

広報



KitaComing! 北上市

Public Relations

2020(R2)

7.22

No.706

きたかみ



青春の1ページ

6月、7月に和賀地区中総体や県高総体代替大会が行われ、市内中高生が躍動しました。一方多くの大会が中止になった文化部は定期演奏会や代替わりなど目標を新たにしています。今号では市内の中高生にスポットを当て特集します。

中高生
応援企画

特
集

アオハル
青春。
カケる それぞれの
2020 夏



新型コロナウイルス感染症の拡大は

私たちの当たり前を奪い去った。

それは経済活動や外出だけでなく、

卒業式などの学校行事や、

部活動の全国大会中止など

子どもたちにも大きな影響を与えている。

それでも、

生徒たちはこの状況を嘆かず、

目の前の目標に、

また、自らを奮い立たせる新たな目標に

向かって走り続ける――。

新 型
新型コロナウイルス感
染症に悩まされた
激動の2020年

も半年が過ぎました。国内では3月から徐々に感染が拡がり、4月7日には政府から「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」が出され、日常生活の多くで自粛を求められました。

市内の生徒たちも例外ではなく、卒業式や入学式、運動会といった学校行事は規模縮小されるなど、貴重な学生生活でも不自由を余儀なくされています。また、史上初のインターハイ中止のほか、甲子園大会や全国中学校体育大会、全日本吹奏楽コンクールなどほとんどの全国大会が中止となり、多大な影響が出ています。部活動や学校行事などを目標にしていた生徒の中には、自身の3年間の成果を発表する場さえもない人もおり、その気持ちは窺い知れません。

しかし、生徒たちはこのような状況でも立ち止まらず、自分たちを見つめ直し、今できることに真剣に向き合っています。今号ではそんな生徒たちの姿をご紹介します。



駆ける中高生の勇姿

和賀地区中総体 _ サッカー・ソフトボール・バレーボール・バスケットボール・軟式野球・ソフトテニス・卓球・バドミントン・新体操（全種目 6/20（土）・21（日））
 高総体代替大会 _ サッカー（6/27（土）・7/ 5（日））・ソフトボール（7/ 4（土）・12（日））・陸上（7/ 4（土）・5（日））
 夏季岩手県高校野球大会 _ 硬式野球（7/1（水）・25（土）予定）・軟式野球（6/27（土）・30（火））

※（ ）内の日付は開催期間





飯豊中学校 / 吹奏楽部

北上北中学校 / 吹奏楽部

専修大学北上高校 / 吹奏楽部

上野中学校 / 吹奏楽部

北上中学校 / 吹奏楽部

懸けるそれぞれ舞台へ

みんなの青春スケッチブック

大 会などの晴れ舞台がなくなっただけでは運動部は感染症への安全対策の懸念などから地方大会までも中止となりました。また、一部の運動部では代替大会もなく、日ごろの成果を披露できないまま部活動を引退した最上級生もいます。取材した生徒たちは、葛藤があったことや一時的にモチベーションが下がったことなどを正直に語りつつも、発表会や文化祭などに向けて自分なりに気持ちを切り替えていました。ただ、今回取材した生徒たちはごく一部です。全く前例がないこのような状況下で、複雑な気持ちを抱えることはむしろ自然とも思います。大切なことは学生生活には限りがあるということ。皆さんそれぞれのペースで、今しかない学生生活を過ごしてください。

連動企画 /

いいあんべ
コミュニティFM "E&Beエフエム"と広報アプリ"マチイロ"でもご紹介!!

【第1弾】今回掲載しきれなかった写真を特別号としてマチイロで紹介! アプリをダウンロードし北上市と検索してご覧ください。

【第2弾】きたかみE&Beエフエムの番組「フレー! フレー! 高校生」に中高生が出演中! 今回取材した生徒たちの出演や発表会の様子などの放送も予定。88.8MHzをお聴き逃しなく!
■放送日 毎週月曜日9時~(再放送は毎週土曜日18時~)

黒沢尻北高校 / 写真部



常に全力を尽くし
最高の演奏をしよう



黒沢尻北高校 / 吹奏楽部



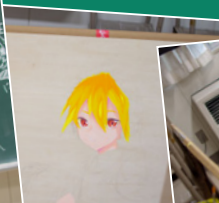
黒沢尻北高校 / 放送部



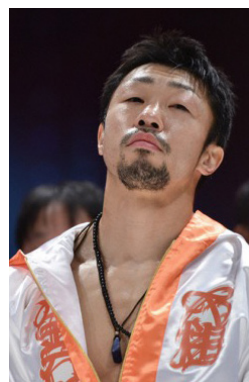
北上翔南高校 / 鬼剣舞部



北上翔南高校 / AMI部



エール —先輩からの応援—

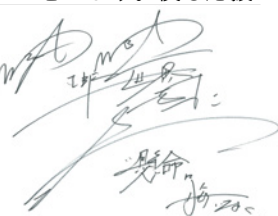


プロボクサー
八重樫 東さん

北上市出身。1983年2月25日生まれ。黒沢尻工業高校でボクシングを始め、3年時インターハイのモスキート級で優勝。2005年プロに転向し大橋ジムへ。WBA世界ミニマム級王座、WBC世界フライ級王座、IBF世界ライトフライ級王座を獲得し世界三階級制覇王者。激闘王の愛称で親しまれる。

皆さん今回のコロナの事で、大変な思いをしていると思います。特に3年生のことを考えるとやるせない気持ちです。しかし、これまでの努力が自分を成長させていることを忘れないでください。夢があるなら明るい未来を信じて、今できる事を頑張ってください。達成する人はここで諦めたりしないはず。きっと今の状況から抜け出した時、素敵な未来が待っていると思います。僕も応援しています。

この逆境を力に変えましょう。



タレント
佐藤 七海さん

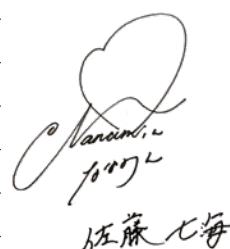
岩手県出身。2000年1月19日生まれ。2014年からAKB48のメンバーとして活躍し、2019年9月30日に卒業。2020年2月から芸能活動を再開。希望郷いわて文化大使や、昨年の北上・みちのく芸能まつりの特選レポーターを務めるなど県内外で活躍中。

コロナの影響でいつもと違う生活を強いられる中、特に部活動の全国大会や学校行事の中止など、皆さんの生活にも影響が出ていると思います。

皆さんの気持ちを考えると本当に言葉にならない思いや悔しい気持ち、色々な気持ちだと思います。

でも今だからこそ、そばにいる人や周りの人と支え合って生きていきましょう！

人は1人では生きていけません。明るい未来の為に一緒に力を合わせていきましょう。



高校や大学などに進学する人へ

令和3年度市奨学生募集

令和3年度に高校や大学などに進学予定または在学中の人で、学資に困っている人を対象に市奨学金を無利子で貸与します。ほかの奨学金制度と併用も可能です。また、この奨学金の貸与を受けた人で、一定の要件を満たした場合には奨学金の返還を一部免除する制度もあります。

