

そうだったのか!しゅんかん図鑑
伊知地国夫 写真、小学館



おぼけちびる?おもち?くらげ?これらはいったい何の「しゅんかん」の姿?身の回りでふだん何気なく見ているものたちの、面白い「しゅんかん」の様子を切り取った図鑑。(弘)(岩)(こ)

パパ入門ガイド
ファザーリング ジャパン 著、池田書店



パパになるための基礎知識や発達の流れ、パパにしかできない役割や子どもと遊ぶコツなどを紹介し、プレパパから3歳児パパまでの「どうしよう…」をすべて解決!(弘)(岩)(こ)

日本で1日に起きていることを調べてみた
宇田川勝司 著、ベレ出版



青森ねぶた祭の1日あたりの来場者数は?1日に全国の自動販売機で販売される飲料の本数は?現代日本の自然現象から日常生活の事まで、1日に起きている出来事を数字で明らかにする。(弘)(岩)

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

ヨーコさんの“言葉” ぷっぷっ
佐野洋子 文、北村裕花 絵、小宮善彰 監修、講談社



『100万回生きたねこ』の佐野洋子が70代まで生きた中で感じた家族のこと、恋愛、人生についてをゆるい絵と共に綴る。若い世代でも共感できる、肩肘張らずに読めるエッセイ。(弘)

シャーロック・ホームズの失われた災難

ジュリー マキューラス ほか 編、日暮雅通 訳、原書房



あるホームズ・パステイッシュにさまざまな理由で掲載されなかった「失われた」短編が1冊の本に。初めてでも楽しめるユーモアと作家たちのホームズ愛にあふれた作品。(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

「弘前市認知症ガイドブック (認知症ケアパス)」ができました



認知症は脳の病気で、今や誰もが関わる可能性のある身近な病気です。当市では「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会」の実現を目指しています。

このたび、介護保険制度や介護サービス、介護予防サービスのほか、高齢者などへの介護保険以外のサービスの内容などを記載した「介護保健福祉ガイドブック」と、認知症に関する情報をまとめた「弘前市認知症ガイドブック(認知症ケアパス)」を合体させた『介護保健福祉ガイドブック・認知症ガイドブック(認知症ケアパス)2018』が完成しました。これに合わせて、『弘前市認知症ガイドブック(認知症ケアパス)概要版』も作成し、いずれも介護福祉課や弘前市地域包括支援センター(市内7カ

「認知症ケアパス」は、認知症の人やその家族が、認知症の発症予防から進行状態に合わせて、「いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのか」をわかりやすくまとめたものです。

所)で配布しています。認知症の人や家族だけでなく、市民の皆さんや医療・介護従事者などの専門職の人にもぜひご活用ください。

※ガイドブックは市ホームページにも掲載しています。
■問い合わせ先 介護福祉課自立・包括支援係(市役所1階、☎ 40・4321)

劇団員

てらだ ゆか
寺田 有香さん

THE 弘前人
File.02



たくさんの方に演劇の良さを知ってもらいたい

プロフィール

平成18年、劇団サザンカンフォート入団。演劇のほか、お笑いライブなどさまざまなジャンルの芝居をこなし、現在、8人で活動する劇団の一員として、市内各所で公演を行っている。

※劇団サザンカンフォートの公演日程はホームページ(<https://www.gekidansoutherncomfort.jp/>)をご覧ください。

ういう声でやるとおもしろいかな〜など試行錯誤しながら行っています。

自分の芝居にまだ納得していない部分もあるので、納得できる演技ができるようこれからも日々稽古をがんばりたいです。



演劇を行う寺田さん

劇団サザンカンフォートのみんなと一緒に、これからも楽しく演劇を続けていきたいと思っています。

今回は8月に公演を行いますので、ぜひ見に来てください。



劇団サザンカンフォートの皆さん

社会人になったら何か新しいことを始めてみたい。そんな思いがあったので演劇を始めました。小さいころから人前で話すのがとても苦手で、そんな自分を変えたいと決心し、芝居というジャンルに挑戦。平成18年に初めて舞台上に立たせてもらい、それから約12年間続いています。稽古では台本のセリフを覚えることに苦戦していますが、実際にお客さんの前で芝居をしている時や芝居が終わった後は達成感があります。お笑いライブなどもやったりするんですが、お客さんの反応を見ながら「こ

◎このコーナーでは、当市で頑張っている人を毎月紹介します。

食改さん おすすめ レシピ File.77

お手軽カルシウムレシピ 切干大根のミルク煮

弘前市食生活改善推進委員会

材料(4人分)

- 切干大根.....30g
- にんじん.....50g
- しいたけ.....2枚
- さやいんげん.....20g
- ちくわ.....1本
- サラダ油.....小さじ1
- 牛乳.....300ml
- だしの素.....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1

- ①切干大根はたっぷりの水で戻し、5cmくらいの長さに切る。
- ②にんじん、しいたけはせん切りにする。ちくわとさやいんげんは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を入れて、さっと炒める。
- ④牛乳・だしの素・しょうゆを加えて水分がなくなるまで中火で煮詰める。焦げやすいので絶えず木べらで混ぜながら煮る。汁気がなくなったら出来上がり。



ポイント!

- 切干大根は食物繊維やカルシウムが多く含まれている食品です。
- 牛乳のコクと甘み、うま味によって調味料が少量でもおいしく仕上がります。おいしく減塩、さらにカルシウムの補給ができるレシピです。

■1人分の栄養量: エネルギー/97kcal、タンパク質/4.3g、カルシウム/127mg、食塩相当量/0.7g