

広報

きたかみ

- 2 【写真】北上・みちのく芸能まつり
- 4 起業家と産業支援センターの紹介
- 6 City topics
- 7 珈琲ブレイク
- 9 市の動き
- 12 きたかみごみ情報
- 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
ハロー！まいふれんど
- 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8月のひと皿



相去町滝の沢市道(旧緑地)
トピアリー群



四季の彩り豊かな植栽(トピアリー)群と芝生が、心地よい風情を醸し出しています。地域住民による維持管理や環境整備が積極的に行われており、良好な景観は訪れた人々に落ち着きと安らぎを与えてくれます。

- 認定番号 117
- 認定団体 相去第11区10班世話人会
- 所在地 相去町滝の沢2-79
- きたかみ景観資産認定日 令和4年1月28日
- 活動内容 トピアリー形成と維持活動



編集後記

「3年ぶり」の文字をよく見かけるようになり、地域のお祭りや市民活動が戻ってきていると感じます。やめることより続けることの方が難しいもの。次の代につなげようとするの再開に努力する地域の皆さんを、紙面上でも応援していきたいです(幸)

一眼レフを使用して初めて花火を撮影。帰って見ると何とも微妙なものばかり。思い出を振り返れるほどの良い写真は無いけれど、記憶には芸能公演に取り組む人の熱いまなざしや祭りを楽しむ皆さんの表情が焼き付いています(姫)

■材料(4人分)

トマト…4個、豚ひき肉…150g、ピーマン…1個、シメジ…50g、オリーブオイル…大さじ1、モッツァレラチーズ(ピザ用)…40g、塩こしょう…少々、パセリ…少々



※今月は市の管理栄養士が考案したメニューです。



トマトのポット焼き

(1人分当たり エネルギー174kcal、塩分0.3g)

■作り方

- ①ピーマンとシメジをみじん切りにする。
- ②トマトのヘタを取り除き、中身をくり抜く。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、①、豚ひき肉、くり抜いたトマトの中身を水分が無くなるまで炒め、塩こしょうで味を付ける。
- ④②に③を入れ、チーズをまぶし180℃に予熱したオーブンで5分加熱する。お好みでパセリをまぶしてできあがり。

ポイント

栄養素が豊富なトマトを使ったレシピです。トマトに含まれるリコピンには生活習慣病予防効果や美肌効果もあります。

次の広報発行日は
9月22日(木)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



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 ☎64-115233へお問い合わせください。

