

- 2 みちのく民俗村ってこんなところ！
- 4 成年後見制度の紹介
- 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、地域♡企業
- 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9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-



1990年



2022年

◎ 広瀬川せせらぎ緑道

中心市街地を流れる広瀬川は、2009(平成21)年に河川の地中化と緑道整備を行いました。市民と行政が協働で計画し、噴水やベンチを置くなど、現在のような緑や水と親しむことができる空間に生まれ変わりました。

編集後記

家族として初キャンプ。こだわりの強い子どもたちなので、テントで寝れるのか、不安でしたが、とても楽しかったように毎日行きたい。それはそれで(笑)吹っ切れたような子どもらしい遊びと笑顔がまた見たいのは親ばかり(典)

取材で伺ったみちのく民俗村。風が揺れる音やセミの鳴き声など自然の音が響き渡り、とても癒されます。歴史ある建造物の風景はまるでタイムスリップしたかのよう。職員の皆さんもパワフルな人ばかりで、毎回元気を頂き感謝です！(萌)

■材料(4人分)

豚もも肉(スライス)…80g、サラダ油…大さじ1、ニ子さといも…150g、タマネギ…200g、ニンジン…60g、おろしニンニク・ショウガ…各小さじ1/2、水…600ml、★カレールー…60g、★トマトケチャップ…小さじ2、★中濃ソース…小さじ1、ピザ用チーズ(または粉チーズ)…6g



※今月は学校給食の栄養士監修メニューです。



食育レシピ

9月のひと皿 Recipe



北上さといもカレー

(1人分あたり エネルギー195kcal、塩分1.9g)

■作り方

- ①軽く皮をむいたサトイモと豚もも肉を一口大に切る。タマネギはくし切りに、ニンジンはいちよう切りにする。
- ②鍋にサラダ油、おろしニンニク・ショウガ、豚もも肉を入れて炒める。色が変わったらいったん皿に移し、同じ鍋でサトイモ、タマネギ、ニンジンを炒める。
- ③炒めた材料に水を入れ、火が通るまで中火で煮る。★を入れて混ぜ、ピザ用チーズを加えて溶かし、出来上がり。

ポイント

北上市の特産「ニ子さといも」を使ったカレーです。サトイモの粘りはカレーにもよく合い、チーズを加えることでコクが増します。

次の広報発行日は
10月28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