

2022(R4). 7.22

広報

きたかみ

- 2 特集 脈々と受け継がれる郷土愛と高い志(まとい受賞・消防団紹介)
- 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、さくらホールPress
- 21 わくわく図書館、きたかみのお宝
- 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 きたかみタイムスリップ写真館
食育レシピ7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-



2006年



2019年

岩崎城址本丸跡

中世の豪族だった和賀氏が最後にこもった岩崎城。天守閣を模した建物は、2011(平成23)年までその姿を残しました。翌年には舞台などが整備され、北上・みちのく芸能まつりの会場の一つとなっています。

編集後記

来月は3年ぶりの北上・みちのく芸能まつりです。縮小しての開催ですが、夏の一大イベントであることに変わりなし。広報担当としては、いよいよ心身の準備をしています。芸能団体や花火を撮りまくる2日間、体力も準備しておかないと(幸)

まといに輝いた北上市消防団。さまざまな行事を取り組んでいました。日頃から消防防災活動に努めている団員の皆さんに敬意を表します。快く取材に協力してくださった皆さんも本当にありがとうございました(萌)

■材料(4人分)

ナス…200g、ズッキーニ…100g、豚バラ肉…150g、タマネギ…1/2個、サラダ油…大さじ1、★みそ…大さじ1、★砂糖…大さじ1、★しょうゆ…小さじ1と1/2、★酒…小さじ1と1/2、★しょうが…少々、片栗粉…大さじ1、水…大さじ1



※今月は公立保育園で提供しているメニューです。



食育レシピ

7月のひと皿

Recipe



ナスとズッキーニのみそ炒め

(1人分あたり エネルギー184kcal、塩分1.0g)

■作り方

- ①ナスとズッキーニは厚さ7mmの半月切りにし、ナスを水にさらす。タマネギはくし形切りにする。豚肉は2cmほどの大きさに切る。★は混ぜ合わせておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油を引き、豚肉を炒める。肉がほぐれたらタマネギ、ナスとズッキーニの順に加えて、油が全体に回ったら★を入れ、炒め合わせる。
- ③水溶き片栗粉でとろみを付け、強火でさっと炒める。

ポイント

夏野菜を使ったメニューです。ナスやズッキーニは水分やカリウムを豊富に含んでおり、夏バテや熱中症の予防に効果的です。

次の広報発行日は
8月26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

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



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。