

広報

きたかみ

- 2 特集 展勝地開園100周年
- 6 春の叙勲・褒章・危険業務叙勲
- 7 Citytopics
珈琲ブレイク
- 9 市の動き
- 12 消費生活博士
- 13 情報ホットライン
- 18 健幸だより
- 20 すくすくらんど
- 21 わくわく図書館
きたかみのお宝
マナビページ
- 22 Museum通信
- 23 きたnote.
E & Beエフエム
- 25 まちの話題
- 26 みんなの広場
- 28 きたかみ景観資産
食育レシピ5月のひと皿



垂井の里 長沼古墳群



市立和賀東中学校の敷地内にある古墳時代末期の円墳群で、国指定史跡にも指定されています。定期的な草刈りや敷地周辺に植えられた花々によって、四季を通じて良好な景観が維持されています。

- 認定番号 4
- 認定団体 長沼一区・二区自治会
- 所在地 和賀町長沼6地割地内
- きたかみ景観資産認定日 平成22年2月5日
- 活動内容 草刈り、花の植栽



編集後記

歴史をひもとく作業は、過去の出来事を知りながら記事を書く楽しさがあります。歴代の担当者が発行した広報紙を読み、撮った写真を探し出す。展勝地にまつわる記事を探しながら、将来この広報紙が歴史的資料になるのだと思われました(幸)

取材の際に活躍してきた軽自動車がついに廃車となりました。エンジンがかかりづらかったり手回しウィンドウとなかなかの年季。マニュアル運転を楽しみに愛用していたので、もう乗れないと思うとセンチな気分です。長年お疲れ様でした(健)

■材料(4人分)

- サバ水煮缶…190g、タマネギ…200g、ニンジン…100g、ナス…100g、ピーマン…2個、カットトマト缶…200g(1/2缶)、カレー粉…小さじ1、ケチャップ…大さじ1、中濃ソース…大さじ1/2、粉末コンソメ…大さじ1/2、サラダ油…大さじ1



※今月は学校給食の栄養士監修のメニューです。



食育レシピ

5月のひと皿 Recipe



サバのドライカレー風ソテー

(1人分当たり エネルギー360kcal、塩分1.1g)

■作り方

- ①タマネギとニンジンはみじん切り、ナスとピーマンは粗くみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油をひき、タマネギを透明になるまで炒める。ニンジンとナスを加えて油がなじむまで炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
- ③サバ缶、トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、ピーマンを加え、5分ほど煮込んでできあがり。

ポイント サバは、味付きでなく水煮缶を選びましょう。市販のカレールーを使わないので減塩かつ低カロリーです。

次の広報発行日は
6月25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 有限会社金ヶ崎印刷



ホームページ



Facebook



Instagram



マチイロ



YouTube

ここ北上から。
世界に幸せな記憶を。
ウェスタンデジタル



Western Digital



Western Digital, Western Digitalロゴ, SanDiskロゴ, WDロゴ, G-Technologyロゴ, SanDisk Extreme PRO, SanDisk Ultra, WD Purple, WD Black, WD Blue, WD Red及びiNANDは、米国及びその他の国におけるWestern Digital Corporationまたはその関連会社の商標です。SDXC, microSDXCのマーク及びロゴはSD-3C, LLCの商標です。NVMeはNVM Express, Inc.の商標です。CFast及びCFastロゴはCompactFlash Associationの商標です。その他の商標も特定の目的のために使用されるものであり、各権利者によって商標登録されている可能性があります。© 2021 Western Digital Corporation or its affiliates. All rights reserved.

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。

