言い訳だらけの人生
平 安寿子 著、光文社

会社、家族、お金。どうにもうまくいかない人生を送る男３人。それでも彼らには立ち戻れる日々があった。鋭い人間観察で描かれる、今を生きる男のバイブル的小説。

わたしたちの、小さな家
水沢 秋生著、光文社

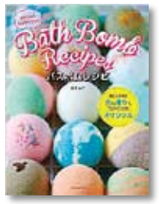
片倉希は高台の上にある古い二階家に、翻訳家の祖母と２人で暮らしている。平凡で平穏な日常を送る希だが、彼女を捜す男の出現をきっかけに大きな変化が…。長編ミステリー小説。

手づくりビール読本
笠倉 暁夫著、農山漁村文化協会

本格的な家庭でのビール醸造の実用書。麦汁づくりからのビールづくりの方法と魅力を紹介するほか、ホップとビールに使うハーブの家庭での栽培方法、ビールへの適用などを解説する。

NEW BOOKS COMING UP 弘前図書館近着図書紹介

バスボムレシピ
篠原 由子著、河出書房新社



オリジナルの入浴剤を作って、心も体も癒されませんか？ 見た目も楽しいカラーバスボム、もらって嬉しいギフトバスボムなどのレシピを紹介し、上手に仕上げるポイントを解説します。

ゆうかんな猫ミランダ
エレナー・エスティス作、岩波書店

迷子猫も、赤ちゃん猫も、みんなついておいで！ 数十匹の子猫を連れて、古代ローマの街を生き延びる気高きお母さん猫、ミランダの物語。繊細で遊び心あふれる魅力的な挿絵も多数掲載。

弘前図書館 DATA
月曜日も開館しています

▽**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
※２月の休館日は18日です。
問☎ 32・3794

食改さんおすすめレシピ File.50

朝ごはんにおすすめ簡単レシピ 焼きたまライス

弘前市食生活改善推進員会

材料（４人分）
- ごはん…… 320g
- 卵…… 4 個
- 赤パプリカ… 80g（1/2 個）
- ピーマン…… 30g（1 個）
- とろけるチーズ…… 80g
- トマトケチャップ…… 適宜
- サラダ油……
- …… 小さじ２、大さじ１
- 塩、こしょう…… 少々

①赤パプリカ、ピーマンは種を取り１㎝角に切る。
②フライパンにサラダ油小さじ２を熱し、①の野菜を弱火で炒め、塩とこしょうをふり火を止める。
③ボウルに卵を割り入れてほぐし、ごはんと②の野菜、チーズを加え混ぜる。
④フライパンにサラダ油大さじ１を入れて弱火で温め、③を流し入れてふたをし、じっくりと７～８分くらい焼く。固まったら裏返して５～６分焼く。
⑤切り分けて皿に盛り、お好みでケチャップをかけて出来上がり。
※テフロン加工のフライパンを使うとこげつきにくくなります。

ポイント！
●残りごはんに野菜やチーズ、卵などさまざまな具を一緒に混ぜて焼くだけです。彩りもきれいで、簡単にできる朝ごはんにおすすめのレシピです。牛乳や具だくさんのみそ汁と合わせると、栄養バランスが良くなります。いろいろな具を入れて作ってみてください。

■１人分の栄養量：エネルギー／350kcal、タンパク質／13.1g、カルシウム／158㎎、食塩相当量／1.3g

さらっと一句・川柳

今月のお題「前」

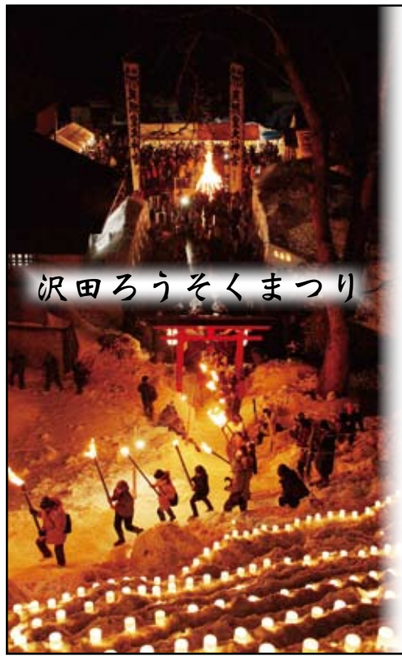
選・広聴広報課

建前を掲げて後で吐く本音　豊田 むつ
別れた後前の彼氏の良さわかり　細川 安津子
前向に生きていきます老二人　風花
午前様雪にあかしの千鳥足　佐藤 敬一郎
目の前の幸せ信じ努力する　田沢 勝衛
前かがみ雪かきにたえ春を待つ　福士 長五郎
古希前に免許返納する勇気　浜ちゃん
弘前じゃない弘前だと聞いて赤っ恥　一戸 勇
帰省の孫来る前夜から夢にも見　さとう ゆうま
前駆ける犬が知ってる散歩道　木村 ヨシ
前のこと思い出せずに立戻る　中山 恵美子
雪のした春待つ前のふきのとう　にいおか 洋子
乾杯の前置き長くてビールさめ　對馬 義秀
元旦で仕事の前にもじくうべ　小山内 武志
前見据え後捉える駅伝走　山﨑 好明
前掛けの冬場も稼ぐ父母が居た　琵琶子
目の前のおせち料理に唾液でる　榊 夢
その話前にも聞いたお互いに　ののじ
前掛けの兄さん初競り初荷かな　成田 兼弘
雪わずか春前倒し？迷う蕾　今日燦々
腰故障長い月日に前のめり　詩
診る前に名医は愚痴の聞き上手　豊田 昭二

※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。

編集後記

▶年末年始にかけて、家族３人そろって体調を崩しての寝正月。嫁は家の中でつまずいて骨折、それを冷やかしていた私も階段を踏み外しての転倒、ねんざ。散々な新年のスタートとなりましたが、遅れての初詣で引いたおみくじは大吉！大それた願いではなく、家内安全、健康な１年になることを願います。（大）
▶消防団出初式の取材をしました。雪が降る中、まとい振りや人員服装点検などが行われましたが、一番ワクワクしたのは分列行進！甲高く鳴り響くラッパの音に合わせて土手町通りを列をなして堂々と行進する消防団員や消防車の姿がたまらなくかっこいい！５月の消防観閲式も今から待ち遠しいです。（柿）



このまつりは、旧暦の小正月に相馬の沢田地区にある沢田神明宮で毎年開催されているもので、450 年以上前から受け継がれている豊凶占いの伝統行事です。
▽**とき**　２月 22 日（月）
午後６時～９時
▽**ところ**　沢田神明宮（沢田字園村）
▽**内容**　たいまつ行列、登山囃子（ばやし）披露、炭俵製作実演、出店
■**問い合わせ先**　沢田ろうそくまつり実行委員会（田澤さん、☎携帯 090・8254・9037）