year 2021 一明けました!!

## 貴方はだいじょうぶ?! 新年“憂鬱”を吹き飛ばそう!

昨年は、新型コロナウイルスの影響で、これまでとは違う状況・心境で季節を迎え、毎日の暮らしをおくってきました。でも、カレンダー上では賑やかなイベントが目白押しの年末年始は、仕事や勉強から解放され、ちょっとだけウキウキした気分でも過ごした方多いのではないでしょうか?

.....でも、お正月が明けて、この『apli』新春号がお手元へ届くこの時期、なんか気分が落ち込んだり、憂鬱になってしまうことってありませんか??

## 「新年憂鬱」Checkシート

- ☐
- お正月休み明け、会社や学校に行きたくない
- 
- ☐
- なるべく外に出たくない
- 
- ☐
- 何をやるのも億劫
- 
- ☐
- 正月太りで身体が重い
- 
- ☐
- なんだか、身体がだるい



2つ以上✓が付いた方は、その“モヤっと感”を楽しみながら解消しましょう!

Point 解消方法 一定期間、“いつもと違う日常”をつくるのがGOOD!

- く例)
- ① 日光にあたる
  - ② 早寝早起きをする
  - ③ 出社・登校の前日は自宅準備、シミュレーションをする
  - ④ 通勤・通学ルートを変えてみる
  - ⑤ 行ったことのないお店や場所に行ってみる
  - ⑥ 適度な運動をする。etc...



※記述は「正月病」「冬うつ」に関する書籍、インターネット等での専門家による文献を参考にしています。

## START

さあ、弘前の街なかへ繰り出そう!

サイコロをふって進んで行こう!



初夢は覚えていないが、近々「リンゴを食べる」夢を見る

リンゴの夢は“吉夢”なので5個すすむ

参考1



6

これまであまり聴く機会がなかったピアノのコンサートに初めて行ってみる。

弘前文化センターでの「吉川隆弘ピアノリサイタル」で感動、心が癒され

3個すすむ

参考6

5

今日は、季節の風情を感じる「和菓子」でおやつタイム。まったく、ほっこりする。

弘前菓子組合「和ごころ」キャンペーンで当たった“お菓子券”を全部使いきったので1回お休み

参考5

4

果ごもりで気が滅入っていたので友人と土手町周辺の飲食店で、コロナ対策をしながら美味しいものを食べ気分が晴れる。

「ひろさき文化交流エリア エールチケット」を使ってお得だったので3個すすむ

参考4

3

「3秒でハッピーになる超名言100」という本を図書館で借りる

手取り早く「幸福感」を得て2個すすむ

参考3

2

髪型を変えイメチェンに成功!

「プレミアムビューティサロンチケット」を使ってお得だったので3個すすむ

参考2

7

「弘前城雪燈籠まつり」に行き、弘前公園から望む美しい岩木山を見て弘前市民で良かったと思う。

郷土文学館にも立ち寄って企画展「岩木山と文学」を鑑賞する。1個すすむ

参考7

さあ!お正月明けの“モヤっと感”をスッキリ解消して2021年をHappyに過ごそう!

Let's TRY  
弘前式すこく  
双六

ルール

サイコロと駒  
(代用できるものならなんでもOK)をご用意ください。1. サイコロをふり、出た目の数だけ自分の駒を進めてください。  
2. GOALするまで何度も挑戦してスッキリしましょう!

8

新年なので岩木山神社に行く。その帰りに、温泉に入ったり、買い物を楽しむ。

「岩木・相馬地区プレミアム付き商品券」を使ってすごしてお得だったので3個すすむ

参考8

9

ごはんを作るのが面倒だったので思い切って豪華な“オールドバー”を注文し家族も大喜び!

「弘前仕出し商組合 New Yearキャンペーン」で、定価の半額で贅沢なお料理を食べて大満足。

3個すすむ

参考9

10

お正月太りで体重が3Kg増え、身体もなまっているので

自宅出来るエクササイズを始める。4個もどる

参考10

11

弘前のまちなか各所で食事やお買い物を楽しむストレス解消!その時のレシートを集める

「お年玉キャンペーン 大抽選会」に応募し、豪華賞品が当たる

2個すすむ

参考11

12

自宅に商店街の抽選会に当選したという知らせが届いた

「なかどて&amp;したどて お年玉抽選キャンペーン」で欲しかった「福袋」が当たり幸福に包まれる

1個すすむ

参考12

GOAL!!

今年も張り切って行きましょう!!



