

広報



KitaComing! 北上市

Public Relations

2020(R2)

5.22

No.702

# きたかみ



## テイクアウトで 楽しむ外食気分

緊急事態宣言により外出自粛が必要  
となってから、市内飲食店の持ち帰り  
メニューが続々登場。新しい外食のス  
タイルは気分転換にも。またお店に  
来て楽しく食べてほしい思い  
も込められています。



# 外食気分を楽しもう



換は心身の健康のための大切な予防策。お店のごちそうを持ち帰り、「食べる」時間を楽しみませんか。

給



② サンドイッチでおしゃれランチ

① 前菜セットで宅飲み



## 食べることは幸せのもと 「テイクアウト」ごはんを楽しむ

この春、不要不急の外出自粛や基本的な感染予防対策の徹底が求められる生活が続きました。休業や休館、イベントの中止が相次ぎ、ゴールデンウィークは自粛モードに。状況に応じて再開の動きがみられますが、気兼ねなく外食を楽しんだり旅行をしたりする日はまだ先です。不便さや不安を感じることでエネルギーを消耗し、カラダやココロに負担が掛かる暮らしに気を付けなければなりません。

一方、飲食店では外食しにくい状況を切り開き、持ち帰りメニューや配達サービスを展開。通常営業を見送って持ち帰りサービスを始めたお店はもちろん、ダイナーのみ営業のレストラン、高級店などのメニューも、ランチやおつまみとして持ち帰ることができます。利用したことのない飲食店でも、より身近に感じられる機会が生まれました。

なんとなく気分が浮かない日や料理を作るのが大変な日は、テイクアウトサービスを利用してみてはいかがでしょうか？持ち帰ったボックスを開ける瞬間、お店でいただく感覚とは違う高揚感が広がるはず。おいしく食べる

幸せで免疫力を高め、エネルギー補給をしましょう。





食べる幸福感でココロが満たされる時間を！

# 🍴🍴 テイクアウトごはん

新型コロナウイルス感染症対策でしばらく続く自粛モード。長期化でココロとカラダの健康が心配されます。気分転

⑤ 沖縄料理で旅行気分



③ カレーでエネルギー補給



④ 和食弁当で体調管理



## お店に入るときに気を付けたいこと

商品を受け取る際は、感染症拡大予防に気を配って、気持ちよく利用しよう。

### ① 咳エチケット

咳エチケットは大切な予防策。また、お店に消毒液が置いてあるときは利用しよう。

### ② 予約でスムーズに受け渡し

お店での待ち時間を減らすためにも、予約が安心。受け取ったらすみやかに持ち帰ろう。

### ③ 食べる前に手洗いうがい

なにはなくとも手洗いうがい。準備ができれば、出来たての料理を早めにいただこう。

## テイクアウトサービスの利用のしかた

### ① お店とメニューを選ぶ

どこのお店でどんなメニューを持ち帰れるか、お店のホームページやSNSで確認。新聞やチラシなどでも紹介されています。お店の前の案内看板も要チェック。北上観光コンベンション協会「きたかみテイクアウトマップ」も調べてみて→



### ② 注文する(予約する)

事前の予約が必要なお店もあるため、電話などで確認するのが安心。気軽に注文してみよう。

### ③ 商品を受け取る

予約時間が決まっている場合は、その時間にお店で受け取る。配達をしてくれるお店もあり。

## ちよっとした工夫で栄養バランスが整う テイクアウト+aのアドバイス

バランスの良い食事で免疫力を上げることは、感染症予防に欠かせません。外食で小鉢を1品加えるように、テイクアウトするときも栄養バランスを意識してみましょう。

毎食バランスを考えるのは大変ですが、1日の中で、1週間単位で、調整するだけでも違います。自分のカラダとココロをいたわりながら、食事を楽しんでください。

### ◎免疫力を上げる食事の3つのポイント

#### ①腸内環境を整える食べ物

腸は全身の免疫システムの重要拠点。善玉菌や食物繊維は、腸を元気にしてくれます。

#### ■善玉菌が豊富

：納豆・ヨーグルト・キムチ  
などの発酵食品

#### ■食物繊維が豊富

：野菜・海藻・キノコ

#### ②体を温める食べ物

体温が1度上がると免疫力は5〜6倍アップ、1度下がると30%低下します。

■根菜類、イモ類、ショウガ、唐辛子、ニンニク、みそ汁などの温かい食べ物

#### ③タンパク質、ビタミンを取る

タンパク質は粘膜や免疫細胞をパワーアップさせ、ビタミンは粘膜を正常に保ってウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。

#### ■良質なタンパク質

：肉・魚・卵・牛乳、大豆

#### ■ビタミン

：緑黄色野菜・キノコ・果物

◎買い足すだけでもOK

テイクアウト+aの工夫

★野菜サラダをつけて食物繊維をプラス

市販の野菜サラダを別に買って食べると、食物繊維が取れます。海藻が入ったスープも○。

★ヨーグルト・果物をデザートに  
ヨーグルトは発酵食品、果物はビタミンCが取れるのでお勧めの組み合わせ。

栄養相談など問い合わせ

健康増進課 ☎7218295

／ お店のレシピでもう一品 ／

とっても簡単！お店メニューで野菜をプラス

沖縄の家庭料理 ～みやらびさんのレシピ～

#### 「にんじんしりしりー」

ニンジンと卵の優しい甘みで  
食べやすく、お子さんにも◎



(2～3人分)

- 1 ニンジン2/3を千切り(スライサーを使うと便利)
- 2 フライパンにサラダ油大さじ3をしき、1のニンジンを炒めて、しょうゆをひと回し
- 3 ニンジンがしんなりしてきたら、再度しょうゆをひと回し
- 4 卵1個を解き入れて、ニンジンにからめる
- 5 全体に卵が絡んだら、最後にもう一度しょうゆをひと回ししてできあがり

## ..... お店の味を持ち帰って食べて幸せ気分！ .....

取材にご協力いただいた、前ページ写真の料理を提供している飲食店をご紹介します。

(下図は前ページ写真並び順)

⑤	④	③	②	①
---	---	---	---	---

- ①ボロネーゼ、前菜セット(Kitchen Bar <sup>コネクト</sup>CONNECT 諏訪町一丁目2-19 ☎72-6935)
  - ②たっぷり野菜とハムサンド(CAFE <sup>ウィロウズ</sup>WILLOWS 大通り三丁目1-17 ☎63-2662)
  - ③五穀カレー(展勝地レストハウス 立花14-21-1 ☎64-2110)
  - ④週替わり弁当(季節・郷土料理の店 胡蝶 諏訪町一丁目1-11 ☎63-2151)
  - ⑤沖縄料理のオードブル(美童 本通り一丁目8-4 ☎65-5676)
- ※メニューやサービスの詳細は、各店舗にお問い合わせください。

## 教えて！ 飲食店の皆さんの ストレス解消法

外出自粛中も、おいしいごはんを届けようと頑張ってきた皆さんが、どんな気分転換をしているか聞いてみました。

おいしいものを囲んで  
みんなでワイワイ！  
今はガマンですね…

お取り寄せグルメ  
普段行けない地域のものを取り寄せて楽しんでいます

他店のテイクアウト  
を食べる  
つつい買いすぎちゃう(…)

展勝地の眺め  
目の前の北上川や  
夕暮れ時は最高！



展勝地レストハウス  
照井好枝さん



CAFE WILLOWS  
石戸谷くるみさん



Kitchen Bar CONNECT  
照井美佳子さん

公博さん



令和2年5月22日



## 大切なココロのケア 不安や悩みなどを相談しませんか？

外出自粛や感染症への不安がストレスを生みます。もし孤独感や絶望感、不安を抱えている場合は、北上市健康管理センター（☎72-8296）へご連絡を。次の各機関でもそれぞれ相談を受け付けています。

対 象	相談先	電話番号
不安や悩み	北上市健康管理センター	72-8296
健康に不安がある人	健康増進課医療連携係	72-8315
障害のある人など	福祉課障がい福祉係	72-8214
子どものいる家庭など	家庭児童相談室	64-7574
高齢者など	長寿介護課高齢福祉係	72-8217
	本通り（黒沢尻東・黒沢尻西）	72-7254
	いいとよ（黒沢尻北・飯豊）	62-4100
	北上中央（相去・鬼柳）	72-6178
	展勝地（口内・稲瀬・二子・更木・黒岩・立花）	61-0225
	わっこ（和賀・江釣子）	77-5055