詳細を記載した募集要項は、教育部総務課、江釣子・和賀民生係、生涯学習センターに配置しているほか、市のホームページからダウンロードできます。

■問い合わせ：教育部総務課 ☎ 72-8256



今こそ洪水や土砂災害に備えて知識を深めましょう

新しいハザードマップの説明会

2月に全戸配布した「北上市洪水・土砂災害ハザードマップ」の変更点やポイントなどを解説する説明会を開催します。

浸水想定区域を変更した7地区を対象に開催しますが、ほかの地区に住んでいる人も参加できますのでお気軽にお越しください。

※参加の際はハザードマップを持参するほか、できる限りマスクを着用してください。また当日に37度5分以上の熱がある場合は参加を遠慮ください。

■問い合わせ：消防防災課 ☎ 72-8306



■日時と会場

対象地区	日時	会場
黒岩	7月29日(木)19時	黒岩地区交流センター
黒沢尻東	7月30日(木)13時30分	北上消防署2階大会議室
稲瀬	7月30日(木)18時	稲瀬地区交流センター
立花	7月31日(金)18時30分	立花地区交流センター
更木	8月4日(火)13時30分	更木地区交流センター
二子	8月4日(火)19時	二子地区交流センター
相去	8月6日(木)13時30分	相去地区交流センター

収入が減少した世帯を支援します

ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けているひとり親世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給します。

■問い合わせ：子育て支援課 ☎ 72-8261



■支給対象と金額

給付の種類別	支給対象	支給金額
基本給付	次のいずれかに該当する人 ①令和2年6月分の児童扶養手当を受給する人 ②公的年金給付などを受けていることにより児童扶養手当の支給を受けていない人 ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった人	1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円
追加給付	基本給付①または②の対象者のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少した人	1世帯5万円

■申請方法…基本給付②③と追加給付の対象者は、12月28日(月)までに申請書類を直接または郵送(〒024-8501住所記載不要)で子育て支援課へ
※申請書類は市のホームページからダウンロードできます。
※基本給付①の対象者は申請不要で、受給を辞退する場合のみ届け出が必要です。

■支給予定日…基本給付①の対象者：8月6日(木)、基本給付②③と追加給付の対象者：申請月の翌月以降

利用する場合はご注意ください

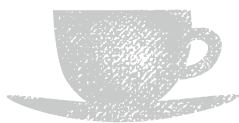
展勝地プールの利用時間変更日

7・8月は毎日利用できますが、次の日は利用時間の変更となります。

■変更日と利用可能時間：8月23日(日) 利用可能時間16時～19時(北上・和賀中学水泳大会開催のため)、25日(火) 利用可能時間12時30分～19時(小学校の授業でメインプール貸し切りのため)

■問い合わせ：スポーツ推進課 ☎ 72-8313(土・日曜日、祝日は展勝地プール ☎ 63-2658)

珈琲 ブレイク



No.100

お宅は安全ですか？

昨年の台風19号は、東北各地に大きな被害をもたらした。当市では2年連続でいわて北上マラソン大会が中止になったところである。今年もまた九州をはじめ、各地で猛烈な集中豪雨による甚大な災害が発生し、多くの犠牲者が出ている。平成28年に台風10号が初めて岩手県に直接上陸し、岩泉町を中心に大きな被害をもたらした。小本川沿いにおもった高年齢福祉施設が濁流に飲み込まれ、多くの入所者が犠牲になったことを昨日のように思い出す。先般の九州豪雨でも、高齢者福祉施設が水没し多くの犠牲者が出たニュースを見ながら、これまでの経験を生かせなかったことに悔しい思いをしているのは私だけではないだろう。専門家によると、梅雨前線の停滞による長雨は、台風などに比べて詳細な雨量や範囲を予測しにくいとのことで、避難情報を出すタイミングも難しいのだそうだ。

当市では今年、「北上市洪水・土砂災害ハザードマップ」を改訂し、全世帯に配布した。市民の皆さんにはぜひ一度目を通してもらい、いざというときに備えていただきたい。ご自宅が浸水エリアや土砂災害エリアに入っているかどうかを確認し、もし入っていれば家族で避難方法をしっかり話し合うようお願いしたい。特に今は新型コロナ禍にあるので、避難場所の慎重な選択が重要だ。市が指定する避難所に関しては、感染症対策をいつも以上に施しているものの、感染リスクがゼロではない。よって、安全なエリアにある親戚や友人の家のほか、地域の頑丈な建造物に避難することもあらかじめ考えておいた方がよい場合もある。ご近所同士で話し合っておくとなおよいだろう。

市では空振りの可能性を承知の上で、できるだけ早めに、そして明るいうちに避難できるように避難情報を出すようにしている。その時点では、外の様子はまだ大丈夫と思う人も多いかもしれないが、天候が悪化した後の避難はかえって危険な場合もあるため、ぜひ早めの避難を心掛けていただきたいものである。

梅雨が明ければ次は台風の季節が到来する。今のうちにぜひ、ご自身やご家族の命を守るための準備を始めていただきたい。

北上市市長

高橋 敏孝

人権に関する幅広い相談に応じます

人権擁護委員の紹介

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、国民の基本的な人権が侵害されないよう、いじめ、体罰、家庭内の問題、隣近所とのめめごとなど幅広い相談に応じています。

委員12人のうち、7月1日付けで菊池吉則さん、千田文子さん、高橋幸恵さんが再委嘱、菅沼信也さん、川村淳さんが新たに委嘱されました。なお、高橋栄子さん、佐々木利幸さんは6月30日をもって退任されました。毎週月曜日に本庁舎4階で特設相談

所を開設（10時～15時）しています。秘密は厳守の上、無料で相談に応じますのでご利用ください（予約不要）。



法務大臣感謝状を受け取った高橋栄子さんと佐々木利幸さん



提案内容の公開プレゼンを行います

東部地区統合小学校建設工事設計業務委託に係るプロポーザル

東部地区統合小学校の校舎などを設計する同業務の委託業者を、プロポーザル方式で選定します。これに伴い、参加業者による提案内容の公開プレゼンテーションを行います。
※プレゼンテーション終了後の審査会是非公開です。
■とき：8月21日（金）13時45分～17時15分（開場は13時15分）
■ところ：本庁舎5階第1・2会議室
■定員：20人程度

■申し込み：不要
■問い合わせ：教育部総務課 72-8256



■北上地区芸術祭

部 門	募集内容	申し込み・問い合わせ	締め切り	
文芸部門	短歌「北上市民短歌の集い」 ／11月15日(日)	題自由。当季雑詠(未発表のもの)1首をはがきに記入。参加料500円(弁当希望の場合は別途600円。はがきに「弁当希望」と記入)※小中高生は参加無料。	伊藤 ^{としこ} 淑子(〒024-0334和賀町藤根10-123-1)	10月15日 (木)
	俳句「北上市民俳句大会」 ／10月11日(日)	当季雑詠1組3句、自作未発表作品で1人何組でも可。所定の投句用紙か原稿用紙に郵便番号、住所、氏名、電話番号、俳句大会の出欠、作品を明記。投句料1組1,000円(郵便小為替)。当日句の参加料1,500円(昼食代含)。	同大会事務局(〒024-0092新穀町一丁目5-16藤本力ヅ工方☎65-4075)	9月3日 (木)
	川柳「北上市民川柳文芸祭」 ／11月15日(日)	宿題「あした」「鉛筆」「運転」から1題、当日発表。各題3句。参加料1,000円(賞、昼食代含)、投句のみ300円	川柳北上の会(〒024-0063九年橋一丁目6-32照井方☎63-4822)	11月1日 (日)
美術部門	アンデパンダン美術展	①絵画(油彩・水彩・アクリル・版画)100号以内②彫刻:大きさ1㎡以内、重さ30kg以内。いずれも1人1点。はがきに種類、題名、サイズ、作者名、住所、電話番号を明記。出品料1,000円。※市内在住、在学・出身者対象。	^{ひろみつ} 高橋平光(〒024-0333和賀町藤根25-27☎73-5592)	9月30日 (水)
	水墨画	6号以上20号までの額装(アクリル板)、軸装。号数、題名、作者名、住所、電話番号を明記。1人2点以内。出展料1,000円。	石川武士(〒024-0012常盤台一丁目10-3☎090-1062-6133)	9月2日 (水)

