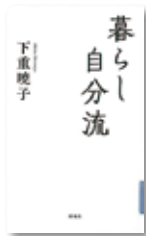


お悩み別オトナ女子のための
漢方手帖
陰山充 著、主婦の友インフォス



女性の四大悪である便秘・むくみ・イライラ・冷えを漢方薬で解決！「血・水・気」と四大悪との関係や漢方に関するQ&Aを詳しく解説。病院での診察から処方までの流れも紹介。(弘)(こ)

暮らし自分流
下重暁子 著、海竜社



簡素でシンプル、かつセンスのいい暮らし方の手本になる本。インテリアからファッション、日用品にいたるまで著者のこだわりを堪能できる。(弘)

おかげさまで、
注文の多い笹餅屋です
桑田ミサオ 著、小学館



五所川原市金木町で笹餅作りをしている桑田さん。75歳で「笹餅屋」を起業し、90歳になる今も年間5万個もの笹餅を手作りしている。心温まるミサオおばあちゃんの笹餅のお話。(弘)(岩)

NEW BOOKS COMING UP

◆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

認知症になった家族との暮らしかた
認知症のひとと家族の会 監修、
ナツメ社



家族が認知症になったとしたら…。認知症の基礎知識から「困りごと」への対応の仕方、具体的な事例を、イラストとともにわかりやすく紹介。心が軽くなり、前向きになれる1冊。(弘)(岩)(こ)

ネコちゃんのスパルタおそうじ塾
卵山玉子 著、伊藤勇司 監修、
WAVE 出版



ネコ好き必見!? キレイ好きのネコが、部屋と飼い主をみかねておそうじのコツを教えてくれる。「3秒で人生が変わる?」「ついで」の片づけ」など、空間心理カウンセラーのコラムも掲載。(こ)

弘前市立図書館近着図書紹介

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

市立博物館企画展1

弘前観桜会 100周年記念 花とサムライ

弘前観桜会開催 100周年に合わせ、桜を題材とした美術品や城下町らしい刀剣・甲冑(かっちゅう)といった工芸品を中心に展示します。中でも、桜の作品で有名な日本画家・中島千波の作品や、加山又造の作品など、国内一級品の作品も展示します。
▽開催期間 4月14日～5月20日
▽観覧時間 午前9時30分～午後4時30分
▽観覧料 単独券＝一般300



▲中島千波画「素桜神社の神代桜」
(おぶせミュージアム・中島千波館蔵)

(220)円、高校・大学生150(110)円、小・中学生100(50)円／「高岡の森弘前藩歴史館」との共通券＝一般420(310)円、高校・大学生210(160)円、小・中学生140(70)円
※()内は20人以上の団体料金。また、障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生、外国人留学生、ひろさき多子家族応援

パスポートを持参の人は無料。住所や年齢を証明できるものを提示してください。
▽休館日 4月16日
※4月14日～5月19日の毎週土曜日の午前9時30分～正午は市内の小・中学生と一緒に来館する保護者も無料。
■問い合わせ先 市立博物館(下白銀町、☎ 35・0700)

鉄道運転士

じん まさし
神 理史さん

THE 弘前人
File.01

安全安心とおもてなしの心で

プロフィール

平成23年、弘南鉄道入社、車両区配属。平成24年、弘南線の運転を担当。平成28年、大鰐線の運転を担当。今年から技術課車両区助役として、運転士全体のとりまとめと運転技術向上を担当する。



地域と共に歩んでいきたい

「地域に貢献できる仕事がしたい」との思いから弘南鉄道への入社を決意。車両整備としての経験を積んだ後に、運転士へ。現在は大鰐線の運転を担当しています。
当社はワンマン運転で運行しているため、運転から運賃の精算まで、運転士が担当します。運転士でありながら、お客さまと接する機会が多いのは、大都市圏の鉄道会社にはない魅力です。お客さまから「ありがとう」と言われるときには、特にやりがいを感じますね。

これからが楽しみ

マイカーの普及や少子化で、お客さまの減少を肌で感じています。一方で明るい話題もあります。今年も開催予定のプロ野球1軍戦がまず挙げられます。また、中央弘前駅前の整備が完了すれば、新たな人の流れができてお客さまがもっとご利用になると考えています。
お客さまの増加が見込まれる大きな変化に立ち合えることは非常に嬉しいですし、楽しみでもあります。お客さまがどんなに増えても、いつも通りの安全運行と笑顔の接客を心

掛けていきたいですね。

運転は常に緊張の連続ですので、休みの日はジョギングをするなどして、気分転換を図っています。

運転業務は責任や緊張が伴いますが、「安全輸送」と「おもてなしの心」の両輪で、地域の足としてあり続けられるようこれからも努力を積み重ねていきたいです。



食改さん
おすすめ
レシピ
File.76

和菓子レシピ 小麦まんじゅう

弘前市食生活改善推進委員会

材料(12個分)

砂糖……………70g
水……………40ml
重曹…… 小さじ1/2(2g)
小麦粉……………100g
こしあん……………360g
小麦粉(打ち粉用)…適宜

- ①小麦粉70gと重曹2gをナイロン袋に入れ、空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振って混ぜておく。
- ②ボウルに砂糖と分量の水を半量入れ、木べらでよくすり合わせる。残りの水を加え、さらに混ぜてとろりとなるように混ぜてから、①の粉を入れサックリと混ぜる。
- ③生地を丸くまとめ、棒状にして12等分に切る。こしあんを12等分し丸めておき、生地をあんで包む。手に打ち粉(小麦粉)をつけながら包むとよい。
- ④蒸し器の湯を沸かし、蒸し器にはぬれた布巾を敷く。その上に③のまんじゅうを間隔をあけて乗せ、並べて蒸す。
- ⑤ふたを取らずに強火で3分蒸し、さらに中火にして6分くらい蒸して出来上がり。



ポイント!

- ポイントは沸騰した蒸し器で、初めにふたを取らず強火のまま3分間蒸すことで生地が膨らみます。
- 今回のレシピは、弘前マイスターの大和田晃一さん(双味庵)を講師に招き、ポイントを教えてもらいました。

■1個分の栄養量: エネルギー/100kcal、タンパク質/3.6g、カルシウム/13mg、食塩相当量/0.1g