能代市公式ＳＮＳアカウントはこちら！

公式 twitter　公式 facebook

11月 先月の主な出来事をご紹介します

話題ピックあップ

ラグビーワールドカップの熱が能代にも

ラグビー選手が四小で出前授業を開催

11月7日、第四小学校体育館でジャパンラグビートップリーグ参加チームの選手がラグビー出前授業を開催。同校創立140周年を記念して行われたこの授業には、卒業生でチームOBの大山大地さんも参加し、タグラグビーで児童と楽しく交流しました。

あなたのそばで祭りだワッショイ

鶴形そば祭りで新そばを堪能

11月3日、旧鶴形小学校校舎で鶴形そば祭りが行われました。この日はとても寒い一日でしたが、会場には多くの方が来場。新そばを使った温かくておいしい鶴形そばを味わったり、各種イベントや産直コーナーなどでお買い物を楽しんでいました。

子ども民俗芸能発表会

子どもたちが伝統の大切さを学ぶ

11月９日、子ども民俗芸能発表会を二ツ井伝承ホールで行いました。この日は、小中学生が地域の保存会の方々から学び練習してきた４つの民俗芸能を披露。子どもたちは発表を通して、脈々と受け継がれてきた伝統の大切さを学んでいました。

雨水対策やきれいな街づくりを目指し

官庁街秋の落ち葉清掃を実施

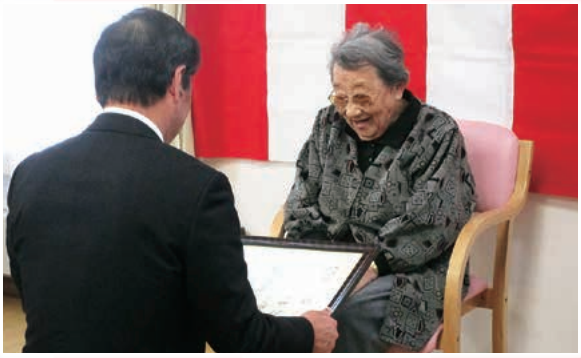
11月9日、官庁街秋の落ち葉清掃を行いました。この日は自治会や学生、企業の方など、380人のボランティアが参加。市役所や警察署などの周りを歩きながら、ほうきやちりとりを使って落ち葉やごみを拾い集めていました。

お祝い状と記念品を贈呈

祝 百歳長寿おめでとう

新たに100歳を迎えられたフサさんとキクさんに市からお祝い状と記念品を贈呈しました。100歳以上の方はこの２人を含め、男性４人・女性38人の計42人となりました。

相澤キクさん（川反町）大正８年11月12日生



藤田フサさん（二ツ井町駒形）大正８年10月30日生

栄養士おすすめ

健康おてがるレシピ

炊きこみツナご飯

1人当たり栄養価 エネルギー 221㎉／塩分 1.1g

材料（6人分）

・米…2合　・ツナ缶（小）…1缶
・きのこ（今回は舞茸）…100g
※きのこはお好みの物でOK
・めんつゆ（3倍濃縮タイプ）…大さじ4
・大葉…2枚　・海苔…適量
・白炒りごま…適量

作り方

①ツナ缶は軽く油をきる。舞茸はほぐしておく。
②2合の目盛りまで水を入れたら水大さじ4を取る。ツナと舞茸、めんつゆを入れて普通の炊飯モードで炊く。
③茶碗にご飯を盛り、千切りにした大葉、白炒りごま、海苔を散らして完成。

栄養士からひとこと

今回は子どもから大人まで食べやすい炊き込みご飯。ツナと舞茸の旨味がいっぱいです。大葉、白炒りごま、海苔をトッピングすると味の変化も楽しめます！調味料はめんつゆだけなのでとってもお手軽です。

きのこは低カロリーな食材ですが、食物繊維、ビタミン・ミネラルが豊富です。現代の日本人は食物繊維の摂取量が少ないと言われているため、野菜だけではなく、きのこも普段の食事に意識して取り入れたいですね。

きのこはさまざまな種類がありますので、ご飯やスープ、副菜などさまざまな料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

シリーズ恋文vol.10

思いのこもった恋文の数々を朗読

11月10日、シリーズ恋文を二ツ井公民館で行いました。全国から寄せられた恋文の数々をピアノの即興演奏に乗せ、俳優の辰巳琢郎さんと女優の木の実ナナさんが情感たっぷりに朗読。読み終わるたびに客席からは大きな拍手が送られていました。

朴瀬小学校閉校式

学校の144年の歴史に思いをはせる

11月10日、朴瀬小学校閉校式を同校で行いました。式典には多くの地域の方や卒業生が出席。最後に全員で校歌を斉唱しました。児童らは学校のこれまでの歩みを劇などで振り返り、学んだことや校訓を大切に、これからも頑張ることを誓いました。

能代っ子中学生ふるさと会議

ふるさと能代への提言を発表

11月19日、能代っ子中学生ふるさと会議を能代市文化会館で行いました。この日は市内6校の中学2年生が参加。「『わ』のまち能代で、私たちはどう生きるべきか」をテーマに、学校の枠を超えて意見を交わし、市への提言を発表しました。