

ジョン・マン 5 立志編
山本一力著、講談社

晴れて名門である航海術の専門学校に合格した万次郎は、親代わりのホイットフィールド船長に首席で卒業することを誓う。中浜万次郎ことジョン・マンの生涯を描いたシリーズ第5弾。

家庭の医療費をかしこく節約する77の方法
井戸美枝・川嶋朗著、PHP研究所

医療費の節約方法などを紹介。国の医療保険制度を上手に利用してムダを省く方法を社会保険労務士が、医療を受ける側の選択枝や、食生活の観点を医師が語ります。

今日からは、愛のひと
朱川湊人著、光文社

無職宿ナシの亀谷幸慈が助けた青年は記憶喪失で、悪魔に追われる元・天使。2人は團部シメ子に誘われ、彼女の家『猫の森』に住むことに。ちぐはぐな6人の共同生活が始まるが…。

NEW BOOKS COMING UP 弘前図書館近着図書紹介

モノの数え方えほん
町田健監修、日本図書センター

生き物や食べものなど「モノの数え方」の基本が分かる学習絵本。数のすけ・じゃぱ丸・げんご和尚と一緒に、驚きと不思議がいっぱいの、「モノの数え方」修行の旅に出よう。

実例 大人の基本 手紙書き方大全
中川越著、講談社

季節のあいさつやビジネス、葬儀・おくやみなど、さまざまな手紙にそのまま写して使えるシーン別の実例集。文の組み立て方や、手紙のマナーのほか雑学にまつわる問題も掲載。

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
※8月の休館日は20日です。
☎32・3794

月曜日も開館しています

どしどし応募を！

9月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ「汗」

…冷や汗をかいた瞬間や、汗が止まらないほど暑い日の思い出など、「汗」にまつわるエピソードをお寄せください。身近で起きた出来事など、テーマ以外でも構いません。

◎川柳のお題「光」

…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法 次の事項を記入し、8月10日（必着）までに、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。

①住所・氏名・ペンネーム（希望者のみ）・電話番号

②お便りタイトル・エピソードなど（200字程度）または川柳（1人一句まで）

※なお、応募多数の場合は、採用されない場合もあります。

▼問い合わせ・応募先 広聴広報課（〒036・8551、上白銀町1の1、市役所3階、窓口308、☎35・1194、ファクス35・0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp）

さらつと一句・川柳

今月のお題「駅」

選・広聴広報課

駅弁と語らいながら一人旅
何もかも捨てた女の始発駅
愛し子を涙で送る無人駅
風鈴の音色やさしき過疎の駅
就職の妹駅で泣いたつけ
かあさんの元氣も売ってる道の駅
焦がれても母の古里遠い駅
改札を抜けた娘が母の顔
七十年前務めし駅舎父惚ぶ
なれそめと幾多の別れ見てた駅
駅改札手を振る息子ここだよと
ふる里の香り満載道の駅

工藤京子
斉藤博子
豊田昭二
岡田喜光
宮本愛子
増尾多恵子
風来坊
吉川ひとし
木村ヨシ
関柳人
母子草
格和代

※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。

食改さんおすすめレシピ File.44

夏バテ予防レシピ きゅうりと豆腐の冷汁風

弘前市食生活改善推進委員会

材料（4人分）
もめん豆腐…200g（1/2丁）
きゅうり…200g（2本）
生姜……………1かけ

みそ……………40g
花かつお……………5g
白すりごま……大さじ2
水……………300ml
氷……………適宜

①もめん豆腐は水切りしておく。きゅうりは洗って、飾りつけ用として1/2本を薄く輪切りにする。残りはすりおろし、汁ごととっておく。生姜はよく洗ってすりおろす。
②ボウルにみそを入れ、花かつおを手でもんで細かくして加えよく混ぜてから、白すりごまと水を入れ、混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
③お椀に豆腐を手でくずしながら入れ、②の汁をかける。おろし生姜をたっぷりのせ、きゅうりの輪切りをちらす。氷を浮かべて冷たくして食べるとよい。水の代わりに昆布やかつおだし汁を使うと、さらに美味しくなります。

ポイント！
●きゅうりやトマト、なすなどの『夏野菜』は体を冷やす働きがあります。上手に使って暑い夏を乗り切りましょう。
●青じそやみょうがなどお好みでプラスするとさらにおいしくなります。

■1人分の栄養量： エネルギー／91kcal、タンパク質／6.1g、カルシウム／140mg、食塩相当量／1.3g

編集後記

▶最近の楽しみは、我が子との入浴タイム。お風呂が好きなようで、どんなに泣いていても湯船に浸かるとすぐさま至福の表情を浮かべます。日に日に成長する姿を見て、一緒にあれもしたいこれもありたいと親の気持ちははやるばかり。欲張りな親の思いはさておき、我が子は健やかに育っています。（大）
▶うだるような暑さから逃れたいと、先日、白神山地ヘトレッキングをしに行ってきました。澄み切った空気を肌で感じ、まだ少し雪が残る山道を歩いていると、日ごろの猛暑がうそだったかのようにとてもすがすがしい気持ちになりました。帰りは温泉に寄って、家でビールをゴクリ。至福のひとつときでした。（柿）

お便りコーナー

今月のテーマ「自転車」

はじめての自転車

私がまだ小さかったころ、父はよく自転車で出掛けており、車より便利な乗り物だなあと思っていました。小学校3年生のとき、自分でも自転車を乗ってみたいとなり、父が乗っていないときに父の自転車を借りて乗る練習をしていました。昭和30年代でしたが、当時はみんな1人で練習したものです。道路の両脇は田んぼでした。砂利道で、何度転んだことか。それでも1人で乗れるようになったときは、感無量でした。今思えば、よく大人用の大きな自転車だと思います。（古山和子さん）

目立ち過ぎる自転車

姪が小さなとき、三輪車に真っ赤なペンキを塗った。それから何日かして、姪が私のピンク色の自転車に、真っ赤なペンキをベタベタと塗り、「キレイにしてあげたよ」とひとこと。後日、父が、青いサドルカバーを掛けてくれ「ピンク・赤・青」サイケデリック。駐輪しても目立って「昨日、〇〇にいたよね」となる。
ある日、スーパーで自転車が無くなった。店員さんに言ったら、「ああ、あの自転車ね。きっと出てきますよ。」本当に数日後、スーパーに戻った。目立って困ったのか？（森岡淳子さん）