

2019(R1). 6.28

広報

きたかみ

- 2 市内の公園紹介
- 4 春の叙熱、国保だより
- 6 City Topics
珈琲ブレイク
市の動き
- 10 情報ホットライン
- 15 すくすくらんど
- 16 健幸だより
- 18 マナビページ
- 19 Museum通信
- 20 わくわく図書館
共同参画オンエア
- 21 まちの話題
- 22 みんなの広場
- 24 きたかみ景観資産
食育レシピ6月のひと皿



景観資産最難関といわれる阿古耶谷には、数々の伝説が残る岩場があります。また、頂上からは豊かな自然が残る里山の美しい景色を楽しむことができ、地元ではハイキングも行われています。

- 登録番号 43
- 認定団体 口内町自治協議会
- 所在地 口内町金峰山地内
- きたかみ景観資産認定日 平成22年2月27日
- 活動内容 下刈り、景観点検による景観資産の発掘

岩場から北上平野を望む阿古耶谷



編集後記

公園で幸せそうに遊ぶ親子に突然声をかけ、取材させていたきました。皆さん、にこやかに応えてくれてお子さんの写真も撮らせていただきました。取材するたびに皆さんの温かさにはほっこりしています。でも、今回は筋肉痛のおまけ付きでした。(舞)

パクチーが大好きです。市内では見かけることが少ないこともあり、いざ！と庭で栽培をスタート。2カ月ほどでプランターに林のごとく生い茂り、気軽に「追いパクチー」ができるようになりました。幸せ！癖のある香りとビタミンで夏を乗り切ります！(典)

■材料(4人分)

レタス…葉3～4枚、スナップえんどう…8本、トマト…1/2個、卵…1個
ドレッシング(プレーンヨーグルト…大さじ3、マヨネーズ…大さじ1、レモン汁…小さじ1、オリーブ油…小さじ1、おろしにんにく…少量、砂糖…小さじ1、粉チーズ…小さじ2、塩…小さじ1/4)



食育レシピ

6月のひと皿 Recipe



手作りドレッシングのシーザーサラダ

(1人分当たり エネルギー89kcal、食塩0.7g)

■作り方

- ①卵はゆでて殻をむき、4等分に切る。
- ②レタスは冷水に放してパリッとさせ、食べやすい大きさにちぎって水気を切る。スナップえんどうは筋を取ってゆでる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ドレッシングはすべてをよく混ぜ合わせておく。
- ④皿に野菜を盛り、卵をのせ、ドレッシングをかける。

ポイント 北上産のシャキシャキなレタスを楽しみましょう！ドレッシングは手作りすると油を使う量が減ってエネルギーを抑えることができますよ♪

※市の管理栄養士が考案した料理のレシピを掲載しています。

次の広報発行日は
7月12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 トーバン印刷株式会社

🖨️ <https://www.city.kitakami.iwate.jp/>
📘 <https://www.facebook.com/KitakamiCity/>
📷 https://www.instagram.com/kitakami_citypromotion/
📱 マチイロ App Store からダウンロード Google Play でお買い求めください

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 奥州市江刺稲瀬弘田24

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

●販売管理：(株)北清物産 北上市柳原町2-3-20 ●奥州指令奥環第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。