■江釣子地区文化祭

部 門		募集内容	申し込み・問い合わせ	締め切り
美術部門	絵画	題材自由。サークル、地区民の作品	江釣子地区交流センター (〒024-0071上江釣子17-116 ☎77-2468、ファクス72-5522)	10月21日 (水)
	書道	小学1年「きく」2年「まつり」3年「秋の美り」いずれも半紙に楷書で。小学4年「秋空白雲」5年「荒城の月」6年「月夜の天使」。いずれも半紙三枚判に楷書で。中学生「清秋満点星」条幅(半折)に楷書で。高校生以上は自由		
	写真	題材自由。カラー・白黒ともキャビネ判以上で、1人5点まで		
	その他	陶芸、工芸、民芸、切り絵、面など、地区民の作品		
展示部門	菊 花、 生け花、 生活展	サークル、地区民の作品		

■和賀地区文化祭

部 門		募集内容	申し込み・問い合わせ	締め切り
文芸部門	短歌	当季雑詠、1人5首まで。はがきに記入	和賀町文化祭実行委員会（〒024-0332和賀町野川目1-1-13☎72-2215和賀地区交流センター内） ※提出後の訂正不可。自作未発表のもの。	10月9日 (金)
	俳句	当季雑詠、1人5句まで。はがきに記入		
	随筆	400字詰め原稿用紙に5枚程度		
美術部門	絵画	日本画、洋画、水彩画、デザイン、版画など（陶芸・木工作品も含む）。縦横2㍿以内	高橋平光（☎73-5592）	
	書道	題材自由。制限なし	和賀町文化祭実行委員会（同）	
	写真	題材自由。出品制限なし	小田嶋卓樹（☎73-3335）	
展示部門	菊花、手芸、パッチワーク、アメリカンフラワー、デコ&クラフト	出品制限なし	菊花：菊池篤（☎72-2453）、手芸：菊池芳子（☎72-2545）、パッチワーク：柴田京子（☎72-2732）、アメリカンフラワー：大沼英子（☎72-3168）、デコ&クラフト：菊池陽子（☎72-2494）	
	華道	1人1点	小原信子（☎72-2332）	
児童部門		幼児作品、小中学生作品	和賀町文化祭実行委員会（同）	

第30回市民芸術祭作品募集

皆さんの作品をお待ちしています

募集作品の詳しい内容や応募方法は、各作品の問い合わせ先または生涯学習文化課へお問い合わせください。
問い合わせ：生涯学習文化課 ☎72-

【注意】新型コロナウイルス感染症の影響により、事業が中止になる場合があります。

8304

市の動き

消防団協力事業所表示証を交付

6月18日

キオクシア岩手株式会社に対し、北上市消防団協力事業所表示証を交付することとなり、菊池洋幸消防防災部長から米倉明道代表取締役社長へ表示証を手渡しました。これは、従業員を消防団員に入団させるなど積極的に協力する事業所などに交付するもの（有効期間2年間）で、協力事業所は33社となりました。



新事業創出支援補助金の採択者発表会

7月10日

本年度の採択者は、Reiko takahashi photography(高橋怜子さん・左から2番目)、Hans合同会社(代表社員 菅野沙織さん・同3番目)、うるおい春夏秋冬(高橋賢さん・左)。3人は市長に、新しく取り組む事業の内容や意気込みを発表しました。



■文芸部門 詩のつどい

募集内容	申し込み・問い合わせ	締め切り
題、長さは自由。400字詰め原稿用紙に万年筆またはボールペンを使用。応募料1,000円。封筒に「市民芸術祭応募作品」と朱書き。※作品の訂正、作品集の発送不可。	山下正彦(〒024-0333和賀町長沼5-343-3 ☎090-4417-0274)	9月18日(金)

■北上写真クラブ連合会公募展

募集内容	申し込み・問い合わせ	締め切り
題材は自由、1人2点まで。四ツ切りから全紙まで。出品料1,000円※受け付け後、本人の都合で出品を取り止める場合、出品料の返金不可。	木田勝(〒024-0061大通り三丁目10-22 ☎64-4567、080-6293-7376)	11月30日(月)

マイナポイントでお得にキャッシュレス決済
マイナポイント予約・申込支援窓口を設置

キャッシュレス決済でチャージまたは買い物をするマイナポイント(1人の上限5,000円分のポイント)が付与される国の事業が、9月から始まり利用するにはマイナポイントの取得とポイント予約が必要で、「マイナポイント」をもらうまでの手順

- ① マイナポイントバーカードを取得する
- ② マイナポイントを予約する
- ③ マイナポイントの申し込みをする
- ④ キャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をする↓ポイント付与

市本庁舎1階ロビーに、マイナポイント予約・申込支援窓口を設置しました。②と③は自身で設定できるほか、



支援窓口でも設定できますのでご利用ください。
■問い合わせ：都市プロモーション課 ☎72-8231

マイナポイントでお得にキャッシュレス決済
マイナポイント予約・申込支援窓口を設置

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)

北上信用金庫

https://e-shinkin.net/ 2020年7月1日現在

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。

消費者ローン
キャンペーン

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。

定期預金
キャンペーン

全店で開催

●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。
●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
西和賀町

「ふるさと納税」の返礼品をプレゼント!

抽選予定日

令和2年10月

●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。

情報 ホットライン information

北上市役所…☎0197-64-2111(代表) 本庁舎…〒024-8501(芳町1-1)
江釣子庁舎…〒024-8502(上江釣子17-201-2)和賀庁舎…〒024-0392(和賀町横川目11-160)

中小企業福利厚生向上支援事業補助金

産業雇用支援課 ☎72-8243

中小企業の福利厚生向上を支援するため、(一社)北上地区勤労者福祉サービスセンター(以下、「SC」)の加入に要する費用を補助します。

■補助対象…SCに加入している市内中小企業

■補助金額…申請年度に正規雇用した者のSC加入に要する入会金と会費の総額

■申請方法…申請年度の3月分会費を支払った後、令和3年3月1日(月)から31日(水)の間に申請書類を同課へ

※申請書類は市のホームページからダウンロードできます。



岩手中部水道企業団職員採用資格試験

岩手中部水道企業団総務課
☎0198-29-5377

■とき…9月20日(日)

■ところ…花巻中学校(花巻市若葉町二丁目16-22)

■職種…一般職(大卒)、技術職(化学/大卒)

■採用予定人数…各1人

■受験資格…昭和60年4月2日以降に生まれた人で、大学または高等専門学校専攻科を卒業した人(令和3年3月末までの卒業見込みを含む)

■申し込み…8月14日(金)までに申込書を直接または郵送(〒025-0004花巻市葛3-183-1花巻市交流会館2階)で同課へ

※受験案内と申込書は、同企業団のホームページまたは郵送で入手できます。



高収益作物次期作支援交付金

農業振興課 ☎72-8238

新型コロナウイルス感染症の発生により売り上げが減少するなどの影響を受けた高収益作物(野菜、花き、果樹、茶)について、次期作に前向きに取り組む生産者を支援します。

■交付対象…令和2年2月から4月の間に野菜、花き、果樹、茶の出荷実績がある、または廃棄などにより出荷できなかった生産者

※5月以降に出荷した生産者への支援は、今後市のホームページに掲載しますのでご確認ください。

■支援内容…高収益作物の次期作に向けた取り組みに対して、基本単価5万円/10アールを交付(中山間地域などは単価を1割加算)



■申請相談…交付を希望する場合の申請相談は同課へ

※申請書の提出先は、J Aいわて花巻北上地域営農グループ園芸課(流通センター19-33)です。

海水浴中の事故に関する注意喚起

釜石海上保安部交通課
☎0193-22-3830

新型コロナウイルス感染防止対策のため、海水浴場を開設しないことを発表している市町村があります。監視員がいない海水浴場で遊泳することは、事故防止の注意喚起や事故発生時の救助対応ができないため大変危険です。

