

マンガでわかる片付太郎と汚部屋乱子のお片づけレッスン

長浜のり子 著、PHPエディターズ・グループ



「片づけは「やればできる」ではなく、「やれば進む」ものです。」そして、進んだ先には楽しい暮らしが待っている!?すぐできる・続けられる・整理収納のコツがわかる一冊。(こ)

15歳のコーヒー屋さん

岩野響 著、株式会社KADOKAWA



10歳でアスペルガー症候群と診断された15歳の少年。優れた味覚と嗅覚を生かしてコーヒー焙煎士として生きる道を見つけ出す。焙煎士になるまでの少年の軌跡をつづった感動の一冊。(弘)(岩)(こ)

国語は語彙力!

齋藤孝 著、PHP 研究所



知っている言葉の量(語彙<ごい>)が多ければ、成績が上がり、人間関係や人生も豊かになる。語彙力を高める一番の方法は本を読むこと。さあ、自分なりの語彙力の高め方を探してみよう!(こ)

NEW BOOKS COMING UP

弘前市立図書館近着図書紹介

◆所蔵館の情報は()で表示しています。(弘):弘前図書館/移動図書館 (岩):岩木図書館 (こ):こども絵本の森 (相):相馬ライブラリー

えがないえほん

B.J. ノヴァク 著、大友剛 訳
早川書房



この本には絵がない。だが、読み聞かせをすると子どもたちは大爆笑間違いなし!普段まじめな顔で子どもを説教する大人があんなことやこんなことを言っちゃうなんて…!?(弘)(岩)(こ)

わらういきもの

松阪崇久 監修、近藤雄生 文
エクスナレッジ



約100種類のいきものたちの「笑っている(ような)」表情を集めた写真集。ヒトの笑いの起源と、動物の笑顔の役割・幸せの表現方法に関するコラムも掲載。笑顔について学べる一冊。(弘)

各図書館の休館日

- ◆弘前図書館(下白銀町) ☎32・3794
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
- ◆岩木図書館(賀田1丁目) ☎82・1651
毎週月曜日、年末年始、蔵書点検期間
- ◆こども絵本の森(ヒロロ内)
☎35・0155
毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日に振替)、蔵書点検期間
- ◆相馬ライブラリー(相馬やすらぎ館内)
☎84・2316
毎週水曜日、年末年始、蔵書点検期間

弘前図書館

◎おたのしみおはなし会
▽とき 3月3日・17日の午前11時~11時半/3月10日・24日の午後3時~3時半
▽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
▽内容 「家族」をテーマとした、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、エプロンシアター、なぞなぞなど
▽対象 おおむね4歳~小学校低学年の児童
▽参加料 無料
※事前の申し込みは不要。

◎自殺対策強化月間特別展示
▽とき 3月1日~31日の午前9時半~午後7時まで(土・日曜日、祝日は午後5時まで)
※3月15日は館内整理日のため休館。
▽ところ 弘前図書館1階閲覧室
▽内容 「いのち」「生きること」「支えること」をテーマとした書籍の展示。また、自殺対策の普及啓発関連情報の展示
■問い合わせ先 弘前図書館(☎32・3794)

こども絵本の森

◎えほんのもりのおはなしかい
▽とき 3月4日(日)
午前10時半~11時
▽内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
▽対象 0歳~3歳までの乳幼児とその保護者
◎ブックスタートおはなしかい
▽とき 3月18・28日の午前10時半~11時
▽内容 ブックスタートでプレゼントする絵本の楽しみ方アドバイスや手遊びなど



こころ豊かな地域への提案

シンポジウムを開催します

デジタル化した市立図書館・郷土文学館所蔵の古典籍が、どのように地域の豊かさに貢献できるかを考えるシンポジウムです。
▽とき 3月21日(水・祝) 午後1時~
▽ところ 市立観光館(下白銀町)多目的ホール

▽内容 基調講演…講師・長谷川成一さん(弘前大学名誉教授・元弘前市立博物館長)、パネルディスカッションほか
▽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)



こども絵本の森・岩木図書館の休館

図書の蔵書点検などのため、次の期間休館します。

▽期間 こども絵本の森=3月13日~15日/岩木図書館=3月19日~26日

※休館中に図書を返却するときは、こども絵本の森(駅前町、ヒロロ3階)事務室入り口横、岩木図書館(賀田1丁目)入り口横、総合学習センター(末広4丁目)、まちなか情報センター(土手町)、弘前駅自由通路(改札口付近)にある返却ポストを利用してください。また、弘前図書館(下白銀町)、相馬ライブラリー(五所字野沢)でも返却できます。



岩木図書館

◎メエメエさんおはなし会
▽とき 3月3日・10日・17日・31日の午前10時半~11時
▽ところ 岩木図書館(賀田1丁目)児童室
▽内容 絵本の読み聞かせ
※事前の申し込みは不要。
■問い合わせ先 岩木図書館(☎82・1651)

食改さんおすすめレシピ File.75

おひなさまレシピ デコレーション寿司

弘前市食生活改善推進委員会

- 材料(4人分)
- 米……………2合
 - 水……………360ml
 - 酢……………大さじ3
 - A 砂糖……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - さけフレーク……………100g
 - みつ葉……………1束
 - 白いりごま……………大さじ2
 - 卵……………2個
 - 砂糖……………少々
 - サラダ油……………小さじ1
 - 焼のり……………1枚
 - 枝豆(冷凍)……………24粒
 - 魚肉ソーセージ…1/2本

- ①米を洗って、すし飯の場合は米と同じ容量の水で炊く。
- ②Aの調味料を混ぜ、すし酢を合わせておく。
- ③いり卵を作る。卵と砂糖を混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、細かくいり卵を作る。
- ④みつ葉はゆでて1cmの長さに切る。枝豆(冷凍)はうす皮をむく。魚肉ソーセージは長さを4等分に切る。
- ⑤ごはんが炊き上がったら、熱いうちに②を混ぜ、さけフレークときざんだみつ葉、白いりごまを混ぜる。
- ⑥牛乳パックの空容器を5cmの長さに切り、すし型を作る。皿の上に型を置き、4等分したすし飯(1人分)の半量を詰め、その上に焼のり1/4枚を細かくちぎって広げ残りのすし飯をのせ、四隅をしっかりと抑えるように詰める。最後に1/4の量のいり卵をのせ、ソーセージを真ん中に押し込みその周りに枝豆を散らして出来上がり。牛乳パックの型をはずす時には、1辺をはさみなどで切るとよい。



ポイント!

- 牛乳パック(1ℓ)の空容器をよく洗い、5cmの長さ程度に切るとちょうどよいひし型になり活用できます。
- 焼のりは細かくちぎるか、きざみのりを利用すると食べやすいです。ひな祭りなどにおすすめの簡単レシピです。

■1人分の栄養量: エネルギー/437kcal、タンパク質/18.5g、カルシウム/98mg、食塩相当量/1.2g