### 「こころの体温計」で健康度チェック

携帯電話やパソコンで、ストレス度や落ち込み度といった自分の心の状態を調べることができます。



### 新型コロナウイルス感染症各支援策情報

コロナ禍における生活支援や経済的な支援などの情報を、市ホームページに掲載しています。詳細や最新情報が確認できます。

また、広報発行日に合わせて、各情報をまとめたチラシを配布しています。



問い合わせ  
都市プロモーション課  
☎72-8230

運動不足解消法については、皆さんなかなか時間を作れないとのこと。立ち仕事は大変ですが、ぜひカラダの健康にも気を使って、これからも私たちにいい食事と楽しい時間・空間を提供してもらいたいですね。私たちも、またみんなで食事を囲んで笑い合える日を心待ちにして、基本の予防、運動やココロの休息など続けていきたいと思います。

## 食べたら運動！ 日常の中での運動・活動を意識する

外出自粛、テレワークの推進、感染症の不安による出控えなどにより、体を動かす時間が減っていませんか？運動不足は体力と免疫力を低下させるだけでなく、ココロにも影響を及ぼしかねません。日常でもできる1日30分程度の軽い運動や活動を意識的に行いましょう。

心地よい疲れは良質な睡眠にもつながります。運動やスポーツの時間も作って、心身共にリフレッシュしましょう。

### 日常でできる軽い運動・活動

子どもと外で遊ぶ（走る）  
軽く走る  
農作業や苗木の植栽  
自転車に乗る・ラジオ体操  
階段昇降  
早歩き・草むしり・風呂掃除・モップかけ  
拭き掃除・掃除機かけ  
普通歩行・犬の散歩・子どもの世話・台所仕事



### 体調チェック

□体温は平熱である  
（37.5℃を超える場合は外出NG）  
□発熱や咳、のどの痛みなど  
風邪の症状がない  
□だるさ、息苦しさがない  
□においや味がいつもと同じ

### 運動・スポーツ

○前後に手洗い、咳エチケット  
マスクの着用（熱中症に注意）。  
○なるべく人混みを避けて運動  
しましょう。  
○市内の公園（都市公園、児童公園など）や屋外施設は利用  
できます。

参照：北上市新型コロナウイルス感染症対策について（第5報）、スポーツ庁HP

## タクシーの代行テイクアウト＆デリバリー

タクシーが飲食店の料理を配送します。店舗に出向いての受取り難しいときや、配達サービスがない飲食店の代わりにお届けします。



山菜採りと畑仕事  
沖縄には  
山菜がないよー



美智子  
伊藤美智子さん

娘とサイクリング  
本格的な自転車  
買いました！



胡蝶  
大村太規子さん

きたかみ



# 春の叙勲・褒章

政府は、4月11日付けで第34回危険業務従事者叙勲受章者を、28日付けで春の褒章受章者を、29日付けで春の叙勲受章者を発表しました。  
市内では次の皆さんが受章されました。

## 藍綬褒章【更生保護功績】



工藤 節生 さん  
(中野町・77歳)

保護司として平成10年から、犯罪や非行など過ちを犯した人の社会復帰や更生援助など自立支援に尽力。一人一人が抱える悩みや課題について、その人の心に寄り添い更生保護の任にあたっています。受章について「保護司会や関係団体などの協力、妻の支えがあったため」と感謝していました。

## 瑞宝単光章【郵政業務功労】



堀田 正彦 さん  
(上野町・65歳)

昭和48年に旧郵政省に入省し、花巻郵便局郵便部課長として退職するまでの40年間、地域郵便業務に貢献。東日本大震災の時は、釜石郵便局の応援で避難所を回り郵便物を手渡しました。受章について「なぜ自分かという思い。郵便局を利用していた皆さんののおかげ」と感謝していました。

## 瑞宝単光章【専門工事業務功労】



小原 郁夫 さん  
(相去町・65歳)

昭和60年に北海建設工業(株)に就職し、土木工事の施工を通じて業界の発展に貢献。豊富な経験を生かして高い工事成績を挙げ、ほか、徹底した安全管理により全ての工事で無事故を達成しています。受章について「一人の力で工事はできない。支えてくれる皆さんののおかげ」と感謝していました。

## 危険業務従事者叙勲・瑞宝単光章【警察功労】



小野寺 節朗 さん  
(上野町・73歳)

昭和41年に岩手県警察官となり、平成20年に花巻署矢沢駐在所主任(警部補)として退職するまで治安維持に貢献。勤続42年の大半を交番や駐在所で勤務しました。同僚や先輩に恵まれたと話した上で、「現場臨場の指示などが時間に関わらずあり、家族に苦勞をかけた」と感謝していました。



佐藤 利一 さん  
(二子町・72歳)

昭和41年に岩手県警察官となり、平成20年に江刺署交通主任(警部補)として退職するまで、交通機動隊や交通企画など交通部門で活躍。「全国白バイ安全運転競技大会」での入賞など印象深い出来事を挙げ、「事故減少に貢献できたことが働きたかった」と振り返りました。



高橋 康雄 さん  
(黒沢尻・72歳)

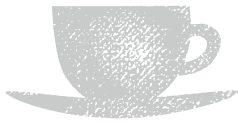
昭和41年に岩手県警察官となり、平成20年に江刺署玉里駐在所主任(警部補)として退職するまで治安維持に貢献。地域の小学校を「交通安全子供自転車全国大会」へ導くなど、住民に密着した活動に尽力しました。受章について「助けてくれた地域の皆さんと家族のおかげ」と話していました。

立花 昇 さん  
(立花・72歳)

元北上警察署口内駐在所主任(警部補)



## 珈琲 ブレイク



北上市長

高橋敏孝

No.98

### 市民の定義

市民活動団体の支援をしていた頃、先輩格の団体であった、せんだい・みやぎNPOセンター元代表理事の故加藤哲夫さんから、さまざま貴重なご指導をいただいていた。加藤さんはよく、NPO活動の対象、あるいはパートナーとしての「市民」と、いわゆる一般的な「住民」とは意味が違うのだと仰っていた。今から20年以上も前のことである。当時の私は市民も住民も混同していたので、加藤さんの言葉には目から鱗が落ちる思いをしたものだ。

インターネット辞書で調べると、市民とは政治的共同体である市(都市)の主権的な構成員とある。その土地に住む人、もしくは集団という意味の住民とは違う概念である。市民セクター側から見れば、市民はまちづくりの主体なのであるが、行政や議会は市民を主にサービスの対象者、いわゆる客体として見てしまいがちなのだという。

北上市の場合、全ての条例や計画の上位にあって、まちづくりの最高規範となる自治基本条例がある。その第3条第1号では「市民」を「市内に住む者、市内で働く者及び学ぶ者並びに市内に事業所を置く事業者及び市内でまちづくり活動をする団体をいう。」と定義している。ここで注目していただきたいことは、市民の概念が市内に住む住民だけではないということである。市内で働く者も学ぶ者も、事業所もまちづくり団体もまちづくりの主体としての市民に含んでいるのが大きな特徴であり、ぜひ知っておいていただきたい。

市民の定義を考えるとさまざまな事が見えてくる。世界中に広がった新型コロナウイルスによる社会的混乱には、地域によって大きな違いが見受けられる。そこに地域特有の「市民力」が少なからず関係していることは容易に想像できる。私は近年、北上市民は大いに市民力を育んできたと自負する一人である。だから今般の新型コロナの災禍がいかに長期化しようとも、この市民力で必ず乗り越えられるものと信じている。

## 売り払い情報 市有財産(土地) の売り払い



市が所有している土地を売却します。

■申し込み…私下申請書を市のホームページからダウンロードし、財政課へ

(先着順)

■問い合わせ…財政課

☎72-8251



■売り払いする土地(詳細は市のホームページに掲載)

物件所在地	地目	面積	売却価格
村崎野14地割485番6	雑種地	3,754.93㎡	51,397,857円
稲瀬町金附258番	雑種地	7,117.00㎡	15,657,400円
相去町滝の沢8番10外	雑種地、山林	4,344.66㎡	6,799,392円
鳩岡崎2地割123番1	雑種地	510.89㎡	7,444,178円
和賀町長沼5地割130番外	学校用地	1,139.20㎡	14,683,467円

## 6月から一般駐車場エリアの利用を

### 市営北上駅東口駐車場の一部利用制限

公有地の有効活用を図るため、市営北上駅東口駐車場の利活用事業を進めています。整備工事に伴い、6月1日から駐車場の一部が利用できなくなります。一般利用の人は、一般駐車場エリアをご利用ください。

