

2月14日



能代市栄光賞授与式

能代市栄光賞授与式が能代市文化会館で行われました。今年度は、スポーツ部門で165人、文化部門で50人の小中学生・高校生が表彰され、齊藤市長が一人ひとりに声をかけながら盾を授与しました。

のしろの わだい

最近の主な話題を紹介します。



2月15日



わんぱく雪っ子まつり

切石ファミリーグレンデでわんぱく雪っ子まつりが開催され、市内の親子約30人が参加しました。大きなボールを使った雪上サッカーや、そりレース、雪上バナナボートを楽しみました。

2月14日



二ツ井地域松寿大学卒業式・修了式

シニアの皆さんが学びを深める二ツ井地域松寿大学の卒業式・修了式が二ツ井町庁舎で行われました。「博士号」を取得した1人と、「学士号」を取得した2人に、総長の齊藤市長から卒業証書が手渡されました。

2月22日



能代港大森地区岸壁完成式典

洋上風力発電設備の建設需要に対応するため整備された能代港大森地区岸壁の完成式典が能代市文化会館で開催されました。高橋国土交通副大臣はじめ関係者約90人が参加し、完成による地域経済の活性化に期待を寄せました。

2月15日



1,2,1,2ウオーキング

イオンタウン能代で1,2,1,2ウオーキングが行われました。1周600mのコースを2周し、参加者は「天気にせず運動不足が解消できると思って参加した。体がぽかぽかです」と話しました。

今月の とっておきレシピ



米粉の和風グラタン

材料(4人分)

山ウド……………2本	溶けるチーズ……適量
アスパラガス……3本	パン粉……………適量
ちくわ……………2本	
かにかま…………6本	
米粉……………大さじ3	
豆乳……………2カップ	
ごま油……………大さじ1	
しょうゆ…………大さじ1	
みりん……………大さじ1	

ウドをグラタンで
食うど



作り方

- ①皮をむいた山ウドとアスパラガスを斜め薄切りにする。
- ②ちくわ、かにかまを斜め切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し①を炒め、油が全体にまわったら②も入れて炒める。
- ④③に米粉を入れてざっと混ぜたら、豆乳、しょうゆ、みりんを加え、とろみが出てもったりするまで混ぜながら煮る。
- ⑤グラタン皿に盛り付け、チーズとパン粉を載せてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



旬の山ウドを使ったメニューです。味付けの調味料はシンプルですが、山ウドとアスパラガスの風味が引き出されたヘルシーな一品に仕上がりました。

協力／能代市食生活改善推進協議会

祝 百歳長寿おめでとうございます



小林チサさん (鰺淵・大正14年2月2日生)

長生きの秘けつは「ご飯を残さず食べること。物事をあまり気にせず楽しいことだけ考えること」だそうです。



田畑セツさん (字松長布・大正14年2月12日生)

好きな食べ物は野菜。大きい病気をせずに一生懸命働いたことが長生きの秘けつだそうです。



児玉トヨさん (河戸川・大正14年2月12日生)

「みんなと元気に暮らすことが楽しい。周りの人に助けられて100歳まで生きられました」と話しました。

お名前をご紹介します

山田 行さん

(字豊祥岱・大正14年2月21日生)

