



広 報

きたかみ

- 2 【特集】花のある暮らし
家で過ごす安らぎの時間
- 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 マナビィページ
- 15 Museum通信
- 16 わくわく図書館
共同参画オンエア
- 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 6月のひと皿



一日に十石の水が出たという言い伝えがある、周囲10m、深さ1mの湧水で、昔から多くの地域住民に活用されてきました。豊かな自然環境を維持するための美化活動を平時から住民が行っており、良好な水辺ではホタルの乱舞が見られます。

- 認定番号 42
- 認定団体 口内町自治協議会
- 所在地 口内町久田地内
- きたかみ景観資産認定日 平成22年2月27日
- 活動内容 十石(清水)の水かきや周辺の草刈りなどの美化活動

ホタルの里
十石

編集後記

あちらこちらの庭に咲く花を眺めては元気をもらいう毎日。あてやかで勢いある姿に、今年もきれいに咲いたなとか、あれは何の花?と、しげしげ見えています。ふと下に目をやると、道端いっばいに咲く草花たちが。自分の足元もよく見なければ。(幸)

先日夏油三山・夏油温泉の神事の取材で朝6時半に現地へ。7時から日帰り入浴ができてというので、取材終わりに一風呂!!と思ったら、登山者の写真が登山口で...山中で...と気が付けばジーン姿で山頂に。更に水や食べ物まで頂くことに。備えの大切さを痛感(典)

■材料(4人分)

春雨...20g、モヤシ...60g、卵...1個、油...適量、ニンジン...30g、キュウリ...60g、ハム...2枚
★酢...大さじ2、★しょうゆ...小さじ2、★ごま油...小さじ1、★砂糖...小さじ1



※今月は公立保育所で提供している料理のレシピです。



食育レシピ

6月のひと皿 Recipe



バンサンスー

(1人分当たり エネルギー65kcal、食塩0.5g)

■作り方

- ①春雨をゆで、食べやすい長さに切る。
- ②モヤシをゆで、水気を切っておく。
- ③卵を溶き、フライパンに油を熱して薄焼き卵を作り、細切りにする。
- ④ニンジン、キュウリ、ハムを同じ長さの千切りにする。
- ⑤ボウルに①～④を入れて、★を混ぜ合わせたものであえる。

ポイント

バンサンスーとは、3種類の食材を千切りにしたあえ物のことをいいます。さっぱりしているので暑い日にオススメです！

次の広報発行日は
7月10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/

📱 マチイロ App Store からダウンロード Google Play でダウンロード

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