

1月11日



防犯指導隊進発式・安全祈願祭

市役所本庁舎で能代市防犯指導隊新発式が行われました。この日は17人中13人の隊員が出席。梶原芳一隊長が「使命の重大さを認識し、安全・安心のまちづくりを推進するため、一致団結して広報活動や防犯指導など、積極的な活動を行う」と決意表明を述べました。

1月12日



交通安全祈願祭・交通指導隊服装点検

日吉神社で交通安全祈願祭、市役所本庁舎で市長による交通指導隊の服装点検が行われました。市では現在、能代・二ツ井地域合わせて28人の隊員が活動。事故のない安全なまちづくりのため、今年も街頭指導や交通指導などに尽力していきます。

1月21日

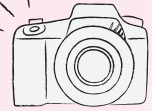
第3回しごとーいのしろ

小学生がさまざまな仕事を体験する「第3回しごとーいのしろ」が能代市総合体育館で行われました。事前に申し込んだ小学生150人が来場。架空のまち「こどものまち」で宅配業者や、銀行、警察署などの仕事をして「とーい」と呼ばれる通貨を稼ぎ、社会の流れを楽しみながら学んでいました。



のしろの わだい

最近の主な話題を紹介します。



1月28日



アースデイ能代2023活動報告会

能代市文化会館でアースデイ能代2023の活動報告会が行われました。1年間の活動報告のほか、環境に関する講演、ワークショップなどを実施。また、「地球をえがおに」をテーマとしたアースデイ能代2024の開催が発表されました。4月に開催を予定しています。

今月の とっておきレシピ



しいたけの肉詰め チーズのせ

材料（4人分）

シイタケ……8個 油……………大さじ1
 豚ひき肉……200g 酒……………大さじ1
 玉ネギ……1/2個 スライスチーズ…4枚
 塩……………ひとつまみ 黒こしょう……少々
 しょうゆ…小さじ2
 片栗粉……………少々

作り方

- ①シイタケは軸を切り落とし、玉ネギはみじん切りにする。チーズは半分に切る。
- ②ボウルにひき肉とみじん切りにした玉ネギ、塩、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ③シイタケのカサの裏に片栗粉を付け、②を詰める。
- ④熱したフライパンに油を入れ、③を肉の面を下にして中火で焼き色がつくまで焼く。裏返して酒を加え、ふたをし、弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ⑤火を止め、チーズをのせてふたをし、余熱でチーズを溶かす。
- ⑥チーズが溶けてきたら盛り付け、黒こしょうをふる。

今回は、骨を強くするレシピです。乳製品などに多く含まれるカルシウムは、丈夫な骨や歯をつくる栄養素。キノコや鮭などに含まれるビタミンDと一緒に摂取するとその吸収率が高まります。

1日に必要なカルシウム量は男性が700mg、女性が600mgです。今回のレシピには109mg含まれます。積極的に摂取するようにしましょう。



1月20日

サンピノ新年のつどい

能代ふれあいプラザサンピノで、新年のつどいが4年ぶりに行われました。あやとり、けん玉、おはじきなどの昔の遊びコーナーのほか、能代第一中学校吹奏楽部による新年祝賀ステージや餅つき体験、甘酒の提供などが行われ、会場は多くの家族連れでにぎわいました。



↑ヨイショ！の掛け声に合わせて餅つき



↑世代問わずあやとりやけん玉などの昔の遊びを体験

祝 百歳長寿おめでとうございます



山崎はつ彙さん(字鳥小屋・大正13年1月15日)

百歳を迎えたはつ彙さんに市からお祝い状とお祝いを贈呈しました。毎朝コーヒーを飲むことが日課だというはつ彙さん。お祝いされたことについて、「感無量です」と話しました。