

広報

# きたかみ

- 2 春の褒章・叙勲
- 3 City topics
- 5 珈琲ブレイク
- 7 市の動き
- 8 消費生活博士
- 9 情報ホットライン
- 14 健幸だより
- 16 すくすくらんど、さくらホールPress
- 17 わくわく図書館  
ハロー！まいふれんど
- 18 マナビページ
- 19 Museum通信
- 20 きたnote.、E & Beエフエム
- 21 まちの話題
- 22 みんなの広場
- 24 きたかみタイムスリップ写真館  
食育レシピ5月のひと皿

# k

きたかみ

タイムスリップ

写真館

-北上のまち並みの移り変わり

ちょっとノスタルジックな写真館-



1982年ころ



2022年

## 北上駅西口

北上駅西口は、1972(昭和47)年から駅前再開発構想がスタート。10年余りで駅前広場の整備など大規模な開発が行われ、1986(昭和61)年には再開発ビルが完成し、新たな北上の玄関口として生まれ変わりました。

## 編集後記

博物館の刀剣展に合わせ、今月行われた特別講演会を取材したところ、参加者の半数が女性。皆さん熱心に聴講されていました。「刀を磨くことは心を磨くこと」の言葉にしばし感慨に浸り、輝く姿に神聖さを見る。これは魅力に引き込まれます(幸)

今月から裏表紙で始まった「きたかみタイムスリップ写真館」。過去の写真を漁り、これは懐かしむだろう、驚くだろうと想像するのが楽しみです。私的には、学生の頃に聴いたロックやパンク等を聴き直し。自分の過去やルーツを振り返るのも大切(典)

### ■材料(4人分)

豚もも肉…100g、料理酒…小さじ2、大豆ミート(乾燥)…30g、タマネギ…200g、ニンジン…80g、タケノコ(水煮)…80g、アスパラガス…70g、★しょうゆ…大さじ1、★みりん…大さじ1、★中華スープの素…小さじ1/2、★水…大さじ1、片栗粉…小さじ1、水…小さじ2



※今月は学校給食の栄養士監修メニューです。



食育レシピ

## 5月のひと皿 Recipe



### アスパラ入りホイコーロー

(1人分あたり エネルギー134kcal、塩分1.1g)

#### ■作り方

- ①豚もも肉を一口大に切り、料理酒と袋に入れ、軽くもむ。
- ②大豆ミートは、10分ほどお湯に漬けて戻し、水気を絞る。
- ③タマネギは細切り、ニンジンとタケノコは短冊切り、アスパラガスは斜めに薄切りにする。
- ④ニンジンはラップをして、電子レンジで2分加熱する。
- ⑤①とタマネギを炒め、火が通ったら残りの具材を加える。
- ⑥⑤に★を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### \*ポイント\*

春を代表する市の農産物「アスパラガス」を使った料理です。脂肪が少なく、食物繊維が豊富な大豆ミートも使用しています。

次の広報発行日は  
6月24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 株式会社フジサキ



ホームページ



Facebook



Instagram



マイロ



YouTube

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とした「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 奥州市江刺稲瀬弘田24 自然葬国見の里  検索