

- 2 特集 健康福祉ポイントの活用
- 6 夏油高原スキー場の将来構想
- 8 City topics
- 9 珈琲ブレイク
- 11 市の動き
- 14 きたかみごみ情報
- 15 情報ホットライン
- 20 健幸だより
- 22 すくすくらんど、さくらホールPress
- 23 わくわく図書館、地域♡企業
- 24 マナビページ
- 25 Museum通信
- 26 きたnote.、E&Beエフエム
- 27 まちの話題
- 28 みんなの広場
- 30 きたかみ景観資産
食育レシピ6月のひと皿



心を癒す永明寺の晩鐘



恒久平和を願い、夕刻に響き渡る鐘の音は、人々の心を癒してくれます。地域住民による境内の清掃活動や植栽の手入れ、周辺の草刈り、ごみ拾いなどの美化活動、ウォーキングイベントなども実施しています。

- 認定番号 116
- 認定団体 ニ子町振興協議会
- 所在地 ニ子町坊館地内
- きたかみ景観資産認定日 令和3年2月5日
- 活動内容 環境整備、地域行事の実施

編集後記

新しい広報チームとなって3カ月が経過。何を隠そう私の同期であり、新しく加わった(姫)さんも馴染んできたようで何より。同期というには恐縮するほどの年齢差ですが、20代のようにイキイキしている。オトクで健康になれる(きたかみ)で(典)

取材をした詩歌文学館賞贈賞式。記念講演では、与謝野晶子について語られました。私は偉人や作品などの背景を想像するのが好きで、非常に興味深い内容でした。特に晶子の歌にあるような人やものを愛する気持ちを大切にしたいな(姫)

- 材料(直径10cmで約10個分)
- サトイモ(冷凍可)…200~250g
- ★ホットケーキミックス…200g
- ★牛乳…100ml
- ★卵…1個
- ★桑茶(パウダー)…大さじ1
- ★蜂蜜…大さじ1
- グラニュー糖、粉砂糖…適量



※今月は市の管理栄養士が考案したメニューです。



食育レシピ 6月のひと皿 Recipe



里芋と桑茶のかりもちどーナつ (1個当たり エネルギー108kcal、塩分0.2g)

■作り方

- ①サトイモを電子レンジまたは鍋で軟らかくなるまで加熱し、水気を切って滑らかになるまでつぶす。
- ②★の材料を全て混ぜ合わせる。
- ③②に①を加えて混ぜ合わせ、絞り袋などに入れる。
- ④ドーナツ型になるようクッキングシートに絞る。
- ⑤160~170℃の油で揚げ、お好みでグラニュー糖や粉砂糖をまぶし、できあがり。

ポイント

サトイモを入れることでモチモチとした食感になり、桑茶を入れることで食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養を摂取できます。

次の広報発行日は
7月22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, 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.

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(☎64-11523)へお問い合わせください。