6 計画課 ☎72-827





## 子どもの健やかな成長を応援します

### 児童手当・児童扶養手当などの家庭支援

子どもを育てる人のために各種手当があります。手当は、支給対象となる場合でも必ず申請などの手続きが必要です。各種手当の詳細は市のホームページをご確認ください。

■問い合わせ：子育て支援課 ☎72-8261

中学生以下の子どもを育てている人

#### 児童手当

■対象：市に住民登録し、中学校卒業前の児童を育てている人  
※日本国外に居住している児童は対象外です。

※児童が施設に入所している場合は施設に支給されます。

#### ■児童手当の月額

児童の年齢		手当月額	
		児童手当	特例給付
3歳未満(一律)		15,000円	児童1人につき5,000円
3歳以上～ 小学校修了前	第1・2子	10,000円	
	第3子以降※	15,000円	
中学生(一律)		10,000円	

※18歳になって最初の3月31日までの子どもを児童として数えます。



臨時特別給付金



児童手当



児童扶養手当、自立支援給付金など



特別児童扶養手当

設に支給されます。

■支給日：①6月10日(水)(2～5月分) ②10月9日(金)(6～9月分) ③令和3年2月10日(水)(10～11月分)

■所得制限：扶養親族の人数によって所得制限あり。児童を育てている人の前年の所得が所得制限額以上の場合、手当月額は児童一人につき5000円の特例給付を支給(詳細は市のホームページをご確認ください)

■申請方法：父親または母親で生計の中心者が、子どもが生まれたときや北上市に転入してきたときに同課窓口へ※手当は請求の翌月分から支給します。  
※公務員は勤務先で手続きします。

#### ※児童手当現況届を忘れずに

児童手当を受給している人は、現況届を提出する必要があります。5月末に送付する書類を確認し、必要事項を記入の上、提出してください。提出しない場合、6月分以降の手当が受け取

れなくなります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送による手続きにご協力ください。

■提出方法：6月1日(月)～30日(火)の間に、郵送(〒024-8501)子育て支援課あて(住所不要)または直接同課へ

#### 子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯への支援の一つです。

■対象：次のいずれかに該当する人①令和2年4月分の児童手当を受給する人②対象児童が令和2年3月31日付けで中学校を卒業し4月分以降の児童手当の支給がない人

※特例給付の受給者を除きます。  
※対象児童は平成16年4月2日～令和2年3月31日に生まれた子です。  
■支給額：対象児童1人につき1万円  
■支給日：6月末から順次支給  
※手続きは原則不要です。  
※公務員は勤務先から案内されます。



母子・父子家庭などで子どもを育てている人

#### 児童扶養手当

■対象：次のいずれかに当てはまる児童を育てている人①両親が離婚した児童(事実上の婚姻関係を解消した場合を含む)②父親または母親が死亡した児童③婚姻によらず生まれた児童④父親または母親が重度障がい者の児童⑤父親または母親が1年以上同居せず、生計を維持しないで遺棄している児童⑥父親または母親が1年以上刑務所などに収容されている児童⑦両親の所在が不明の児童⑧父親または母親が裁判所からのDV保護命令を受けた児童  
■所得制限：扶養親族の人数によって所得制限あり  
※前年の所得額が所得制限限度額を超えたときは、一定期間減額または支給を停止します。  
※詳細は市のホームページをご確認ください。

#### ■児童扶養手当の月額(4月改定)

	金額	
	全部支給	一部支給
第1子	43,160円	10,180円～43,150円
第2子加算	10,190円	5,100円～10,180円
第3子以降加算	6,110円	3,060円～6,100円

※児童が18歳になる誕生日後、最初の3月まで支給します(障がいのある児童の場合は、20歳まで)。



# 市の動き

## 中国三門峡市が医療用マスク1万枚を寄付 4月28日

当市の友好都市の三門峡市は、新型コロナウイルス感染症対策への支援として、市へ医療用マスク1万枚を寄付しました。3月29日に同市から医療用マスクなどの寄付について打診があったことから寄付を依頼。寄付されたマスクは市の新型コロナウイルス感染症対策本部会議で活用法を決定し、市内の医療機関などに配布されました。

同市とは昭和60年5月25日に友好都市提携を結び、今年で35周年となります。



## みちのくコカ・コーラボトリング(株)がストップマークを寄付 5月8日

みちのくコカ・コーラボトリング(株)は、道路横断歩行者に一時停止を促す「ストップマーク」350枚を市に寄付しました。北東北3県で製造・運送事業を展開する同社が地域の交通安全を願い寄付。マークは同社の象徴カラーの赤を基調に、中央部には瓶のシルエットが隠し絵のようにデザインされています。栗谷川幸二常務取締役は「歩行者に目を留めてもらい、交通事故が減れば幸い」と話しました。

同マークは交通量の多い交差点や各地区から希望があった箇所に貼り付ける予定です。



## ■特別児童扶養手当の月額(4月改定)

障がいの程度	金額
1級(重度)	52,500円
2級(中度)	34,970円

障がいがある児童を育てている人

**特別児童扶養手当**

■対象…身体や精神に障がいがある20歳未満の児童を育てている人(児童が社会福祉施設に入所している場合を除く)

■所得制限…扶養親族の数によって所得制限あり

※手当を請求する本人、配偶者、または同居の親族(扶養義務者)の前年の所得額が所得制限額を超えるときは、一定期間支給を停止します。

ひとり親家庭の自立に向けて

**高等技能訓練促進給付金・高等技能訓練修了支援給付金**

看護師や介護福祉士、保育士などの資格取得のために1年以上養成機関で受講する場合、受講期間のうち4年を限度に給付金を支給します(下表のとおり)。さらに、修了後に修了支援給付金を支給します。

ひとり親家庭の自立に向けて

ひとり親家庭の自立に向けて、子育てや生活、就業などを支援しています。

**自立支援教育訓練給付金**

ホームヘルパー講座など就業に必要と認められる、市が指定した講座を受講した場合、その受講料などの一部費用(6割程度)を助成します。

## ■高等技能訓練修了支援給付金

市町村民税	金額
非課税世帯	50,000円
課税世帯	25,000円

## ■高等技能訓練促進給付金

市町村民税	金額
非課税世帯	月額100,000円(修学最後の1年間は月額140,000円)
課税世帯	月額70,500円(修学最後の1年間は月額110,500円)



**母子父子寡婦福祉資金貸付制度**

就業や児童の進学などでお金が必要などときは、貸し付けを受けることができます。詳しくは花巻保健福祉環境センター北上市駐在(☎65-2732)へお問い合わせください。

## 市民の皆さんは忘れずに申請を 特別定額給付金



「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」の一つとして、家計を支援するため、対象者に一律10万円を給付します。忘れずに申請してください。

■給付金額…一人10万円

■対象…令和2年4月27日に市の住民基本台帳に記録されている人

※世帯主が受給権者になります。

■申請方法…8月14日(金)までに次のいずれかの方法で(感染拡大防止のため、原則窓口受付なし)

①郵送申請

送付された申請書に必要事項を記載し、本人確認書類の写しおよび振込口座の確認書類の写しを付け、返信用封筒で返送

※8月14日までの消印が有効です。

※同封する記入例をよくご確認ください。

②オンライン申請

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で必要事項を入力し、振込先口座の確認書類をアップロード

※世帯主のマイナバーカードが必要です。

■支給方法…書類審査の結果、申請書類に不備などがない場合、申請受付から2週間程度で指定された口座へ振り込み

※詳しい申請方法や関連情報は右のQRコードからご確認ください。

■問い合わせ…北上市特別定額給付金事業推進班 ☎0800-8000-8236

## 6月10日から交付を始めます

## 令和2年度(元年分)課税所得 証明書の交付



6月10日(水)から令和2年度(元年分)課税所得証明書を交付します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため郵便での請求をお願いしています。郵便請求の方法は市のホームページをご覧ください。また、本人・同一世帯の親族以外が申請する場合、本人からの委任状が必要です。

■申請方法…郵便または、本庁舎1階市民税課、江釣子・和賀民生係の窓口

※申請書(個人用)は市のホームページからダウンロードできます。

※令和2年度(元年分)の市県民税の申告が必要な人で申告が済んでいない人は、課税所得証明書を交付できない場合があります。

■必要な物…本人確認書類(マイナバーカード、運転免許証など)

■問い合わせ…市民税課 ☎72-8210

## 戦没者などのご遺族へ 第11回特別弔慰金の支給

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金支給法が改正され、第11回特別弔慰金が支給されます。前回支給を受けた人に対し、7月に請求書類など必要な書類を郵送する予定です。

