2021(R3).11.26
広報 きたかみ

2　減らそう食品ロス
6　秋の叙勲
7　City topics
9　珈琲ブレイク
11　市の動き
13　消費生活博士
14　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、地域おこし協力隊日記
22　マナビィページ
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11月のひと皿

きたかみ景観資産

追憶の里　蔵屋敷遺跡

和賀川の北側に位置するこの遺跡からは弥生式土器片も出土しており、水田稲作農耕が脈々と続いてきたことを物語っています。木々に囲まれた神秘的な空間は、地域住民の草刈りや清掃活動により大切に守り継がれています。

- 認定番号　109
- 認定団体　江釣子７区自治会
- 所 在 地　下江釣子11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　草刈り、清掃活動

編集後記

夏油温泉へ向かう県道のゲートが閉まる少し前に、夏油三山の一つ、駒ケ岳に登りました。苦しくなっては立ち止まり、呼吸を整えてはまた前へ。天然のナメコやクマの爪痕を観察しつつ登頂。市制30周年のまちの景色を目に焼き付けてきました（幸）

特集では一般家庭の冷蔵庫を使わせて頂く取材などたくさんの人にご協力頂きありがとうございました。レシピの撮影は毎月やりたくなるほど楽しかった一方で、食品ロス調査の現場はもう凄惨で…。あの現場感を伝えての広報マンだと思いました（典）

食育レシピ 11月のひと皿 Recipe

チャプチェ

（１人分当たり　エネルギー75kcal、塩分0.7ｇ）

■材料（４人分）

春雨…30ｇ、ハム…30ｇ、タマネギ…50ｇ、ニンジン…30ｇ、ピーマン…２個、シイタケ…30ｇ、ショウガ…１片、ニンニク…１片、ごま油…小さじ２、★しょうゆ…小さじ２、★砂糖…小さじ１、★酒…大さじ１、★白ゴマ…大さじ１

※今月は公立保育所で提供しているメニューです。

■作り方

①春雨は表示時間通りにゆでて食べやすい長さに切る。
②ショウガとニンニクはみじん切りに、それ以外の材料は細切りにする。
③鍋にごま油を引き、ショウガとニンニクを炒め、香りが出たら細切りにした材料を入れる。
④軽く火が通ったら、春雨と★の調味料を加えて炒め、できあがり。

＊ポイント＊

チャプチェは春雨と野菜をごま油で炒めた韓国料理です。小さいお子さんでも食べやすいように、甘めの味付けにしています。

次の広報発行日は12月24（金）です

発行　岩手県北上市
　　岩手県北上市芳町1-1☎0197-64-2111㈹
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

ホームページ　Facebook　Instagram　マチイロ　YouTube

北上駅から車で15分・北上金ケ崎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。
◆継承者のいら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 奥州市江刺稲瀬払田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、㈱東広社（☎64－1523）へお問い合わせください。

VEGETABLE OIL INK