

ぐるっと  
さ・か・え



富岡さんの愛情が注がれています。



寒い時期の外作業お疲れ様です。

## 外目地区のりんご畑にお邪魔してきました

栄地区は古くからりんご栽培が盛んで、現在も多くの熱心な生産者の皆さんがりんごを作っています。りんごは栄養価が高く、食後のデザートやお茶の時間のお供にとこの時期、欠かせない果物です。10月後半、栽培の様子を取材に富岡祥吾さん宅のりんご畑にお邪魔してきました。伺った時は、晩生種「ふじ」が真っ赤に色づくように玉回しの作業中でした。春の摘花、夏の消毒、秋の葉取りや玉回し、冬の剪定と一年中手をかけ一個一個大切に守りながら美味しいリンゴが育ちます。この大変な作業を60年以上代々続けてきて祥吾さんで3代目となるそうです。現在は7種類の品種を出荷していて、どれも甘くて食感の良いりんごと評判です。りんごは手を掛けただけ良く育つそうで収穫時りんごの出来が良いととても嬉しくなるそうです。今後も美味しい栄のりんごを待つ消費者の皆さんの為に、栽培を頑張ってくださいと思います。

「一日一個のりんごは医者をお断り」と言います。りんごを食べて冬を元気に乗り越えましょう。

### りんごの効能

高血圧、脳卒中予防  
整腸作用・疲労回復  
美肌効果・虫歯予防  
肩こり、腰痛防止  
等々

### 祝 第143回 秋田県種苗交換会

10/30～11/3 横手市を会場に開催された秋田県種苗交換会の農産物出品審査の結果「りんご包装荷造」部門で栄選果場のナスイトが2等賞を受賞されました。おめでとうございます。



### 「りんごのケーキ」

泉谷光子(桜沢)さん考案レシピ。旬のりんごを使った美味しいケーキです!!

#### 【オーブンの天板約1枚分の材料】

ホットケーキミックス 200g  
りんご 2個・卵2個・砂糖 70g  
サラダ油 70g

#### 【作り方】

- ①りんごは皮をむいて、いちよう切りにする。
  - ②ボールに卵と砂糖を入れ泡立て器でよく混ぜ、サラダ油を加える。
  - ③②にホットケーキミックスを加えゴムべらでざっくりと混ぜ①のりんごを加えて混ぜる。
  - ④オーブンシートを敷いた天板に③を流し入れ、170度のオーブンで約30分焼く。粗熱が取れたら切り分ける。
- ☆切り分けたケーキにクリームやフルーツを飾ってクリスマスケーキにもgood!



# 健康麻雀 かまくら会



8月25日に行われた講座「初心者向け健康麻雀教室」から10月に新たに「健康麻雀 かまくら会」という名の新サークルが誕生しました。かまくら会と言う名の通り、ほっこり、温かな雰囲気サークルです。代表でレッスンプロの鈴木秋仁さんによる丁寧な指導で、会員の皆さんは回を重ねるほど上手になってきております。サークルは月2回のペースで開催されていて、会員の皆さんは毎回参加を楽しみにしています。

代表の鈴木さんが地元の方々に楽しんでもらいたいという熱意から誕生したサークルには年齢や性別を問わず参加者が増えてきております。今後も趣味として、また脳トレにも効果のある健康麻雀が栄地区で愛されていきますようお願いしております。サークル見学や体験されたい方は、栄公民館 (☎33-5320) までご連絡ください。



皆さん、集中して楽しんでいます。

## 【12月の予定】

### ■らくらく健康体操教室

12月1日(火) 午前10時～11時

栄養実習(持物:エプロン・三角巾)

らくらく体操

### ■館内清掃

12月1日(火) 午後1時30分～

## 【年末年始の休館】

休館日: **12月29日(火)～**

**令和3年1月3日(日)**

上記期間はさかえ館の貸館や証明書発行等が出来ませんのでご了承願います。



## ❄️❄️❄️❄️ 降雪の時期となりました ❄️❄️❄️❄️

○冬本番となり、雪道での車の運転や徒歩の際も一層の注意が必要です。外出の際は、時間に余裕を持って行動しましょう。

○横手市では冬場の除排雪作業が始まります。作業が安全・円滑に行われるよう、市民の皆さまには下記のマナーを再度ご確認願います。

- ①路上や公共施設への夜間駐車をしない。
- ②玄関前の雪は各家庭で処理する。
- ③敷地内の雪は道路に出さない。
- ④作業中の除雪車に近寄らない。

以上、ご協力願います。



※土日祝日の除雪のご相談は

横手市役所日直 ☎ 32-2111 まで