沿岸の市町村などが提供している最新の情報を確認し、監視員などが常駐している海水浴場を利用してください。

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

市内産林産物の放射性物質簡易検査結果(6月分)

農林企画課 ☎72-8237

6月分の検査の持ち込みはありませんでした。過去の検査結果は市のホームページに掲載しています。



北上第1・第2ソーラー発電所(かむいソーラー)発電状況(6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
197,698kWh(178,525kWh)

第2ソーラー発電所
179,850kWh(161,609kWh)

この発電量は、1,030世帯の1カ月分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

ひとつ、ひとつ夢をかなそう。

IBCハウジングメッセ 北上

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

☐後援:北上市、(一社)岩手県建築士事務所協会、岩手日報社

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

http://www.ibc.co.jp

■定休日/水曜日 ■営業時間/AM10:00~PM5:00

IBCハウジングメッセ北上 検索

蔵のある家 GENIUS

HAUZE COTSWOLDS

東北ミサワホーム

HOKUSHU
北洲ハウジング

月間アンケート抽選会 8/1日~31日予定

1等 銀座千疋屋 プレミアムアイスセット

2等 銀座千疋屋 フルーツタルト

3等 銀座千疋屋 フルーツゼリーセット

※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。

●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】6日(木)、20日(木)、27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】3日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)10時～15時

【ところ】本庁舎4階相談室

●行政相談(市民課 ☎72-8202)

【とき】3日(月)、17日(月)10時～15時
※原則電話相談で受け付けます。

●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】27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・延期になっている場合があります。お出掛け前にご確認ください。

森林経営計画の策定にご協力を

北上市森林組合 ☎63-6618

同組合では、和賀町藤根・後藤・長沼の森林を対象とした森林経営計画の策定を予定しています。計画を策定することで、間伐や更新伐といった補助対象事業が行えるようになるほか、山林に係る所得税などの優遇措置を受けられるなど、森林所有者にもメリットがあります。

対象地域の森林所有者には7月末(予定)に資料や同意書を送付します。内容を確認の上、ご協力をお願いします。

■対象地域…和賀町藤根1～18、28・29地割、和賀町後藤2・3地割、和賀町長沼1、5地割



博物館 8月のイベント・展示

博物館 ☎64-1756

【カブトムシ&クワガタムシ ミニ図鑑配布中】

和賀分館で開催中の「世界のカブトムシ&クワガタ展」に来場したお子さんへ同図鑑を差し上げています(1人1冊)。体のつくりや飼い方、標本の作り方が紹介されているので、夏休みの自由研究のお供にいかがでしょうか。

■配布期間…8月31日(月)まで

【テーマ展「くらべてみよう展勝地」】

現在開催中の展勝地開園100周年記念テーマ展「展勝地のおもひで」は、8月4日(火)から第2期「くらべてみよう展勝地」の展示に替わります。昭和30年代、50年代、令和の現代、と同じ場所から撮影した写真を並べて、今と昔の違いを分かりやすく展示します。

■会期…8月4日(火)～12月13日(日)

■観覧料金…一般500円、高校生240円、小中学生170円、未就学児無料

就学義務免除者等の中学校卒業程度認定試験

文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課 ☎03-5253-4111

■試験日…10月22日(木)

■試験会場…岩手県立総合教育センター(花巻市北湯口2-82-1)

■申し込み…9月4日(金)(消印有効)までに必要書類を書留郵便で同課(〒100-8959東京都千代田区霞が関三丁目2-2)へ

■受験案内の配布場所…県教育委員会事務局学校教育課(盛岡市内丸10-1県庁10階)

※受験に係る証明書が必要な際は、市学校教育課に申請してください。

8月は「電気使用安全月間」

(一財)東北電気保安協会花北事業所 ☎66-3327

経済産業省は8月を電気使用安全月間と定め、関係団体と協力して電気事故防止を呼び掛けています。夏は肌の露出が増え汗をかくことから、電気が流れやすくなり、感電事故が増加します。電気安全を心掛けましょう。

岩手県交通災害共済

地域づくり課 ☎72-8301

■共済期間…8月1日(土)～令和3年7月31日(土)

■対象…市に住民登録している人、市内の家族と生計を同じくする県外で就労または就学中の人

■掛金…年額1人400円

■見舞金…国内で自動車、バイク、自転車などの交通事故が起きた際に2～110万円(単独事故を含む)

■申し込み…直接同課または金融機関へ(金融期間での取り扱いは9月30日(水)まで)

『心地いい 木の家』

新築、増改築、リフォームなど
お客様の「イメージや想い」を「形」に
わたしたち技術集団がお手伝いします。



千田工業株式会社 北上市九年橋一丁目10番29号 ☎0197-63-3207



人と自然に
光と風、
つつまれる暮らし。

自死遺族相談・交流会「こころサロン北上」

中部保健所保健課

☎0198-22-2231(内線228)

✉BB0003@pref.iwate.jp

自死で大切な人を失った人が集い、体験や気持ちを語り合い聴き合う場です。一人で悩まず、勇気を出して参加してみませんか。秘密は厳守します。

■とき…原則毎月第4土曜日14時～16時(令和3年2月まで)

※日程と場所は電話でお問い合わせください。

■対象…家族を自死(自殺)で亡くした人(親、配偶者、子どもなど)

■申し込み…電話またはメールで同課へ
※「こころサロンのこと」とお伝えください。個別相談も受け付けています。



ハロートレーニング(離職者等再就職訓練)介護サービス科

ハローワーク北上 ☎63-3314

■訓練期間…9月2日(水)～12月1日(火)

■ところ…北上高等職業訓練校

■内容…介護職員初任者研修課程の内容を学び、介護をする上で必要な実践的知識・技能を習得する

■対象…次のどちらも満たす人①ハローワークに求職申し込みをし、公共職業安定所長から職業訓練の受講指示、受講推薦、支援指示のいずれかを受けた②訓練終了後3カ月以内の就職を希望している

■定員…15人(選考会あり)

※応募状況により早く締め切る場合があります。

■受講料…無料(教科書代8,360円、訓練生保険料3,000円は自己負担)

■選考日・会場…8月19日(水)・同校

■申し込み…8月6日(水)までにハローワーク北上へ

北上市憩いの森ウォーキング

北上市憩いの森管理事務所 ☎64-7447

環境保全林、男山、国見山周辺を散歩します。季節の彩りを感じながら心地よい汗を流しませんか。

■とき…8月23日(日)9時～12時ころ

■ところ…憩いの森管理事務所集合

■参加料…100円(保険料)、小学生以下無料(保護者同伴)

■申し込み…8月20日(木)までに電話で同事務所へ(月曜日を除く)

初お披露目!今日は1日スピーカー三昧!

