

- 2 ジョブカフェさくらの紹介
- 4 City topics
- 5 珈琲ブレイク
- 7 市の動き
- 10 消費生活博士
- 11 情報ホットライン
- 16 健幸だより
- 18 すくすくらんど、さくらホールPress
- 19 わくわく図書館
ハロー！まいふれんど
- 20 マナビページ
- 21 Museum通信
- 22 きたnote.、E&Beエフエム
- 23 まちの話題
- 24 みんなの広場
- 26 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

-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-



1998年



2022年

📍 親水公園お滝さん(黒岩)

60年以上前には水車小屋があり人々が集う場でしたが、水車小屋が無くなってからは荒れ果てた姿に。景観を取り戻そうと1998年から地域住民の手で整備され、人々を魅了する場としてよみがえりました。

編集後記

年末年始、皆さまはいかが過ごしたでしょうか。私といえ、息子の魚ブームに影響されるように魚中心の生活に激変。魚を6種捌き、調理するという修行をしました。義母には出刃包丁などもプレゼントしてもらい、自然と今年目標が定まりました!(典)

20歳のつどいが無事開催され、今回もかわいらしい振り袖姿などに目を奪われました。年々更新される着こなしに、当時はかわいいと思っても月日が経つとまだ高められたなど。目まぐるしいおしゃべりの変化にまだついていきたくない(姫)

■材料(4人分)

もち麦(大麦)…20g、水…3カップ、ニンジン…30g、ジャガイモ…70g、タマネギ…80g、むきエビ(Sサイズ)…30g、★チキンコンソメ(顆粒)…小さじ1、★料理酒…小さじ1、★薄口しょうゆ…小さじ1、★塩…ひとつまみ、★こしょう…適量、粉パセリ…小さじ1



※今月は学校給食の栄養士監修のメニューです。



食育レシピ

1月のひと皿 Recipe



むぎむぎスープ

(1人あたり エネルギー46kcal、塩分1.0g)

■作り方

- ①鍋に水、もち麦を入れて30分ほど漬けておく。
- ②ニンジンは0.5mmの角切り、ジャガイモは1cmの角切り、タマネギは半分に切って薄切りにする。
- ③①を火にかけ、ニンジン、ジャガイモ、タマネギの順に入れる。野菜に火が通ったら、むきエビを加える。最後に★と粉パセリを加えて味を調えれば出来上がり。

ポイント

もち麦は食物繊維が豊富。お米と一緒に炊くだけでなく、スープや煮物に入れても食べやすいですよ!チキンコンソメは鶏からスープなどで代用してもおいしくできます。

次の広報発行日は
2月24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



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にした「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。