

9/19



バスケの街能代スポーツフェスタ2026

イオンタウン能代駐車場に設置された3×3コートで、ドリブルやシュート、パスなどに挑戦するスタンプラリーが開催されました。参加者はチャレンジ達成に向けて楽しみながら挑戦する姿が見られました。また、イオンタウン能代内の出張バスケットミュージアムにも多くの方が訪れました。

のしろフォトニュースは、企業委託型地域おこし協力隊であるジーアイトレース株式会社のみなさんと共同で取材しています。運営しているYouTubeチャンネル「みんなのテレビ・能代」に取材動画を掲載しておりますのでぜひご覧ください。



きのこと秋鮭のフライパンキッシュ

パイ生地もバターも生クリームも不要。ジャガイモをつぶしてパイ生地の代わりに。フライパンでできる簡単キッシュです。

材料(2人前)

ジャガイモ.....3個
 サラダホウレンソウ.....4株
 シメジ・エリンギ.....200g
 秋鮭.....1切れ
 (塩麴に30分以上漬けたもの)
 ミントマト.....4個

A { 豆乳.....100ml
 卵.....2個
 ピザ用チーズ.....30g
 マヨネーズ.....小さじ1
 コンソメ(顆粒).....小さじ1
 塩.....小さじ2分の1
 こしょう.....適量

作り方

- ① ジャガイモをよく洗い、皮付きのまま1個ずつラップに包み、600Wの電子レンジで6分(箸がスッと刺さるまで)加熱し皮をむいてつぶす。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、①を広げて側面まで覆う。
- ③ ボウルにA、3cmに切ったサラダホウレンソウ、ほぐしたシメジと薄切りにしたエリンギ、5mm角に切った秋鮭を入れて混ぜる。
- ④ ②に③を注ぎ入れ、半分に切ったミントマトを乗せる。
- ⑤ ふたをしっかりと閉め、弱火で30分焼く。

おいしくて
 さけ
 鮭びたい



協力/能代市食生活改善推進協議会



のしろフォトニュース

最近の主な出来事を写真とともに紹介します。

9/8



日本ナシ収穫体験

淳城南小学校の5年生37人がナシの収穫作業を体験しました。収穫したのは7月に袋掛け作業体験をした「幸水」で、収穫のこつを聞いた後、それぞれ自分が袋掛けをしたナシを探して収穫しました。

参加した児童たちは「袋掛けは難しかったけれど、収穫は上手にできた」「とても大きく育っていてびっくりした」「家で食べることが楽しみ」とうれしそうに話していました。



まちなか青空フェスタ2026

けやき公園でまちなか青空フェスタが行われ、初秋の爽やかな気候の中、ヨガやツリークライミング、モルックなどの軽スポーツを楽しみました。また、会場内ではハンドメイド雑貨やお菓子の販売、キッチンカーもあり多くの家族連れでにぎわいました。

イベントを主催した能代街なみ創造協議会のスタッフは「天候に恵まれ、ツリークライミングなどの会場を活用したイベントを開催できてよかった」と話していました。



9/12

P R

住み慣れたご自宅での暮らしをサポート

あかつき

ヘルパーサポートステーション

暮らしの「ちょっと困った」をお手伝いします

生活援助
お掃除・お買い物
調理・洗濯など

身体介護
食事・入浴・排泄
移動の介助など

その他の支援
日常生活の
お困りごとなど

介護保険内対応 保険外サービス 1時間 3,500円 (税抜き)

☎ 電話番号 0185-88-8477 対応地域 能代市・三種町・八峰町
 ☎ 携帯番号 090-4044-9399
 ☎ FAX 0185-88-8490

〒016-0861 秋田県能代市宇形館長根18-30

ご家庭のお困り事なら **応援隊** 能代店

粗大ゴミ処分 片付け 少量引越 草刈り 庭木伐採

ハウスクリーニング 重量物 家具移動 遺品整理 生前整理

受付時間: 8:00~18:00 (日・祝日定休)

お見積 無料 **0120-123-326** 能代市の許可業者

有限会社宮蔵商事 能代市河戸川字南西山18-9

P R

病院への送迎・付き添い・買い物・役所・銀行などへの同行・手続き
 気軽に頼れる家族に 交通弱者・高齢者の生活支援

介護・福祉タクシ

よらいば **kk** 北秋田/八郎湯

0186 **67-6740** 予約お願いします

(北秋田営業所) 北秋田市伊勢町 12-1
 介護士・二種免許・損保上級資格
 シニアライフコンサルタント 柴田 幸夫
 携帯 070-9188-4856 メール yoraiaba@gmail.com
 FAX 0186-67-6741 ホームページ https://yoraiaba.co.jp

家族葬向け

City-hall Noshiro

ベルコ会員募集中!

MGコース
 月々2000円
 ×120回
 ※詳しくはお問い合わせください。

シティホール能代 〒016-0872 能代市宇芝童森12-1
 ご見学・ご相談・お問い合わせ ☎ **0185-74-9210**
 E-mail: akita@bellco.co.jp

2026-10-5996