さくらホール ☎61-3300

新しいスピーカーの迫力ある音を大ホールで楽しむお披露目会です。どなたでも無料で参加できます。

■とき…①8月7日(金)15時～17時②8日(土)10時～12時③8日(土)13時30分～16時(受け付けは各回30分前から)

■内容…①新スピーカー解説会②バックステージツアー③お気に入りのCDとライブ演奏を楽しむ体験会

■定員…①30人②60人③100人(先着順、小学生以下は保護者同伴)

■申し込み…8月6日(木)までに電話または直接同ホールへ



多重債務相談窓口

東北財務局盛岡財務事務所
☎019-625-3353

返済しきれない借金を抱え悩んでいる人の相談に、電話や窓口で応じています。料金は無料で秘密は厳守します。

■時間…月～金曜日(祝日、年末年始除く)8時30分～16時30分

■ところ…同事務所(盛岡市内丸7-25盛岡合同庁舎4階)

■専用ダイヤル…☎019-622-1637



夏期スポーツ教室

(公財)北上市体育協会 ☎67-6720

【黒体教室(ショートテニス・ラージボール卓球)】

■とき…8月20日(木)、27日(木)10時～12時

■ところ…黒沢尻体育館

■対象・定員…高校生以上・40人

■参加料…2回800円、1回500円

【総体教室(ショートテニス・ラージボール卓球)】

■とき…8月7日(金)、21日(金)、9月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)10時～12時

■ところ…北上総合体育館

■対象・定員…高校生以上・30人

■参加料…1回500円

※どちらの教室も、電話または直接同協会へ申し込んでください。

「こども食堂キッチンすまいる」8月のスケジュール

キッチンすまいるの会
(菊池) ☎090-6454-3210

子どもの居場所や、保護者の交流の場として「こども食堂」を、毎月3回程度開催しています。

■とき…①8月7日(金)②14日(金)③21日(金)16時～19時

■ところ…①黒沢尻北地区交流センター②黒沢尻東地区交流センター③黒沢尻西地区交流センター

■対象…市内にお住まいの高校生以下の子どもとその保護者

※開催地区以外の人でも参加できます。

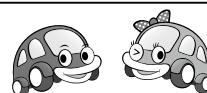
■協力金…高校生以下は無料。大人は1人100円

■定員…各会場30人程度

■申し込み…不要

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

広報紙をスマホ、タブレット端末からご覧いただけます！



マチイロ

マチを好きになるアプリ

市のホームページの新着情報が通知で届くため、新型コロナウイルス関連の情報も入手できます。

8月の献血

- 2日(日) 10時～12時 ツインモールプラザ
13時30分～16時30分 東館
- 6日(木) 9時～11時30分 北上消防署
- 9日(日) 10時～12時 江釣子SCパル
13時30分～16時30分

6月のデータ

- 世帯数 39,121世帯【+67】
- 人口 92,393人【-40】
 - 男 45,839人【-22】
 - 女 46,554人【-18】
- 交通事故など
 - 人身事故 9件(94件)
 - 死亡 0人(2人)
 - 負傷 11人(118人)
 - 物損事故 161件(1,053件)
 - 飲酒運転検挙者 4人(14人)
- 火災発生 7件(20件)
- 救急車出動件数
 - 交通事故 15件(103件)
 - 急病 145件(918件)
 - その他 58件(420件)

※【 】内の数字は5月末との比較。
()内の数字は令和2年1月からの累計です。

【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・延期になっている場合があります。お出掛け前にご確認ください。

就活セミナー基本のき！「応募書類の書き方」

ジョブカフェさくら ☎63-3533

- とき…8月18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…①就活での不安や疑問点を座談会形式で話し合い②応募書類の書き方を解説
- 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・受講料…6人(先着順)・無料
- 申し込み…電話または直接同所へ

市税の納付は口座振替またはコンビニ納付が便利です。

短歌・俳句入門講座

日本現代詩歌文学館
☎65-1728[FAX]64-3621
✉shiika@shikabun.jp

未経験者や初心者向けの短歌、俳句の講座を開講します。

- ①短歌入門講座
 - とき…8月29日(土)、9月12日(土)、26日(土)10時～12時(全3回)
 - 講師…梶原さい子(「塔」編集委員)
- ②俳句入門講座
 - とき…8月30日(日)、9月6日(日)、13日(日)14時～16時30分、26日(土)13時～17時(全4回)
 - 講師…白濱一羊(「樹氷」主宰)
- 【共通事項】
 - 定員…各15人
 - 受講料…各2,000円(学生、引率教員は無料)
 - ところ…同文学館
 - 申し込み…7月28日(火)から、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、ファクス番号を電話または直接、ファクス、電子メールで同文学館へ

中国語(初級)講座

北上市日中友好協会 ☎65-7191

- とき…8月18日～9月18日の火・金曜日(全10回)19時～20時
- ところ…生涯学習センター小会議室
- 定員…10人(先着順)
- 受講料…1,500円
- 申し込み…8月17日(月)までに同協会へ

金型技術講習会～基礎編～

岩手大学金型技術研究センター
☎67-0585

金型関連技術者が身に付けておきたい技術を、岩手大学の専任教員と外部講師が体系的に解説します。

- テーマ…①機械材料学の基礎と金型材料②放電加工における現象と加工条件の最適化/金型の研削と研磨③プラスチックの物性測定原理と物性測定④金型トライボロジーと表面技術
- とき…①8月22日(土)、29日(土)②9月5日(土)、12日(土)③9月7日(月)・8日(火)④10月10日(土)、24日(土)13時～17時
- ※各テーマとも全2回の講座です。複数テーマの受講も可能です。
- ところ…北上市産業支援センター研修会議室
- 対象…企業などで実務経験を有する人(経験年数問わず)
- 定員・参加料…各テーマ10人程度・無料
- 申し込み…各テーマ開講日の1週間前までに同センターへ

参考資料集「北上の足跡」を販売しています

市史編さんのために収集した資料をもとに作成した参考資料集を、1冊1,000円で販売しています。

■販売場所…総務課(本庁舎2階)、市史編さん室、生涯学習センター、博物館本館

総務課市史編さん室 ☎72-8309

ドコモ以外のお客様也大歓迎!!

無料 ドコモスマホ教室
毎日開催中!!

①10:15/②12:45/③15:15

各回1時間程度(先着各3名様)

《主な講義内容》

◆インターネットの使い方

◆カメラの使い方

◆災害対策等

そんなお悩み
解決します!

※スマホ教室参加には、事前予約が必要です。詳しくは、店舗までお問い合わせください。

ドコモショップ北上店

☎0120-060-807(詳しくはこちらの電話番号まで)
【営業時間】10:00～19:00(毎月第3水曜日定休)



特定健診を再開します

市の特定健診（集団健診）は8月3日（月）から再開します。あらかじめ送付されている受診券と問診票を持参の上、受診してください。

なお、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止や熱中症予防のため、以下の対策を取った上で実施しますので、受診者の皆様のご協力をお願いします。

受診者の皆さんに協力してほしいこと

- ①室内ではマスクの着用を！
- ②問診票は自宅で記入を！
- ③採尿は自宅で！

特定健診の対象者には採尿容器を事前に配布します。準備ができ次第郵送しますので、届いたら自宅で尿を採取し持参してください。

④水分補給など各自で体調管理を！
熱中症予防などのため、会場に飲み物を持参するなど各自で対応してください。



集団健診会場で行う感染症対策

①換気の徹底

密閉空間にしないため定期的に換気を行います。室内の気温変化に合わせて羽織るものなどを各自で用意してください。

②混雑時の入場制限

3密を避けるため、入場を制限する場合があります。その場合は外でお待ちいただくか、時間をずらしての受診をお願いします。

③体調の確認、検温、手指消毒の実施



※今後の状況によっては、会場の変更や実施期間の短縮または中止とする場合があります。

1～3歳児向け歯科検診「ぴかぴか教室」



子どものむし歯や歯周病など、歯と口の健康を守るための教室を開催します。

■とき…8月27日（木）10時15分～12時
（受け付けは10時～）

■ところ…大通り保育園地域子育て支援センター

■内容…歯科検診と歯磨きの練習
※歯ブラシのプレゼント付きです！

■対象…1～3歳児とその保護者

■定員…20組（先着順）

■参加料…無料

■申し込み…8月20日（木）までに電話で健康増進課へ

■問い合わせ…健康増進課 ☎72-8295

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！

☎長寿介護課 ☎72-8221



いつかはみんな認知症に！？

高齢になるほど認知症になる人が増え、85歳を超えると約半数の人が、95歳以上では約8割の人が認知症になるというデータがあります。

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族、友人や知人が認知症になるか分かりません。他人事として無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

