

- 2 保育からはじまるDX
- 6 秋の叙勲・褒章
- 7 City topics
- 9 珈琲ブレイク
- 11 市の動き
- 14 消費生活博士
- 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、きたかみのお宝
- 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 きたかみタイムスリップ写真館  
食育レシピ11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-



1964年



2022年

## 常盤台てんぼう公園 (旧北上市民会館跡地)

北上市民会館は1964(昭和39)年に開館し、市民の芸術文化活動の拠点として利用されました。さくらホールの整備に伴い2003(平成15)年に閉館しましたが、跡地の一部は公園となり、現在も市民に親しまれています。

### 編集後記

先日のインタビュー「昔〇〇さんにお世話になって…」え？私の祖母の妹です！という会話で盛り上がり、世間の狭さを実感しました。いっどこで誰にお世話になるか分からないもの。普段の振る舞いに気を付けねばと思わせられました(幸)

息子と仲良くスケートボードに初挑戦！お邪魔した練習施設にはご家族で励む姿もあり、8歳のお子さんは歴3年だとか！私とはいうと大きな半円状のボウルに足を踏み入れ「こえー」と言って足がすくみ、息子は滑り台代わりについて遊びましたとさ(典)

### ■材料(4個分)

小麦粉…120g、ベーキングパウダー…6g、バター…40g、砂糖…50g、卵…1個、絹ごし豆腐…40g、牛乳…60ml、黒すりゴマ…大さじ1



※今月は公立保育所で提供しているメニューです。



### 食育レシピ 11月のひと皿 Recipe



### ごまマフィン

(1個当たり エネルギー274kcal、塩分0.6g)

#### ■作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器で滑らかになるまでかき混ぜる。牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③バターは室温に戻し、空気を含ませてよく練り、砂糖を加えてさらに白っぽくなるまでよく練る。
- ④溶いた卵を③に少しずつ加え、混ぜ合わせる。①、②、黒すりゴマの順に加え、切るように混ぜ合わせる。
- ⑤型に入れて、180℃のオーブンで20～30分焼いて完成。

#### \*ポイント\*

黒ゴマは香りが強くコクもあるので少量でも存在感があります。

次の広報発行日は  
12月23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 ☎64-115233へお問い合わせください。