

# いきいき子育て

子育て支援課 ☎72-8260



## 秋の味覚を 楽しもう！

秋はさわやかな実りの季節です。サツマイモ、サトイモなどのイモ類や、サケやサンマなどの魚、果物や木の実も豊富です。家族で旬の食材を味わい、季節を感じてみてはいかがでしょうか。

今回は旬の食材を使った、お子さんも食べやすいメニューをご紹介します。

### サンマのかば焼き

○材料(4人分)  
サンマ(4匹)、酒(大さじ1)、片栗粉(大さじ4)、油(大さじ1)、しょうゆ(大さじ2)、みりん・砂糖・酒・水(各大さじ1)

### 作り方

①サンマは3枚下ろしの切り

身を4等分に切り、酒をふりかける。  
②水気をふき取り、片栗粉を両面にまぶす。  
③フライパンに油を引き、②を両面焼き、一度取り出す。  
④フライパンの油をふき取り、調味料を入れて煮立たせ、③を戻して絡ませる。  
※ごはんに乗せて、かば焼き丼にするものおすすめです。お好みでゴマやシソを加えてもおいしくいただけます。

### リンゴのコンポート

○材料(4人分)  
リンゴ(中1)、砂糖(20g)、レモン汁(小さじ2)

### 作り方

①りんごは皮と芯を除き、8等分のくし切りにする。  
②耐熱容器に①と砂糖、レモン汁を加え、ラップをふんわりとかけて、600Wの電子レンジで3分加熱する。  
③②のリンゴを上下を返すように混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱する(加熱時間は様子を見ながら調整してください)。  
※ヨーグルトをかけて食べるのもおすすめです。アップルパイの具材として活用することもできます。

## 博物館だより



国見山廃寺跡から出土した 八稜鏡 はちりょうきやう

### 博物館リニューアル1周年記念 特別展「国見山廃寺と周辺の寺院跡」開催中

今から1,000年ほど前、国見山の中腹には多くの塔やお堂が建ち並ぶ、当時の北東北で最も大きなお寺がありました。寺の発展の影響は、北上盆地全体に及び、まさに平泉文化の先駆けとなるものでした。

今回は、当時の仏教文化の一端を伝える貴重な仏具を市外からも集め、多数展示します。この機会にぜひご覧ください。

●期間…11月26日(日)まで

### 博物館

【本館】立花14-59 ☎64-1756  
開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで)

区分	個人	団体(20人以上)	共通観覧券
一般	500円	400円	700円
高校生	240円	180円	300円
小中学生	170円	120円	200円

【和賀分館】和賀町横川目11-160  
開館時間 10:00~16:00(入館は15:30まで)  
観覧料 無料

共通観覧券は、博物館、利根山光人記念美術館、鬼の館で各1回使用できます。有効期間は発行日より1年間です。

◆休館日(12月~3月)…①毎週月曜日(祝日の場合は翌日)②祝日の翌日(土・日曜日、①の場合はその翌日)③12月28日~1月4日



スマホが初めての方でも安心!  
**フルサポート付**  
■電話サポート ■端末サポート  
■フィルタリングサービス

## おすすめポイント



シンプル & 簡単操作で使いやすい!

大手携帯電話会社より月額料金がダンゼンおトク

全国どこでも利用可能!(ドコモ回線)

