



# きみまちの里フェスティバル きみまちニツ井マラソン

10月15・16日にきみまちの里フェスティバルがニツ井町総合体育館を主会場に開催されました。16日にはきみまちニツ井マラソンも行われ、約1,400人のランナーが早秋のきみまち路を駆け抜けました。ステージイベントや出店もあり、多くの人でにぎわいました。



そばや野菜、  
コーヒーなどさまざまな  
出店が並びました



ゲストランナーの  
中村優さんが  
10kmの部に参加し、  
ランナーの皆さんと  
一緒に走りました

ダンスや  
楽器のステージで会場を  
盛り上げます



ランナーが  
続々とゴールすると  
沿道から  
大きな拍手が  
送られました



仮装で  
レースを盛り上げる  
参加者も

ご協力いただいた皆さまありがとうございました



## オープン初日から多くの市民が利用 グラウンド・ゴルフ場が落合にオープン

10月1日、落合地区に整備していた市グラウンド・ゴルフ場がオープンとなり、セレモニーが行われました。8ホール・4コースを整備。オープン当日から多くの市民が訪れ、グラウンド・ゴルフを楽しんでいました。



## 日ごろの活動の成果を披露 市内各地で公民館祭や文化祭を開催

10月、自主グループなどで活動する方々によるステージ発表や作品展示が市内各地で行われました。9日には、能代市公民館祭の芸能発表会が能代市文化会館であり、20団体約200人がダンスや楽器演奏、体操などを披露しました。



公式  
twitter



公式  
facebook



栄養士おすすめ  
お手軽レシピ

## ニンジンとツナの炒め物



1人当たりの栄養価  
エネルギー 164kcal / 塩分量 0.5g

### 材 料

- ニンジン …………… 200g
- ツナ缶 …………… 1缶 (70g)
- 卵 …………… 2個
- 塩 …………… 少々
- ごま油 …………… 大さじ2

今日は  
ニンジンを買って  
キャロット



### 作 り 方

- ①ニンジン千切りにし、卵は溶きほぐして塩を加えておく。
- ②ごま油を熱したフライパンに①の卵を入れ、強火でふわっと半熟状に焼いたら一旦取り出す。同じフライパンに①のニンジンを入れてしんなりするまで炒める。
- ③②にツナ缶を汁ごと入れて混ぜ、②の卵も混ぜ合わせる。



### ワンポイントアドバイス

ニンジンの甘味が際立つ一品です。ニンジンは、皮付きのまま調理するのがおすすめ。堅いときはそのままふたをして火を止めるか、水を加えて2〜3分ほど蒸らすと柔らかくなり甘味も増します。

ツナ缶は、手軽にたんぱく質が取れる食品。それだけで味が決まるので塩分が気になる方にもおすすめです。



### 結婚50年の節目をお祝い ツ井地域で金婚式寿詞授与式を挙

10月14日、二ツ井地域で金婚式寿詞授与式が行われ、出席した3組の夫婦に齊藤市長から表彰状が手渡されました。二ツ井地域では毎年、結婚から50年となる金婚式を迎えた夫婦をお祝いしています。今年も8組に表彰状をお渡ししました。



### 市内の産業が一堂に集結 のしろ産業フェアを2年ぶりに開催

10月22・23日、のしろ産業フェアが能代市総合体育館で2年ぶりに開催されました。市内企業が事業の紹介や製品の展示・販売などを実施し、多くの人でにぎわいました。白神ねぎまつりも同時開催。白神ねぎの千本焼きの振る舞いには行列ができていました。



### 多くの囲碁ファンが勝負の行方に注目 旧料亭金勇で女流本因坊戦

10月23日、第41期女流本因坊戦の第2局が旧料亭金勇で行われ、藤沢里菜女流本因坊が挑戦者の上野愛咲美女流立葵杯に勝利しました。アマチュア選手が腕を競い合う記念囲碁大会や、プロ棋士による大盤解説会も行われ、市内外の囲碁ファンが集まりました。