

広報



KitaComing! 北上市

Public Relations

2019(R1)

5.24

No.678

きたかみ



空から北上展勝地

北上川沿いに続く約2kmの桜並木と整備された遊歩道を上空から撮影。4月15日～5月6日まで開催された北上展勝地桜まつりには44万人もの観光客が訪れました。



公共施設の最適化に取り組めます

～建築物最適化計画を策定～

市は、人口減少社会でも、できる限り市民の負担を増やさずに、公共施設(建築物)を安全に維持し続けることを目指し、建築物最適化計画を策定しました。同計画の概要をお知らせします。

2014(平成26)年3月現在、市が所有している建築物は370施設(83棟)、面積は約43万㎡です。今後、これらの老朽化により、建て替えや維持補修にかかる費用の大幅な増加が見込まれます。しかし、人口減少や少子高齢化により、利用者の減少・ニーズの変化や税収の減少、扶助費(福祉のための費用)などの増加が予想されるため、公共施設の建て替えや維持修繕に使える財源は限られてしまいます。

ー公共施設・今後の市の状況と課題ー

■施設の安全性の確保

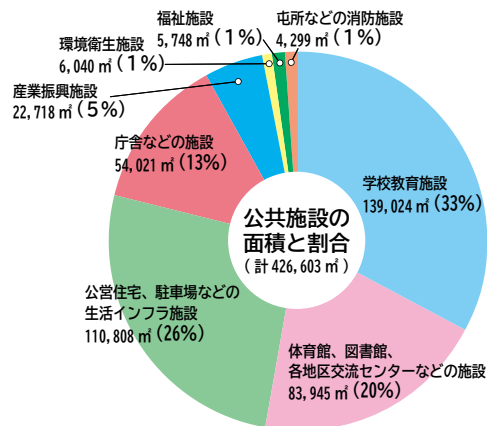
- ・建設から30年以上の建物が約5割を占める
- ・今後老朽化が進み、同時期に建て替えや維持補修が必要になる

■人口減少と少子高齢化

- ・30年後には人口が約15%減、15～64歳の人口は約30%減に
- ・市民一人当たりの維持管理費負担が増える

■義務的経費の増加

- ・扶助費などが増加し、施設整備への財源投入が困難



将来にわたって公共施設を安全に維持するためにも、財政状況に見合った公共施設のあり方を検討し、最適化を進める必要があるのです。

建築物最適化計画の位置づけ

ー全体ビジョン(上位計画)ー

「北上市総合計画」

北上市全体の方針の決定

ー施設の基本的な考え方ー

※
インフラ資産マネジメント基本計画
に基づく**建築物最適化計画**

ーその他の関連計画ー

北上市住生活基本計画
子ども・子育て支援事業計画
第8次高齢者福祉計画
スポーツ推進計画
北上市立図書館基本的運営方針
その他、施設・事業に関する各種計画・方針

※インフラ資産マネジメント基本計画…公共施設の安全性の確保と施設存続期間における総コストを抑えるため、公共施設管理の基本的な考え方を整理し、新たな視点による公共施設などのマネジメントおよび保有財産の適正管理に向けた取り組みについて定めた計画
平成25年策定(平成28年改訂)



第1回北上市公共施設を考える市民会議

建築物最適化計画とは、国の指針に基づき策定する計画です。市の施策や事業の方針と現在の財政状況などを確認し、将来にわたって公共施設を安全に維持し続けられるよう、今後の方向性を示すものです。

建築物最適化計画って？

今回の計画で示した方向性に基づいた建て替え・長寿命化・廃止などの具体的な整備を、市の総合計画の中に位置づけて進めていきます。
なお、同計画は、平成29年度に実施した市民アンケートや、市民集会、3回にわたる市民会議を経て、平成30年度に地域説明会を開催し策定しました。



第1期の前半(2019~2021年)で計画している主な事業

2019年	北部勤労者屋内運動場(移転・建て替え) 江釣子中学校(長寿命化)
2020年	健康管理センター(建て替え(集約化・複合化)) →保健&子育て支援複合施設の新設 江釣子野球場(長寿命化)
2021年	展勝地プール(長寿命化) 横川目保育園・横川目幼稚園(廃止(集約化))→認定こども園の新設

※複数年にわたり実施する事業もあります。

計画期間は、2019(令和元)年から2025(令和7)年までを第1期とし、以降5年ごとに第6期に分け、2050(令和32)年までの32年間としています。この期間で、段階的に最適化を行います。

