



広報

きたかみ

- 2 【特集】カケるそれぞれの青春。2020夏
- 8 City Topics
- 9 珈琲ブレイク
- 11 市の動き
- 12 情報ホットライン
- 16 健幸だより
- 18 マナビページ
- 19 すくすくらんど
- 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
- 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



さらき
コウホネ(河骨)群生地



絶滅危惧種に指定されているスイレン科の植物・コウホネ(河骨)の群生地であり、住民による刈り払いによって良好な景観が保たれています。6月から9月にかけてかわいらしい黄色の花を咲かせ、見る人を楽しませてくれます。

- 認定番号 83
- 認定団体 更木町振興協議会
- 所在地 更木37地割内
- きたかみ景観資産認定日 平成24年1月26日
- 活動内容 刈り払い、観察台や説明板などの設置



編集後記

帰国してからメディアにひっぱりだこの司東実優さん。当日も講演会を行うなど多忙な中、笑顔で取材に応じてくれました。目の前で披露してもらった躍動感溢れるダンスやとびきりのハイテンション。その姿に私もたくさんハピネスをいただきました。(健)

土・日に行われた中総体の写真撮影で、生徒たちの試合に臨む真剣な眼差し、父母などの自粛しながらも熱のこもった応援に、自分の子の頃が懐かしく思い出されました。月曜日、カメラを持ち続けた腕が筋肉痛に……。自分の老いも実感しました。(多)

■材料(5人分)

米…1.5カップ、水…350ml、パプリカ(赤)…1個、シタケ…2個、ネギ…1/3本、ニンニク…1片、小松菜…1株(50g)、サラダ油…適量、鶏ひき肉…250g、調味料A(砂糖…小さじ2、しょうゆ…大さじ1と1/2、酢…大さじ1)、卵…5個



※今月は市の管理栄養士が考案した料理のレシピです。



食育レシピ 7月のひと皿 Recipe



ガパオライス

(1人分あたり エネルギー444kcal、食塩1.1g)

■作り方

- ①左記の水量通りに米を炊く。
- ②パプリカは5mm角、シタケ、ネギ、ニンニクはみじん切りにする。小松菜は5mm長さに切る。
- ③サラダ油をひいてニンニクを炒める。香りが立ったら鶏ひき肉を加え、ほぐれたら調味料A、パプリカ、シタケ、ネギ、小松菜を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④目玉焼きを作り、盛り付けた①③の上に乗せて完成。

ポイント

具たくさんで栄養もたっぷりなガパオライスです。簡単に作れて、子どもから大人までおいしく食べられます。

次の広報発行日は
8月14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 でお申し込み

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

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。

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。

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。