参考1

「1日1個のりんごは医者を選ばせる」と言いますが、夢においては「リンゴを食べる夢」は大吉夢で、あなたの願望が達成される時期が来ている、夢の中で一口でもリンゴをかじれば、幸運が手に入る知らせだと言われています。(各種「夢占い」の記述より)

参考2

「プレミアムビューティサロンチケット」

市内加盟店でのチケット取扱い美容室各店で使えます。  
(発行) 弘前市美容生活衛生同業組合  
1セット ¥5,000 (¥6,500分)  
有効期限 2021年1/31迄

参考3

「3秒でハッピーになる超名言100」

ひすいこたろう(著)  
弘前市図書、岩木図書館で貸出しています。

参考4

「ひろさき文化交流エリア エールチケット」

総代理・土手町・中土手町、各参加飲食店で使えます。  
(発行) ひろさき文化交流エリア 活性化推進事業実行委員会  
1セット ¥5,000 (¥6,500分)  
ご利用期限 2021年1/31迄

参考5

「和ごころ」キャンペーン

参加加盟店で利用できる『2,000円分お菓子券』  
(主催) 弘前菓子組合  
★キャンペーンは終了しております。  
★当選は景品の発送をもってお知らせしています。  
★ご利用期限 2021年1/10~2/14迄

参考6

2/23(火・祝)

「吉川隆弘ピアノリサイタル」

開演 14:00  
お問合せ  
弘前文化センター  
0172-33-6571  
iアプリ/リンター  
ナショナル 03-6421-8131

参考7

第45回

「弘前城雪燈籠まつり」

2021年2/10~2/14  
弘前市立郷土文学館  
第44回企画展  
「岩木山と文学」※  
中面左ページをCheck!

参考8

「岩木・相馬地区プレミアム付き商品券」

岩木・相馬地区の参加各店で使えます。  
(発行) 岩木山商工会  
1セット ¥5,000 (¥6,500分)  
★チケットの販売は終了しました。  
★ご利用期限 2021年1/31迄

参考9

「弘前仕出し商組合 New Yearキャンペーン」

400万円の助成金で半額還元。  
加盟各店のオールドバーやお弁当を通常価格の半額で購入できます。  
(発行) 弘前仕出し商組合 (電話 0172-32-6156)  
★ご利用期限 2021年2/28お受取分迄  
★ご予約には専用の注文書が必要で、チラシをCheck!!

参考11

弘前商業連合会

「お年玉キャンペーン大抽選会」

市内各所の参加店でお買物や食事をした際のレシート ¥2,000分を弘前商工会議所に送って応募すれば、豪華賞品をGETできるかも?!  
(主催) 弘前商業連合会 (事務局) 弘前商工会議所 電話:0172-33-4111  
★ご応募方法により期限が異なります。詳しくは専用サイトへ

参考12

「なかどて&amp;したどて お年玉抽選キャンペーン」

昨年12月に実施したキャンペーンに応募し、当選した方には1/7より順次お知らせ、賞品を発送しています。お楽しみに。  
★一部の賞品はお店でのお引換えとなります。

弘前の情報は

アップルウェーブ、アップルストリームのSNSもCheckしてね!!

FMアップルウェーブの公式アカウントをフォローして、放送内容をおさらいしたり、番組テーマをチェックしたり、災害情報や交通情報をチェックしよう!

FMアップルウェーブ @fm.78.8  
FMアップルウェーブ @applewave788  
FMアップルウェーブ @applewave788  
アップルストリーム @hirosaki.apple.stream  
アップルストリーム @awlivenews

アップルストリームYouTubeチャンネルのご案内

アップルストリームのYouTubeチャンネル「アップルストリームライブ配信」は、動画サイト「アップルストリーム」で取り上げた地元のイベントやニュースを厳選、高画質映像でアップしています。またライブ配信は、アップルストリームと同時にYouTubeでも配信! 配信済みの映像はアーカイブでいつでも楽しめます。チャンネル登録をいただくと、アップしたニュースやライブ配信の開始をいち早く確認できます。ぜひご登録をお願いいたします!  
YouTube上で「アップルストリームチャンネル」で検索!

腰痛、姿勢改善、ウエストの引締めにも効果あり

参考10 インストラクター・里佳の「おうちで簡単エクササイズ」

マット(バスタオルでも可)や枕などを利用し、楽々&amp;効率よく腹筋を刺激します!!

① マット(またはバスタオル)の上で両膝を立て、マットの端をつかみ、息を吐きながら、腕の力で上体を起こし、自然な呼吸をしながら、その姿勢を5秒間キープ。その後、ゆっくり息を吸いながら体を戻しましょう。★この運動を3~5回繰り返しましょう。



★①が楽になるようになったら、枕を使ってみましょう。

② 両手で枕を持ち上げ、ゆっくり息を吐きながら上体を起こしたまま5秒キープ。あとは①と同じ要領で3~5回繰り返しましょう。



Point

頭の重みを枕に預けるように持ち上げ、頭の下はこぶし1個分あけるがコツ。視線は斜め上に、上体を起こした姿勢を5秒から10秒→15秒と延ばせるよう頑張りますよ!

