

広報

きたかみ

- 2 特集「介護のお仕事」座談会
- 6 City topics
- 7 珈琲ブレイク
- 9 市の動き
- 10 情報ホットライン
- 13 すくすくらんど
- 14 健幸だより
- 16 マナビページ
- 17 Museum 通信
- 18 わくわく図書館
きたかみのお宝
- 19 まちの話題
- 20 みんなの広場
- 22 きたかみ景観資産
食育レシピ2月のひと皿



地域の伝統芸能の伝承の場として、山伏神楽や滑田鬼剣舞が奉納されています。二つの自治会の美化活動によって良好な景観を保っており、春には火防祭、秋には祭りが催され、地域住民に親しまれています。

- 認定番号 110
- 認定団体 江釣子10区・11区自治会
- 所在地 滑田1地割地内
- きたかみ景観資産認定日 平成29年2月1日
- 活動内容 境内の美化活動、火防祭や祭りの開催

郷土芸能伝承の杜
滑田八坂神社



編集後記

家族の介護をする際、戸惑いがあったりつい感情的になつたりすることがあります。そんな時にヘルパーさんの存在は心強い。介護職の魅力について話を伺いながら、在宅介護の経験を思い出し、介護サービスを支える皆さんのあ

東日本大震災から10年の節目を迎えようとする折、先日の深夜に大震災の余震とみられる最大震度も強めの地震が発生。今年の冬はコロナ禍・大雪に加え地震のトリプル災害に対する心構えを新たにするとともに、穏やかな春の到来を願って止みません。(多)



食育レシピ 2月のひと皿 Recipe



■材料(4人分)

小麦粉…140g、桑茶パウダー…小さじ1、水…4カップ、だしパック…2パック、ゴボウ…50g、ダイコン…200g、ニンジン…50g、シイタケ…50g、長ネギ…40g、鶏肉…80g(しょうゆ・酒各小さじ1/2で下味)、★しょうゆ…大さじ1と1/2、★塩…小さじ1/2、★酒…大さじ1、★みりん…大さじ1



※今月は市の管理栄養士が考案したメニューです。

桑茶ひつつみ

(1人分当たり エネルギー223kcal、塩分1.7g)







■作り方

- ①小麦粉に桑茶を混ぜ、水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにこねて、ひつつみの生地にする。ぬれ布巾をかけて3時間ほどねかせる。だしをとっておく。
- ②小間切れにして下味をつけた鶏肉を炒める。
- ③ゴボウ、ダイコン、ニンジン、シイタケ、だし汁を加えて煮る。野菜に軽く火が通ったら、★を入れる。
- ④手水をつけ、①を薄く伸ばしちぎりながら加え、最後に長ネギを入れる。

ポイント 更木地区特産品の桑茶は、食物繊維のほか、カルシウム、鉄、亜鉛などが豊富に含まれています。

次の広報発行日は
3月12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



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 奥州市江刺瀬瀬弘田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。

