

広報

きたかみ

- 2 2020年北上市市勢10大ニュース
- 4 City topics
- 5 珈琲ブレイク
- 7 市の動き
- 8 情報ホットライン
- 11 すくすくらんど
- 12 健幸だより
- 14 マナビページ
- 15 Museum 通信
- 16 わくわく図書館
ハロー！まいふれんど
- 17 まちの話題
- 18 みんなの広場
- 20 きたかみ景観資産
食育レシピ12月のひと皿



鹿島神社神宮殿

桃山様式の権現造りの宮殿で、岩手県第1号の有形文化財に指定されています。正月や年中行事での参拝、奉納が行われ、遠方からも見学者が訪れる貴重な地域の財産として大切に守られています。

- 認定番号 57
- 認定団体 鬼柳町自治振興協議会
- 所在地 鬼柳町満屋51番地地内
- きたかみ景観資産認定日 平成23年1月10日
- 活動内容 清掃、神社見学者に対するの説明会、参拝奉納



編集後記

コロナ禍にも関わらず、さまざまな出来事が10大ニュースを彩ってくれました。(嬉しい話題が飛び込んできたため、急遽11大ニュースに変更。笑) 来年はトリプル周年&五輪イヤーということで、北上そして日本中が明るい1年になりますように(健)

私の今年の漢字は「防」です。地域の自主防災組織の事務に携わったり、コロナ禍での防疫、先日の大雪で改めて意識した防雪など、自然や社会、人との関わりの大切さを実感した一年でした。来年はこの関わりに「攻め」の姿勢で取り組みたいと思います(亥)



食育レシピ 12月のひと皿 Recipe

- 材料(4人分)
 ホウレン草…60g
 キャベツ…80g、モヤシ…60g
 ニンジン…20g
 ひきわり納豆…30g
 プロセスチーズ…15g
 めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2



※今月は学校給食の栄養士が監修したメニューです。

ホウレン草の納豆和え

(1人分当たり エネルギー41kcal、食塩0.4g)







■作り方

- ①ニンジンは千切り、ホウレン草とキャベツは1.5cmのざく切り、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、ニンジン、キャベツ、モヤシ、ホウレン草の順にゆでる。
- ③②を水で冷やし、水気をしっかり絞る。
- ④③とプロセスチーズ、ひきわり納豆、めんつゆを味がよくなじむように和える。

ポイント 納豆とチーズ、2つの発酵食品と、野菜の食物繊維で腸内環境にバッチリな一品です。

次の広報発行日は
1月8日(金)です

発行 岩手県北上市
 岩手県北上市芳町1-1 ☎0197-64-2111(代)
 編集 企画部都市プロモーション課
 印刷 株式会社フジサキ

 <https://www.city.kitakami.iwate.jp/>
 <https://www.facebook.com/KitakamiCity/>
 https://www.instagram.com/kitakami_citypromotion/
 マチヨロ  App Store  Google Play

北上駅から車で15分・北上金ヶ崎ICから12分

いわて奥州・北上

墓地公園
自然葬

国見の里

自然葬とは?

自然葬とは、花や木などの樹木を墓石の代わりとした「自然の中で眠る」葬法の総称です。

奥州・北上連山を一望できる墓地公園

- ◆史跡などに囲まれた歴史的価値のある聖地です。
- ◆継承者のいない永代供養墓です。
- ◆管理費などの費用はかかりません。

お問い合わせ ☎0197-65-0923 住所 奥州市江刺稻瀬弘田24

<http://www.shizensou-kuniminosato.jp>

●販売管理:(株)北清物産 北上市柳原町2-3-20 ●奥州指令興環第185号

本年度の広報きたかみへの広告掲載については、(株)東広社 ☎64-11523へお問い合わせください。