なお、第2期以降の計画は5年ごとに見直しを行います。

計画期間

施設ごとの方針

同計画の基本方針では、各地区の拠点地域への誘導や、各圏域で必要とされる機能の複合化・集約化・多機能化を図ることとし、施設ごとの配置の方向性を決めました。

○幼稚園・保育園

就学前児童数の推移に合わせて、認定こども園化・民営化を検討

○小・中学校

児童・生徒の安全を優先する教育環境を確保し、将来的な児童・生徒数を見込んだ適正配置を進める

○体育施設

高度・専門的な競技スポーツの拠点を定め、機能の拡充、機能の集約を図る

○各地区交流センター

体育施設の健康づくり機能などを集約。多機能化や複合化を図る

建物の長寿命化

同計画の基本方針に基づき、今後も維持する施設は、80年使用することを目指し、建設から約40年目に長寿命化工事(屋根・外壁・設備などの更新)を行います。施設規模や老朽状況などにより長寿命化工事が適さない施設は、約65年目に建替工事を行います。

これらの工事時期に合わせて、機能の集約などを図る施設間で調整し、最

適化推進年度を定めます。

なお、既に役割を終えている施設は、時期を待たずに廃止を検討します。



2020年に長寿命化工事を行う予定の江釣子野球場

最適化計画による削減目標

基本方針では、建物の延床面積を約3割削減し、約30万㎡とすることを目標としています。

しかし、現在の計画内容では、第6期までに延床面積を約1割削減し、約38万㎡とするにとどまっています。今後、目標値にさらに近付けるため、市営住宅や小・中学校、保育園・幼稚園などの建築物について適正な配置を検討していきます。

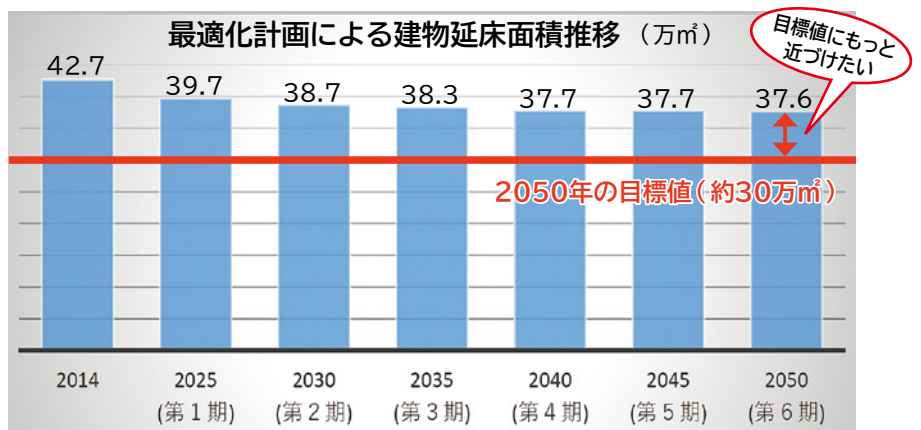
今後の取り組み

同計画で定めた建物の整備などの推進年度に向かい、方向性に基づいて具体的な整備計画を策定します。

なお、整備計画は、市民、近隣自治体、民間企業や地域などとコミュニケーションを図りながら策定します。

■問い合わせ

財政課 ☎72-8251



三期目就任あいさつ

市民と共に まち育て全開！



先 般の市長選挙において市民の皆さまの負託を賜り、3期目の市政を担わせていただく事になりました。これまで2期8年にわたる市政運営に對しそれぞれの立場から北上市を応援していただいた事に感謝申し上げますと共に、引き続きご指導賜りますようお願い申し上げます。

さて、8年前を振り返りますと東日本大震災直後の市長就任で、混乱の中にあっても沿岸被災地をしっかりと応援しなければならぬ、という使命感が私を動かしてくれたものと思います。また、多くの市民、企業、団体がそれを後押ししてくれました。この貴重な経験が、北上市を災害に強い、元気な「まち」にしなければならぬという思いを育ててくれたものと思います。

また、それぞれの地域が地域資源を生かし、それぞれの色に輝く「あじさい都市」の推進については、最近では市内の高校生などからも「あじさい都市」の名前を聞くことがあり、心強くまた嬉しく思うと同時に実現に向けて一層重責を感じているところです。東芝メモリの立地を始めとする多くの企業の立地がそれを後押ししてくれていますが、その効果を少しでも早く市民の皆さまに感じていただくべく、地域による「まち育て」を財源や技術面でしっかりと支えると共に、子育て・医療・介護をはじめとした基礎となる市民福祉の充実に早速、取り組んでまいります。