市は、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症を正しく理解し認知症の人を応援する「認知症サポーター」の養成講座を行っています（5人以上の団体・グループに講師を派遣します。詳しくは長寿介護課にお問い合わせください）。認知症サポーターが地域や商店街、学校、金融機関などに多数存在し、ちょっとした手助けができれば、認知症の人やその家族が安心して暮らすことができます。



認知症サポーターを養成する「認知症サポーターキャラバン」マスコットキャラクターのロバ隊長



休日当番医 (9時～17時)

月日	当 番 医
7月26日 (日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811 よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
8月2日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567 ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
8月9日 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111 菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
8月10日 (月)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888 とどろ小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603
8月16日 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F ☎61-3372 千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
8月23日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708 やご内科・循環器クリニック 上野町五丁目5 ☎72-7717
8月30日 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060 いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661

休日当番薬局 (9時～17時)

月日	薬 局
7月26日 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
8月2日 (日)	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 ☎62-3331 おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
8月9日 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600 くるみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
8月10日 (月)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351
	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
8月16日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211
8月23日 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727 とんぼ薬局 上野町五丁目1-14 ☎61-0101
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
8月30日 (日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351 きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
	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

日曜日当番整骨院 (9時～17時)

月日	施 術 所
7月26日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
8月2日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
8月9日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
8月16日 (日)	とどろ整骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
8月23日 (日)	山内整骨院 有田町11-32 ☎63-6505
8月30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
8月16日 (日)	二子歯科医院 二子町鳥島201 ☎66-3431

※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)

お盆期間中の医療機関開院予定表

診＝診療日 当＝休日当番医 ■＝休日診 ▲＝午後休み

	診療機関名	8/8 (土)	8/9 (日)	8/10 (月)	8/11 (火)	8/12 (水)	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)
内 科	いしかわ内科クリニック	▲			診	▲				
	いとう内科胃腸科医院	▲			診	▲				
	及川脳神経内科クリニック	▲			診	診				
	黄木医院	▲								
	かさい睡眠呼吸器クリニック	▲			診	▲				
	北上駅前さいとう心療内科医院	▲								
	きたかみ駅前内科クリニック	▲						診	▲	当
	坂の上野田村太志クリニック	▲	当		診					
	さくらの内科クリニック	▲			診	▲				
	柴田医院	▲			診	診	※8/11・12の診療時間 9時～16時			
	しゅういちろう内科クリニック	▲								
	小豆嶋胃腸科内科クリニック	▲			診	▲				
	すがい胃腸科内科クリニック	▲			診	▲				
	田郷医院	診								
	ちとせ医院	▲			診	▲				
小 児 科	中島医院	▲			診	▲				
	なるいクリニック	診			診					
	日高見中央クリニック	診	当		診	診			診	
	みなみ内科クリニック	▲			診	診	▲	診		
	むらさきのクリニック	▲			診	▲				
	室岡医院	▲			診	診				
	茂木内科医院	▲			診	診				
	やご内科・循環器クリニック	▲			診	▲				
	芳野内科医院	▲								
	立正堂医院	▲			診	診				
外 科	いとう小児科クリニック	▲			診	診				
	小野寺こども医院		診		診	診				診
	とどろ小児科医院	診	診	当					診	診
	根本小児科医院	▲			診	▲			▲	
整 形 外 科	ひらのこどもクリニック	▲			診		診			
	安部医院	▲			診	診				
	斎藤医院	▲			診	▲				
	千田クリニック	▲			診	診				当
脳 神 経 外 科	大内整形外科医院	▲			診	診				
	菅整形外科医院	▲	当		診	▲				
	斎藤整形外科	▲			診	診				
	よしだ整形外科クリニック	▲			診	▲				
泌 尿 器 科	いわぶち脳神経クリニック	▲			診	診				
	松浦脳神経外科	▲			診	診				
	わたなべ脳神経外科クリニック	▲			診	▲				
	きたかみ腎クリニック	▲			診	診				
眼 科	たまだ江釣子クリニック	▲			診	▲				
	大内眼科クリニック				診	診				
	小田島眼科	診								
	藤田眼科医院	診			診	診				
産 婦 人 科	斎藤産婦人科医院	▲			診	診	▲			
	佐藤産婦人科小児科医院	▲			診	診				
	さやかクリニック	▲								
	耳鼻咽喉科	▲								
耳 鼻 咽 喉 科	ささもり耳鼻咽喉科医院	▲								
	みずかわ耳鼻咽喉科医院	▲			診	▲				
	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック	▲			診	診				
	前田皮膚科クリニック	▲								
皮 膚 科	花北病院				▲	▲				
	岩手県立中部病院				診	診				
	北上済生会病院				診	診	診	診		
	総合									



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

分野	講座名	内 容	所要時間	講師
趣味	幸せを呼ぶ フラワー アレンジメ ント	贈り物にもピッタリ。幸せを呼ぶ フラワーアレンジメントを作って みませんか？健康的で豊かな生 活を送るため、プリザーブドフ ラワー・アートフラワー・ハーバ リウムなどでお部屋をすてきに 演出してみましょう。 (材料費 1,300 円～、人数要相 談)	60 ～ 120 分	兼子博子

出前講座

北上市生涯学習まちづくり

新メニューを追加

出前講座は、市内に居住、通勤、通学している10人以上の団体の要望に応じて、さまざまな分野の講師が専門知識を生かした講座を行うものです。

出前講座開催時のお願い

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けての運営をお願いします。

- ・こまめな石けんでの手洗いやアルコール消毒などで手を清潔にしましょう
- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(2メートル以上)を取り、間近で話すなどの密接を避けましょう
- ・窓やドアを開け、毎時2回以上の換気を行いましょう
- ・マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう(熱中症に注意)

※新型コロナウイルスの感染状況により講師を派遣できないことがあるため、講座が延期や中止となる場合があります。



このたび、新たに1講座が加わりました。講師料は無料です。子ども会や自治会、職場の勉強会など、市内のどこへでもお邪魔します。詳しくは市のホームページをご覧ください。

■問い合わせ：生涯学習文化課 ☎72-8303



～子育て応援～ おむつ交換できます

生涯学習センターに、おむつ交換用のスペースができました。赤ちゃんと一緒にあれば、どなたでも利用可能です。

お出かけの際には、お気軽にご利用ください。



情報コーナー横にあります



使用済みのおむつなどはお持ち帰りください

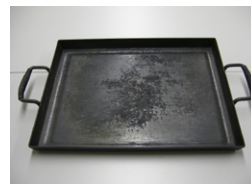
生涯学習センター休館日

- 8月10日(月・祝)～16日(日)
お盆期間のため休館します
- 8月19日(水)
毎月第3水曜日は休館日です

キャンプ用品 貸し出します！

市内の子ども会や自治会などの団体を対象に、キャンプ用品を無料で貸し出しています。野外活動などにご活用ください。

用 具	個数
テント(6人用)	8
テント(8人用)	10
シュラフ(寝袋)	39
キャンプマット	19
鍋(ステンレス)	4
鍋(アルミ)	3
鉄板	4
飯ごう	11



鉄板：44 × 58 cm



シュラフとキャンプマットの使用例

■貸出・返却先…生涯学習文化課 ☎72-8303

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！

子育て講座「ふれあい遊びと水遊び」

いわさき認定こども園
(☎73-8111)

