

スポーツの秋！おうちで簡単に体をうごかしませんか。

【一般図書】

スキマ体操大全

肩こり、腰痛、楽になる～

マガジンハウス
金森 晃平 著

「合間にちょっとやる」で体、快適。凝りや痛みを和らげる超簡単体操や、ストレスによって生じた体の緊張を取る体操をイラストで紹介。



新聞紙体操

もう転ばない!倒れない!老けない!

ワニブックス
林 泰史 著

新聞紙体操で衰えた筋力をよみがえらせよう！高齢者向けのリハビリに基礎的な運動として新聞紙と新聞棒を使った体操を紹介。



超ラジオ体操

毎日4分で超快適！

谷本 道哉 著
扶桑社

「超ラジオ体操」で快適な体を手に入れよう！ラジオ体操に少し手を加えて、より効果上げた「超ラジオ体操」のやり方を写真で紹介。



動画を視聴できるQRコード付き。

【児童図書】

たのしいうんどう

朝日新聞出版
平尾 剛 監修 たけなみ ゆうこ 画
朝日新聞出版 編著

運動は勝ち負けじゃない！「うまくなる道のりを楽しむ」「呼吸に注意する」「水に潜って遊ぶ」など、運動の「つらい」を「楽しい」に変える方法を紹介。



おしりふりふりだーれ？たいそうえほん

岩崎書店
わだことみ 作
かわぐち えり 絵

「おしりふりふりだーれ？」と後ろ向きの動物が踊っています。ページをめくると、面白いポーズをしています。おしりをふりふり、ポーズをまねして、楽しい時間を過ごしましょう。



オリンピックせんしゅになりたいな

金の星社
城井文 作、絵

こぐまのきょうだい、スックとポックが、いろいろなオリンピック競技を見に行きます。バドミントン、柔道、ボルダリング、車いすバスケット、ラグビー…どれも楽しそう、やってみたい！躍動感あふれる絵本。



とわだ産品情報

岡とわだ産品販売戦略課 ☎ 6743

★おいしい十和田グルメフェア を開催します

自慢の十和田産農産物の魅力を発信し、地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」を推進するため、十和田産食材を使用した料理を提供する「おいしい十和田グルメフェア」を開催します。この機会に、参加店それぞれのオリジナル料理をお楽しみください。



とき 10月3日(土)～11月30日(月)

参加店 市内25店舗

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

対象料理を食べると、特産品がもらえる抽選に応募できます。



十和田産野菜と腸詰のピリ辛ポトフ香港風

★十和田の野菜でおいしくキレイに ～野菜料理研究家 伊賀るり子さんによる十和田産食材を使ったレシピを紹介～

市では旬の十和田産食材の魅力を存分に生かしたレシピの開発を進めています。8月に十和田産のルバーブとトウモロコシを使った伊賀るり子さんによるレシピをそれぞれ発表しましたので、そのレシピの一部を紹介します。今後もレシピの発表を予定しています。ぜひ、作ってみましょう。



伊賀るり子さんプロフィール

東京都出身。野菜料理研究家・フルーツコーディネーター。「おいしくたのしく」をテーマに見た目の美しさにもこだわった簡単料理のレシピを発信。女性誌をはじめ、イベント講師、企業コラボなど食を軸に幅広く活動。昨年度、おいしい十和田料理教室で講師を務めた。インスタグラムのフォロワーは約1.8万人。インスタグラム (@ruriscooking) で 検索

【ルバーブジャム】レシピ

材料 十和田産ルバーブ 600g 砂糖 250g

- ①ルバーブを3cm幅に切り鍋に入れ、砂糖をまぶして1時間おく。
- ②ルバーブから水分が出てくるので、中火にかけて煮る。
- ③アクが出てきたら弱火にしてアクを取る。
- ④ルバーブが繊維状になってとろみがついたら完成。

★ジャムからシャーベットを作ることができます。 ※詳しくは市ホームページまたは伊賀るり子さんのInstagramをご覧ください。



★ルバーブとはタデ科ダイオウ属の多年草の植物。食物繊維などが豊富で茎を食べます。

伊賀るり子さんによるレシピは、Instagramで公開し、道の駅とわだにレシピカードを設置します