一方、自治体単独で市民福祉の充実を図ることは限界があります。私はこれまで、奥州市、金ケ崎町、西和賀町と日高見の国定住自立圏を形成し、花巻市や遠野市も含めて交流連携に努めてまいりました。近隣各地のイベントに積極的に参加しているのも、単に北上マラソンなどをプロモーションしているだけではなく、周辺自治体の多くの住民からの信頼を築き上げるためであり、これからの北上市にとって大きな支えになるものと考えています。

時代は平成から令和に変わりました。令和3年（2021年）は、北上市制施行30年、展勝地開園100年、北上みちのく芸能まつり60回と記念すべき年になります。これからも市民の皆さまと共に、魅力ある北上市を創造し、発信するために全力で取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



社会参加促進のために

福祉タクシー助成券の交付

在宅の重度の障がい者の社会参加を促すため、タクシー料金の一部を助成しています。6月分・令和2年5月分の申請受け付けを開始します。

■対象：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または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2年5月までの月数分を交付。1枚当たり小型車300円、リフト付き大型車は400円）

調査にご協力ください

経済センサス―基礎調査

総務省では、6月1日から、経済センサス―基礎調査を実施します。

この調査は、全ての産業分野における事業所の活動状態などの基本的構造を明らかにし、各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。調査は、6月から11月まで実施し、調査員



※有効期限が平成31年5月31日と書かれた福祉タクシー助成券を使い切った人には12枚を追加交付しますので、使用済の助成券をご持参ください。

■持ち物：身体障害者手帳、療育手帳、障害者手帳、印鑑

■申し込み：6月3日（月）～令和2年5月29日（金）の開庁日に福祉課（20番窓口）、または江釣子・和賀民生係へ

■問い合わせ：福祉課 ☎72-8214



が全ての事業所の活動状態を直接訪問して確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。皆さんの調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

■問い合わせ：総務課 ☎72-82228

被災した住宅の補修・改修などを補助

生活再建住宅支援事業

東日本大震災で被災した住宅の補修、改修および宅地復旧工事に対して補助しています。利用は各1回限りです。

■実施期間：令和2年度まで

■申し込み：都市計画課へ

※平成23年3月11日以降に行った工事が対象です。申請書、パンフレットは市のホームページ、本庁舎総合案内で入手できます。

1 利子補給補助金

①新築（借入限度額1460万円）：半壊以上のり災証明書を交付された人で、民間金融機関などから借り入れて新築する人に当初5年間の利子（金利2%まで）を補助

②補修（借入限度額640万円）：住宅金融支援機構、民間金融機関などから借り入れて増改築、改修する人に当初5年間の利子（金利1%まで）を補助

③既往住宅債務：被災住宅の住宅ローンを有する人で、新築、補修のために借り入れをした人に5年間の利子を一括補助

2 被災住宅補修等工事費補助金

①補修：半壊、一部損壊した住宅（応急修理制度を活用した場合は対象外）で被災した部分を補修する場合に2分の1（10万円以上の工事。限度額は30万円）を補助



②耐震改修：昭和56年以前の耐震基準を満たさない住宅を現在の基準に適合させる場合に2分の1（限度額は60万円）を補助

③バリアフリー改修：床段差の解消や手すりの設置などを行う場合に2分の1（限度額は60万円）を補助

④県産材使用改修：県産材を積極的に使用する住宅改修を行う場合に2分の1（限度額は20万円）を補助

3 被災宅地復旧工事費補助金

被災した宅地で、のり面の保護、地盤の補強などを行う場合に2分の1（20万円以上の工事。限度額は200万円）を補助

4 災害復興住宅新築工事費補助金

■対象：半壊以上のり災証明書を交付され、住宅を解体して新築する人で、次の要件を満たすもの

①バリアフリー対応工事：評価方法基準の高齢者等配慮対策等級3を満たす住宅の場合に、床面積75㎡未満は40万円、75㎡以上120㎡未満は60万円、120㎡以上は90万円を補助

