

2023(R5).5.19



広報

きたかみ

- 2 特集 ハザードマップを活用して風水害に備えよう
- 6 春の叙勲・褒章
- 7 新市長あいさつ、前市長退任
- 8 City topics
- 9 市の動き
- 11 北上スタイルのデジタル変革
- 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、共同参画オンエア
- 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5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-



1927 年建設



2023 年

民俗資料館 (旧黒沢尻実科高等女学校校舎)

旧黒沢尻実科高等女学校の校舎は昭和2(1927)年に現在の鍛冶町に建設され、昭和53(1978)年には民俗資料館として、現在のみちのく民俗村に移築復元されました。同校は統合、改称を経て北上翔南高校となりました。

編集後記

挑戦する人は素敵だなど
思い、4月から始めたのがピ
アノ。いつか弾けるようにな
りたいたいと思っていただけ
夫の実家のピアノと巡り合
いました。楽譜は読めせん
が、一曲弾けるようになった
かな? つかお披露目でき
るように頑張ります笑(萌)

米紙ニューヨーク・タイム
ズの「2023年に行くべき
52カ所」に取り上げられた盛
岡市。おかげで知ることがで
きた開運橋にあるジャズ喫
茶に行きたいなと思っていま
す。音楽は好きですが、珈琲
は苦手なので好きになれるよ
うに日々特訓中です(姫)

■材料(4人分)

- 小芽ひじき…4g、濃口しょうゆ…
- 小さじ1/2強、三温糖…小さじ1
- 強、ホウレンソウ…60g、キャベツ
- …80g、モヤシ…80g、プロセスチー
- ズ…20g、マヨネーズ…20g



※今月は学校給食の栄養士監修メニューです。



食育レシピ

5月のひと皿 Recipe



鉄骨サラダ

(1人当たり エネルギー71kcal、塩分0.4g)

■作り方

- ①ひじきは水で戻し、濃口しょうゆと三温糖で煮て、冷ましておく。
- ②ホウレンソウは2~3cmの長さに切る。キャベツは厚めの千切りにする。モヤシはよく洗う。
- ③②をさっとゆで、流水にさらして冷やし、水気を搾る。
- ④角切りにしたチーズ、①、③をマヨネーズで和えて出来上がり。味が薄いときは薄口しょうゆで調整する。

ポイント

ひじきは骨を丈夫にし、貧血を防ぐ栄養素が多く含まれています。

次の広報発行日は
6月16日(金)です
(第3金曜日の発行です)

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 川口印刷工業株式会社



ホームページ



Facebook



Instagram



マイチロ



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、(株)東広社(☎64-115233)へお問い合わせください。

