

いきいき 子育て

子育て支援課 ☎72-8260



子どもも喜ぶ
ぱぱっと簡単レシピ

今回は育児で忙しい中でも簡単にできて、お子さんも喜ぶレシピをご紹介します。保育園でも人気のレシピです。ぜひご家庭でお試しくください。

☆三色なっとう

●材料4人分

ひき割り納豆…2パック
ホウレン草、ニンジン、プロセスチーズ…各20g

かつお節…小1袋

しょうゆ…適量

●作り方

①ホウレン草はゆでて水気を絞り、粗みじん切りにする。ニンジンは粗みじん切りにし、ゆでる。チーズは5mm角に切る。

②納豆と①、かつお節を混ぜ、しょうゆで味を調える。

☆切り干し大根と春雨のサラダ

●材料(4人分)

切り干し大根…16g

春雨…20g

コーン缶…20g

かにかま…3本

キュウリ…3分の2本

ごま油…小さじ1

しょうゆ、酢…各大さじ2分の1

砂糖…お好みで少々

●作り方

①切り干し大根は水で戻して2cmの長さに切り、ゆでて冷やし、水気を絞っておく。

②春雨はゆでて冷やし、水気を絞って2cmの長さに切る。

③コーン缶は水気を切っておく。キュウリは千切りにし、かにかまぼこはほぐす。

④調味料を合わせたところへ

②・③を混ぜ合わせ、盛り付ける。

◇乾物や缶詰などは季節を問わず使用でき、下処理の手間が省けるので常備しておくとう便利です。切り干し大根や春雨はスープに入れてもおいしく食べられ、ポリウムも増します。

博物館だより

花巻人形

～親しまれた人形と型に残る暮らし～



三味線持ち美人と百姓一揆の記録が残るその型

江戸時代に作られ始めた花巻人形は、素朴で温かみのある土人形です。多くの農家のひな祭りでは、高価な衣装雛ではなく、花巻人形を飾って子どもの健やかな成長を祝いました。また、人形の型には身近な出来事などが刻まれたものもあり、当時の庶民の生の声をうかがい知ることができます。博物館では、五人囃子や武将、動物などをモチーフにした花巻人形や、県指定文化財の型などを展示していますので、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

博物館・みちのく民俗村 立花14-59 ☎64-1756
開館時間：午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
休館日：12月1日～3月31日の期間は月曜休館(祝日などの場合は翌日)、12月28日～1月4日
入館料：一般500円、高校生240円、小中学生170円
(20人以上で団体料金となります)

新春
BIG
プレゼント

祝 オープン1周年記念企画

超お得な「割引クーポン」プレゼント中!

資料請求 でお得! 来店予約 できさらにお得! (先着30名)

完全電話予約制

TEL.0197-72-8100

▶ 支部続々オープン!!
奥州・花巻・盛岡・大船渡



[親御さんのお問い合わせもOK]



