

広報

きたかみ

- 2 2021年市勢10大ニュース
- 4 City topics
- 7 珈琲ブレイク
- 9 市の動き
- 12 きたかみごみ情報
- 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
ハロー！まいふれんど
- 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12月のひと皿



お田でんの神さまと鎮守の森



その昔、小正月に村の若衆わかしょうが背中合わせにお田の神さまを背負って部落内を門付けし、各戸では米と酒を供え豊作を祈ったそうです。田園風景の中にあり、手入れの行き届いた史跡は周辺の森と一体化し、地域の文化を伝えています。

- 認定番号 10
- 認定団体 沢目公民館
- 所在地 平沢II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、清掃活動

編集後記

さまざまな周年や節目の年が重なったこの一年。広報紙ではこれまでの振り返りとして、開園100年の展勝地や、震災から10年の復興支援活動などを紹介しました。記事をまとめるたびに、故きを温ねて新しきを知る機会だったと感じます(幸)

今号の発行日は12月24日。クリスマスにちなんだ表紙の制作が私の命題でした。意気込んで撮影へ繰り出したものの、まさかのカメラが故障。急遽、(萌)さんのカメラを借り、不慣れた拳動に戸惑いながらも、なんとか撮れた一枚であります(健)

■材料(4人分)

- 米…1.5合、牛こま切れ肉…150g
- 塩・こしょう…少々、★しょうゆ…大さじ1と1/2、★みりん…大さじ1/2、★酒…大さじ1、★白だし…大さじ1、ゴボウ…1/2本(100g)、シウガ…1片



※市の管理栄養士が考案したメニューです。



牛ごぼうの炊き込みごはん

(1人分当たり エネルギー371kcal、塩分1.3g)

■作り方

- ①牛肉には塩・こしょうを振り、★の調味料をもみ込む。
- ②ゴボウを縦半分に切り、斜め薄切りにし、水にさらす。
- ③シウガの皮をむき、千切りにする。
- ④炊飯器に米と①の汁を加え、1.5合の目盛りよりやや少なめの水量にする。
- ⑤牛肉とゴボウをのせて炊飯する。
- ⑥炊きあがりにシウガを入れて混ぜる。

ポイント

炊飯器で手軽に作れる炊き込みごはんです。ゴボウには腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。

次の広報発行日は
1月28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, microSDX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 ☎64-11523(へ)お問い合わせください。

