

2月4日



### のしろ暮らし移転1周年記念イベント

イオンタウン能代内の移住定住相談窓口「のしろ暮らし」が開設1周年を迎えたことを記念して、イベントが開催されました。オリジナル缶バッジ作りや白神ねぎのん、のしろ暮らしザウルスとの写真撮影を実施。多くの家族連れでにぎわいました。

# のしろの わだい

最近の主な話題を紹介します。



2月6日



### 秋田県優良自主防災組織表彰

秋田県庁で秋田県優良自主防災組織表彰式が行われました。地域において特に優れた防災活動を行った自主防災組織を表彰するもので、今年度は能代市の樽子山第一自治会自主防災組織が受賞。住民の防災意識を高めるための取り組みが評価されました。

2月16日



### 赤十字災害救援車寄贈配備贈呈式

二ツ井町庁舎で赤十字災害救援車寄贈配備贈呈式が行われました。日本赤十字社秋田県支部から市へ災害救援車「Humanity」1台が贈呈。齊藤市長は「これから、災害時だけでなく平時より家庭訪問などの業務でうまく活用していきたい」と話しました。

2月10日

### ふたついで雪っこまつり



二ツ井中央公園（二ツ井町庁舎隣）にてふたついで雪っこまつりが35年ぶりに開催されました。バナナボート体験、キャンドル作りのワークショップのほか、キッチンカーも出店。雪上を走るティラノサウルスレースも行われ、会場は大いに盛り上がりました。



# 今月の とっておきレシピ



## さば缶まると炊き込みご飯

### 材料（4人分）

- |           |   |              |
|-----------|---|--------------|
| 米……………2合  | A | 塩……………小さじ1/2 |
| さば水煮缶…1缶  |   | しょうゆ…小さじ1    |
| ショウガ…1かけ  |   | 酒……………大さじ2   |
| 梅干し…………1個 |   | みりん…大さじ2     |
|           |   | 大葉…3～4枚      |
|           |   | 煎りごま…大さじ1    |

### 作り方

- ①米を洗い、30分くらい浸水させておく。
- ②ショウガの皮をむいて、千切りにする。大葉は手で小さくちぎる。
- ③炊飯釜に米とAの調味料、さば缶を汁ごと入れ、2合の線まで水を加える。その上にショウガと梅干しを置き、炊飯する。
- ④炊き上がったら、梅干しの種を取り、さばの身をほぐしながら混ぜる。茶碗に盛り、大葉と煎りごまを散らす。

※いわし缶やツナ缶など、他の缶詰でも代用できます。缶詰を使うことで骨までおいしく食べられます。

### 管理栄養士からひと言

今回は、おいしくたんぱく質がとれるレシピを紹介しました。

たんぱく質は筋肉のもとになる栄養素で、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く、今回のレシピには約15g含まれています。

フレイル予防には、こうしたたんぱく質を多く含む食事をとることが有効で、1日に必要なたんぱく質量は50～60g（片手のひら5～6つ分）です。意識して、不足しないように食べましょう。



2月16日

## ニツ井地域松寿大学



### ニツ井地域松寿大学卒業式・修了式

ニツ井町庁舎でニツ井地域松寿大学の卒業式・修了式が行われました。おおむね60歳以上の方の生きがいや健康づくりのために開講している松寿大学。式では卒業生・修了生の代表6人に同大学の総長である齊藤市長から卒業証書、修了証書が手渡されました。

2月20日



### 能代市栄光賞授与式

能代市栄光賞授与式が能代市総合体育館で行われました。今年度は、スポーツや文化の分野で功績をあげた261の方が表彰され、齊藤市長は「感謝の心を忘れずに、これからのさらなる活躍を祈っています」と激励の言葉をかけました。

### 祝 百歳長寿おめでとうございます



### 藤田カネヨさん(字機織轉ノ目・大正13年2月27日生)

2月28日、入所している施設でお祝いの会が行われました。にぎやかなことが好きでほらかな性格だというカネヨさん。百歳を迎え、「とてもありがたい。支えてくれる皆さんのおかげです」と話しました。