能代市公式ＳＮＳアカウントはこちら！

公式 twitter　公式 facebook

6月 話題ピックあップ

先月の主な出来事をご紹介します

障がいの有無にかかわらず列車旅楽しむ

ひまわり号が能代駅と十二湖駅間運行

障がいの有無や年齢に関係なく、誰もが列車の旅を楽しめるようにと願いを込めた「ひまわり号」が６月９日、JR能代駅から青森県のJR十二湖駅までを運行しました。今回は約250人が参加。車窓からの風景を堪能した後、十二湖などを散策しました。

元気に大きく育ってね

米代川に地元園児が稚鮎放流

６月３日、米代川の水質資源の保護などを目的に４カ所で稚鮎約3,000尾を放流しました。道の駅ふたつい裏の川岸では、二ツ井子ども園ときみまち子ども園の園児合わせて26人が「元気に大きく育ってね」と願いを込めて放流を行いました。

郷土芸能や歌の披露で盛会

二ツ井出身者ら集まり親睦深める

東京二ツ井会総会が６月16日に東京都で開かれ、約190人が参加しました。懇親会では梅内郷土芸能保存会の踊り、二ツ井町出身の演歌歌手清水ひとしさんや米国出身の歌手ニコラス・エドワーズさんの歌などが披露され、大いに盛り上がりました。

熱を加えながら両手でじっくりと

檜山茶の産地でお茶の手もみ体験実施

北限のお茶として知られる檜山茶の産地、檜山地区で６月14日、お茶の手もみ体験が行われました。一度蒸した茶葉を、ホイロという台の上で熱を当てながら乾燥させる工程を体験。会話も楽しみながら、約１時間掛けてじっくり丁寧に作業していました。

親子連れで大にぎわい

遊び物いろいろのちびっこフェスティバル

公設民営の保育所10カ所が参加した６月23日のちびっこフェスティバル。会場の市総合体育館内には、バルーンアートや紙の魚釣りなどいろいろな遊びのコーナーが登場しました。今年も大勢の親子連れが足を運び、楽しそうな笑い声が響きました。

秋の収穫楽しみに

地域の果樹園でナシの袋掛けを体験

日本ナシの袋掛け体験が、６月21日に出戸本町の果樹園で行われ、渟城南小の５年生54人が作業に汗を流しました。終了後には「難しかったけどみんなと協力して上手にできた。大きな実がなるのが楽しみ」と秋の収穫に思いをはせていました。

学校給食栄養士
おすすめの一品！
－二ツ井共同調理場－

野菜たっぷり切り干しビビンバ

１人当たり栄養価 エネルギー 160㎉／塩分 0.8g

材料（４人分）

豚ひき肉…200g　ぜんまい（水煮）…50g
切り干しだいこん…30g　にんじん…1/2本
小松菜…150g　にら…50g　おろししょうが…2g
おろしニンニク…2g　ごま油…2g
料理酒…大さじ１弱　白いりごま…大さじ２
＊上白糖…小さじ２　＊濃口しょうゆ…大さじ１
＊オイスターソース…小さじ１　＊豆板醤…0.4g

作り方

①切り干しだいこんは水で戻してざく切り、にんじんは千切り、小松菜は１㎝、にらは2㎝幅で切る。
＊の調味料は加える前に混ぜておく。
②フライパンにごま油を引き、おろししょうがとおろしニンニクを炒め、そこに豚ひき肉と酒を入れて炒める。
③ひき肉の色が変わったら、ぜんまい、にんじん、小松菜、切り干しだいこん、にらを加えてさらに炒める（野菜の水分が出てきたら、味がしっかりします）。
④＊の調味料（焼肉のたれ大さじ３強でも可）を加え、全体に味がなじんだら最後にごまをふりかける。

フライパン一つで作れるのでとってもお手軽です。家庭ではどんぶりにごはんを盛って韓国のりや温泉たまごをのせればビビンバ丼に！
さまざまな野菜や、肉が入っていてヘルシーかつ栄養バランスもいいレシピです。これからの季節、暑い日が続きます。切り干しビビンバでスタミナをつけ、暑さを乗り切りましょう！

ダイナミックな船体視線集める
にっぽん丸が能代港に寄港

豪華客船にっぽん丸が６月23日、石川県金沢港発着のツアーの日程４日目に能代港に寄港しました。全長約166m、全幅24m。圧巻の迫力で正午ころに着岸し、港にいた人たちの視線を集めていました。夕方には、金沢港に向けて出港しました。

いつまでもお元気で！
100歳長寿おめでとうございます！

●渡邊ヒテさん（西通町・大正８年６月１日生まれ）

６月１日に100歳を迎えたヒテさんに利用しているデイサービスセンターで市からお祝い状などを贈呈しました。ヒテさんは長生きの秘訣（ひけつ）を「毎日しっかり食べること」と話していました。

●飯坂トミヱさん（田中谷地・大正８年４月15日生まれ）

100歳を迎えたトミヱさんに、利用している介護入所施設で市からお祝い状などを贈呈しました。トミヱさんは百寿祝いの桃色の衣装で、息子夫婦と一緒に受け取り、最後に記念撮影をしていました。