

いきいき子育て

子育て支援課 ☎72-8260



保育園で人気の給食メニュー

今回は、保育園で人気の給食メニューをご紹介します。ご家庭での食事作りの参考にしてください。暑い日は食欲が落ちやすいですが、食欲増進効果のあるレモン、梅干し、酢、香味野菜や香辛料などを活用することで食べやすくなります。三食しっかり食べ、体調管理に気を付けましょう。

■鶏肉のトマト煮

《材料 4〜5人分》

- 鶏もも肉(200g)
- 塩・こしょう(適量)
- 小麦粉(大さじ2)
- 油(大さじ1)
- 玉ねぎ(1/2個)
- ホールトマト缶(100g)

- ピーマン(1個)
- トマトケチャップ(大さじ2)
- コンソメ(小さじ1/2)
- 砂糖(小さじ1)

《作り方》

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。
- ② ①の鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面に焼き目を入れ、取り出しておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、炒める。鶏肉を戻し、ホールトマトをつぶして入れ、細切りにしたピーマンを加える。調味料を加えて煮る。

■もやしのナムル

《材料 4〜5人分》

- もやし(60g)
- きゅうり(50g)
- にんじん(30g)
- 酢(小さじ2)
- しょうゆ(小さじ2)
- 砂糖(小さじ1)
- ごま油(小さじ1)

《作り方》

- ① にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ② もやしは洗い、にんじんと共にゆで、冷水で冷やし、水気を切っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、にんじん、きゅうり、もやしを和える。

国際交流ルーム発



ハロー! まいばれんど 159

Providing is preventing

備えあれば憂いなし!

—もし外国人が事故に遭遇したらどうする?—

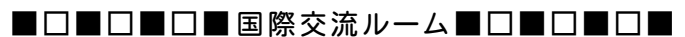
高速道路の安全を管理している(株)ネクスコ・パトロール東北が毎年実施している「路上作業実技研修」に初めての外国人派遣依頼があり、当ルームから中国出身の菊池紅さん、台湾出身の前原ゆうさんが「日本語を話せない被害者役」として訓練に参加しました。



本物のパトカーを使用して行われた訓練

7月28日(木)に錦秋湖雪氷ヤード(下り線SAの奥にある除雪ヤード)で行われた訓練には十和田、秋田、古川、北上の4つの事業所と各管

轄の県警高速隊の総勢100人が参加。交通事故など4件の事故を想定し、実際に発煙筒をたき、パトカーを用意して行われました。被害者が外国人という想定は当日まで伏せられていましたが、スマートフォンの翻訳機能を使用して避難誘導するなど、各事業所の迅速で的確な判断と対応がなされました。これはインバウンド対応の新しい試みで、多文化共生の観点でも有意義な訓練でした。



電話・ファクス：63-4497

電子メール：kiah@kitakami.ne.jp

おでんせプラザぐろーぷ3階 生涯学習センター内

開館日：毎週月-土曜日 午後1時-7時

休館日：日曜・祝日、第3水曜日、年末年始



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

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

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)



9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(木)	北上市民大学ゼミナール地元学部	18:30~20:00	生涯学習センター
2(金)	全血献血	9:30~11:00 15:00~16:30	岩手県企業局県南管理所 北上コンピュータ・アカデミー
3(土)	総合防災訓練 図書館収蔵資料展 公式記録「躍進きたかみ」上映会 おもちゃの修理屋さん	7:30~12:00 10:00~13:00 15:00~ 13:00~15:00	飯豊地区交流センター 中央図書館 生涯学習センター
4(日)	希望郷いわて国体デモンストラ ションスポーツ ベタンク	8:45~	北上総合運動公園
5(月)			
6(火)	全血献血	14:00~16:30	東北ポール(株)北上工場
7(水)			
8(木)	北上市民大学ゼミナール地元学部	18:30~20:00	生涯学習センター
9(金)	ブックスタートのおへや	13:30~15:30	中央図書館
10(土)			
11(日)	普通救命講習 全血献血 おはなし会	9:00~12:00 10:00~12:00 13:30~16:30 11:00~11:30	北上消防署 江釣子SC/パル 中央図書館
12(月)			
13(火)			
14(水)			
15(木)	サトウハチロー記念「おかあさんの詩」 全国コンクール第20回記念移動企画展 市民大学ゼミナール地元学部		江釣子SC/パル -9/22 生涯学習センター
16(金)			
17(土)	おもちゃの修理屋さん	13:00~15:00	生涯学習センター
18(日)			
19(月)	おはなし会スペシャル	14:00~15:10	和賀図書館
20(火)			
21(水)			
22(木)	博物館リニューアルオープン 第40回江釣子古墳まつり 交通安全・防災の日フェスタ		博物館 カムイヘチリコホ・えづりこ古墳公園 江釣子SC/パル
23(金)	大人名画座 北上市安全安心まちづくり大会	10:30~12:10 14:00~16:00	中央図書館 さくらホール
24(土)	こども映画会	10:30~11:30	中央図書館
25(日)	納税相談臨時窓口 第15回二子の里・いものこまつり 鬼の館芸能公演(市野々念仏剣舞)	9:00~16:30 10:00~15:00 13:30~14:30	本庁舎地下食堂 二子小学校 鬼の館
26(月)			
27(火)			
28(水)			
29(木)	北上市民大学	18:30~20:00	生涯学習センター
30(金)			



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》

『やめる勇氣、やり遂げる心』
三浦 雄一郎 / 著
PHP 研究所
世界最高峰エベレストに3度登頂した著者が、人生・仕事・人間関係・健康などをテーマに新たな挑戦に立ち向かう秘訣を語ります。



『和太鼓のひみつ』
小野 美枝子 / 監修
PHP 研究所
和太鼓の歴史・つくりなどを写真やイラストで詳しく紹介し、基本的な打ち方や楽譜の読み方も掲載しています。



《8月の新着本から》

- ▼ ローカルメディアのつくりかた 影山 裕樹
一般書 女30代からのなんだかわからない体の不調を治す本 松村 圭子
佐藤愛子の役に立たない人生相談 佐藤 愛子
- ▼ 鎌倉時代のサバイバル イセケヌ
児童書 机の上の植物園 おくやま ひさし
あそぼう！むしのもり タダ サトシ
かえってきたクレヨン オリヴァー・ジェファーズ

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		

きたしん 新築・増改築はもちろん、より有利な条件に借り換えも!!
又、増改築にあわせた借り換えも可能です!!

住宅ローン

特別金利キャンペーン 2016 9/30(金)まで

当初10年固定

年1.300%

当初3年固定	全期間固定
年0.900%	年2.950%
当初5年固定	変動金利
年1.100%	年0.850%
当初20年固定	
年2.500%	

表示はそれぞれのキャンペーン金利よりお取引項目に応じた最大0.400%を優遇したものです。

※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>

北上信用金庫

平成28年4月1日現在

お申し込みの際には事前に審査をさせていただきます。結果によってはご希望に添えない場合もございますので予めご了承ください。