

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。

のしろの わだい

最近の主な話題を紹介します。



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。

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。



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



山崎はつさん(字鳥小屋・大正13年1月15日)

百歳を迎えたはつ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。