BGMがあればエクササイズも楽しくなるかも?!ちなみに私の気に入りは、岡本真夜氏の「tomorrow」です!

監修・指導 工藤里佳 (ウェルネスクラブアップル/インストラクター)  
【資格】  
・日本コンディショニング協会 ページングインストラクター  
・日本能力開発推進協会 ボディメイクインストラクター  
・日本成人病予防協会 健康管理士一般指導員 等



# LIBRARY

## 図書館へ 行こう

粉のやうになりて  
路上に年越えし落葉ら  
明けの日に照りはじむ

弘前市立図書館館長 山谷英雄

— 山谷英雄 — 少年時より長澤一作に師事。昭和61年「第一回運河賞」を受賞。昭和58年「運河の会」創設に参加、令和2年3月まで全国歌謡「運河」の代表。現在は、選者ならびに運営委員。昭和63年より30年以上にわたりNHK学園短歌講座講師をつとめる。斎藤茂吉、佐藤佐太郎、長澤一作と続く写実短歌本流として作歌活動を続けている。  
〈主な著書〉歌集『群星』『檣樓の神』『リラ』『寒流』

### 岩木図書館

■ 岩木図書館 弘前市大字貫田1-18-3 ■ TEL 0172-82-1651  
■ 開館時間／火曜日から金曜日：午前9時30分～午後7時（土日祝は5時迄）  
■ 休館日／毎週月曜日

### 「Happy Egg ～本との新たな出会い～」

～1/31②

ガシャポンから出てくるたまご型のカプセルには、色々な本のテーマが入っています。各テーマごとの本を用意していますので、興味がある本があったら読んでみてくださいね。ガシャポンを回すのはお1人様1日1回。  
今回はどんな本との出会いがあるかな？



### 読者のかたへ ボランティア講習会

2/27⑤ 参加費無料

講師 読み聞かせボランティア「テラース」さん  
会場 中央公民館岩木館(大和室)  
時間 10:00～11:00  
定員 10名  
2/2(火)9:30～  
岩木図書館カウンター  
またはお電話で受付します。  
(電話 0172-82-1651)  
★定員になり次第受付を終了いたします。

### こども絵本の森

■ 弘前市大字駅前町9-20ヒロコ3F ■ TEL 0172-35-0155  
■ 開館時間／午前10時～午後6時  
■ 休館日／毎月第3木曜日(※祝日の場合は翌日に振替)

### 恒例！ 冬休みおはなし クイズラリー

～1/18②

こども絵本の森でクイズと間違い探しに挑戦してね!! クイズをクリアして特製の「おみくじ」を引こう! Happyなメッセージが書いてあるかも? さらに、クイズに全問正解すればプレゼントがもらえるよ! みんなで挑戦しよう!!



### Information 2/23④ 雑誌を無料配布します

こども絵本の森が所蔵する「子育て関連」雑誌のバックナンバーを無料で提供します。是非ご利用ください。

時間 10:30～  
(整理券配布 10:00～)  
※雑誌はお1人様3冊まで、  
付録は1つとさせていただきます。  
★雑誌を入れる袋やバッグ等は各自ご持参ください。

## 弘前市立図書館

弘前図書館・岩木図書館・こども絵本の森  
相馬ライブラリー

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/tosho/>

各館の開館時間や情報はホームページでご案内しています

指定管理者 TRC・アップルウェーブ  
弘前ベンクラブ 共同事業体

### 弘前図書館

■ 弘前図書館 弘前市大字下白銀町2-1(追手門広場内) ■ TEL 0172-32-3794  
■ 開館時間／月曜日から金曜日：午前9時30分～午後7時(土日祝は5時迄)  
■ 休館日／毎月第3木曜日(※祝日の場合は翌日に振替)

## 「児童コーナー」からこんにちは♪

みんなが「好き」「読んでみたい」と思った本は?!