■対象…令和2年4月1日において、公務扶助料や遺族年金を受ける人がいない場合で、次の順番による先順位の遺族一人

■先順位…①弔慰金の受給者②戦没者などの子③父母、孫、祖父母、兄弟姉妹(戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わる)④前記①～③以外の三親等内の親族(戦没者の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた人に限る)

■支給額…25万円(額面、5年償還の記名国債)

■問い合わせ…福祉課 ☎72-8213



住みたい家、きっとみつかる

**IBCハウジングメッセ北上**

セキスイハイム/積水ハウス/土屋ホーム/北洲ハウジング  
一条工務店仙台/ダイワハウス/日本ハウスHD/東北ミサワホーム

〒020-0072 岩手県北上市北鬼柳21地割  
TEL0197-65-5755

積水ハウス株式会社

大和ハウス工業

月間アンケート抽選会 6/1日月～30日※迄

1等 プラズマ クラスター 空気清浄機 (1本)	2等 プレミアム ホワイト日傘 (雨兼用) (2本)
3等 エコバック (5本)	

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から  
予告なく休場する場合もございます。  
お出かけ前にお電話でお問い合わせ頂くか、  
ホームページでの確認をお勧めします。

TEL0197-65-5755

TEL0197-65-5755



## お困りの人はご利用ください

### 木造住宅の耐震診断・改修助成

#### 木造住宅耐震診断

昭和56年以前に建築された木造住宅の耐震化を促進するため、耐震診断を行います。

■対象…市内にある次のすべての要件を満たす木造住宅①昭和56年5月31日以前着工の住宅②平屋建てまたは2階建ての住宅③木造軸組工法の住宅（枠組壁工法、丸太組工法などでないもの）

■実施戸数…5戸（先着順）

■診断料…自己負担3000円

■申し込み…令和3年1月29日（金）までに都市計画課へ

#### 耐震改修の助成

右記の耐震診断を行った住宅のうち、上部構造評点が1.0未満と診断された住宅で、評点を1.0以上とする耐震改修工事を行う人に助成します。

■対象…次のすべてを満たすこと①北上市木造住宅耐震診断を行い、評点が1.0未満と診断された住宅であること②所有者が固定資産税を滞納していないこと③令和3年3月31日（水）までに工事の完了を報告できること

■補助金額…耐震改修工事費の2分の1（限度額は62万8000円）

■実施戸数…1戸（先着順）

■申し込み…令和3年1月29日（金）までに同課へ



耐震診断



耐震改修の助成

※昭和56年6月1日以降に増築した住宅は、耐震診断と改修の助成の対象外となる場合がありますので、ご確認ください。

7

■問い合わせ…都市計画課 ☎72-827



## 民俗芸能団体の経費を補助します

### 北上市民俗芸能保存団体事業費補助金

市内の民俗芸能団体の備品整備にかかる経費を補助します。

■対象…市内で伝承している民俗芸能団体（活動実績報告書による審査あり）

■対象経費…活動に直接必要な衣装や道具の購入または修繕に要する経費で3万円を超えるもの（個人の所有となる足袋や手ぬぐいなどの消耗品は対象外）

■補助額…対象経費の3分の1以内

■申し込み…6月30日（火）までに電話で文化財課へ（事前の相談が必要）

■問い合わせ…文化財課 ☎65-0098

## 対象の人は申請をお忘れなく



### 福祉タクシー助成券の交付

令和2年6月分～令和3年5月分の福祉タクシー助成券交付の申請受け付けを開始します。

■対象…次のいずれかを満たす人①身体障害者手帳1級の人②身体障害者手帳2級で障がい内容が視覚・体幹・下肢いずれかの人③療育手帳Aの人④精神保健福祉手帳（障害者手帳）1級の人⑤65歳以上で①～④と同程度の障がいと認められる人※施設入所者や自動車税、軽自動車税の減免を受けている人は対象外です。

■助成内容…1カ月当たり2枚（申請月から令和3年5月までの月数分を交付。1枚当たり小型車300円、リフト付き大型車400円の運賃が割引）

※有効期限令和2年5月31日と書かれている福祉タクシー助成券を使い切った人には助成券12枚を追加交付します。使用済の助成券をご持参ください。

■必要な物…身体障害者手帳、療育手帳、障害者手帳、印鑑

■申し込み…6月1日（月）～令和3年5月31日（月）の開庁日に同課、または江釣子・和賀民生係へ

■問い合わせ…福祉課 ☎72-8214



柳原支店新築移転記念キャンペーン 令和2年5月1日（金）～8月31日（月）

**5/18月**  
柳原支店  
新築移転  
全店で開催

**定期預金  
キャンペーン**

◎10万円以上の新規預け入れの方

**消費者ローン  
キャンペーン**

◎新たに100万円以上ご利用された方（ご返済期間3年以上）

抽選で  
**50名様に**  
※表示の当選本数は  
5ユニット（5億円）の  
場合です。

抽選で  
**25名様に**  
※表示の当選本数は  
5ユニット（250件）の  
場合です。

北上市・西和賀町 抽選予定日 令和2年10月

**「ふるさと納税」の  
返礼品をプレゼント!**

●抽選日前にやむを得ず完済、又は、解約された場合、抽選の権利はなくなります。  
●対象商品は、北上市・西和賀町のホームページからの検索や、各本支店の窓口で備え置いているチラシでもご確認ください。※ご希望に添えない場合もありますので予めご了承ください。  
●詳しくは「商品概要説明書」をご用意しておりますので各店窓口、渉外係までお問い合わせください。



北上市信用金庫

<https://e-shinkin.net/>  
2020年5月1日現在

# 情報 ホットライン information

情報ホットラインに記事の掲載を希望する場合は、広報発行日(第2・4金曜日)の16開庁日前までに直接、ファクス(0197-63-7023)、または電子メール(promo@city.kitakami.iwate.jp)で都市プロモーション課へ。※紙面の都合や記事の内容により掲載できない場合があります。

## お知らせ

### 森林の開発には手続きが必要です

農林企画課 ☎72-8237

森林を開発(宅地造成など)する際には、開発規模などの要件に応じて事前に許可申請などの手続きが必要です。森林の開発計画がある場合は、事前に同課に相談してください。1haを超える開発や、保安林を含む森林の開発を計画している場合には、県南広域振興局農政部花巻農林振興センター(☎0198-41-5407)に連絡、相談してください。

### ダム警報訓練を実施します

田瀬ダム管理支所 ☎0198-44-5211  
湯田ダム管理支所 ☎0197-74-2011

ダムの放流を知らせる警報設備からの音の届き方を確認します。異常洪水時防災操作(計画以上の洪水時に、ダムに流れ込む水量を流すこと)の際に、実際に鳴らす内容を放送します。  
■対象ダム…①田瀬ダム②湯田ダム  
■とき…①6月5日(金)15時30分②6月10日(水)・11日(木)の各日13時30分～16時  
■対象地域…①更木警報所②仙人第一警報所～北上警報所

### 就活セミナー基本のき!「印象度を上げる話し方」

ジョブカフェさくら ☎63-3533

- とき…6月16日(火)10時～12時
- ところ…ジョブカフェさくら(北上地区合同庁舎内)
- 内容…面接などで好印象を与える話し方の解説と実践
- 対象…求職者(定年退職した人やブランクがある人も可)
- 定員…10人(先着順)
- 受講料…無料
- 申し込み…電話または直接同所へ

### 小型移動式クレーン運転技能講習

北上職業訓練協会 ☎81-5577

- とき…6月23日(火)～25日(木)9時～17時30分(最終日は8時～)
- ところ…北上高等職業訓練校
- 内容…つり上げ荷重1トン以上5トン未満の小型移動式クレーン講習
- 対象…18歳以上の人
- 受講料…27,500円(別途テキスト代1,705円、会員はテキスト代免除)
- 申し込み…6月9日(火)までに申込書を同協会へ

### 協会けんぽ窓口を終了します

協会けんぽ岩手支部 ☎019-604-9009

花巻年金事務所内の全国健康保険協会(協会けんぽ)の窓口は、5月29日(金)をもって終了します。終了後の健康保険の申請は、郵送で岩手支部(〒020-8508盛岡市中央通一丁目7-25 朝日生命盛岡中央通ビル2階)へ。  
※申請書類は同協会ホームページから取得できます。



