

読書の秋、食欲の秋、
スポーツの秋、
平川の秋。

広報広聴係が選ぶ、平川秋の楽しみ方3選！食欲の秋！読書の秋！スポーツの秋！市内スポットを紹介しながら、オススメの秋の過ごし方をご紹介します！是非ご参考ください。

【特集】

食欲の秋、

＼贅沢食いが醍醐味！



【すじこ】

白いごはんに合うのはすじこ！と、いちばんに名前を挙げる方も多いのではないのでしょうか。子どものころ、食べすぎて怒られた記憶がありますが、ちょっと大きめに切って贅沢に食べたいです。

【01. 食欲の秋】

新米の季節！
ごはんのお供

＼東北の味！



【ニシンの切り込み】

東北発祥とも言われる切り込み。ニシンの旨みに麴の柔らかな甘さがよく合います。ごはんのお供だけでなく、酒の肴にもなる一品。

＼イカしたお供！



【イカの塩辛】

新鮮なイカの甘みと、脂の乗ったワタのコク深い味わいが楽しめます。じゃがいもに合わせても美味しいですね。自宅で作っている方も多いのではないのでしょうか。

＼刺激強め／



いっしょうづけ

【一升漬】

青とうがらしの爽やかな辛さが楽しめる一升漬は、ごはんの甘みと旨みを際立たせてくれます。直売所などでも販売されていますが、自家製も多い一品。

＼癒し系キャラ／



オススメ！

【卵かけ】

全国的に人気が発達した「TKG」。定番の食べ方も良いですが、ちょっと高級な卵とお醤油に今年の新米で、贅沢卵かけごはんはいかがですか？

腐れ縁

この組み合わせも◎

津軽人にはたまらない組み合わせ♡

＼国民的朝ごはん／



【納豆】

日本で古くから親しまれる、代表的なごはんのお供のひとつ。かき混ぜればかき混ぜるほど、旨みや甘みの成分が増えます。発酵食品であり、たんぱく質や食物繊維などが含まれていることから、栄養の面でも優秀な食品。

＼おばあちゃんの味／



うのはな

【卵の花】

大豆の本来の甘さの中に、出汁の旨みをたっぷり含ませ、しっとりとした食感に仕上げたおからの炒り煮。ごはんの風味を邪魔することなく、そっと引き立ててくれます。肉、魚、野菜など、合わせる食材のバリエーションも豊富。

美

美味しい新米とそれを引き立てるお供の組み合わせは、食べ始めたらやめられない美味しいものばかり。くれぐれも食べすぎと塩分の摂りすぎには注意して、美味しい秋のごはんライフを楽しみましょう。

みなさんの今年初めての新米のお供は決まりましたか？

続いては、読書の秋・スポーツの秋特集です →

【02. 読書の秋】 そんなサービスが?! 最近の図書館事情



久しぶりに本を読みたいけど、
何から読んでいいか分からないという方へ

大人だからって大人向けの本を読む必要はない!
『絵本』や『詩集』からでも。

児童書は短い文
でより分かりやすく
メッセージが書かれて
いるものが多く、時間
に追われることの多い
大人も短時間で読む
ことができます。



また、詩集などは
きれいな言葉に触れる
こともできるので、
オススメです。

まずは子どもと一緒にイベントへ来て!

図書館では、親子で参加できるお
はなし会などのイ
ベントを毎月開催
しています。



また、館内には特
集コーナーを時期
ごとに設置してい
ますので、今は何
をやっているか、
気軽な気持ちで
遊びに来てくだ
さい!

オススメ図書

『真夜中のパン屋さん』

大沼紀子：著

【真夜中閲覧注意!!】

深夜に読むのはお勧めしません。
もれなくパンが食べたくなります。



『クリスマスを探偵と』

伊坂幸太郎：文

マヌエーレ・フィオール：絵

大人にこそ読んでほしい絵本。
クリスマスまでにぜひ一読を。



図書館に関してのお問合せはコチラ→

平賀図書館 ☎44-7665

尾上図書館 ☎57-5980

【03. スポーツの秋】

ひらかドーム周辺には、気軽に運動を楽しむことができる施設が充実しています。日頃の運動不足の解消と健康づくりのため、この機会にスポーツを始めてみませんか？

個人で利用できます！

今年新たに、
4種類の最新器具を導入！



■トレーニングルーム／

利用時間：9時～21時 休館日：毎週月曜日、年末年始
(12～3月は月曜休館日はなし。)

ひらかドーム内にあり、有酸素運動、筋力トレーニングができるマシンや女性や高齢者でも簡単に利用できるマシンが揃っています。

水着とスイミングキャップ持参で
いつでも利用可能！



■平賀屋内温水プール／

利用時間：10、13、16、19時の計4回。

1回につき1時間45分の利用となります。(毎週月曜は休館日)
全7コースの25mプールと小さいお子様でも安心の幼児プールがあります。また、子どもや大人を対象とした水泳教室も行われています。

是非ご参加ください♪

市では、市内在住のトレーニングルームを利用したことがない女性を対象とした「女性対象のトレーニングルーム体験教室」や派遣依頼に応じてさまざまなスポーツの指導を行う「軽スポーツ巡回教室」を実施していますので、お気軽にご相談ください。



軽スポーツ巡回教室の様子

運動しやすい季節になりましたね！

団体利用できる施設も充実！

克雪ドームなので、
冬もスポーツを楽しめる！



■平賀屋内運動場（ひらかドーム）／野球、ソフト、サッカー、グラウンドゴルフ、ランニングなど一年を通して利用可能です。

■平賀テニスコート／全天候型コートが6面あります。

■陸上競技場／陸上競技はもちろんのこと、サッカーの練習にも使用されています。ランニングに使用することも可能です。



■平賀多目的広場／グラウンドゴルフや野球・ソフト、サッカーなど様々なスポーツに利用できます。

ひらかドーム職員のお話 保健体育課 田中翼さん

トレーニングルームは、夕方の時間帯に20～30人の利用者がいることもあり、週末には100人を超える方が訪れます。器具が充実しているとの声も多く、新機器導入後は新規の利用者も増えています。特に「Sonix」



は県内では珍しいためおすすめです。身体の中に振動を与えることによって、筋力強化のほか骨密度の増加、リンパと血流の流れを良くするなどの効果があるため女性の利用者が多いです。興味のある方はぜひご利用ください。



←「Sonix」
激しい運動が出来ない方にもオススメです。

施設に関してのお問合せはコチラ→

施設予約、料金など詳しくは平川市運動施設 (☎43-0660) までお問い合わせください。
※平賀屋内温水プールに関しては、NPO 法人平川市スポーツ協会まで (☎44-5010)