昨年秋の読書週間で、児童コーナーに「図書館開運神社」を開設し、好きな本や、読んでみたい本を絵馬に書いてもらう企画を実施しました。その中から人気のあった上位3冊をご紹介します! (※は弘前図書館で所蔵している書籍名です。)

1

鬼滅の刃

『劇場版鬼滅の刃 無限列車編』  
ノバリスZ (JUMP) BOOKS  
吾峠 呼世晴/原作  
矢野 暁/小説  
ufotable/脚本  
(集英社 2020年)

2

おしりたんてい

『おしりたんてい おしりたんていのこいつ?』①  
(おしりたんていシリーズ10)  
トロル/さく・え  
(ポプラ社 2020年)

3

銭天堂

『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂7』①  
廣嶋 玲子/作  
jyaya/絵  
(信成社 2017年)

### Topics

## 弘前図書館2Fの 調査室ってどんなところ?

知的な好奇心ワクワク

論文やレポート、冬休みの自由研究に♪

調査室は、図書館の資料で調査や研究をするための部屋です。調査室には各種辞典があり、外国語は「英仏独」は勿論、スペイン・ポルトガル・ギリシア・イタリア・ノルウェー・オランダ・ロシア・スウェーデン・ラテン・エスペラント。また、六法関係、農業辞典、原色昆虫辞典、食品事典、野草辞典、各種大地図なども揃えていて、チョット珍しいものでは「中国書讀大全」という辞典も。青森県内の資料は、市町村史、郷土作家の文学、「東奥日報」や「陸奥新報」の縮刷もあり、過去の記事もクリッピングで、まとめ読みできちゃいます。また弘前だけに膨大な「リング」関連資料、「弘前藩庁日記」の他、子ども向けの郷土資料もあります。是非、気軽に利用してみてくださいね。 ※(「御国日記」の複写版は自由に手に取って読むことが出来ます。)

### ご利用方法

いずれの資料も自由に手に取って読むことができ、コピーが可能な資料もあります。但し、全ての資料は持ち出し、貸出しはできません。調査室の中のみでご覧ください。また、古文書の文字の多くは「くずし字」につき、調べたもので困った時などは、お気軽にスタッフにお声がけください。

郷土作家資料：  
蘭葉之「緑の苗豆本」  
全423冊  
蘭葉之は、大正9年弘前市和徳町生まれの詩人・俳人・童謡作家。「緑の苗豆本」の装丁制作により、その意匠の丁寧な創りから版画家・挿画家としても全国的に高い評価を得た。

### 調査室の スタッフが おこなっている あるスゴイこと

2018年より、「弘前藩庁日記」をデジタル(画像)資料にするためのスキャンニング(特殊撮影)作業が行われています。(現作業場所：相馬総合支所)日記の総数約4,500冊。スキャンニングする総数は100万カット以上。その全ての作業を終えるにはあと数年かかります。調査室のスタッフは、作業場への資料梱包から解包作業も含め、貴重な国民の財産を傷ついたり、紛失しないよう慎重に作業を進めています。

撮影風景はアップルストリームでご覧いただけます

弘前ライブラリーニュース  
アップルストリーム  
Hiroaki Live News applestream.jp

デジタル資料だから細部もクッキリ!

江戸時代の弘前の文化や風俗を物語る色鮮やかな絵図。



東北初!  
古文書のデジタルサイト  
弘前市立図書館ホームページ内  
おくゆかしき津軽の古典籍

弘前八幡宮祭礼図(東奥宝)(資料一部)  
〈全5巻一資料原寸 29cm×200～250cm〉弘前図書館蔵

## 弘前市立郷土文学館

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/bungakukan/>

各企画展についてはホームページで随時ご案内しています

■ 弘前市大字下白銀町2-1(追手門広場内) ■ TEL 0172-37-5505 ■ 開館時間／午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)  
■ 観 覧 料／(一般)100円・(小・中学生)50円 ※弘前市内の65歳以上、市内の小・中学生、市内の留学生、市内外の障がいのある方、ひろさき多子家族応援パスポートをお持ちの方は無料です。

### 第44回 企画展 岩木山と文学

会期延長  
～3月21日(日)迄

津軽の人々の魂の拠り所であり、旅人としてこの地を訪れた文人たちに強く印象づけられた名山・岩木山。文人たちが「文学の言葉」で描いた岩木山の姿を貴重な資料と詩情豊かな写真で紹介しています。



### ロビー展『岩田邦彦絵はがき展』

■ 1月12日(火)～2月25日(木)  
■ 3月 9日(火)～3月21日(日)

弘前の洋画家・岩田邦彦氏が描いた岩木山や津軽の風景画を原画と絵葉書で紹介いたします。



岩田邦彦「津軽平野の暮色」鶴田町

文学忌のご案内 「文学忌 今官一」

ロビー展 2月27日(土)～3月7日(日)  
無料開館 3月1日(月)

## 新収蔵資料展 2月2日(火)～4月15日(木)

昨年(令和2年)逝去された津島園子氏を追悼し、生前、氏より当館に寄贈いただいた写真などを展示いたします。また、石坂洋次郎の関連資料、小山内薫の書簡や短冊、近年の新刊、復刻版など初公開の資料を中心に紹介いたします。



石坂洋次郎「熱三等端章草點記・點草」

## 次回の企画展のご案内

第45回 企画展 4月1日(木)～令和4年3月21日(月) 「生誕100年 成田千空展」

3分でわかる?! 成田千空とは?