②県産材使用工事：県産材を使用した住宅の場合に、10㎡以上は20万円、20㎡以上は30万円、30㎡以上は40万円を補助

■問い合わせ：都市計画課 ☎72-8277

資料の寄贈ありがとうございます 新北上市史刊行事業

市は、合併後の「新北上市史」刊行するため、資料を収集しています。これまでに市内外の皆さんからいただいた資料を紹介いたします。ご協力ありがとうございます。

資料の情報提供をお願いします

より良い市史を作るうえで当時の資料は欠かすことができません。資料をお持ち

ご協力いただいた皆さんありがとうございます（昨年度の主な資料寄贈）

種類	資料名	寄贈者	点数	寄贈日
図書、写真、アルバム	二子及川家近現代資料	及川ティ子	257	平成30年5月31日
冊子・写真・記録・記章・賞状など	鬼柳千田家近現代資料	名倉紀子	66	平成30年9月7日
記章・証明書	菊池家近代資料	菊池恵子	9	平成30年10月4日
図書・地図	青森竹内家現代資料	竹内義人	4	平成30年11月28日
図書、記録、風呂敷	岩崎千田家現代資料	千田敏夫	33	平成30年12月19日、 12月21日
六原道場関係資料	奥州市本多家近代資料	本多あい	1	平成31年1月16日

※上記以外にも寄贈や情報提供など多くの皆さんにご協力いただいています。



地震に備えましょう

木造住宅の耐震診断・改修助成

昭和56年以前に建築された木造住宅の耐震診断と、改修助成を行っています。

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、市が費用を一部負担し、耐震診断を行います。

■対象：市内にある次の全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、丸太組工法などではないもの）

■診断料金…1棟当たり30857円

ご協力お願いします

牡丹橋全面通行止め

牡丹橋（北上中学校校庭南側）は橋りょう架替工事のため、終日全面通行止めになります。なお、歩行者・自転車は仮設通路により通行できます。

■とき…8月中旬～令和2年11月中旬（予定）

※規制中、自動車・バイクなどは現地案内看板に従って迂回してください。詳しくは市のホームページをご覧ください。

■問い合わせ…道路環境課 ☎72-8314

72-8309

14



耐震診断



耐震改修の助成

（自己負担30000円）

■実施戸数…10戸（先着順）

■申し込み…令和2年1月31日（金）までに都市計画課へ

耐震改修の助成

右記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費用を助成します。

■対象…次の条件をすべて満たすこと

①市の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

いこと

③令和2年3月31日（火）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617000円）

■実施戸数…1戸（先着順）

■申し込み…令和2年1月31日（金）までに同課へ

※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同課へご確認ください。

■問い合わせ…都市計画課 ☎72-8277

設置前に申請してください

北上市住宅用おひさまパワー活用設備設置費補助金

市は、再生可能エネルギーの普及と地球温暖化防止のため、市民が市内の施工業者を利用し、住宅に太陽光発電システム・太陽熱利用システムを設置する際に補助金を交付します。

■対象…市内に住所があり対象設備を設置する住宅に居住（見込み含む）し、

■対象設備と補助額など

設備区分	設置条件	設置する住宅の区分	補助金の額（千円未満切り捨て）	限度額
太陽光発電システム	発電出力10kW未満の新品を住宅へ設置	新築	発電出力1kWあたり2万円	10万円
		既築	発電出力1kWあたり3万円	15万円
太陽熱利用システム	（一社）ベターリビングによる優良住宅部品認定を受けたものと同等以上の新品を住宅へ設置	新築または既築	設置費の5分の1	【自然循環型】6万円 【強制循環型】12万円

※発電出力は、小数点第2位以下切り捨て

【計算例】発電出力5.25kWの太陽光発電システムを新築住宅へ設置する場合
5.2kW×2万円/kW=104,000円（限度額10万円のため補助金額は10万円）

ご家庭の衣類を回収します

■とき…6月16日(日)9時～13時

■ところ…(有)マルサ商会成田営業所
(成田26-83-10)

■手数料…無料

※ただし次のものは回収しません。
汚れたもの、濡れたもの、カビの生えたもの、
下着、どてらや丹前などわた入りのもの、ネクタイや帽子などの装飾品

(問) 環境政策課 ☎72-8284

世帯員を含め市税を滞納していない人
■申し込み…補助金の対象となる設備を設置する前に、補助金交付申請書に添付書類を添えて令和2年2月28日(金)までに環境政策課へ（設備の設置後は補助金の交付申請はできません）。申請書は同課に備え付けています。また、市のホームページからもダウンロードできます。
※令和2年3月末までに設置完了（新築の場合居住）のうえ補助金請求できるものに限ります。
■問い合わせ…環境政策課 ☎72-8284



