

2023(R5).10.20

広報

きたかみ

- 2 北上市・石垣市友好都市締結10周年
- 4 令和4年度北上市決算報告
- 8 市職員の給与などの公表
- 10 City topics
- 11 市の動き
- 13 北上スタイルのデジタル変革
- 16 きたかみごみ情報
- 17 情報ホットライン
- 22 健幸だより
- 24 すくすくらんど、さくらホールPress
- 25 わくわく図書館、共同企画オンエア
- 26 マナビページ
- 27 Museum通信
- 28 きたnote.、E&Beエフエム
- 29 まちの話題
- 30 みんなの広場
- 32 きたかみタイムスリップ写真館
食育レシピ10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-



1930年ごろ



2023年

国見山大悲閣・展望台 (稲瀬町)

国見山山頂には、かつてやぐらを組んだ木製の仏堂がありました。昭和39(1964)年に火災のため焼失しましたが、43(1968)年にコンクリート製の展望台が建設され、今も北上川や奥羽山脈などを一望することができます。

編集後記

先日、隣町の美術館に行ってきました。作家さんの作品は、想像力を掻き立てる豊かな表現力とユーモアが満載で、見るほどに不思議な世界に引き込まれました。文化芸術に触れることは良いですね。車を走らせて訪れたカイがありました(晶)

今年もランフェスきたかみで市内は大盛況。ランナーの皆さんお疲れ様でした。注目していたフェスの部のまちなか会場では、いつもと違う北上市にワクワク。私も楽しい企画に参加したい！混ざりたい！と思いながら今年も写真を撮りました(姫)

■材料(2人分)

サバ…150g(半身)、料理酒…大さじ1、こしょう…少々、片栗粉…適量、タマネギ…100g(中1/2個)、ピーマン…1個、油…大さじ1、★トマトケチャップ…大さじ1、★砂糖…小さじ2、★しょうゆ…小さじ2、★料理酒…小さじ2、★みりん…小さじ2、★おろししょうが…小さじ1/2



食育レシピ

10月のひと皿 Recipe



サバのケチャップ炒め

(1人当たり エネルギー301kcal、塩分1.7g)

■作り方

- ①サバの小骨を取り、食べやすい大きさに切る。料理酒をかけて2~3分置き、水気を取り、こしょうと片栗粉をまぶす。
- ②タマネギは薄切りに、ピーマンは一口大に切る。
- ③フライパンで油を熱し、①の皮面を下にして並べ入れ、両面がきつね色になるまで中火で焼いて、一度取り出す。
- ④フライパンの汚れを拭き取り、②をしんなりするまで炒める。サバと★を加えて弱火で炒め、とろみがついたら出来上がり。

ポイント

ケチャップを使っているので、お子さんも食べやすい味付けです。旬のサバは動脈硬化予防や記憶力アップが期待できる脂がたっぷり含まれています！

次の広報発行日は
11月17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



マイロ



YouTube

Western Digital

SanDisk

SanDisk PROFESSIONAL

WD

WD_BLACK

ここ北上から。
世界に幸せな記憶を。ウエスタンデジタル



Western Digital, Western Digitalロゴ, SanDisk, SanDisk Professional, WD_BLACK™, WD Gold™, SanDisk Extreme PRO™は、米国及びその他の国におけるWestern Digital Corporationまたはその関連会社の商標です。SDXCのマーク及びロゴはSD-3C, LLCの商標です。その他の商標も特定の目的のために使用されるものであり、各権利者によって商標登録されている可能性があります。
©2022-2023 Western Digital Corporation or its affiliates. All rights reserved.

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(☎64-11523)へお問い合わせください。

