

広報

きたかみ

- 2 コミュニティ・スクール
- 4 City topics
- 7 珈琲ブレイク
- 9 市の動き
- 10 きたかみごみ情報
- 11 情報ホットライン
- 16 健幸だより
- 18 すくすくらんど
- 19 わくわく図書館
共同参画オンエア
- 20 マナビページ
- 21 Museum通信
- 22 きたnote.、E & Beエフエム
- 23 まちの話題
- 24 みんなの広場
- 26 きたかみ景観資産
食育レシピ2月のひと皿



六軒

湧水さかさ水



鬼柳の水は高さのある西から東に流れていますが、この六軒の湧き水は家庭配水として東から西へと流すようにしたことが名前の由来になっています。先人のかんがい開拓を地域の宝として大切に守り継ぎ、今も各家庭で利用されています。

- 認定番号 61
- 認定団体 鬼柳町自治振興協議会
- 所在地 鬼柳町六軒地内
- きたかみ景観資産認定日 平成23年1月10日
- 活動内容 清掃



編集後記

息子の電車好きによって、家族で電車を度々使います。ゆっくり景色を眺めたりと車と違った時間を感じられます。また、職住近接な生活をしており、歩いて感じる街も好きです。この公共交通や歩きの良さを分かち合いたいと思うこの頃。春よ来い！（典）

R3新成人代表の杉澤さんとは、ソフトテニスつながりということが発覚。ポジションや経歴などの共通点多く、マニアックな談義で盛り上がりました。暖かくなったら古びたラケットを掘り出して、コートへ足を運びうかなあ…（健）

■材料(4人分)

ゴボウ…100g、ニンジン…50g、コーン缶…40g、★しょうゆ…小さじ1、★マヨネーズ…30g、★いりごま…4g



※今月は公立保育所で提供しているメニューです。



食育レシピ

2月のひと皿 Recipe



ごぼうのマヨ和え

(1人分当たり エネルギー83kcal、塩分0.4g)

■作り方

- ①ゴボウは皮をこそげ取り、千切りにして水にさらしておく。ニンジンは皮をむき、千切りにする。
- ②鍋に入れて、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ざるにあげて水気をしっかり切り、汁を切ったコーンを加える。
- ④ボウルに★を混ぜ合わせ、③を加えて和える。

ポイント

ゴボウに多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整える効果や、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。歯応えがあるので、よくかむ練習になるメニューです。

次の広報発行日は
3月25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



マイロ



YouTube

ここ北上から。
世界に幸せな記憶を。
ウエスタンデジタル



Western Digital

WD SanDisk SanDisk PROFESSIONAL

Western Digital, Western Digitalロゴ, SanDiskロゴ, WDロゴ, SanDisk PROFESSIONALロゴ, SanDisk Extreme PRO, SanDisk Ultra, WD Purple, WD Black, WD Blue, WD Red及びNAND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, microSDXC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。

