きっと幸せの朝がくる
古川 智映子著　講談社

連続テレビ小説「あさが来た」の原案者が、波乱の人生を通してつかんだ幸せの秘けつを伝える。順風満帆ではないこれまでの人生を振り返り、人生観や幸福観をつづる。著者は弘前市出身。

芝浜
山本 一力著　小学館

時代小説の第一人者が、「落語の人情世界」をノベライズ。夫婦の愛情を温かく描く「芝浜」、船場の商家が舞台の「百年目」など、全５編を収録。週刊誌掲載原稿を加筆修正し単行本化。

農ガール、農ライフ
垣谷 美雨著　祥伝社

仕事と彼氏と家を失った 32 歳の久美子。偶然見た TV 番組で、「農業（これ）だ！」と感じ、田舎に引っ越し農業大学校に入学。希望に満ちた農村ライフが待っていると信じていたが…。

NEW BOOKS COMING UP　弘前図書館近着図書紹介

るすめしレシピ
上田 淳子著　自由国民社

料理研究家・上田淳子さんが家族のために作り続けた「お留守番ごはん＝るすめし」のレシピを公開。プロならではのコツ、作り方、仕込み、調理時間を、きっちりわかりやすく説明する。

ぼくはちっともねむくない
クリス・ホートン作　BL 出版

おひさまが西の空にしずんで、森のみんなの目がとろ～ん。けれど、くまのこは、「ぼくはちっともねむくない」と、出かけていきました…。しずかで美しい、おやすみなさいの絵本。

弘前図書館 DATA

▽**開館時間**　平日…午前９時半～午後７時／土・日曜日、祝日…午前９時半～午後５時
▽**ところ**　下白銀町（追手門広場内）
▽**休館日**　毎月第３木曜日（祝日の場合は翌日に振替）、年末年始、蔵書点検期間
※11月の休館日は17日です。
問☎ 32・3794

食改さんおすすめレシピ File.59

揚げない油カットレシピ　揚げない酢鶏

弘前市食生活改善推進員会

材料（4 人分）
- 鶏もも肉……280g
- 片栗粉……大さじ１
- 玉ねぎ……100g（1 個）
- にんじん……50g（1/2 本）
- ピーマン……60g（3 個）
- 生しいたけ……30g（3 枚）
- A
  - 水……100ml
  - トマトケチャップ 大さじ２
  - しょうゆ……大さじ１
  - 酢……大さじ１
  - こしょう……少々
  - 片栗粉……大さじ１
- サラダ油……大さじ２

①鶏もも肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは2cm の角切りにする。にんじんは皮をむき一口サイズの乱切りにし下ゆでする。生しいたけは軸を切り落とし、乱切りにする。ピーマンはヘタと種をとり 1.5cm の角切りにする。
②Aの調味料を混ぜておく。
③フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉をこんがりと焼き、しっかり中まで焼いて皿に取り出す。
④次に玉ねぎを炒め、透きとおってきたら、にんじん、ピーマン、生しいたけを入れさっと炒め、②をよく混ぜてから加える。とろみがつくまで煮て、③の鶏肉を入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

ポイント！
- 揚げるより焼く、焼くより蒸すなどの調理法で油を上手にカットしましょう。
- とろみをつける片栗粉を調味料に加えるので、時短できる点がおすすめ。入れる前にしっかり混ぜることが大切です。

■１人分の栄養量：エネルギー／ 235kcal、タンパク質／ 12.3g、カルシウム／ 17㎎、食塩相当量／ 1.0g

「通院あんしんパス」の対象施設に「温水プール石川」が加わりました!!

弘南鉄道大鰐線を使って医療機関に通院した際に、帰りの運賃が無料になる「通院あんしんパス」を発行しています。今回、対象施設に「温水プール石川」も加わり、便利になりました。さらに、パスの提示で、温水プール石川内スイムショップ商品が１割引きになりますので、ぜひご利用ください。

▽**対象**　医療機関への通院目的で大鰐線を利用する人と、石川温水プール（高齢者健康トレーニング教室を含む）を利用する人
※大鰐線利用の時間は、平日の午前７時から午後５時の間に限ります。
▽**利用期間**（社会実験）　平成 29 年３月 31 日まで
※医療機関への通院あんしんパスは、継続して実施中です。
▽**その他**　既存の企画切符「さっパス」や「お出かけパス（親子・シニア）」との併用はできませんので、ご注意ください。
※詳しくはお問い合わせください。
■**問い合わせ先**　弘南鉄道大鰐線存続戦略協議会事務局（都市政策課交通政策推進室内、☎ 35・1124）／弘南鉄道（☎ 44・3136）

利用方法

1. 行きは通常運賃を支払い、電車を降りる時に運転手か駅係員に声掛けしてパスを発行してもらいます。
2. 通院先の医療機関または温水プール石川で「領収印」などの「利用施設および利用日」がわかるはんこを、パスに押印してもらってください。
3. 帰りの電車を降りるときに、運転手または駅係員に②のパスを渡してください（発行・押印の当日のみ有効です）。

編集後記

▶最近のマイブームは、週末に家族で近隣の温泉施設に行くこと。それぞれ違った趣がありますが、私にとって重要なポイントは、湯船の温度が自分の好みか、シャワーの温度調節がスムーズか、そしてシャワーの水圧の具合です。あとは露天風呂からの景色が良ければ最高！嫁の運転で行くときは湯上りのビールが飲めるのでもっと最高!!（大）
▶先日、姉が里帰り出産のため実家に帰ってきました。久しぶりに会う姉のお腹は丸々と膨らんですっかり妊婦らしい姿に。お腹を触ると中で動いているのが分かり、人間の体ってすごいなとしみじみ感じました。無事に元気な赤ちゃんが生まれてきてくれることを願っています。（柿）

布でつくる、クリスマスのオーナメント

吉野町煉瓦（れんが）倉庫は、４年後、美術館を核とした文化施設に新しく生まれ変わる予定です。開館前のプレイベント第２弾として、着なくなった服や思い出のつまった布などでクリスマスのオーナメント（飾り）を作るワークショップを行います。世界にひとつだけのオーナメントを作ってみませんか。
▽**とき**　12 月 11 日（日）、午後１時～３時半ころ
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）３階工作実習室
▽**講師**　大柳暁さん（アーティスト）
▽**定員**　20 人（先着順、小学生以下は保護者同伴）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　裁ちばさみ、布やボタン、リボン、糸など
▽**申し込み方法**　電話かＥメール（住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数を記入）で申し込みを。
■**問い合わせ・申込先**　吉野町緑地整備推進室（☎ 40・7123、Ｅメール yoshino@city.hirosaki.lg.jp）