

2023(R5).11.17

広報

きたかみ

- 2 特集 モバイルクリニック
- 6 秋の叙勲・褒章
- 8 City topics
- 9 市の動き
- 11 北上スタイルのデジタル変革
- 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、ハローまいふれんど
- 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



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-



1987年



2019年

### 昭<sup>ひらた</sup>和の艦船「天神丸」の進水式(川岸)

江戸時代の黒沢尻川岸は盛岡藩最大の川の港としてにぎわいました。昭和62(1987)年に艦船「天神丸」を復元し、往時の北上川舟運を再現。現在は博物館屋外展示場で、船体構造を紹介する実物大の断面模型として活用しています。

### 編集後記

約一カ月後の冬のイベントに向けて妻のプレゼントを楽しく悩んでいます。技術が進歩し、人の心情まで読み取れるコンピューターシステムができる、悩まなくなるのか、もと思ったりもしますが、どちらもAIが不可欠ですね。皆さんはお決まりですか(晶)

今年も残り一カ月ほどとなりました。占いによると来年から3年間は運氣の流れが悪いようですね。私のタイプは人が運命を左右するそうなので、これからも多くの取材に出向き刺激を受けたいです。今号も取材にご協力いただきありがとうございます(姫)

#### ■材料(4人分)

サツマイモ…80g、ジャガイモ…80g、タマネギ…30g、コーン缶…25g、さくらエビ…12g、小麦粉…大さじ2、★卵…1/2個、★小麦粉…大さじ3、★水…大さじ2、油…適量、しょうゆ…10ml



※今月は公立保育園で11月下旬から提供するメニューです。



食育レシピ

### 11月のひと皿 Recipe



#### さつまいもとじゃがいものかき揚げ

(1人当たり エネルギー126kcal、塩分0.5g)

#### ■作り方

- ①サツマイモとジャガイモは千切りにして水にさらしておく。タマネギは薄切りにする。
- ②コーン缶と水気をよく切った①にさくらエビ、小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③★を混ぜ合わせ、②と和える。
- ④お玉ですくい、170度の油で5分ほど揚げる。油を切り、しょうゆをかけたら出来上がり。

#### \*ポイント\*

サツマイモとジャガイモの甘みで薄味でもおいしく食べられます。血圧の上昇を防ぐため、子どものうちから減塩に慣れておきましょう。

次の広報発行日は  
12月15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



マイクロ



YouTube

桜の下で眠る…

永代使用 一生安心

# きたかみ桜葬

墓じまいで移転も可能

「桜葬」の魅力

- ・ご家族何人でも納骨可能
- ・宗派は問いません
- ・檀徒会費・墓地管理費・寄付は全て0円です
- ・子孫に迷惑がかからない
- ・永代供養、春・秋彼岸、お盆法要

桜葬は維持費が  
かかりません

墓石付 永代使用料 28万円~

## きたかみ桜葬

毎日9時~17時  
予約不要で職員がご案内します

岩手県北上市稲瀬町上台205  
携帯 090-1931-6250  
080-2110-9161  
mail:tohoku.anraku@gmail.com

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)へお問合わせください。