おいしく楽しく学びませんか

美味しいまち育てイベント（オーガニック研修会第2回）

日本有機農業普及協会講師によるバイオリカルファーマーミングの技術講演や、駅前オーガニックマーケット出店者のミニマルシェなどが行われます。

■とき…6月15日(土)13時30分～16時30分

■ところ…さくらホール小ホール

■定員…200人

■参加料…無料

■申し込み…6月13日(木)までに電話、電子メール(noushin@city.kitakami.iwate.jp)、ファクス(64-2171)で農業振興課へ

■問い合わせ…農業振興課 ☎72-8238



本人確認書類をお忘れなく

令和元年度（平成30年分）課税所得証明書の交付



市民税課、江釣子・和賀民生係で令和元年度（平成30年分）課税所得証明書の交付を開始します。

■とき…6月10日(月)

■ところ…市民税課 江釣子民生係、和賀民生係

■申し込み…申請書（個人用）は各窓口

に備えているほか、市のホームページからもダウンロードできます。申請の際は本人確認を行いますので、本人確認書類

（マイナンバーカード、運転免許証など）の提示をお願いします。本人・同一世帯の親族以外が申請する場合は、本人からの委任状が必要です。なお、令和元年度（平成30年分）の市県民税の申告が必要でまだ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。詳しくは同課へ。

■問い合わせ…市民税課 ☎72-8210

子どもの健やかな成長のために

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、支給対象に該当する場合でも請求が必要です。忘れずに手続きをしてください。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（15歳の誕生日後、最初の3月31日まで）の児童を育てている人

■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。



※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。

■支給日

- ・2～5月分：6月10日（月）
- ・6～9月分：10月10日（木）
- ・10～1月分：2月10日（月）

■所得制限：扶養親族の人数によって所得制限を設けています。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5,000円を支給します（詳細は市のホームページをご確認ください）

■申請方法：子どもが生まれたときや北上市に転入してきたときに、申請してください。手当は請求の翌月分から支給します。申請する人は、父親または母親で生計の中心者です

※公務員は勤務先で手続きします。

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①～⑧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：所得制限を設けています。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

■児童扶養手当の月額（4月改定）

	金額 （全部支給）	金額 （一部支給）
第1子	42,910円	10,120円～42,900円
第2子加算	10,140円	5,070円～10,130円
第3子以降加算	6,080円	3,040円～6,070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（ただし、障がいのある児童の場合は、20歳まで）。

障がいの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きます）

■所得制限：扶養親族の数によって所得制限を設けています。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ときは、一定期間支給を停止します

■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）	52,200円
2級（中度）	34,770円



市の動き

北上市地域おこし協力隊委嘱状交付式

4月24日

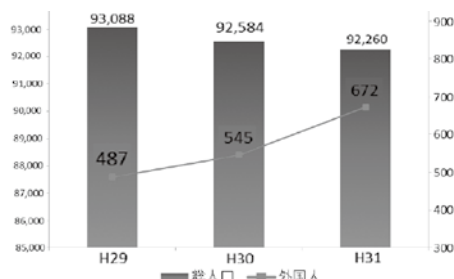
地域おこし協力隊に新たな隊員が加わり、委嘱状交付式が行われました。「将来の養蚕経営者プロジェクト」に就任した松岡^{さおか}さん(中野町)は大学生のころから独学で養蚕を学び始め、養蚕業を仕事にしたいと応募に至りました。同プロジェクトはかつて養蚕業が盛んだった更木地域の産業創出と地域活性化を目指すもの。松岡さんは「養蚕農家を復活させることにロマンを感じた。自分がその役割を担いたい」と意気込みを語りました。



外国人住民に係る実態調査を行いました

5月8日

市は住民基本台帳の登録状況や、市内126の事業所にアンケートによる実態調査を行いました。住民登録されている外国人の数や国籍のほか、事業所の雇用状況などを確認した同調査。外国人住民が672人(前年比+127人、下図)に増加したことや、ベトナム・フィリピン・中国などのアジア圏から流入が多いことなどが分かりました。市は調査内容を精査し、今後の施策検討の基礎データとする予定です。



受給している
皆さんへ

現況届を必ず提出してください！

各種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。児童手当受給の対象者には5月末に書類を送付しますので、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。

