

# のしろの わだい



## 令和5年度能代市成人式

8月14日、成人式が能代市文化会館で行われ、新成人325人が出席しました。式では記念事業として、パントマイムデュオ「GABEZ（ガベジ）」が新成人と一緒にパントマイムに挑戦するなど、大いに盛り上がりました。

8月の主な話題を紹介します。



## ★ ★ 能代七タウイーク ★ ★ ★



8月1日のこども七タから始まり、2・3日に能代七タ「天空の不夜城」、5・6日に能代役七タへと続いた能代七タウイーク。お囃子の音や美しい灯籠で観客を魅了し、能代の街が熱気に包まれました。





### 能代市戦没者追悼式・平和記念式典

8月20日、能代市戦没者追悼式・平和祈念式典が能代市文化会館で行われました。式には、戦没者遺族の方々や市関係者らが参列。献花や追悼合唱などを行い、戦没者へ哀悼の誠を捧げるとともに、恒久平和を祈りました。



### サウンドアーチ寄附贈呈式

8月1日、明治安田生命保険相互会社からの、サウンドアーチ寄附贈呈式が行われました。サウンドアーチとは、電話に繋ぎ声を明瞭に聴こえるようにする機器で、高齢者との電話対応に活用されます。

### 高山ハルエさん(常盤・大正12年8月22日生) 100歳おめでとうございます！



入所している福祉施設で、お祝いの会が行われました。大人しい性格だというハルエさんは他の入所者との会話を楽しんで過ごされているそうです。



### のしろ銀河フェスティバル 2023

8月12日～20日、のしろ銀河フェスティバルが行われました。今年は能代宇宙イベントも同時開催。ペットボトルロケット打ち上げや宇宙に関する講義など、宇宙をテーマにしたイベントで会場は家族連れでにぎわいました。

## 今月の ヘルシーレシピ



小松菜のしらす和え

#### 材料(4人分)

小松菜…1袋(4茎)      麵つゆ…大さじ1  
塩…1つまみ  
油揚げ…2枚  
釜揚げしらす…25g

#### 作り方

- 1 沸騰したお湯に塩を入れ、小松菜を1分程ゆでて流水にさらす。水気をよく絞って、3cm幅に切る。
- 2 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。水気を拭き取り、短冊切りにする。
- 3 ボウルにすべての材料を入れて混ぜたら完成。

小松菜としらすを使った、カルシウムたっぷりの一品です。しらすの塩気があるので、味付けは控えめでも美味しくいただけます。