

広報

きたかみ

- 2 特集“ひきこもり”という生き方
- 6 City topics
- 7 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
- 22 マナビページ
- 23 Museum通信
- 24 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9月のひと皿



更木が一望できる水乞山



昔から地域で親しまれ、雨乞いが行われたと伝えられています。標高286mの山頂からは地域一帯を眺望でき、地域の最高峰として良好な自然景観が保たれています。地域住民の刈り払いにより、美しい四季の景観を楽しめます。

- 認定番号 81
- 認定団体 更木町振興協議会
- 所在地 臥牛1地割地内
- 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、歩行会の開催



編集後記

取材前には事柄や人柄など下調べをして臨みますが、取材で、新たな事実や考えに触れる機会があります。私が思う取材の楽しみです。今回担当した“ひきこもり”や“ピアノ調律”の記事。読んだ方に何かを感じてもらえれば、やり甲斐です(典)

県の防災訓練を初めて取材しました。ドローンや多言語翻訳アプリなど、最新技術を駆使していることが印象的。いつ起きるか分からない災害ですが、救助訓練にあたる皆さんの鬼気迫る表情を目の当たりにし、心強さを感じました(健)

食育レシピ
9月のひと皿 Recipe

洋風きんぴら

(1人分当たり エネルギー42kcal、塩分0.6g)

■材料(4人分)
ベーコン…50g、おろしニンニク…小さじ1/3、ゴボウ…120g、赤パプリカ…30g、黄パプリカ…30g、ピーマン…30g、ゴマ…小さじ1、★料理酒…小さじ1、★みりん…小さじ1、★砂糖…少々、★チキンコンソメ…小さじ1/3、★濃口しょうゆ…小さじ1

■作り方
①材料をすべて千切りにする。
②フライパンを火にかけ、ベーコンとおろしニンニクを空いりし、ゴボウを加えて炒める。
③火が通ったら、赤パプリカ、黄パプリカを加えてさつと炒める。
④★の調味料を入れて味を調え、仕上げにピーマンとゴマを加えて炒めて、できあがり。

ポイント
ベーコンやコンソメを使うことで、いつものきんぴらがちょっと洋風に変身！彩りもきれいで、お弁当にもオススメです。

※今月は学校給食の栄養士監修のメニューです。



次の広報発行日は
10月22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 有限会社金ケ崎印刷



北上駅から車で15分・北上金ケ崎ICから12分

奥州・北上連山を一望できる墓地公園

いわて奥州・北上

自然葬 国見の里

- ◆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 奥州市江刺潮瀬弘田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

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。

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 ☎64-11523へお問い合わせください。

