

めいたんていワムズ  
のはなはるか 作・絵、学研



いつのまにか事件を解決してしまう名探偵ワムズ。風に飛ばされたハンカチを追いかけるうちにダイヤ泥棒が現れ…。カラフルなイラストで探し絵も楽しめる絵本。(弘)(岩)(こ)

科学のなぜ？ビジュアル新事典  
川村康文 監修  
理科教育研究会 編著、受験研究社



「ニワトリが毎日たまごを産めるのはなぜ？」、「人の骨は何本あるの？」など、知っているようで知らない疑問を AI 博士がイラストと写真でわかりやすく解説。(弘)

かわいいねりきり  
桔梗有香子 著、日東書院本社



思わず「かわいい！」と口にしてしまうような華やかなねりきりを、作り方とともに掲載。長い歴史を持つ、ねりきりの新しい魅力に出会うことのできる一冊。(弘)

## 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

つくろうよ! アンビグラム  
野村一晟 著、飛鳥新社



一見何の変哲もない文字に見えるが、180度回転させてみると…?逆さにすると同じ言葉や全く違う言葉になる不思議なアンビグラム。その基礎編から実践編までを解説。(こ)

しょくパンにんじや  
苅田澄子 作、モカ子 絵、  
PHP 研究所



ごはん村がパン村を襲うという良からぬ噂が…。食パンならではのユーモアあふれる忍術を使ってごはん村に忍びこみ、明らかになったごはんたちの目的とは…。(弘)(こ)

### 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3階)  
☎ 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

# インフルエンザにご注意を!



インフルエンザが流行しています。感染を拡大させないように、次のことを心掛けましょう。

■問い合わせ先 健康づくり推進課 (☎ 37・3750)

## インフルエンザ予防対策

- ◎外出時や、せき・くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用する
- ◎体調が悪い時は、なるべく人混みへの外出を控える
- ◎手洗い・うがいをこまめに行う
- ◎抵抗力を下げないように、十分な栄養や睡眠・休養をとる
- ◎室内が乾燥しないよう適度な湿度(50~60%)を保つ
- ◎予防接種を受ける

## インフルエンザにかかったら…?

- ◎普通の風邪だと軽く考えず、マスクを着用して早めに医療機関を受診する
- ◎外出を控え、安静にして休養や睡眠を十分にとる
- ◎水分を十分に補給する(お茶やスープなど、飲みたいたいもので構わない)
- ◎せき・くしゃみなどの症状があるときは、周りの人にうつさないように、マスクを着用する
- ◎無理をして学校や職場などに行かない



THE 弘前人  
File.11

成人祭実行委員会

なりた ころ  
成田 想 さん



### 自分の意見をしっかり言える大人に

プロフィール

成人祭実行委員会の委員の一員として、二十歳の祭典の企画・運営を務めた。当日は新成人代表として、「常に学ぶことを忘れず、相手を尊重し、郷土に貢献すること」を宣誓。現在は東北女子大学に通い、子どもの教育について学んでいる。

人前で何かをすることが得意という訳ではないのですが、中学校の頃に生徒会に入っていたこともあり、今回は友人と一緒に成人祭の実行委員会を務めてみようと思いました。

実行委員会では委員のみんなで集まり、新成人に贈呈する記念品を何



にするか考えたり、先生からのビデオレターを企画したりしました。当日は新成人を前に宣誓もさせていただきました。

小さい頃から大人びていると周りから言われていましたが、ようやく20歳になり、最近仲の良い母と家でおしゃべりをしながらお酒を飲むこともあります。

私の両親は「大学に入った後でも、もし途中でやりたいことが見つかったら大学は辞めてもいいからね」と言ってくれるような両親で、自分のやりたいこと思ったことを全て受け入れてくれて、恵まれた環境の中で

育ててくれました。そんな両親の背中を見て、私も両親のように人の意見を尊重できる大人になりたいと思うようになりました。そして、20歳という人生の節目を迎えたので、自分の意志を持って、しっかり発言できる人間にもなりたいたいと思っています。

生まれも育ちも弘前で、自分の住んでいるまちが大好きです。大好きな家族と一緒に、大学卒業後もできれば弘前に居続けたいと思っています。将来はまだ具体的には決まっていますが、子どもに関わる職業に就きたいと思っています。

食改さん  
おすすめ  
レシピ  
File.86

## りんごのおやつレシピ ヨーグルトリんごケーキ

弘前市食生活改善推進委員会

材料(フライパン直径24cm  
×1枚分)

りんご……………150g(小1個)  
レモン汁……………大さじ2  
薄力粉……………80g  
ベーキングパウダー…小さじ1  
卵……………2個  
砂糖……………60g  
プレーンヨーグルト…80g

- ①薄力粉とベーキングパウダーはナイロン袋に入れ、空気でふくらませて口を閉じ、よく振って混ぜておく。
- ②りんごはよく洗って8等分し、ヘタをとり皮付きのまま5mmの厚さのイチヨウ切りにし、レモン汁をかけておく。
- ③ボウルに卵白と砂糖を入れ泡立て器でしっかり泡立てる。さらに卵黄とプレーンヨーグルトを加えて混ぜ、①を入れざっくりと全体を混ぜ合わせてから、②のりんごを汁ごと加え混ぜる。
- ④フライパンにクッキングシートを敷き、③の生地を流し入れフタをして弱火で焦がさないように10分程度焼き、裏返して5~6分焼く。竹串を刺して焼き具合を確認、中心までしっかり焼けたら火を止める。冷めたら6等分に切り分ける。



ポイント! ●プレーンヨーグルトを使ったしっとり爽やかな甘さのりんごケーキです。フライパンで焼くので焦げないように注意してください。油を使っていないヘルシーなりんごのおやつレシピです。

■6等分した1切れの栄養量: エネルギー/136kcal、たんぱく質/3.7g、カルシウム/36mg、食塩相当量/0.1g