大正10年、青森市に生まれた俳人。全国俳壇に「東北に千空あり」と称えられた成田千空は、俳誌『萬緑』主宰の中村草田母を生涯の師と仰ぎ、第一回萬緑賞を受賞。中央俳壇から注目された。句集『白光』で俳句界最高の賞である(蛇笏賞)を受賞。在郷(五所川原市)のまま『萬緑』の選者、のちに代表となる。平成19年に86歳で没するまで、俳人としての人生を全うした。



太宰の宿 ふかうら文学館 提供



# 土手町コミュニティパーク ごちそうプラザ Information

## 寒さは大敵！冬を美味しく、元気に過ごそう！

土手町コミュニティパーク 弘前市土手町31番地  
お問合せ アップルコミュニケーションズ ☎0172-31-5755  
各店の詳細はHPをCheck!   
ごちそうプラザ各店は新型コロナウイルス感染予防対策を実施しています

— 1本分で2種類味わえてお得!! —



「具たくさんロールケーキ・ハーフ&ハーフ」  
1/2サイズ2本セット ¥1,800(税別)

人気のロールケーキを“1/2サイズ・2本セット”でご提供。いちご、チョコ、オレンジ、りんご、マロンから好きな2種をお選びいただけ、ギフトにも最適です。

結構大きい!  
ハーフサイズ1本のサイズ  
●重さ 350g  
●長さ 8cm×高さ 10cm

要予約 【販売期間】1/8(金)~1/31(日)迄

予告 今年の節分は2/2(火) 鬼おしい! 「どてま恵方ロール」販売します。お楽しみに♪

要予約 1/9(土)より受付します。詳しくは店頭で。

土手町パーラー モード・カフェ  
☎0172-88-5226 定休日 水曜日  
営業時間 11:00~19:00

— 冬の家飲みにおすすめ♪ —

「INAZUMA BLUE」—イナズマブルー ¥1,485(税込)

イタリア生まれのクールな青いスパークリングワイン!  
味わいも爽やかな辛口です。  
SNS映え間違いなしの爽やかな逸品です。



degusta デギュスタ  
☎0172-88-7791 定休日 火曜日  
営業時間 11:00~19:00(日・祝18:00)

— 寒い冬、体の芯まで温まってね♪ —

「なべ焼きうどんセット」  
(おにぎり・小鉢・漬物付)  
¥800(税込)



プリプリの牛モツが、  
絶品だよ!  
お一人様鍋 ¥800(税込)

てふてふの人気メニューをおうちや職場で♪

勝手に「弘前応援キャンペーン」

お弁当(各種) ¥500(税込) ~ Take Out OK

事前のご予約で“出来立て”をお持ち帰りいただけます。

フォーク酒BAR てふてふ  
☎0172-88-9506 定休日 日曜日(祝日の場合は月)  
営業時間 11:30~14:30/17:30~24:00

— 贅沢な海鮮がゴ～ロゴロ♪ —

具材の食感十歯ごたえもプレミアムな逸品  
「蟹・帆立・海老・アワビの  
クリームコロッケ」  
ずっしり! たっぷり! 80g×3個入り ¥1,500(税別)  
Take Out OK お受取り前日までにご予約ください。  
アツアツをお渡しいたします♪

「ぼんしゃん亭」は“あずまい”お店です。安心してご覧ください。/



ぼんしゃん亭  
☎0172-36-6500 定休日 日・祝・毎月16日  
営業時間 11:30~13:30/17:30~22:30

ランチメニュー

全部で6種類(¥1,050~)  
ご用意しています。要予約

写真は「雪」  
¥2,000(税別)  
旬の味覚満載の上にぎり。  
お椀・茶碗蒸し・水菓子付き。

コースメニュー

季節の食材を使用した、  
上質な料理を楽しめる  
鮎コースです。要予約

写真は「林檎」  
¥5,000(税別)

Take Out OK 要予約 ¥2,000(税別)~  
ご予算に応じてお作りします。お受取り前日までご予約をお願いします。

鮎たむら  
☎0172-88-8378 定休日 日・月曜日  
営業時間 11:30~13:00/17:30~21:30

— 少人数での会食にぴったりの空間で、  
ちょっと贅沢な時間をお過ごしください —

「懐石御膳」  
(1ドリンク付き)  
¥1,800(税別)

