

2024(R6). 1.19

広報

きたかみ

- 2 新年の市内風景ルポ
- 4 駅東口に「新しい」まちの顔「誕生!」
- 6 City topics
- 7 市の動き
- 11 お元気ですか 市長です。
- 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1月のひと皿

k

きたかみ

タイムスリップ

写真館



博物館開館50周年を  
記念し、特別展で収集  
した資料や同館所蔵資  
料から懐かしい写真を  
紹介します。

-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-



1969年ごろ



2024年

### 和賀大橋 (北鬼柳・鬼柳町)

和賀大橋は、和賀川に架かる515mの橋です。国道4号北上バイパス工事の一環として整備され、昭和44(1969)年に完成しました。平成17(2005)年には拡幅工事が完了し、さらに快適な交通環境が整いました。

### 編集後記

初日の出を撮影しようとならなから毎朝ロケハンして回ったものの、当日は雲に隠れて叶わず。それでも数日粘って追いかけたので、年末年始はほぼ毎日、日の光を浴びました。太陽からたくさんのパワーをもらったので、ものすごくいい年になる予感(幸)

新年あけましておめでとうございます。私の新年の抱負は昨年末からの歯の治療を早く終わらせて、「ニコッ」と笑うこと。皆さんの抱負はどのような感じですか?どちらも歯垢(思考)が気になりますね(笑)。今年もどうぞよろしくお願ひします(晶)

#### ■材料(4人分)

厚揚げ…1枚、豚ひき肉…100g、トマト缶…1/2缶、★チンゲン菜…1株、万能ネギ…適量、ニンニク…1片、ショウガ…10g、豆板醤…小さじ1、サラダ油…大さじ1、酒…大さじ2、水…大さじ4、鶏がらスープの素…小さじ1、砂糖…大さじ1、★酢・しょうゆ…各大さじ1



※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

1月のひと皿

Recipe



#### 厚揚げのピリ辛煮

(1人当たり エネルギー192kcal、塩分1.0g)

- ①ニンニク、ショウガはみじん切りに、チンゲン菜はざく切りに、万能ネギは小口切りにする。厚揚げは油抜きをして、縦半分にしてから1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を引き、ニンニクとショウガを入れて香りがしてきたら豆板醤、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③②にトマト、酒、水、鶏がらスープの素、砂糖を加え、煮立ったら厚揚げを加えて10~15分ほど弱火で煮込む。
- ④★を加えてひと煮し、万能ねぎをのせて出来上がり。

#### \*ポイント\*

じっくり煮込むことで、トマトのうまみと酸味が厚揚げにしみ込みます。辛味が苦手な場合は豆板醤を抜いてください。

次の広報発行日は  
2月16日(金)です

発行 北上市(〒024-8501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 川口印刷工業株式会社



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



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5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。

