

広報

きたかみ

- 2 ようこそウルグアイ!
- 4 北上で楽しむサイクリング
- 5 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
きたかみのお宝
- 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9月のひと皿



燃えたつ彼岸花につつまれる如意輪寺



秋のお彼岸の季節には、推定2万株を超える真っ赤な彼岸花が咲き乱れ、国見山廃寺跡の景観と融合して美しい景観を生み出しています。計画的な植栽が継続され、毎年参拝者を癒してくれます。

- 登録番号 111
- 認定団体 稲瀬町自治協議会
- 所在地 稲瀬町内門岡地内
- きたかみ景観資産認定日 平成29年2月5日
- 活動内容 計画的な植栽の継続、生垣の除草



編集後記

二子さといもの出荷が始まりました。初出荷式では参加者みなでおいしいものこ汁をいただきました。ごちそうさまでした。食欲の秋。天高く馬肥ゆる秋。これからは新米や果物もいっぱい出回りますね。体重の増加に気を付けたいと思います。(亜)

約20年ぶりにゲーム「ドラ○エ」を始めました。元々は根っからのゲーマーでしたが、すっかりごぶさたに……。今回始めたのはスマホアプリ版で、現実の街を歩いて冒険を進めるという設定!あの懐かしのオーブニング曲は何度聴いても高まります!(典)

■材料(4人分)

切干大根…20g、さきいか…20g、にんじん…20g、きゅうり…40g、ごま油…小さじ1、こいくちしょうゆ…大さじ1/2、酢…大さじ1/2、三温糖…小さじ1、ごま…小さじ1
※分量は、学校給食で作る副菜の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 9月のひと皿 Recipe



かみかみ和え

(1人分あたり エネルギー47kcal、食塩0.6g)

■作り方

- ①にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②切干大根は水で戻す。
- ③①、②の野菜をさつと茹でて水で冷やし、水気をしっかり切る。
- ④③の野菜、さきいかを調味料とごまで和える。

ポイント 学校給食で大人気のメニューです。さきいかが入ることでうまみが増し、切干大根を加えるとかみ応えがアップします!

※今月は市の給食センターが提供している料理のレシピです。

次の広報発行日は
10月11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 ☎64-11523へお問い合わせください。