ケーブルスマホ  
@またかみ

お申込み  
お問合せ

北上市第三セクター

**北上ケーブルテレビ** ☎64-5111



# 10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)	黒沢尻西地区文化まつり2017 鬼の館芸能公演(谷地鬼剣舞)	10:00~15:00 13:30~14:30	黒沢尻西小学校体育館、黒沢尻西地区交流センター 鬼の館
2(月)			
3(火)			
4(水)			
5(木)	全血献血 北上市民大学	9:30~12:00 14:00~16:30 18:30~20:00	(株)システムベース 岩手県立中部病院 生涯学習センター第1学習室
6(金)	岩崎地区健康まつり	10:00~15:00	岩崎地区交流センター
7(土)	夏油高原紅葉まつり おもちゃの修理屋さん	9:00~16:00 13:00~15:00	夏油高原スキー場 -10/9 生涯学習センター第2学習室
8(日)	いわて北上マラソン大会 普通救命講習 全血献血 すこっぷ三味線岩手県大会 おはなし会	8:30~15:00 9:00~12:00 10:00~12:00 10:00~16:00 11:00~11:30	市内 北上消防署 江釣子SCバル 夏油高原スキー場 中央図書館
9(月)	北桜フェスティバル	12:30~16:30	さくらホール中ホール
10(火)			
11(水)	北上市安全安心まちづくり大会	14:00~16:00	さくらホール中ホール
12(木)	北上市民大学ゼミナール法学部	18:30~20:00	生涯学習センター第1学習室
13(金)	赤ちゃんおはなし会	13:30~14:00	中央図書館
14(土)	夏油高原紅葉まつり 黒沢尻東地区「交流まつり(健康まつり)」	9:00~16:00 10:00~14:00	夏油高原スキー場 -10/15 黒沢尻東地区交流センター
15(日)	鬼ッズの日 秋の緑化まつり 湧湧ランドくろいわ芸・農・まつり おはなし会 黒沢尻東地区「交流まつり(ステージ発表)」	9:00~17:00 10:00~14:30 10:00~15:00 11:00~11:30 13:00~15:30	鬼の館 憩いの森 黒岩まんなか広場 江釣子図書館 黒沢尻東地区交流センター
16(月)	黒沢尻東地区「交流まつり(文化講演会・お茶会)」	10:00~11:30 13:30~15:00	黒沢尻東地区交流センター
17(火)			
18(水)			
19(木)	北上市民大学ゼミナール法学部	18:30~20:00	生涯学習センター第1学習室
20(金)	全血献血	13:30~16:30	ユニオン北上
21(土)	夏油高原紅葉まつり おもちゃの修理屋さん	9:00~16:00 13:00~15:00	夏油高原スキー場 -10/22 生涯学習センター第2学習室
22(日)	相去ふるさとまつり 更木郷土芸能まつり 鬼の館芸能公演(二子鬼剣舞)	9:00~15:00 10:00~14:00 13:30~14:30	相去地区交流センター 更木小学校体育館 鬼の館
23(月)			
24(火)			
25(水)			
26(木)			
27(金)			
28(土)	こども映画会	10:30~11:30	中央図書館
29(日)	納税相談臨時窓口 鬼柳郷土芸能フェスティバル	9:00~16:30 13:00~16:00	本庁舎地下食堂 鬼柳地区交流センター
30(月)			
31(火)			



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》

『国土』

にれ 修平 / 著  
 榎 祥伝社

カレーチェーンとして店を日本一にした、カレー専門店創業者篠原悟。海外進出を機に、自らは経営から身を引き、プロの経営者に会社を託したが…。ビジネスマン必読の1冊。



『涙倉の夢』

なみだくら 柏葉幸子 / 著  
 きちこ 講談社

母が、どうしても買いたがっていた実家の倉。その中で亜美はとて不思議な体験をする。人間と動物が、現代よりもずっと仲良く暮らしていた、そんな世界を描いた物語。



## 《9月の新着本から》

- ▼ 暗闇のアリア 真保 裕一
- 一般書 潔白 青木 俊
- 歴史はバーで作られる 鯨 統一郎
- 非常出口の音楽 古川 日出男
- ▼ ゆめねこ 真珠 まりこ
- 児童書 おこらせるくん のぶみ
- 見上げた空は青かった 小手鞠 るい
- 列車で行こう！ JR主路線図鑑 櫻井 寛

### 開館時間

中央図書館 火～金曜日 9:00～19:00  
 土・日曜日、祝日 9:00～18:00  
 江釣子図書館 火～日曜日(祝日を除く) 9:00～17:00  
 和賀図書館 火～日曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

### 休館日

月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日(江釣子・和賀図書館のみ)、年末年始(12月28日～1月4日)、特別整理期間

## 農業支援ローン

# きたしんアゲ! 5000

- お使ひみち ▶ 農業経営の運転資金
- ▶ 農機具等の購入資金
- ▶ 6次化対策資金

あたらしい農業の未来に  
 ぐっとな応援と  
 リレーションシップ(親密)

※詳細はホームページまたは窓口でご確認ください。  
<http://e-shinkin.net>

お借入限度額 **5000万円**  
 お借入期間 **1～7年**  
 適用金利 **2.6～4.0%**



**北上信用金庫**  
 平成29年8月21日現在