夜は「懐石御膳」で  
“貸し切り”のご宴会も出来ます。  
+¥1,000で  
飲み放題(60分)付  
要予約 1日1組4名様より承ります。  
(前日までにご予約ください。)

鯨賓館  
☎0172-34-2900 定休日 日曜日  
ご予約 アップルコミュニケーションズ(9:00~18:00)  
営業時間 11:30~15:00/17:30~22:30

年末年始、体重が増えてしまった方へ /  
ウェルネスクラブアップル・オリジナル  
オススメ★ダイエットメニュー!  
お正月特別 キャンペーン 新規ご入会で 以下の対象メニュー 50%OFF  
期間 2021年1/31日(日)迄 定員になり次第受付を終了いたします。  
ウェルネスクラブアップルは完全予約制です。※メニューの料金は全て税別表記となっております。

運動を続けることや、食事のコントロールが苦手な方には 運動を中心に確実にボディメイクしたい方には?

脂肪燃焼 『BURNダイエット』  
60日コース ¥80,000×2か月  
内容 パーソナルトレーニング(60分)×16回  
減身エステ(30分)×16回  
※痩身マシン「RAFOS」で身体にたまった脂肪を燃焼・分解・運搬。  
その後のパーソナルトレーニングで筋力UPさせることでリバウンドしにくい身体を目指します!

男性用 特別メニューも好評 筋肉増量系『Muscle<sup>2</sup>コース』(3ヶ月/1セット) パーソナルトレーニング ¥120,000

キレイな姿でウェディングドレスを着たい! お客様: 弘前市/35歳 女性  
1ヶ月後に控えた結婚式に向け、綺麗な体型でマーマイドドレスを着たいと、「BURNダイエット」を頼ることに...  
パーソナルトレーニングでは、自分が気になる部位を丁寧に指導してくれたり、動きの癖も教えてくれたり、毎回1時間や毎อาทิตย์という間でした。痩身エステも、贅肉を揉み溶かす感覚で気持ち良かったです。1か月という短期間でですが、筋肉量が増え、ウェストは-5cmとこれまでにないくらい減り成功!! しかも首から背中まわりもスッキリ綺麗に!! “見た目の変化”を求めていた私には大満足な結果!今はその体を維持する為に、“最低週”でもと、運動を続けています。

『BURNダイエット』1ヶ月終了  
データ Before After  
体重(kg) 53.3kg 52.3kg  
体脂肪率(%) 30.7% 27.0%  
筋肉量(kg) 34.7kg 36.0kg  
ウェスト(cm) 76.0cm 71.6cm

入会・ご予約 お申込み 各種お問合せ  
Total Body Creation ウェルネスクラブアップル 営業時間: 11:00~20:00  
TEL: 0172-40-4171 詳しくはHPをCheck!!  
弘前市土手町31番地 土手町コミュニティパーク内 ※当クラブ指定の駐車場をご利用いただけます。

### Topics ごちそう豆知識

新型コロナウイルス、風邪に負けない  
免疫力UP大作戦!

解説・メニュー企画 株式会社栄研 管理栄養士 一戸明美さん

作戦1 腸を元気にしよう!  
— 免疫力は60~70%が腸にある —

腸を元気にするために、食物繊維や発酵食品を摂りましょう!

食物繊維の多い食品...野菜類、根菜類、海藻類、きのこ類、豆類、芋類など  
発酵食品...乳酸菌、味噌、納豆、塩麹、酢、漬物など  
オリゴ糖...オリゴ糖シロップ、大豆製品、バナナ、玉ねぎなど

作戦2 粘膜を強くしよう!  
— 細菌やウイルスは鼻・口・喉から侵入する —

外敵との接点『入り口=粘膜』を強くするビタミンが豊富な食材を使ったごはんを食べよう!

ビタミンA...人参、南瓜、ブロッコリー、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバー、うなぎなど  
ビタミンC...柑橘系、いちご、ピーマン、ブロッコリー、じゃが芋、さつまいも、キャベツなど  
ビタミンE...ナッツ類、大豆、南瓜、菜の花、ニラなど  
ビタミン群...卵、乳製品、玄米や雑穀米、豚肉、大豆製品など  
n-3系脂肪酸...魚油(青魚)、しそ油、えごま油など

作戦3 筋肉UPで、体温もUPさせよう!!  
— 体温が1度下ると免疫力は30%落ちる —

日頃から運動とバランスの良い食事を心がけ、筋肉をつくり体温を上げるよう心がけましょう!

