

のしろやまもと



能代市



藤里町



三種町



八峰町

写真は、組合構成4市町広報の表紙を飾った写真です。

■能代市 『青空へ向けオリジナルロケットを発射！ー子ども館ペットボトルロケット教室ー』

■藤里町 『1枚1枚心を込めて』

■三種町 『白球に3年間の思いを込めて 中学校夏季総体』

■八峰町 『アユの成長を願ってやさしく放流～八峰町少年水産教室～』

内容の紹介

表紙	1
環境衛生課からのお知らせ	2
アリナス・おとも苑の事業	3
長寿園・海潮園のとおきレシピ ミニ統計	4

環境衛生課からのお知らせ

ばい煙・放流水質・ダイオキシン類の測定結果

<南部清掃工場>

○ばい煙濃度

	1号炉				2号炉			
	ダスト濃度 (g/m ³ N)	硫酸化物量 (m ³ N/h)	窒素酸化物濃度 (ppm)	塩化水素濃度 (mg/m ³ N)	ダスト濃度 (g/m ³ N)	硫酸化物量 (m ³ N/h)	窒素酸化物濃度 (ppm)	塩化水素濃度 (mg/m ³ N)
排出基準	0.08	68	250	700	0.08	65	250	700
R2.5.21測定	0.010	0.063	130	19	0.0041未満	0.12	120	22

○ダイオキシン類排出濃度

単位：ng-TEQ/m³N

	排ガス		
	測定日	結 果	基準値
1号炉	R1.9.5	1.4	5
2号炉	R1.9.6	0.52	5

単位：ng-TEQ/g

	焼却灰			ばいじん（処理後）		
	測定日	結 果	基準値	測定日	結 果	基準値
1号炉	R1.9.5	0.00014	3	R1.10.24	2.4	3
2号炉	R1.9.6	0.00000078	3	R1.10.24	2.4	3

<中央衛生処理場>

○放流水水質検査

	pH	BOD (mg/ℓ)	SS (mg/ℓ)	鉱油類含有量 (mg/ℓ)	動植物 油脂類含有量 (mg/ℓ)	アンモニア、アン モニウム化合物、 亜硝酸化合物及び 硝酸化合物 (mg/ℓ)	よう素消費量 (mg/ℓ)	大腸菌群数 (個/cm ³)
基準値	5を超え9未満	600未満	600未満	5	30	380未満	220未満	3000
R2.5.26測定	7.5	17.0	120.0	2.0未満	2.0未満	3.2	40.0	36

※平成29年度より、沈殿槽処理水を海域放流から能代市公共下水道への排出に移行しています。

○ばい煙及びダイオキシン類排出濃度について

中央衛生処理場では、処理過程で発生する脱水污泥を焼却処理していましたが、令和2年3月より県北地区広域污泥資源化処理施設（大館市）へ外部処理しています。

今後、焼却処理を行わないため令和2年度よりばい煙及びダイオキシン類排出濃度の分析を実施しません。

※ダイオキシン類排出濃度については、前年度の検査結果を次年度に掲載しているため今回の掲載で終了となります。



○ダイオキシン類排出濃度

単位：ng-TEQ/m³N

	排ガス		
	測定日	結 果	基準値
焼却炉	R1.9.30	0.073	5

単位：ng-TEQ/g

	焼却灰			ばいじん		
	測定日	結 果	基準値	測定日	結 果	基準値
焼却炉	R1.9.30	0.0027	3	R1.9.30	0.030	3

広域圏施設をご利用ください

スポーツリゾートセンター アリナス

能代市落合字下台2番地1 申込み・問合せ ☎54-9200

個人使用料金：アリーナ 200円、トレーニングルーム 300円、プール 300円、温泉 300円

開館時間：午前9時～午後9時
休館日：12月28日～1月4日

健康・体力づくりの教室やニュースポーツの普及活動を行っています

トレーニングルーム

● バランスボールエクササイズ

【日 時】 木曜コース：10月8日、15日、22日
午後1時30分～午後2時30分
金曜コース：10月9日、16日、23日
午前10時30分～午前11時30分

【定 員】 各コース 一般男女20名

【費 用】 1人 1,000円

【申込み】 9月10日から20日までの間に
フロントへ直接申込みください。

※申込み多数の場合は
抽選とさせていただきます。



プール

● アクア体操【水中運動】

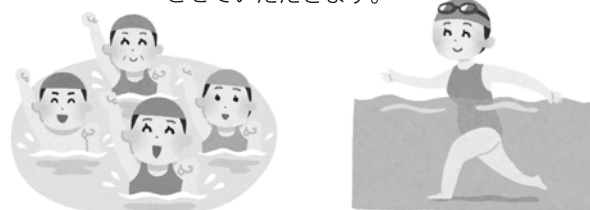
【日 時】 火曜コース：10月6日、13日、20日
午後1時30分～午後2時20分
午後2時30分～午後3時20分
金曜コース：10月9日、16日、23日
午後1時30分～午後2時20分
午後2時30分～午後3時20分