わらべ歌や遊び歌などでふれあい遊びをしたり、夏ならではの水遊びをしたりして親子で楽しみませんか。

■とき…8月6日(木)10時～11時

■ところ…同園

■対象…未就園児と親

■定員…10組(先着順)

■申し込み…電話で同園へ※大人はマスク着用をお願いいたします。

よちよちデー

江釣子保育園地域子育て支援センター(☎77-13920)

2歳未満の子どもを対象に、親子で手遊びやふれあい遊びなどを行っていただきます。月齢が近い友達づくりに最適です。

■とき…第1・3金曜日10時～

■ところ…同支援センター

※行事の都合により日程が変更になることがあります。センターだよりをご覧ください。お問い合わせください。

子育てMEMO

子育て支援課
☎72-8260

夏を元気に過ごそう「〇×クイズ」

夏本番を迎えるこの時期、子どもたちは暑さに負けず元気に遊んでいます。しかし、真夏日や熱帯夜が続くと睡眠が十分にとれなかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。夜更かしや冷たい飲み物ばかりで一

日三度の食事を取らないなど生活リズムが崩れている子どもは、夏バテや熱中症にもかかりやすくなります。暑い時期こそ生活リズムをしっかり整えられるよう、家庭で気を配ってあげることが大切です。

暑い夏を元気に乗り切るためのポイントを5つ、〇×クイズにしてみました。さて、皆さんはいくつ答えられるでしょうか。水分補給をかかさずしっかり体を動かし、ぐっすり眠る生活を送って元気に夏を過ごしましょう。

答え合わせ

【問1】正解：○ 朝食は1日のスタートとなるエネルギー源です。ブドウ糖などが多く含まれているご飯を食べて頭も体もしっかり目覚めさせましょう。

【問2】正解：× 水遊びや朝夕の涼しい時間帯の散歩など汗ばむ程度に体を動かすことも必要です。汗で熱を放出する皮膚機能が働くと、冬の寒さにも強くなります。

【問3】正解：× 普段、水分補給として飲むのはジュースなどの甘い飲み物を控え、糖分が含まれていない麦茶や水が適しています。汗をいっぱいいたときは、イオン飲料でミネラルを補給しましょう。

【問4】正解：× 冷たい食べ物、飲み物はとり過ぎると逆に食欲が落ち、夏バテしてしまいます。夏野菜は体を冷やしつつビタミンも補給できるのでお勧めです。

【問5】正解：○ 寝苦しい夏だからこそ、質の高い睡眠をとりたいですね。テレビやスマホのブルーライトは覚醒作用があります。なかなか寝付けないときは、大好きなお父さん、お母さんの絵本の読み聞かせはいかがでしょうか。

80の専門店とAEON

PAL

江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072北上市北荒柳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予防策・安全衛生管理を徹底して行いながら営業しております。

夏物いよいよ最終値下げ!
バーゲン・ザ・バーゲン FINAL!
7.23 thu START!
PAL POINT 5倍! & 3倍!
7.23(木)祝-26日
さらにうれしいボーナスポイント!
ファッション 雑貨・サービス 食品・飲食店

パル専門店営業時間 全店あさ10時～よる8時



わくわく図書館

中央図書館 ☎63-3359
 火～金曜日9時～19時
 土・日曜日、祝日は18時まで
 江釣子図書館 ☎77-2215
 和賀図書館 ☎72-8307
 ◆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/>

『おいしくて泣くとき』

森沢 昭夫／著
 角川春樹事務所
 貧困家庭の子どもたちに無料で
 「こども飯」を提供する「大衆食堂か
 ざま」。店のオーナーの息子、中学生
 の心也は、こども飯を食べにくる幼
 なじみの夕花が気になっていて…。



『おもしろい！進化のふしぎ さらにざんねないいきもの事典』

今泉 忠明／監修、下間 文恵／絵
 高橋書店
 「チンチラはぬれたらもう乾かな
 い」「ライオンは草に苦しめられる」
 など、進化の結果、なぜかちょっと
 残念な感じになってしまった生き物
 たちを、楽しいイラストと共に紹介。



イベント情報

●収蔵資料展「いるの？いないの？」

「怪談」をテーマにした地域資料を展示します。
 「怪談」を読み解きながら、道徳観や死生観につい
 て考えてみませんか。

■とき…8月18日(火)～23日(日)9時～18時

■ところ…中央図書館会議室

●復元納棺師・笹原留似子氏による怪談語り

■とき…8月22日(土)16時～17時

■ところ…中央図書館視聴覚室

■定員…30人(先着順)

■申し込み…8月21日(金)17時までに、電話または
 同館カウンターへ

※新型コロナウイルス感染症対策のため、入場制限をかける場合
 があります。また急きょ中止することもありますので、ご了承ください。

新着本

働く母の暮らしマネジメント 主婦の友社／編
 大人の 薫るスパイスレシピ 香取 薫
 佐々木正美の子育て百科 2 佐々木 正美
 野菜が長持ち&使い切るコツ、教えます！
 島本 美由紀

子ども向け ザ・10回折りおり紙ヒコーキ 戸田 拓夫
 とのさまぶたまん 長野 ヒデ子
 関ヶ原の戦いハタイムワープ 三好 直人
 マンガでよくわかるダンス入門
 エイベックス・アーティストアカデミー／監修

北上市地域おこし協力隊日記

蚕を追いつけて2,000km -養蚕の先生として更木小学校で授業-



松岡 冨子 隊長

奄美大島から(途中東京の実家に住み)北上市に来て、
 1年と少しが経ちました。なんとか冬を越えて、隊員2
 年目となる今年は、養蚕農家に必要な技術を日々学ばほ
 か、新しい取り組みに協力しています。



来年の東京オリ
 ムピックの開会式でアラ
 ブ首長国連邦(UA
 E)代表が着る民族衣
 装を、北上市産の絹糸
 などで仕立てる国際プ

ロジェクトが動き出しました。その生地の糸を作るた
 め、更木小学校やUAEの日本人学校などの児童たち
 が蚕の飼育に取り組んでいます。私はこれまで学んだ
 養蚕の知識を生かし、更木小学校に出向いて飼育方法
 や養蚕の歴史に関する授業を行ったり、UAEの児童
 たちの質問にオンラインで答えたりしました。子ども
 たちの疑問や質問は私の想像を超えることが多く、そ
 のまなざしからは純粋な好奇心と強い情熱を感じます。

プロジェクトへの協力を通じて、私自身の活動の幅
 を広げることができました。今後、養蚕農家として自
 立できるよう、北上で頑張りたいと思っています。

まちの話題

市内の話題を紹介

民俗村がクラフト村に

岩手のクラフト村inみちのく民俗村

7/11

みちのく民俗村で工芸品や民芸品に触れるイベントが始まりました。県内の手作り作家が集まり、展示販売や土日・祝日限定のワークショップを開催。一関市から家族で訪れた小野寺玖留魅さん（小学5年）と健留君（同2年）は、羊の毛の「糸つむぎ」を体験。「足と手を別々に動かすのが難しい」と真剣に作っていました。イベントは8月10日まで。主催の株式会社展勝地は、夏休みに親子で楽しんでほしいと呼びかけています。



環境にやさしい生活行動を

プラスチックごみ削減7.1行動

7/1

7月からスタートしたレジ袋有料化を受けて、市と北上市公衆衛生組合連合会は、市内コンビニエンスストア51店舗で啓発ポスターの掲示のほか、プラスチックごみの削減とマイバック持参を呼びかけました。セブン-イレブン大通り四丁目店でのセレモニーに参加した(株)セブン-イレブン・ジャパン北上地区ディストリクトマネージャーの齋藤貴英さんは「プラスチック製レジ袋の使用量ゼロを目指し、来店者や加盟者と一緒に取り組みたい」と目標を話しました。