婚活相談所 縁結びえんじ

〒024-0004 北上市村崎野22-38-3-1F
11:00～19:00(木曜定休) Eメール info@enmusubienji.net



2月のイベントカレンダー

※イベントは変更・中止になる場合があります。

期日	内容	時間	場所
1(日)	福豆鬼節分会 北上地区高等学校合同作品展	11:00~16:00 11:30~15:00	鬼の館 市民交流プラザ
2(月)			
3(火)	冬の運動教室「美BODY教室」	14:00~15:30	江釣子保健センター
4(水)			
5(木)	二子さとも生産者意見交換会 北上市民大学ゼミナール法学部(後期) 冬の運動教室「男のカラダづくり教室」	13:30~ 18:30~20:00 19:00~20:30	岩手県農業研究センター 生涯学習センター 健康管理センター
6(金)	おはなし会スペシャル	10:00~11:00	江釣子図書館
7(土)	きたかみ環境未来塾第2回 年中行事再現「コト八日」 マナビイ鬼ツ塾閉講式 おもちゃの修理屋さん 生物多様性シンポジウム	9:30~12:00 10:00~11:00 10:00~12:00 13:00~15:00 13:30~16:30	日本現代詩歌文学館 みちのく民俗村 生涯学習センター 生涯学習センター 日本現代詩歌文学館
8(日)	普通救命講習会 全血献血 冬のみちのく芸能まつり おはなし会スペシャル	9:30~12:00 10:00~12:00 13:30~16:30 10:30~16:30 11:00~11:30	北上消防署 江釣子SCパル さくらホール 中央図書館
9(月)			
10(火)	職務経歴書セミナー	14:00~16:00	ジョブカフェさくら
11(水)	スイ★コン〜バレンタインVer〜	15:00~17:30	プランニュー北上
12(木)	きたかみ環境未来塾第3回 冬の運動教室「男のカラダづくり教室」	18:30~20:00 19:00~20:30	生涯学習センター 健康管理センター
13(金)	北上市芸術文化功労等表彰式	10:00~	さくらホール
14(土)	国体600日前イベント バドミントン クリニック 北上市少年少女発明クラブ活動体験交流会 北上線で行く横手かまくらツアー	10:00~15:00 14:00~16:00 16:23~21:25	北上総合体育館 生涯学習センター 北上駅集合
15(日)			
16(月)			
17(火)	協働のまちづくりフォーラム・北上 市地域貢献活動企業業績賞表彰式	15:00~	市民交流プラザ
18(水)			
19(木)			
20(金)	北上市民大学ゼミナール法学部(後期)	18:30~20:00	生涯学習センター
21(土)	おもちゃの修理屋さん ナイトスノーシューハイキング	13:00~15:00 17:00~20:00	生涯学習センター 夏油高原スキー場
22(日)	スノーシューハイキング 納税相談臨時窓口 全血献血	9:00~14:15 9:00~16:30 10:00~12:00 13:30~16:30	夏油高原スキー場 本庁舎地下食堂 ホームックスパーデポ 北上藤沢店
23(月)	求人事業所と求職者の相談会	13:30~15:30	さくらホール
24(火)			
25(水)	職務経歴書セミナー	14:00~16:00	ジョブカフェさくら
26(木)	北上市民大学ゼミナール法学部(後期)	18:30~20:00	生涯学習センター
27(金)			
28(土)	スノーシューハイキング 子ども映画会	9:00~14:15 10:30~11:30	夏油高原スキー場 中央図書館



中央図書館 ☎ 63-3359
江釣子図書館 ☎ 77-2215
和賀図書館 ☎ 72-2322
中央図書館のホームページ
<http://www.library-kitakami.jp/>

《おすすめ新着本》

『うれしいおくりもの』

杉浦 さやか / 著
池田書店

特別な日のお祝いやお土産、ラッピング方法など、「おくりもの」に関するあれこれをイラスト付きで紹介。巻末に贈り物選びにオススメの雑貨屋さん一覧を掲載。



『まばたき』

穂村 弘 / 作
酒井 駒子 / 絵
岩崎書店

チョウが飛び立つとき、鳩時計が12時を告げるとき、まばたきをする一瞬で場面が移り変わっていく。その間に少女は…。瞬く間に過ぎ去って行く「時間」について描いた絵本。



《1月の新着本から》

▼ 一般書	マネーと国家と僕らの未来	ハッカーズ
	東北朝市紀行	池田 進一
	おやつのない人生なんて	伊藤 まさこ
	脱・限界集落株式会社	黒野 伸一
▼ 児童書	地図博士になろう！	梅澤 真一
	いつでもしろくま	斉藤 洋
	魔女バジルと魔法のつえ	茂市 久美子
	へのかっぱ	飯野 和好

開館時間

中央図書館 午前9時~午後7時
※土・日曜日、祝日は午後6時まで。
江釣子図書館 午前9時~午後5時(10~3月)
和賀図書館 午前9時~午後5時
※休館日は毎週月曜日(この日が祝日の場合は翌日の火曜日)。

きたしん フリーローン サポート300

おせいみち自由
(事業用資金もOK)

お申込み簡単(所得証明書・見積書不要)
パート・アルバイト・主婦・年金受給者
事業者もOK

担保・保証人不要
(保証会社(株)クレディセゾン)

ご返済も毎月分割
最長7年まで!

ご融資金額10万円~300万円まで
WEB(インターネット)・FAXで仮審査申込みOK!
最短60分のスピード審査!

- ご融資金利
固定金利 年9.50%(保証料込)
※保証会社の審査により年9.50%でのお取扱いが出来ない場合は
固定金利年13.50%(保証料込)の商品で同時手続きをさせていただきます。
※審査結果によっては、ご希望に添えない場合がございます。
- ご本人確認資料(運転免許証・パスポート等)

北上信用金庫 <http://www.kitakami.ne.jp/~shinkin/>