

わたしらしさを知る  
マイノートのつくりかた  
Emi著、大和書房



衝動買いがなくなった！自分自身と仲良くなれた！子育てに役立つ！マイノートとは、“好き”を集めた自分の雑誌。誰にでもできるマイノートの作り方と使い方を紹介。

ほんはまっています  
のぞんでいます  
かこさとし著、復刊ドットコム



本が読みたくなったらどうしたらよいか。町には、いろいろな本がちゃんと揃っていて読めるところがあります。その場所とは…!? “人と本との暮らし”を描いた絵本。

風とにわか雨と花  
小路幸也著、キノブックス



それは両親の離婚から始まった。一家4人それぞれの視点から語られ進んでいくストーリー。難しいテーマを扱いながらも、穏やかでやさしい空気が物語の中には流れている。

## NEW BOOKS COMING UP

オニのきもだめし  
岡田よしたか作、小学館



「いややなあ、こんなくらいみち。なんかおばけでそうやなあ」家路を急ぐ、ふたりのあかオニに起こった世にもおそろしいできごととは？こわくておかしな物語。

ベスト・エッセイ 2017  
日本文藝家協会編、光村図書出版



様々なジャンルの書き手達が描く、笑いと涙のつまった短編エッセイ・アンソロジー。多彩な執筆陣の日常生活での隨想や意見などが、読者の心に響く珠玉のエッセイ、全75編を収録。

## 弘前図書館近着図書紹介

### 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  
※9月の休館日は21日です。  
問 ☎ 32・3794

### 元気もりもり嶽きみレシピ

### とうもろこしごはん

弘前市食生活改善推進員会

#### 材料 (5人分)

米……………2合  
とうもろこし 生……………1本  
白だし……………大さじ2  
酒……………大さじ2

- ①米は洗って、ザルに上げ30分くらいおく。
- ②とうもろこしは生のまま4等分に切り、実をそいでほぐす。芯は炊くときに使うのでとっておく。
- ③炊飯器に①の米を入れ、米の分量のメモリに水を加え、白だし、酒と②の実を加え軽く混ぜる。芯も一緒に入れて炊く。
- ④炊き上がったら芯を取りだし、ごはんととうもろこしを全体に軽く混ぜて出来上がり。



#### ポイント!

とうもろこしの芯を捨てずにいっしょに炊くのがコツです。とうもろこしの甘さやが増しておいしくなります。嶽きみが旬の頃に、おすすめしたい元気レシピです。

■1人分の栄養量：エネルギー／240kcal、タンパク質／4.7g、カルシウム／4mg、食塩相当量／0.6g

エビ  
蛯ちゃんの

# 伝えたい！市の想い！

蛯ちゃん(蛯名副市長！?)が、市の行っているいろいろな取り組みとそれにかける想いをわかりやすく伝えます。



(※1) りんご園等改植事業…りんごのわい化や丸葉栽培の導入およびりんご以外の果樹の導入に係る経費に対して補助する事業。  
(※2) 農業次世代人材投資事業…次世代を担う農業者になることを目指す人に対して、就農直後の経営確立を支援する資金(5年以内)を交付する事業。

■問い合わせ先 農業政策課 (☎ 40・7102) /りんご課 (☎ 40・7105) /広聴広報課 (☎ 35・1194)

9月4日の午前11時半からFMアップルウェーブ (78.8MHz) の「行政なんでも情報」で「蛯ちゃんの伝えたい！市の想い！Vol.6 農業編」について放送する予定です。ぜひお聞きください。