地域の願いを形に

横川目こども園起工式

7/7

「ふたば認定こども園横川目こども園」が市和賀庁舎北側に建てられることとなり、来年2月の完成に向けて起工式が執り行われました。横川目地区へのこども園の設置は、地域から強い要望があったもので、施主の学校法人双葉学園により準備が進められています。今西界雄理事長は「仏教保育を理念に子どもたちを立派に育てたい」とあいさつしました。



五色の短冊ゆれる

市内各所でたなばた飾り

7/7

7月7日の七夕に合わせ、市内各所で七夕飾りが飾られました。江釣子保育園地域子育て支援センターでは、たなばた会が開かれ、短冊を飾った笹を玄関に飾り、職員がハンドベル演奏や演劇を披露しました。佐々木杏歌ちゃんと参加した母親の陽子さん（北鬼柳）は「ハンドベルと一緒に鳴らして遊んだ。劇がとても素晴らしかった」と楽しんでいました。



手編み帽子を寄付

緩和ケア支援ボランティア会

7/13

北上市緩和ケア支援事業ボランティア会（松岡幸子会長）は、がん患者向けの綿帽子を、北上済生会病院と県立中部病院にそれぞれ25個届けました。同ボランティア会は平成15年の立ち上げから、がん患者とその家族の生活支援活動を行っており、帽子の寄付は今年で8回目。松岡会長は「手作りのものに触れて、気持ちが明るくなってくれれば」と思いを込めました。



この人に聞く Spotlight

No.170

可能性は無限大 ダンスで全米最高峰の称号

司東 実優さん



米国ミズーリ州・ミズーリバレエ大学3年の司東実優さん（稲瀬町出身）は、全米大学体育協会が選ぶ今年のトップアスリート「オールアメリカン」のチアダンス部門で、日本人で唯一選出されました。司東さんは3歳からバレエを習い始め、高校までの間、北上、盛岡、花巻の教室を歩き来して技術を磨き続けました。また、英語が好きだったことから、将来の夢は「外国人と働くこと」。高校2年の時に進路選択で悩む中、夢への可能性を広げるため米国留学を決意しました。しかし、その意向を聞いた高校の先生からは「難しいだろう」との声が。負けず嫌いな心に火が付いた彼

女は、バレエに打ち込む傍ら、市内の英語塾で勉強しました。その結果、TOEFLの成績を大きく伸ばし、35校からオファーを獲得。「幅広い分野を学べる」と、日本人が少ないところに行きたかった」との理由から同大学を選択しました。大学では心理学を専攻し、2年時にダンス部の創設メンバーに選ばれました。オールアメリカンの存在を知ってからは「絶対に獲ってやる」と練習を重ね、多様なダンスを習得。今年2月のトライアウトでは、バレエの技術を生かした大技を連発し、全米で85人のオールアメリカンの称号を手に入れました。また、学問においても、大学全体の首席を獲得したほか、全米優等生協会の表彰を受けるなど、並外れた努力を重ねています。快挙を成し遂げ、8月からはダンス部の初代主将に就任する司東さん。その原動力は「留学できるのは両親のおかげ。だから頑張らなきゃ」と話します。今後の展望は、産業・組織心理学者として活躍し、ダンススタジオを設立すること。底抜けの明るさと向上心を武器に、世界の舞台上で可能性に挑み続けます。

どんなクラス？

困っている人がいたら声を掛け合う（佐希、瑠人）
愉快で楽しい、仲良くて元気（惺央、結愛）
何かあったら助け合うクラス（優和、怜愛）
お手本になれるクラス（天飛）
いろいろな人を誘って遊ぶクラス（望杏）
誰とでも協力できるクラス（穂佳）

担任 大道先生からのメッセージ
元気いっぱい！頑張りがいっぱい！の皆さんからパワーをもらっています。これからも全員の力を合わせて、いろいろなことにチャレンジしていきましょう！

7月のクラス

鬼柳小学校 4年1組



7月のアーティスト

みんな

かわらだ みなと
川原田 湊くん
川岸保育園 5歳



えん かだん う まいにち
園の花壇にトマトを植えたから、毎日ジョウロ
みずで水をかけているよ。おいしくなるといいな。



No.232

みんなの詩歌



受験生風鈴の音進むペン

前田 大介

中総体最後に輝く滴たち

高橋 陽太

蝉鳴いて負けず私クレッシェンド

木野 ひなの

悔しさを夕焼け空にぶつけては

宇夫方 和

北上中学校三年

おらほの愛どる



まひろ
富澤 真大くん
令和元年5月1日生まれ
(上江釣子)

♡わが家のアイドル♡お兄ちゃんお姉ちゃんに負けない笑顔で大きくなってね♡



えま
太田 笑葉ちゃん
平成31年1月15日生まれ
(村崎野)

4月から保育園デビュー！お友達と仲良く、笑顔いっぱい元気に過ごそうね♡だいすき！

「おらほの愛どる」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】カケるそれぞれの青春。
2020夏
- 8 City Topics
- 9 珈琲ブレイク
- 11 市の動き
- 12 情報ホットライン
- 16 健幸だより
- 18 マナビページ
- 19 すくすくらんど
- 20 わくわく図書館
北上市地域おこし協力隊日記
- 21 まちの話題
- 22 みんなの広場
- 24 きたかみ景観資産
食育レシピ7月のひと皿



絶滅危惧種に指定されているスイレン科の植物・コウホネ(河骨)の群生地であり、住民による刈り払いによって良好な景観が保たれています。6月から9月にかけてかわいらしい黄色の花を咲かせ、見る人を楽しませてくれます。

- 認定番号 83
- 認定団体 更木町振興協議会
- 所在地 更木37地割地内
- きたかみ景観資産認定日 平成24年1月26日
- 活動内容 刈り払い、観察台や説明板などの設置

さらき
コウホネ(河骨)群生地



編集後記

帰国してからメディアにひっぱりだこの司東実優さん。当日も講演会を行うなど多忙な中、笑顔で取材に応じてくれました。目の前で披露してもらった躍動感溢れるダンスやとびきりのハイテンション。その姿に私もたくさんさんのハピネスをいただきました。(健)

土・日に行われた中総体の写真撮影で、生徒たちの試合に臨む真剣な眼差し、父母などの自粛しながらも熱のこもった応援に、自分の子の頃が懐かしそうに思い出していました。月曜日、カメラを持ち続けた腕が筋肉痛に……。自分の老いも実感しました。(多)

■材料(5人分)

米…1.5カップ、水…350ml、パプリカ(赤)…1個、シイタケ…2個、ネギ…1/3本、ニンニク…1片、小松菜…1株(50g)、サラダ油…適量、鶏ひき肉…250g、調味料A(砂糖…小さじ2、しょうゆ…大さじ1と1/2、酢…大さじ1)、卵…5個



※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

7月のひと皿 Recipe



ガパオライス

(1人分当たり エネルギー444kcal、食塩1.1g)

■作り方

- ①左記の水量通りに米を炊く。
- ②パプリカは5mm角、シイタケ、ネギ、ニンニクはみじん切りにする。小松菜は5mm長さに切る。
- ③サラダ油をひいてニンニクを炒める。香りが立ったら鶏ひき肉を加え、ほぐれたら調味料A、パプリカ、シイタケ、ネギ、小松菜を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④目玉焼きを作り、盛り付けた①③の上に乘せて完成。

ポイント

具たくさんで栄養もたっぷりのガパオライスです。簡単に作れて、子どもから大人までおいしく食べられます。

次の広報発行日は
8月14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/>

<https://www.facebook.com/KitakamiCity/>

https://www.instagram.com/kitakami_citypromotion/

マチヤオ 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