体を温める食品...生姜、玉ねぎ、ニラ、にんにく、根野菜など  
筋肉づくりに有効なたんぱく質...肉、魚、卵、大豆製品など

今日の献立の参考に





月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5 00 おめざめ歌謡					5 00 おめざめ歌謡	5 00 おめざめ歌謡
6 00 朝のさわやかミュージック					6 00 朝のさわやかミュージック	6 00 朝のさわやかミュージック
7 00 <b>(LIVE)</b> モーニングカフェラッチェ 情報満載生ワイド! 弘前の最新ニュースや市政情報、中継車「アップル号」からの道路情報、1日のスタートに欠かせない情報が満載!	月曜日 花田由香子 火曜日 花田由香子 水曜日 近藤志織 木曜日 阿保史子 金曜日 阿保史子	●7:28[北星交通道路情報] ●7:30[市政みより情報] ●7:40-8:02[レッツゴー!アップル号] ●7:55[弘前自派] ●8:00[JARTIC道路情報] ●8:40[図書館へ行く] ●第2木曜日 8:25[情報サブリ]			7 00 MORNING OLDIES	7 00 つがる彩発見 30 津軽の昔っこ
8 55 知っておこう!あなたの町の避難所					8 00 <b>Weekend Channel!</b> 花田由香子 ●第2・4週 8:45[おしえて11Q] ●9:30[ウィークエンド通信] ●10:00[りんごだより]	8 00 クラシックパーク 9 00 やじうまウィークリー
9 00 フォーシーズンズセレクション				00 OnedayTrip 10 アップルタウン 暮らしのセミナー 25 津軽散歩道		
30 <b>VIEW</b> きらり★ハッピートーク 旬のお魚や野菜の紹介、お買い得情報、行政からのお知らせや、市内の催事・イベントのインフォメーション等、毎日の生活に役立つ情報をたっぷりお届け!	月曜日 成田樹里 火曜日 成田樹里 水曜日 丹代香子 木曜日 丹代香子 金曜日 丹代香子	●10:10[りんごだより] ●10:20[丸魚のお魚情報] ●10:30[弘前の野菜・果物情報] ●11:30[行政なんでも情報] ●水曜日11:00[ハロー!ボーイズ&ガールズ]			10 55 津軽散歩道 00 サントウウィッチマンのラジオやっせー 30 SPACE SHOWER RADIO	10 00 <b>キョキュッピ!</b> サンデー 近藤志織 ●10:15[りんごだより] ●10:20[日曜当番医] ●10:30[スクール☆ナビ(再)] ●11:00[ハローボーイズ & ガールズ(再)] ●11:44[アップルタウン(再)] ●12:00[こどものこころ] 54 知っておこう!あなたの町の避難所
00 フォーシーズンズセレクション					12 00 フォーシーズンズセレクション	12 00 TOKIO HOT 100
13 00 <b>LIVE!</b> ゴゴナビ!! 個性豊かなナビゲーター達が、その日の「テーマ」に合わせて、皆さまからのメッセージとともにお届けするトークバラエティ。	月曜日 静桜 火曜日 JAM☆RINGO 水曜日 藤田亜希子 木曜日 オダギリユカ 金曜日 激情ブルース	●13:10[りんごだより] ●14:30[図書館へ行く] ●14:54[あなたを守る防災豆知識] ●15:00[やじうま川柳] ●第2・4火曜日 14:40 [知って得え!不動産] ●水曜日 13:20[はい!こちらアップル交番です] ●水曜日 15:20[献血情報]			13 00 <b>LIVE!</b> ゴゴナビ!! 加藤由梨 ●14:15[小粋な時間] ●14:54[あなたを守る防災豆知識] ●15:00[りんごだより]	13 00 <b>LIVE!</b> ゴゴナビ!! 加藤由梨 ●14:15[小粋な時間] ●14:54[あなたを守る防災豆知識] ●15:00[りんごだより]
16 00 津軽いじん館					16 00 ライスボールのライスHOME ●ひとと地をゆるうラジオ生活 ●多岐 多岐 J's on the radio ●アルプスおとめのアルプスクール☆ ●サタデープレミアム	16 00 弘前大学 Presents りんご王国 こうぎょカレッジ ※県民カレッジ認定 20 高校生万歳! 21 IN A JAZZ
30 フォーシーズンズセレクション				00 津軽の昔っこ(再) 30 <b>FRASMA</b> ~FRIDAY SMASH~ 花田由香子・長尾純一	17 00 J-POP ソングス	17 00 <b>LIVE!</b> わがままWAVE It's Cool
17 00 <b>VIEW</b> タヤけワイド あかねルート 788 今日の主なニュースやスポーツ、天気予報をお伝えするタヤの情報番組。日替わりのエンタメ情報も要チェック!	月曜日 近藤志織 火曜日 近藤志織 水曜日 増田由美子 木曜日 増田由美子	●17:25[市政みより情報] ●17:30-18:00[JARTIC道路情報] ●17:45[北星交通道路情報] ●火曜日17:30[スクール☆ナビ] ●月曜日18:05[気象予報士のお天気プラスワン] ●水曜日18:05[防災士の安心ワンポイント] 交通情報・気象情報 随時	●17:00[フライデージャーナル] ●第2・4週 17:30 [JR弘前駅からのお知らせ] ●17:45[わくわくピロロ] ●18:05[気象予報士のお天気プラスワン] ●18:30[RadioジャンQ] FM弘前・FMアップルウェーブ同時放送 交通情報・気象情報 随時		18 00 青藤浩の音楽三昧(再) 30 SEINAN Presents Blues Power(再)	18 00 青藤浩の音楽三昧(再) 30 クラシック toi toi toi
55 弘前百景					19 00 サタデーナイト WAVE ●what's the craic! ●坂本 坂本 まみみワールドZ ●多岐 多岐 弘大ラジオ ●谷津矢幸と佐野水樹の「タゲだ!青森」	19 00 弘前大学 Presents りんご王国 こうぎょカレッジ ※県民カレッジ認定 20 高校生万歳! 21 IN A JAZZ
19 00 津軽いじん館(再)				00 歴史散歩	20 00 VOICE FROM NIIHON MONO	22 00 J-WAVE SELECTION
30 フォーシーズンズセレクション				00 青藤浩の音楽三昧	23 00 ROPPONGI PASSION PIT	23 00 INNOVATION WORLD ERA
20 00 <b>LIVE!</b> 夜は氣まに!				30 SEINAN Presents Blues Power	0 00 RADIO SWITCH	0 00 J-POP SINGLES CHART
21 00 TURN IT UP	00 I WANNA ROCK	00 おれたち☆ラジオブラザーズ	00 ホーリータウンラジオ	00 SOUND STORAGE	1 00 SATURDAY NIGHT VIBES	
22 00 SONAR MUSIC				00 WE LIVE MUSICAL	2 00 TOKYO M.A.A.D SPIN	
23 00 SPARK				00 OTOAJITO		
0 00 SPARK				00 CROSS POINT LOUNGE		
1 00 THE KINGS PLACE				00 MUSIX ASIA		
2 00 J'S SELECTION				00 WOW MUSIC		
3 00				00 TOKYO NIGHT PARK		
				30 FLIP SIDE PLANET		
				00 ORIENTAL MUSIC SHOW		
				30 CREADIO		
				00 TOKYO M.A.A.D SPIN		