### 第42回美樹会絵画美術展

絵画愛好グループ「美樹会」  
(星) ☎080-1809-7690

- とき…6月11日(木)～14日(日)10時～18時(最終日は17時まで)
- ところ…江釣子ショッピングセンター・パル2階コスモホール
- 入場料…無料



### イングリッシュスクエア

北上市国際交流ルーム ☎63-4497

- 外国人講師による、英語だけの会話やゲームを中心としたレッスンです。
- とき…6月～令和3年3月までの土曜日(全20回)15時30分～17時
  - ところ…生涯学習センター
  - 対象…大人または英検3級同等以上の中学生、高校生
  - 定員・受講料…30人(先着順)・大人30,000円、高校生24,000円、中学生14,000円(調理実習費は別途)
  - 申し込み…5月30日(土)までに申込書を同ルームへ(電話での申し込みは不可)



## 相談

### こころの健康相談

岩手県中部保健所 ☎0198-22-2331

- 精神科医師に悩みを相談しませんか。
- とき…6月3日(水)、8月5日(水)、10月7日(水)14時～16時
  - ところ…北上地区合同庁舎1階
- ※相談は無料。事前に電話か来所での予約が必要です。

**無料体験受付中!**  
\*教材費のみ実費

**自立学習 RED**

「テスト勉強はしていたのに、この点数…」  
そんなときはREDです。

詳しくは、  
当塾ブログへ!! →

お電話の際は  
**0197-72-5166**  
〒024-0024  
北上市中野町2-22-20 クオレアビル

既存教室の事例の「ほんの一部」です

+41点 UP 英語 36 → <b>77</b> 中学2年生	+88点 UP 5科目 262 → <b>350</b> 中学2年生	+55点 UP 英語 24 → <b>79</b> 中学3年生
+24点 UP 数学 20 → <b>44</b> 中学2年生	+33点 UP 数学 64 → <b>97</b> 中学3年生	+82点 UP 5科目 290 → <b>372</b> 中学3年生

**UP!**



## ●消費生活相談（北上市消費生活センター ☎72-8203）

【とき】月～金曜日（祝日を除く）  
8時30分～17時

【ところ】同センター（本庁舎1階で受け付け）

## ●法律相談（市民課 ☎72-8202）

【とき】11日（木）、18日（木）、25日（木）  
10時～15時※要予約

【ところ】本庁舎4階相談室

## ●人権相談（市民課 ☎72-8202）

【とき】1日（月）、8日（月）、15日（月）、22日（月）、29日（月）10時～15時  
※電話のみで受け付けます。

## ●行政相談（岩手行政監視行政相談センター ☎0570-090110）

【とき】平日8時～17時15分  
※電話のみで受け付けます。  
※市の相談所は中止します。

## ●教育相談（学校教育課 ☎65-3365）

【とき】月～金曜日（祝日を除く）  
9時～15時30分

【ところ】学校教育課

## ●婦人相談（子育て支援課 ☎64-7573）・家庭児童相談（子育て支援課 ☎64-7574）

【とき】月～金曜日（祝日を除く）  
9時15分～16時

【ところ】子育て支援課

## ●青少年悩みごと相談（北上市少年センター ☎72-8302）

【とき】月～金曜日（祝日を除く）  
9時～17時

【ところ】生涯学習センター

## ●外国人に関する相談会（北上市国際交流ルーム ☎63-4497）

【とき】25日（木）14時～17時

※通訳が必要な場合は要予約

【ところ】生涯学習センター相談室

## ●家族の就職相談（ ☎63-3533）

【とき】月～金曜日（祝日を除く）  
10時～17時※要予約

【ところ】ジョブカフェさくら（北上地区合同庁舎内）

【注意】新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期になる場合があります。お出掛け前にご確認ください。

## —— イベント中止情報 ——

（カッコ内は開催を予定していた日）

## 【中止】

●利根山光人美術館・令和2年度中期企画展「阿部夏希展」（5月30日（土）～）

生涯学習文化課 ☎72-8304

●夏油三山山開き（6月14日（日））

夏油温泉開発連絡協議会

（事務局）商業観光課 ☎72-8241

## 【延期】

●第26回大乘神楽大会（6月14日（日））

鬼の館 ☎73-8488

## 6月の献血

8日（月）	
10時～12時	ジョイス北上アピア店
13時30分～16時30分	
10日（水）	
9時30分～12時	岩手県建設業協会
13時30分～16時30分	北上支部
11日（木）	
9時30分～12時30分	県農業研究センター
14時30分～16時30分	市総合福祉センター
14日（日）	
10時～12時	江釣子SC パル
13時30分～16時30分	
21日（日）	
10時～12時	イオンタウン北上
13時30分～16時30分	（マックスバリュ北上店）

## 4月のデータ

●世帯数	38,996世帯【+155】
●人口	92,408人【+110】
男	45,842人【+63】
女	46,566人【+47】
●交通事故など	
人身事故	17件（72件）
死亡	1人（2人）
負傷	22人（91人）
物損事故	136件（760件）
飲酒運転検挙者	1人（8人）
●火災発生	5件（10件）
●救急車出動件数	
交通事故	20件（73件）
急病	134件（645件）
その他	69件（303件）

※【 】内の数字は3月末との比較。

（ ）内の数字は令和2年1月からの累計です。

## 新型コロナウイルス感染症にかかる雇用調整助成金個別相談会

北上商工会議所 ☎65-4211

■とき…6月2日（火）、11日（木）10時～12時、13時～16時（1事業所50分程度）

■ところ…北上商工会館2階会議室

■講師…西巻充史社会保険労務士ほか

■定員…各回10事業所（先着順）

■申し込み…事業所名、電話番号、参加者氏名、希望相談日、希望時間を同会議所へ

## 出前無料労働相談会

岩手県労働委員会事務局

☎0120-610-797

弁護士、労働団体役員、経営者などが相談に応じます。

■とき…6月14日（日）13時～16時

■ところ…北上地区合同庁舎

※事前に予約の上、6月11日（木）までに開催の有無を問い合わせてください。

## 北上第1・第2ソーラー発電所（かわいソーラー）発電状況（4月分）

北上第1・第2ソーラー発電所の発電状況をお知らせします。得られた収益は、市の再生可能エネルギーの導入やエネルギー利用の効率化を推進するために活用します。

## ■発電量（前年同時期）

第1ソーラー発電所

174,146kWh（208,060kWh）

第2ソーラー発電所

159,555kWh（189,745kWh）

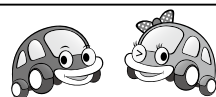
この発電量は、910世帯の1カ月の電気使用量に相当します。

※環境省「家庭からの二酸化炭素排出量の推計に係る実態調査 全国試験調査」から算出

環境政策課 ☎72-8281

登録済軽未使用車専門店

## きたかみ自販 株式会社細川商会



## 登録済軽未使用車専門店

- 軽未使用車250台取り揃え！
- オールメーカー対応！
- 59万8千円～選べます！



## ホリデー車検北上

- 短時間60分車検
- プロ集団で安心・安全です！
- 立会い車検で安心・納得！

【登録済軽未使用車専門店】【ホリデー車検北上】

〒024-0004 岩手県北上市村崎野19-118-16 TEL 0197-71-1166 FAX 0197-68-4545



## 味かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで



☆6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です☆

歯と口の健康週間を機会に自分の歯の健康管理を見直し、虫歯や歯周病の予防に努めましょう。  
また、すでに虫歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

### ◇無料で受けられる歯科検診◇

検診名	対象者	実施期間	備考
成人歯科検診	今年度40歳になる人 (昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生)	5月1日～11月30日	4月末から対象者へ郵送
後期高齢者 歯科健診	昨年度75歳になった人 (昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生)	6月1日～11月30日	5月末から対象者へ郵送 訪問歯科健診も可
妊婦歯科検診	妊娠中の人	母子手帳交付時から出産 予定日の1カ月前まで	母子手帳交付時に発行

### ていねいな歯の磨き方

- ①よくうがいをする
- ②水でぬらした歯ブラシでよく磨く
- ③よくうがいをする
- ④歯みがき粉をつけて軽く磨く
- ⑤1回だけうがいをする

やってみませんか?  
いつもより丁寧な  
歯磨き!



少し気を付けるだ  
けで驚くほどさっぱ  
りしますよ!