【定 員】 各コース 一般男女20名

【費 用】 1人 1,000円

【申込み】 9月10日から20日までの間に
フロントへ直接申込みください。

※申込み多数の場合は抽選と
させていただきます。



高齢者交流センター おとも苑

能代市字腹皐の沢19番地10 申込み・問合せ ☎58-5295

開館時間：午前8時～午後6時
休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

高齢者の生きがい活動支援サービスと、年齢を問わず利用できる交流サービスを行っています

生きがい活動支援サービス

日常動作訓練や趣味活動で、体力・健康づくりや仲間づくりを生きがいにつなげます。

【対 象】 能代市または山本郡に住む、おおむね65歳以上で介護保険サービス対象外の方

【費 用】 1人1日 700円
※月に3～4回の利用になります。
※バスで送迎します。

【内 容】 午前 9時30分 健康チェック、入浴など
午前11時30分 昼食（休憩）
午後 1時15分 各種生きがい活動
グラウンドゴルフ、健康講座など



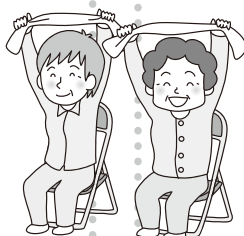
交流サービス

子供から高齢者まで、家族や団体のほか、個人でも利用できます。

【施 設】 健康増進ホール、多目的ホール、創作ホール、休憩室、浴場、研修室（洋室・和室）

【費 用】 入館料 小学生以上 1回券 300円
6回券 1,530円

【研修室】 午前8時～正午 400円（810円）
正午～午後6時 600円（1,210円）
※（ ）内は冷暖房使用時



長寿園のとおきレシピ

ミニトマトのシロップ漬け



材 料

ミニトマト…20～25個
 <シロップ>
 水 …200cc 砂糖 …80g
 レモン汁 …大さじ1

作り方

- ①ミニトマトはおしりに十字の切れ目を入れ湯むきする。
- ②シロップを火にかける。
(砂糖が溶けたらO.K.)
- ③冷めたらミニトマトを入れて一晚漬ける。

一口メモ

小さなお子様もきっと喜びますよ。

おススメは朝それとも夜？

トマトの栄養成分で強い抗酸化作用をもつリコピン。このリコピンの吸収率が最も高い時間帯は「朝」だそうです。「朝トマト」で健康効果を発揮させていきましょう。

栄養成分

エネルギー…398kcal
 たんぱく質…3.4g 脂質…0.3g
 炭水化物…102.3g
 レチノール活性当量…240μg
 ビタミンC…104mg 食塩相当量…0.0g

海潮園のとおきレシピ

チキンのしょつつる焼き



材 料 (2人分)

鶏もも肉 …120g 玉ねぎ …40g
 人参 …16g しいたけ …20g
 ミニトマト…16g しょつつる…6ml
 こしょう …少々 酒 …適量
 有塩バター…6g

作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは皮をむき1cmの幅に切る。人参は1cmの短冊切りにする。しいたけは石づきをとり薄切りにする。
- ③ミニトマトはヘタをとり、洗って半分に切る。
- ④①②の材料を、分量のしょつつる、こしょう、酒で和える。
- ⑤フライパンに④を入れて広げ、上にミニトマト、バターを乗せ、中火で蒸し焼きにする。

調理のポイント

ミニトマトは普通のトマトに換えてもいいです。1人分ずつアルミホイルで包み焼すると、見た目も華やぎます。

栄養成分

エネルギー…332kcal
 たんぱく質…23g 脂質…23g
 炭水化物…8g 食物繊維…2g
 食塩相当量…1.4g

☒ 広域広報へのご意見やご要望をお寄せください。 E-Mail : c-kouiki@shirakami.or.jp

発行編集

能代山本広域市町村圏組合総務企画課

能代市字海詠坂3番地2 能代山本広域交流センター内
 ☎0185-89-2316 FAX0185-89-4280

能代山本のミニ統計

圏域人口	77,631人
【内訳】男	36,016人
女	41,615人
世帯数	35,541世帯
圏域面積	1,191.20km ²

(令和2年8月1日現在 住民基本台帳)