

広報

きたかみ

2 特集

交通安全を支える交通指導隊

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

北上市地域おこし協力隊日記

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3月のひと皿



展勝地と市街地を望む  
ウォーキングコース



利根山光人記念美術館から博物館につながるウォーキングコースは、展勝地や北上市街地を一望でき、四季折々の景観が楽しめます。看板や階段、歩道などは地域住民により整備され、広く愛される場所となっています。

- 認定番号 74
- 認定団体 立花自治振興協議会
- 所在地 立花15地割地内
- きたかみ景観資産認定日 平成23年1月10日
- 活動内容 コース整備、マップ作成、案内板設置



編集後記

交通指導隊の取材を予定していた2月下旬のある日、相変わらぬ雨(雪)男っぶりを発揮してしまい、吹き荒れる猛吹雪。取材が急遽中止となってしまい、集まる予定だった指導員の皆さんにご迷惑をおかけしました。

和の衣さとうのタオルハンカチは上品な桜色で洗練されたデザイン。まるで満開のさくらが咲いているように感じ、見るだけでも気分が上がります。このハンカチを持って北上展勝地さくらまつりに行くことを考えると今から楽しみです！(萌)



食育レシピ

3月のひと皿 Recipe



ピザ風チキン

(1人分当たり エネルギー371kcal、塩分1.3g)

■作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り、1枚を半分に切った後、半分の厚さに切る。塩こしょう、酒をふる。
- ②ピーマンは種を取り、2mm幅の輪切りにする。
- ③鶏むね肉にケチャップを塗り、その上に★を乗せる。
- ④220℃のトースターで5分焼いた後、アルミホイルをかぶせて2分ほど焼く(加熱時間は厚さにより調整)。

\*ポイント\*

トースターで簡単にできるレシピです！むね肉はもも肉に比べて低カロリーで高タンパク質！皮を取るとさらにカロリーを抑えることができます。



※今月は市の管理栄養士が考えたメニューです。

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



マイチャロ



YouTube

次の広報発行日は  
4月22日(金)です

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

墓地公園  
自然葬

国見の里

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にした「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。
- ◆ 宗教宗派問わず埋葬可能です。

お問い合わせ 自然葬 国見の里

[奥州指令奥環第185号]

☎0197-65-0923 奥州市江刺稻瀬弘田24 自然葬国見の里 検索

令和4年度の広報きたかみへの広告掲載については、(株)東広社(☎64-115233)へお問い合わせください。