### 医療や介護情報を病院などで共有

#### 「いわて中部ネット」参加を受け付けています

いわて中部ネット(岩手中部地域医療情報ネットワークシステム)は、岩手中部地域(北上市、花巻市、遠野市、西和賀町)の病院・クリニック、歯科、薬局、介護事業所などの訪問施設間で、医療や介護の情報を一元化した「地域のカルテ」を活用し、安全で質の高いサービスを提供しています。

住民がいわて中部ネットに登録することで、個人の「地域のカルテ」が作成されます。医療や介護に関するカルテを医師や薬剤師が共有することで医療機関ごとの検査や薬の重複が少なくなるほか、緊急救急時の治療や介護サービスをスムーズに受けることもできます。

参加料は無料で、個人情報には強固なセキュリティ対策を行っているほか、医療関係者などにも厳格な規約・規定により遵守することが義務付けられています。参加している施設名など詳しくは同法人ホームページ(URL <http://chubunw.com/>)をご覧ください。

■受付時間…9時～17時(土・日曜日、祝日を除く)  
■問い合わせ…NPO法人岩手中部地域医療情報ネットワーク協議会事務局(花巻市大通り二丁目6-23)  
☎0198-41-8289

### かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします!  
(問)長寿介護課 ☎ 72-8221



#### 外出自粛中でもできる運動と交流のヒント

新型コロナウイルスの感染予防対策の外出自粛により、運動不足や孤独を感じている人は少なくないと思います。そこで下記の取り組みをご紹介します。

##### 【運動】

- ・テレビやラジオ、動画配信を活用して運動する。
- ・ごみ捨てや買い物の際は、車を使わず歩くようにする。  
(認知症・介護予防のためには、1日5,000歩以上歩くことが目安です。)



##### 【交流】

- ・定期的に家族や友人と電話で話したり、手紙・メールなどでやり取りをしたりする。
- ・買い物や受診など、困った時に助けを呼べる相手を考えておいたり、前もって対応を話し合ったりしておく。







## “まんまるだっこ”で助産師が訪問ケア ～産後のお母さんの相談やお手伝いをします～

北上市訪問型産後ケア事業（りらく☆ママ）を令和2年4月からNP0法人まんまるママいわてに委託し、「まんまるだっこ」として実施しています。

出産後、自宅に戻って、お産や育児疲れで体調が良くない、赤ちゃんのお世話や生活リズムが分からない、授乳がうまくいかないなどのお母さんの困りごとに、助産師が訪問してアドバイスやケアを行います。

- 利用できる人…市内に住所がある産後1年未満のお母さん
- 費用…1回につき2,000円
- 訪問エリア…市内（自宅でも里帰り先でも可）
- 利用日…金曜日の9時30分～17時（それ以外に希望がある場合は要相談）
- 問い合わせ…健康増進課☎72-8297

NP0法人まんまるママいわて☎090-2981-1135（月・水・金曜日 9時～16時）



### 休日当番医（9時～17時）

月日	内科系	外科系
5月24日 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
5月31日 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288	斎藤医院 川岸三丁目21-38 ☎64-0021
6月7日 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
6月14日 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
6月21日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	前田皮膚科医院 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
6月28日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228

### 日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施術所	月日	施術所
5月24日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	6月14日 (日)	とどり整骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
5月31日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	6月21日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
6月7日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	6月28日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221

### 休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯科
6月21日 (日)	ファミリー歯科医院 北鬼柳19-83-1 ☎77-4182

※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。



### 休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬局	薬局
5月24日 (日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
5月31日 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
5月31日 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324	
5月31日 (日)	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976	
6月7日 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
6月7日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
6月14日 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月21日 (日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
6月21日 (日)	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976	
6月28日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	リリィ薬局北上店 飯豊20-123-1 ☎72-6691
6月28日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証を忘れずに受診してください。

### こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスします。

#8000 または ☎019-605-9000（年中無休 19時～23時）



# わくわく図書館

【当面の間、時間を短縮して開館します】

中央図書館 ☎63-3359 13時～18時  
江釣子図書館 ☎77-2215 13時～17時  
和賀図書館 ☎72-8307 13時～17時  
(平日・土日祝日を問わず)

◆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)  
12月28日～1月4日、特別整理期間



## おすすめ新着本

<http://www.library-kitakami.jp/>

### 『合唱-岬洋介の帰還-』

中山 七里／著  
宝島社

取り調べ中、意識を失った検事。  
気が付くと目の前で被疑者がうな  
だれている。いったい何が？天才  
ピアニスト岬洋介が活躍する音楽  
ミステリーシリーズの最新作です。



### 特別整理休館(蔵書点検のため)

■江釣子図書館・和賀図書館 6月17日(水)～19日(金)  
■中央図書館 6月18日(木)～25日(水)

※図書のリターンは、ブックポストをご利用ください。

※自動車文庫「ともしび号」は6月30日(水)まで巡回中止。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月のイ  
ベントは中止します。

### 『めんどくさがりなきみのための 文章教室』 はやみね かおる／作

飛鳥新社

人間の健とちょっと太めの猫ダニ  
イの物語を読んでいくうちに、い  
つの間にか文章を書くコツが分  
かってしまいます。



### 新着本

大人向け 心にいつも猫をかかえて  
笑って生きる  
いつも卵があるといい

村山 早紀  
瀬戸内 寂聴  
堤 人美

子ども向け 千両みかん  
ねえねえあのね  
ゆりの木荘の子どもたち  
目で見るSDGs時代の環境問題

野村 たかあき  
しもかわら ゆみ  
富安 陽子  
ジェス・フレンチ



## きたかみの お宝

指定文化財を紹介します

### 約5,000年前の生活と祈りの舞台



名称 かばやま 樺山遺跡  
区分 国指定史跡名勝天然記念物  
種類 史跡  
指定日 昭和52年7月14日  
所在地 稲瀬町大谷地

樺山遺跡は縄文時代の遺跡で、丘の上に村が、麓に墓地が営  
まれていました。村は約5,500年前、墓地は約4,400年前のもの  
と考えられています。まだ本格的な農業が行われず、クリやド  
ングリなどの木の実を採集したり、イノシシなどの動物やサケ  
などの魚を捕まえて食料としていた時代です。

墓地からは配石と呼ばれるストーンサークルが30基以上発見  
され、全国的に有名になりました。これらは、細長い大石を立て  
て周囲に川原石を並べたものが典型的です。現在、「樺山歴史  
の広場」として配石と竪穴住居跡が復元され、ガイダンス施設と  
して縄文館が整備されています。現地を訪れて、縄文時代の生  
活と祈りに思いをはせてみてください。

問い合わせ 文化財課 ☎65-0098

### 「業者に頼むほどではないが自分では難しい」

そんな仕事はシルバー人材センターにお任せください。

センターでは、臨時的・短期的な仕事を請負い、経験豊富な会員が就業します。  
お気軽に問い合わせください。



公益社団法人  
北上市シルバー人材センター

住所 北上市常盤台2丁目1-63 北上市総合福祉センター内  
電話 0197-65-4080  
FAX 0197-65-4085 毎月第1火曜日入会説明会開催中



# すくすくらんど

子育てに役立つ情報や、市内で行われる子どもが参加できるイベントなどの情報をお知らせします！

## 園庭の開放



子どもと一緒に遊ぶことも自己肯定感を育むために効果的です。

市内の保育園・幼稚園では、未就園児を対象に園庭を開放しており遊ぶことができます。

※開放する日時は各園にお問い合わせください。

◇自己肯定感とは？  
近年の教育論の中で、「自己肯定感」という言葉が聞かれるようになり、ました。自己肯定感とは、「自分は必要な存在だ」「自分は大切にされている」という気持ちのことであり、子どもの心の成長にとって大切なものです。



心の成長と自己肯定感

子育て  
MEMO

子育て支援課  
☎72-8260



◇0～3歳期の心の成長  
おおよそ0～3歳の時期に、抱っこしてもらったり、よしよししてもらったりすることなどを通して自己肯定感が育まれていきます。

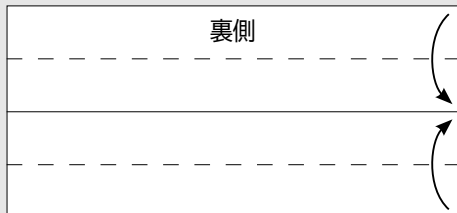
◇3歳以降の心の成長  
3～6歳は、これまでに育まれた自己肯定感を土台として、しつけや着替えなどの生活習慣を身に付けていきます。

