



公式
twitter



公式
facebook

5月

先月の主な出来事をご紹介します

話題ピックアップ



能代カップ開催 全国の強豪が連日熱戦

高校生の迫力あるプレーに観客興奮
「第32回能代カップ」が5月3日～5日に開催されました。男子は、能代工業高など全国の強豪校6校が参加。「バスケの街」を舞台に連日熱戦を繰り広げ、華麗なスリーポイントシュートや豪快なダンクシュートで、大勢の観客を熱く沸かせました。



改元日未明から婚姻届提出するカップル続々

新元号「令和」施行にあやかって
元号が平成から令和に変わった5月1日、市役所本庁舎には未明から婚姻届を提出するカップルが続々と訪れました。市では臨時窓口を設けて対応。本庁舎総合案内前には「結婚おめでとう」の垂れ幕を付けた記念コーナーを設置し、門出を祝いました。



市民の方々が避難所を続々と訪れ避難完了を報告



車に閉じ込められた人を迅速に救助



河川敷に取り残された人をヘリで救助

5月24日 能代市総合防災訓練

道の駅ふたつ、能代市役所本庁舎で実施

5月24日、能代市総合防災訓練を実施しました。主会場の道の駅ふたつでは、地震と大雨災害の発生を想定。市民の方々による避難訓練をはじめ、消防による災害現場での救助訓練や、県消防防災ヘリコプターによる救助訓練などを行いました。市役所本庁舎では、大地震とそれに伴う津波の発生を想定し、庁舎内にいた市民の方々や市職員が避難しました。

災害時は、自分の身は自分で守る「自助」、地域の皆さんで支え合う「共助」がとても大切です。避難場所や非常時持ち出し袋の確認などを行い、防災意識を高めましょう。



本庁舎3階へ避難する市民と職員

栄養士おすすめ

健康おてがるレシピ

旬のトマトたっぷりプレート



1人当たり栄養価 エネルギー 647kcal/塩分 3g

材料(2人分)

A トマトライス

米…2合
トマトジュース(無塩)…190g入り1缶
麺つゆ…大さじ1 水…適量

B 鶏肉のトマトソース

鶏もも肉…1枚 塩・こしょう…適宜
水…15~20ml
トマト…1/2個 タマネギ…1/4個
しょうゆ…大さじ1 粗びきこしょう…少々

作り方

A ①米は洗って吸水させ、ザルにあげて水気を切っておく。

②炊飯器に①の米をセットし、トマトジュースと麺つゆを入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊く。

B ①鶏もも肉の身と皮の間の脂を取り除き、厚みが均一になるように切り目を入れる。塩・こしょうを軽く振り、少し置く。水分が出たらキッチンペーパーで取る。

②薄く油を引いたフライパンで①を皮目から焼く。ぱりとしたら裏返し、水を15~20ml加え弱火で焼く。水分が蒸発してしっとりしたら取り出す。

③ボウルに粗いみじん切りにしたトマト、すりおろしたタマネギ、しょうゆ、粗びきこしょうを入れ、混ぜ合わせる。

④Aを盛り付けた皿に②を置き、③をかける。好みてトマトとアボカドのサラダなどを添える。



トマトの赤い成分リコピンは抗酸化作用が高く、健康や美容の面でも期待大です。油に溶けやすい性質のため、油と一緒に食べると吸収率アップ! また、生より加熱した方が吸収率が高まるため、スープにするのもお勧めです。

トマトジュースは、効率よく手軽に栄養を摂れるので忙しい朝にぴったりですよ。

あてやかな衣装まとい16組が参加 嫁見まつり 初夏を華やかに彩る



能代鎮守日吉神社中の申祭宵祭「嫁見まつり」が5月25日に開催されました。今年は16組が参加し、あてやかな色打掛に身を包んだ花嫁さんが参道を行列。多くの方が写真を撮ったり、拍手を送っていました。



歩きながら参加者同士の親睦深める 風の松原でのしろ歩け歩け大会開催

「第46回のしろ歩け歩け大会」が5月26日、風の松原で開催されました。子どもからお年寄りまで男女34人が参加し、4km・6kmのコースを2時間ほどかけてウォーキング。ハーモニカを吹く人もいて、参加者同士会話を弾ませながら汗を流しました。



青空の下 生徒ら約170人参加 二ツ井中にオオベニウツギを植栽

市国土緑化推進委員会主催の第62回市植樹祭が、二ツ井中を会場に行われました。全校生徒125人を含む170人ほどが参加。晴れ渡った青空の下、2・3人で協力しながら、赤い花が咲くオオベニウツギの苗木50本を植栽しました。