

日本の小さな本屋さん
和氣正幸著、エクスナレッジ



駅舎を使った店、猫がいる店など、全国の小さいけれども行きたい23店の本屋を写真と共に紹介。棚の配置、本の並びひとつひとつにこだわった店の雰囲気を楽しめる。(弘)(こ)

ああ、愛しき古生物たち
土屋健著、芝原暁彦監修、ACTOW イラスト、笠倉出版社



かつて地球上に存在し、今は化石で見ることができない絶滅した古生物たち。その進化の足跡をたどりながら120種類の古生物をイラストとともに紹介。(弘)(岩)

手話ではなそう しゅわしゅわ村のゆかいなのりもの
くせさなえ作・絵、偕成社



しゅわしゅわ村の男の子が絵で手話を教えてくれる絵本。男の子のまねをすることで、絵本を楽しみながら「くるま」や「ひこうき」といった乗り物の手話を簡単に学ぶ事ができる。(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

いのちはかぜのように
ショーナ・イネス作、イリス・アゴーチ絵、河野志保、小峯真紀訳、久保秋里香監訳、バベルプレス



命は大切に不思議なもの。命がなくなったら魂はどこに行くの?大切な存在の「死」は理解し難く、悲しみ方もさまざま。抱えている思いを話すきっかけとなる絵本。(弘)(こ)

毎朝が楽しくなる!朝ごはん
藤岡操著、柘出版社



いつもの朝、特別な日の朝、ゆっくりしたい朝、時間がない朝。どんな朝にでもぴったりな、おいしい朝ごはんのレシピ本。素敵なお一日のはじまりにどうぞ。(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

本で広がる支援の輪
「ホンデリング」にご協力を

あなたの本の寄付で、犯罪被害に遭われた人への支援の輪が広がります

ホンデリングとは、家庭で不要になった本を寄付して、その売却代金を「公益社団法人全国被害者支援ネットワーク」が行う、犯罪被害に遭われた人への支援活動に役立てるものです。

全国被害者支援ネットワークでは、犯罪被害に遭われた人の精神的ケアや、病院・警察・裁判所への付き添い支援、経済的支援などを行っています。また、マスコミや周囲からの根拠のない噂や心ない言葉など

の二次的な被害を防止することも重要な任務として、社会啓発に取り組んでいます。

支援の輪を広げる取り組みに、市民の皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

▽実施期間 12月28日まで、午前8時30分～午後5時

▽寄付の対象となる本 ISBNコード(見本参照)がついた本

※ISBNコードがついていない本、個人出版の本、古書、マンガ雑誌、



コンビニコミック、百科事典などは対象外。



▲ISBNコード

▽回収箱設置場所 市役所2階市民協働政策課前通路

▽その他 寄付した本は返却できません。

■問い合わせ先 市民協働政策課(☎ 35・1664)



THE 弘前人
File.09

ブランデュー弘前FC
はまなか だい
濱中 大さん



肝心なのはあきらめないこと

プロフィール

社会人サッカーチーム「ブランデュー弘前FC」に所属。ポジションはフォワード。チームのキャプテンとしてメンバーを引っ張る存在で、今年の「東北社会人サッカーリーグ1部」では優勝を果たした。

キャプテンとして、試合中は自分のことだけでなくチーム全体のことを考えて動くよう心掛けています。練習中は怒号が飛ぶこともありますが、練習が終わると和気あいあいとした、とても仲のよいチームです。

チームでは子どもたちにサッカーを教える機会も多く、みんなキラキラした目で教わっています。1つの練習で多くの技術を習得できるように、そして細かい技術などについても丁寧に指導するように心掛けています。教えるときに意識していることは「楽しんでサッカーをすること」。子どもたちに楽しんでもらい

ながら、自分自身も楽しんで教えています。また、子どもたちには、くじけそうになってもあきらめずにサッカーを続けて欲しいと思っています。がんばった分の結果は必ず自分に返ってくると信じています。

今の目標はチームをJFL(日本フットボールリーグ)に昇格させること。厳しい戦いを乗り越えてJFLに上がっているチームをたくさん見ているので、このチームももっと上へ上がれるようがんばっていきたくです。

試合を見に来てくれるお客さんは年々増えていて、熱狂的に応援して

くれるサポーターの皆さんにはいつも感謝しています。これから、もっと多くの人に応援してもらえよう、試合でいい結果を出して、地域から愛されるチームであり続けたいと思っています。



食改さん
おすすめ
レシピ
File.84

牛乳を使ったレシピ ふわっとミルクプリン

弘前市食生活改善推進委員会

材料(6個分)

- ゼラチン.....5g
- 牛乳.....300ml
- バナナ.....300g(3本)
- 砂糖.....10g

- ①ゼラチンは水大さじ2を加えてふやかす。
- ②鍋に牛乳を入れて火にかける。沸騰直前に火を止め、①を加えて溶かす。
- ③ポウルに水を入れ、②の鍋の底を冷やしながらかき混ぜる。
- ④バナナに砂糖をまぶし、フォークでつぶす。
- ⑤容器につぶしたバナナを入れ、次に③を加え冷蔵庫で冷やし固める。



ポイント! ●バナナは少し塊が残るくらいがおすすめです。バナナと牛乳で栄養満点! お好みでキウイ等を飾ってもきれいです。

■1人分の栄養量: エネルギー/85kcal、たんぱく質/2.9g、カルシウム/58mg、食塩相当量/0.1g