土手町コミュニティパーク  
ストリートビュースタジオから生放送FMアップルウェーブ  
Aスタジオから生放送まちなか情報センター  
サテライトスタジオから生放送NPOコミュニティネットワーク  
CAST 制作番組J-WAVE  
制作番組※黄緑色枠内の番組は、インターネット  
サイマル放送対応番組です。

## 2/1(月) START! 緊急告知FMラジオ



ラジオは、ご協賛各事業者様より提供され、市内の小学校、中学校、高校、養護学校、聾学校、特別支援学校ほか、浸水域にある幼稚園、保育園、認定こども園、要配慮者利用施設など全93施設に配布します。

一万が一の非常時に備えて一  
運用を開始します!令和3年2月1日(月)から毎月1日の、  
12:00に試験放送を行います。

実機：起動イメージ

## 「緊急告知FMラジオ」は、命を守るラジオです。

緊急時、自動で起動し、避難情報などを素早く大音量で知らせることが出来ます。

⚠ 災害発生! 地震・水害・台風・J-ALERT 等

⚠ 緊急情報 緊急告知放送の内容

国民保護(テロ、ミサイル発射等)、震度5弱以上の地震情報や  
災害が予測される場合の緊急情報及び避難に関する情報、  
市民の生命や生活に重大な影響を及ぼすことが想定される  
場合(大規模停電、有害ガスの発生等)などです。自動的に  
電源ON!!FMアップルウェーブの  
緊急放送を  
お伝えします。

ご協賛各社 弘前ガス(株) (株)弘前公益社 青森総合警備保障(株) 沢田内科医院 つるや (株)東北クリーン 東北物産(株) 藤盛医院 (株)南建設 (株)ラグノオささき

※順不同 協賛いただいた感謝にありがとうございます

1月11日(月・祝)より  
FMアップルウェーブにて  
一般販売開始!!

1台 15,000円(税別)

※台数に限りがございます。



FMアップルウェーブ

本社・演奏所  
弘前市土手町31 土手町コミュニティパーク3F  
TEL: 0172-38-0788 FAX: 0172-38-0790  
HP: http://www.applewave.co.jp