

広報

# きたかみ

- 2 北上市の経営改革の成果報告
- 4 City Topics
- 7 珈琲ブレイク
- 9 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  
北上市地域おこし協力隊日記
- 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7月のひと皿



夏の風物詩  
花火とトロッコ流し



毎年8月に3日間開催される北上・みちのく芸能まつり。そのフィナーレを飾る花火とトロッコ流しは、北上の夏を代表する景観です。市民や観光客を楽しませてくれるだけではなく、地域の歴史ある行事としても大切にされています。

- 登録番号 91
- 認定団体 黒沢尻19区自治会
- 所在地 川岸三丁目の堤防沿い、河川敷
- きたかみ景観資産認定日 平成25年1月29日
- 活動内容 堤防・河川敷の清掃



## 編集後記

家の梅を使った恒例の梅仕事を終えました。洗ってヘタを取り、梅シロップとらっきよ酢漬けに。正直、食べるより作るのが楽しみです。しかし、梅の木を切ることにしたので来年以降は未定の梅仕事。また梅の木を植えられるように。(亜)

おいしくて栄養豊富なバナナは、けいれんの予防効果があるといわれるカリウムを含むことで有名です。私は何度か足をつって痛い思いをした経験があるので、運動の際には積極的に食べたいと思います。北上産バナナを楽しみにしています!(健)

### ■材料(4人分)

キャベツ…50g、にんじん…20g、きゅうり…50g、もやし…80g、つぼ漬け…50g、そばつゆ…小さじ1、白いりごま…小さじ1/2

※分量は給食で作る量になっていますので、調味料などお好みで加減してください。



## 食育レシピ 7月のひと皿 Recipe

### かりぼり和え

(1人分あたり エネルギー26kcal、食塩0.6g)

#### ■作り方

- ①キャベツはひと口大、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りに切ります。
- ②野菜をさっとゆでて、水で冷やします。
- ③水をよく切ります。
- ④野菜とつぼ漬け、白いりごまを合わせます。
- ⑤つぼ漬けに塩味があるので、そばつゆの量は調整して加え、できあがりです。

**\*ポイント\*** 学校給食で人気のメニュー! 歯応えのあるつぼ漬けと野菜をあえた料理です。食欲が落ちやすい夏でも、漬物味で野菜がたっぷり食べられます♪

※市の給食センターが提供している料理のレシピを掲載しています。

次の広報発行日は  
8月9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/](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



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にした「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)東広社へ ☎64-115233へお問い合わせください。

