

2023(R5).12.15

広報  
きたかみ

- 2 2023年市勢10大ニュース
- 4 City topics
- 7 市の動き
- 9 北上スタイルのデジタル変革
- 12 きたかみごみ情報
- 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、地域♡企業
- 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12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-



1955年ごろ



2023年

## 馬検場と黒沢尻の馬市 (現市役所本庁舎)

盛岡藩は良馬の産地として知られ、江戸時代末期には黒沢尻で馬の売買が行われていました。近代以降、黒沢尻の馬市には全国から商人が集まり、大正5(1916)年に馬検場が新築されると、年4回の馬市でにぎわいました。

## 編集後記

年末恒例、北上市地域女性  
団体協議会北上支部の「歳末  
助け合い市民芸能大会」は、  
昭和41年から始まり、今年の  
56回目がラスト開催となりま  
した。益金も毎回寄付されて  
います。本号で紹介できませ  
んでしたが、惜しまれつつの  
すてきなステージでした(幸)

10大ニュースで堂々の1位  
を飾った「全国の舞台で躍動  
する子どもたち」。素晴らし  
い結果にいつも元気をもらっ  
ています。今回も市民の皆さ  
んから多くの投票をいただき、  
感謝申し上げます。後日抽選  
で5人にプレゼントをお送り  
しますのでお楽しみに!(萌)

### ■材料(4~5人分)

米…2合、小松菜…200g、ごま油  
…大さじ1、★塩…小さじ1/2、★  
顆粒だし…小さじ1/2、★みりん…  
小さじ2、★しらす…30g、白いり  
ゴマ…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 12月のひと皿 Recipe



### 小松菜じゃこごはん

(1人当たり エネルギー298kcal、塩分0.8g)

- ①米をとき、炊飯する。
- ②小松菜は5mm幅に細かく切る。フライパンでごま油を熱し、小松菜を中火で炒める。
- ③②に★を加えて水分がなくなるまで炒める。最後に白いりゴマを加えて全体を混ぜる。
- ④炊き上がったご飯に③を混ぜ合わせ、出来上がり。

### \*ポイント\*

小松菜にはカルシウムやβ-カロテンなどの栄養素が豊富に含まれており、骨粗しょう症予防や免疫力アップに効果的です。

次の広報発行日は  
1月19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



マイチロ



YouTube

# Western Digital

SanDisk SanDisk PROFESSIONAL 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™, 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。