6歳くらいからは、さまざまなことに興味を持つようになります。自己肯定感が高いほど好奇心も旺盛になり、この時期に勉強を教えてもらうとよく身に付くといわれています。

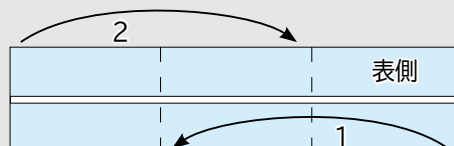
## マスクを作ってみよう！

【必要なもの】ダブルガーゼ1枚(大人用は19cm×41cm、子ども用は17cm×36cm)、25～30cmのゴム2本

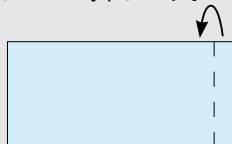
①横中心に向かって上端・下端を折り、アイロンを掛けます。



②横に三つ折りにして、アイロンを掛けます。



③上になった方の布端を1cmくらい内側に折り、アイロンを掛けます。



④③で折ったところと、反対側を縫います。ゴムを通して結んだら出来上がり。



80の専門店と/EAON



江釣子ショッピングセンター・パル  
〒024-0072 北上市北鬼柳19-88 TEL0197-85-2511 (代)  
PAL ホームページ <http://www.ee-pal.com>

パルは新型コロナウイルス感染拡大予防策・安全衛生管理を徹底して行いながら営業いたします。

お買物でみんなを元気に！

【5/22(金)～31(日)】  
パルポイント

全店  
2倍！

少しでもお得にお買物いただけるように、  
全店パルポイント2倍で生活応援いたします。



パル専門店 キャッシュレスで  
お支払いのお客様に

最大 5%還元

※一部対象外の店舗がございます。  
※詳しくは各店店頭のパスターをご確認ください。

パル専門店営業時間  
＜当面の間短縮営業といたします＞

あさ10時～よる7時

＜イオン江釣子店は通常通り営業いたします＞  
1F 食品フロア あさ7時～よる10時、2F あさ9時～よる9時

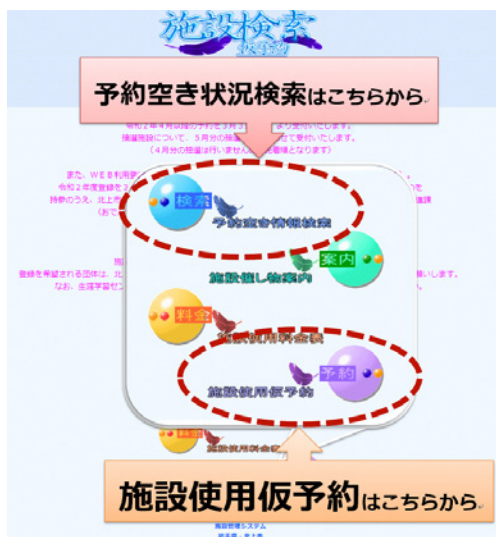


# マナビページ

生涯学習センター「遊・YOU学園」からのお知らせ

学び合い みんなで育つ 北上っ子

生涯学習センター(生涯学習文化課) 北上市大通り一丁目 3-1 おでんせプラザぐろーぶ 3階 ☎72-8303 📠63-3121



- 生涯学習センターの施設使用にかかる予約システムが、今年度から変更になりました。
- インターネット利用、同センター窓口の申請、どちらも利用団体の登録が必要です。
- インターネット利用の場合
- ①利用団体の登録：あらかじめ同センター窓口で、ユーザーIDとパスワードの取得が必要です。
  - ②仮予約：インターネットでの予約は仮予約となります。予約システムにアクセス後、メニュー画面から「施設使用仮予約」を選択し、交付されたユーザーIDとパスワードを入力して希望する施設、日時を選択してください。
  - ③使用申請・使用料納付：インターネット

## 生涯学習センターの施設使用申請には利用団体の登録が必要です

ネットでの仮予約完了後、速やかに同センター窓口で申請書を提出し使用料を納付して本予約となります(納付は仮予約から10日以内)。

郵便による利用団体の登録もできます。詳しくは同センターにお問い合わせください。

施設の予約システムはこちら



## 第30期北上市民大学の開催延期のお知らせ

国内での新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、開催を9月以降に延期します。開催する際は、広報きたかみなどでお知らせします。なお、状況によっては、中止になる場合があります。

このたび、新たに1講座を追加しました。講師料は無料です。子供会や自治会、職場の勉強会など、市内のどこへでもお邪魔します。

※現在、6月末までに開催の受講受け付けを停止しています。7月以降に開催の講座は受け付けていますが、状況によっては延期や中止となる場合があります。

北上市生涯学習まちづくり

出前講座



## 新メニューを追加

分野	食育	所要時間	30~90分
講座名	食の安全安心に関する講習会		
担当	岩手県環境生活部 県民くらしの安全課		
講座内容	食品表示・食中毒・BSE・残留農薬・輸入食品・遺伝子組換え食品・アレルギー表示・食品添加物・食品の放射性物質など、受講者が求める内容について講習会を行い、食の安全安心や消費生活に関する理解を深めます。		

## 生涯学習センター休館日

●6月17日(水) ※毎月第3水曜日は休館日です

## 日本人も外国人もみんなが快適なまち国際交流ルームをご利用ください

市は、平成28年2月に「北上市多文化共生指針」を策定し、市民、民間事業所などの皆さんと共に日本人と外国人がお互いに快適に暮らすことができるまちづくりに取り組んできました。



「多文化共生」とは、「国籍や民族等のちがいがいかかわらず、すべての人がお互いの文化的背景や考え方を理解し、地域社会を支える主体としてともに生きること(岩手県多文化共生推進プランから抜粋)」とされています。

北上市国際交流ルームでは、困っている外国人への情報提供や相談に対応しています。外国を知る企画や語学講座も開催していますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

■開所日時…毎週月～土曜日 13時～19時

※第3水曜日、祝日、年末年始を除く。

新型コロナウイルス感染症対策により閉所している場合があります。

■ところ…生涯学習センター内

(大通り一丁目3-1おでんせプラザぐろーぶ3階)

■問い合わせ…北上市国際交流ルーム ☎63-4497



# まちの話題

市内の話題を紹介

## 養蚕事業に新たな隊員が着任

4/24

### 北上市地域おこし協力隊委嘱状交付式

北上市地域おこし協力隊委嘱状交付式は本庁舎で行われました。将来の養蚕経営者プロジェクトの2人目の隊員として着任した高橋愛衣さんは、幼いころから昆虫が好きだったことや、当市が父の出身地であることをきっかけに、同プロジェクトへの挑戦を決意。今後は養蚕技術の習得のほか、前職の埼玉県職員時代に培った知見を生かして普及活動などに携わります。

高橋さんは「受入れ団体や地域と一緒に勉強させていただきながら取り組みたい」と抱負を語りました。



## 疫病の早期終息を祈願

4/19

### 鬼剣舞による「疫病退散の舞」奉納

新型コロナウイルス感染症の早期終息を願う「疫病退散の舞」は市内各所で奉納されました。北上鬼剣舞連合会の13保存会は、密集を避けるため各地に分散し、15時から一斉に一番庭などの演目を披露。疫病の退散を祈願するとともに、亡くなった人を供養しました。

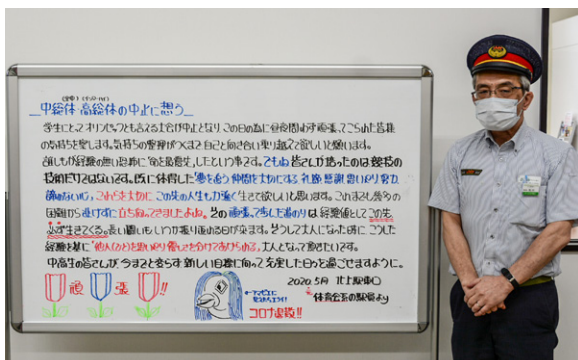
同連合会の菅原晃事務総長は「重苦しい雰囲気但至少でも払いたかった。開催するか悩んだが、祈りを全国に発信したい気持ちが大きかった」と思いを語りました。（写真は上鬼柳公民館前で舞う鬼柳鬼剣舞）

## 体育会系の駅員がエール

5/13

### JR北上駅にメッセージボード設置

全国中学校体育大会と全国高校総合体育大会の中止を受けて、5月20日までの期間、JR北上駅東口改札口付近にメッセージボードが設置されました。これは、JR東日本東北総合サービス北上駅東口業務長の石川伸也さんが「頑張って歩んだ道りは経験値としてこの先必ず生きてくる」など運動部の生徒を励ますメッセージを記したものです。自身も高校時代にレスリングに打ち込んだ石川さんは「気持ちの整理がついたら、今まで同様に全力で進んでほしい」と願いを込めました。



