



広報

きたかみ

- 2 特集 防災北上
- 8 柴田町・北上市姉妹都市締結40周年、農林業表彰、百歳
- 10 City Topics、珈琲ブレイク
- 13 市の動き
- 14 情報ホットライン
- 19 すくすくらんど
- 20 健幸だより
- 22 マナビページ
- 23 Museum通信
- 24 わくわく図書館
共同参画オンエア
- 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2月のひと皿



北上川東岸の丘陵に南北に続く1200年以上前の古道で、別名清衡古道とも呼ばれています。道沿いには寺社や遺跡が多く残っており、北上川東岸の他地区と共にコースの整備などを行い、良好な景観を保っています。

- 認定番号 82
- 認定団体 更木町振興協議会
- 所在地 更木八天～臥牛下村方面
- きたかみ景観資産認定日 平成24年1月26日
- 活動内容 経路の検討、目印付、歩行会の開催

ロマンあふれる平安の道
更木あづま海道



編集後記

被災時の非常食は、食べ慣れない食事のためストレスになると聞いたことがあり、自分で「非常食の日」を決め、買い替えるも兼ねて非常食に口を慣らしています。五目ご飯・ひじきご飯などいろいろな味があることに驚きつつ、今はアレンジに挑戦中です。(舞)

ここ半年ほど、ゆるめの糖質制限ダイエットに取り組んでいます。ご飯の量を減らし、昼前や夕方にはかなりお腹が空いてきます。そんな時に私を苦しめるのが右側にある食育レシピコーナー。ああ、きりせんしょをたらくく食べたい。(健)

■材料(10個分)
だんご粉…150g、水…150ml、しょうゆ…大さじ1、黒砂糖(なければ白砂糖)…60g、くるみ…10g、黒ゴマ…大さじ1、サラダ油…大さじ1、ごま油…小さじ1



※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 2月のひと皿 Recipe



レンジで簡単きりせんしょ

(1個当たり エネルギー104kcal、食塩0.3g)

■作り方

- ①大きいくるみは手で割り、大きめの耐熱皿にだんご粉以外を入れてかき混ぜる。
- ②だんご粉を加えて、軽くこねる。
- ③耐熱皿にラップをふんわりとかけて電子レンジで3分加熱する。軽く混ぜ、さらに3分加熱する。
- ④よくこねて、熱いうちに10個に分けて形をつくり、箸で模様をつける。
- ⑤1個づつラップに包み、冷ましたらできあがり。

ポイント 電子レンジで、食べきれる量を手軽に作れるレシピです。こねる時は、軍手をして、ビニール手袋をすると手が熱くなくて作りやすいです。

次の広報発行日は
3月13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/>
f <https://www.facebook.com/KitakamiCity/>
📷 https://www.instagram.com/kitakami_citypromotion/
📱 マチイロ 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