## 展勝地に満開のヒマワリを

5/11

### 展勝地ひまわり畑プロジェクト

展勝地ひまわり畑プロジェクトのメンバーは展勝地公園で種まきを行いました。昨年からの岩崎地区でヒマワリ畑を作っているメンバーが作業を行い、7月下旬ごろに約4,000本ほどのヒマワリが見頃を迎える見込み。リーダーの佐藤孝志さんは「夏でも展勝地を楽しめるようになれば嬉しい」と話しました。

同プロジェクトは展勝地開園100周年に向けた記念事業の一つで、同公園の一部を花畑として活用するもの。今後、スイセンや菜の花を植える事業も行う予定です。

## この人に聞く Spotlight

No.168

10周年を迎え社会とのつながりを深めたい

小原 多恵子さん



江釣子ショッピングセンター・パル内にあるハートフルショップまごころ（運営：北上・西和賀地区障がい者福祉施設製品販売連絡会）は4月23日、開設10周年を迎えました。同店は、北上市と西和賀町の8福祉施設でつくる共同販売店舗で、売り上げは施設利用者の工賃や施設の活動費に充てられるなど、働く意欲の向上につながっています。店長を務める小原多恵子さん（成田）は「施設利用者やパル、お客さまなどの支えで成り立っているお店。店名にもなっている真心を忘れず、これからも皆さんに誠意をもって運営していきたい」と感謝します。

小原さんが同店で働き始めたのは平成24年10月から。東日本大震災後に福祉について考える機会があり、販売員の求人募集を見て応募しました。販売や接客など未経験でしたが、先輩などのアドバイスや研修でスキルを磨きました。「商品のラッピングに工夫を凝らしたり、お客さまの声で新商品をそろえることも。教えていただいた食べ方を紹介することもあります」と、ギフト商品や手作りPOP広告の制作、買い物客とのコミュニケーションを大事にしています。平成30年4月に店長となつてからは、仕入れ先の県内福祉施設を増やし多様な商品をそろえたり、人気商品の詰め合わせを販売したりすることでリピーターも増え、安定的な売り上げが続いています。また、市のふるさと納税の思いやり型返礼品にまごころ小屋セットを用意するなど販路拡大にも挑戦しています。「今後も、真心を込めて体にも心にも優しい商品を提供したい」と話し、時代やイベントに合わせた商品開発、販売に力を入れ、障がいのある人と社会のつながりをもっと深めていながら自立運営を目指します。

### どんなクラス？

元気なあいさつをするクラス（<sup>みな</sup>巨菜、<sup>まのあ</sup>聖恕）  
給食をたくさん食べるクラス（智也）  
みんなスポーツが上手（<sup>ゆう</sup>優空、<sup>ともき</sup>友生）  
授業中は授業に集中できる（芽衣）  
どんな人にもフレンドリーなクラス（<sup>はる</sup>晴）  
体育や外遊びが好き（愛莉、杏里、雫）

### 担任 野寺先生からのメッセージ

学年テーマ「大樹」は、大樹のごとく成長し、全校に心地よい木陰をつくらうという、最高学年として目指す姿。1年間、私たちらしく笑顔でがんばろう。

### 5月のクラス

### 黒沢尻東小学校 6年4組





# 5月のアーティスト

## みんな

かおるこ  
小原 薫子ちゃん  
藤根幼稚園 5歳



幼稚園にある桜の木の下で、みんなでどろんどろん  
子を作って遊んだよ。とても楽しかったよ！



No.230

## みんなの詩歌



炎天下闘士ぶつかる争覇戦

斎藤 遥琉

春風が窓ガラス越えほほなでる

佐藤 旬

炎天下雑に消された黒い板

平野 菜々華

校舎からあふれる笑顔桜色

高橋 樹里

北上北中学校三年

## おらはの愛どる



伊藤 煌人くん 伊藤 流空くん  
平成29年9月27日生まれ 平成25年11月6日生まれ  
(さくら通り) (町分)



箱崎 紡希ちゃん  
平成30年1月30日生まれ  
(さくら通り)

生まれてきてくれてありがとう！  
つむの笑顔が大好き♡元気いっぱい  
楽しく過ごそうね！

たまにケンカもするけれど、いつ  
までも仲良し兄弟でいてね♡

「おらはの愛どる」に登場いただける市内  
にお住まいの就学前のお子さんを募集！  
名前・生年月日・お子さんへのメッセージ  
(40字以内)・住所・電話番号・保護者名  
を添えて、都市プロモーション課まで！





広報

# きたかみ

- 2 【特集】テイクアウトごはん  
外食気分を楽しもう
- 6 春の叙勲・褒章
- 7 City Topics  
珈琲ブレイク
- 9 市の動き
- 12 情報ホットライン
- 14 健幸だより
- 16 わくわく図書館  
きたかみのお宝
- 17 すくすくらんど
- 18 マナビページ
- 19 まちの話題
- 20 みんなの広場
- 22 きたかみ景観資産  
食育レシピ5月のひと皿

※今月のMuseum通信はお休みします。



手入れの行き届いた花壇や植木が駅を彩り、駅を訪れる人の目を楽しませてくれます。駅舎には水沢鉾山の展示室も併設しており、地域の歴史を伝える大切な場所となっています。

- 認定番号 41
- 認定団体 岩沢自治会
- 所在地 和賀町岩沢9地割1番地3
- きたかみ景観資産認定日 平成22年2月5日
- 活動内容 駅舎の美化活動、花壇の植栽、施設の維持管理

花と緑の岩沢駅と  
羽山ふれあいセンター



## 編集後記

展勝地公園のひまわり畑作業取材しました。この日は季節外れの強い日差し。まるで太陽がコロナ禍のうつ憤を吹き飛ばし、ひまわりを祝福するかのよう。作業も体験して気が付けば3時間が経過し、私の顔は真っ赤っか。今年の夏はマスク焼けにご注意を。(典)

この頃巷には流行るもの新型コロナ感染防止 不要不急の外出自粛 密閉・密接・密集回避 うがい・手洗い・マスクの着用(略) 田舎者の口ずさみ 十分の一を漏らすなり(二条河原の落書)もじり(こ)が我慢のしどころ。引き続き感染予防対策を。(亥)

### ■材料(4人分)

豚ロース肉…300g、シメジ…100g  
グリーンアスパラガス…6本、ミニトマト…8個、片栗粉…大さじ2、ごま油…大さじ1  
調味料A(ニンニクのすりおろし…1片、酒…大さじ1、しょうゆ…小さじ1)  
調味料B(砂糖…小さじ1、酒…大さじ2、オイスターソース…大さじ1、しょうゆ…小さじ2)



※今月は市の管理栄養士が考案した料理のレシピです。



食育レシピ

## 5月のひと皿 Recipe



### 豚肉と北上産アスパラのオイスター炒め

(1人分当たり エネルギー279kcal、食塩1.2g)

#### ■作り方

- ①豚肉は一口大に切り、調味料Aと混ぜ合わせる。
- ②シメジは根元を切ってほぐす。アスパラは根元を切り落とし、斜め薄切りに。ミニトマトは4等分にする。
- ③フライパンにごま油をひき、片栗粉をまぶした①を炒める。色が変わってきたらシメジを加える。
- ④アスパラとミニトマトを加えてさらに炒める。
- ⑤最後に調味料Bを絡め合わせたら出来上がり。

#### \*ポイント\*

北上産のアスパラは味がまろやかで、甘味、旨みともに抜群。トマトの酸味とソースのコクが旬のアスパラとよく合います。

次の広報発行日は  
6月12日(金)です

発行 岩手県北上市  
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 株式会社フジサキ

🌐 <https://www.city.kitakami.iwate.jp/>  
f <https://www.facebook.com/KitakamiCity/>  
📷 [https://www.instagram.com/kitakami\\_citypromotion/](https://www.instagram.com/kitakami_citypromotion/)  
📱 マチイロ App Store Google Play

北上駅から車で15分・北上金ヶ崎ICから12分

いわて奥州・北上

墓地公園  
自然葬

# 国見の里

自然葬とは?

自然葬とは、花や木などの樹木を墓石の代わりとした「自然の中で眠る」葬法の総称です。

## 奥州・北上連山を一望できる墓地公園

- ◆史跡などに囲まれた歴史的価値のある聖地です。
- ◆継承者のいない永代供養墓です。
- ◆管理費などの費用はかかりません。

お問い合わせ ☎0197-65-0923

住所 奥州市江刺稲瀬弘田24

<http://www.shizensou-kuniminosato.jp>

●販売管理:(株)北清物産 北上市柳原町2-3-20 ●奥州指令奥環第185号



本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。