また、児童扶養手当と特別児童扶養手当を受給している人に

は8月ごろに現況届をお送りしますのでご確認ください。

児童手当の現況届の提出方法

■受付期間

6月3日(月)~28日(金)

■受付場所

本庁舎4階子育て支援課

■郵送の場合(切手貼付)

〒024-8501

(住所不要)子育て支援課あて

■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)

■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

各種手当などの市のホームページはこちら



特別児童扶養手当



児童扶養手当、自立支援給付金など



児童手当



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6割程度の費用を助成します。

高等技能訓練促進給付金および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(上表のとおり)。さらに、修了後に修了支援給付

金を支給します。

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。

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)

消費税の軽減税率制度等説明会

花巻税務署法人課税第一部門
☎0198-23-3410

10月に予定されている消費税の税率10%への引き上げに向けて、軽減税率制度などに関する説明会を開催します。

■とき…6月20日(木)11時～12時、13時30分～14時30分(内容はどちらも同じ)

■ところ…花巻税務署2階大会議室
※駐車場の台数に限りがあるので公共交通機関をご利用ください。

■対象…事業を営む人

■定員…50人

■参加料…無料

■申し込み…6月17日(月)までに電話で同署へ

夏油高原シャトルバス運行中！

水神温泉湯元東館
(高橋)☎73-7297

北上駅を出発し、夏油高原温泉郷を巡る無料シャトルバスを運行しています。ぜひご利用ください。

■運行日…5～10月の第4金・土・日曜日

■運行時刻…(北上駅東口発)9時、12時、15時(夏油温泉発)10時15分、13時15分、16時15分

■利用料…無料

■時刻表…市商業観光課、北上駅観光案内所、各温泉施設に設置しているほか、北上観光コンベンション協会のホームページ(<http://www.kitakami-kanko.jp>)に掲載

洪水情報を緊急速報メールで発信

国土交通省岩手河川国道事務所
☎019-624-3166

国が管理する北上川で氾濫の危険が高まったとき、緊急速報メールが自動で発信されます。メールを受信したら、「スマホ版 川の防災情報」にアクセスすると雨の降り方や川の水位が確認できます。
※右記のQRコードからアクセスできます



市内産林産物の放射性物質簡易検査結果(4月分)

農林企画課 ☎72-8237

山菜(タラノメ、ゼンマイ、ワラビ)合計4検体について検査を実施した結果、国の基準値を超える放射性セシウムは検出されませんでした。過去の検査結果は市のホームページに掲載しています。

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。



和賀川親水美化活動補助金

和賀川の清流を守る会
(事務局)環境政策課☎72-8281

和賀川流域の良好な自然環境の保護・保全促進のため実施する活動に対して、費用を補助します。詳しくは市のホームページをご覧ください。

■対象活動…参加者5人以上で行う次の活動①河川および河川敷の清掃活動②水生生物による水質調査③その他、自然環境の保護・保全に関する活動

■対象となる活動費…講師謝金または物品による謝礼、調査・清掃活動に使用する物品、資料作成費、交通費、環境啓発看板作成費など

■補助対象者…事業所、学校、子ども会、各種団体など

■補助額…参加人数1人あたり1,000円以内(上限30,000円)、講師謝金は1時間あたり4,000円以内(上限12,000円)

■申し込み…市のホームページから申請書をダウンロードして必要事項を記載の上、郵送または持参により同事務局へ

令和元年度狩猟免許試験

岩手県環境生活部自然保護課
☎019-629-5371

狩猟や有害鳥獣捕獲などを行うために必要となる狩猟免許の取得試験を行います。

■とき…①7月14日(日)9時～17時②9月15日(日)9時30分～17時(わな猟免許・第一種銃猟免許に限る)③12月15日(日)9時～17時

■ところ…①西根地区市民センター(八幡平市)②西部公民館(盛岡市)③岩手県立大学(滝沢市)

■受験手数料…5,200円(ただし、他の狩猟免許を所持している人は3,900円)

■申し込み期間…①5月27日(月)～6月28日(金)②7月29日(月)～8月30日(金)③10月28日(月)～11月29日(金)

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

「第35回夏期ジュニア大使友情使節団」ブルネイ班 参加者募集

(一社)国際フレンドシップ協会
☎03-3582-3021
[URL] <http://www.ifa-japan.org>

ブルネイは南東アジアのボルネオ島北部にあり、石油や天然ガスなど豊かな資源に恵まれた親日国です。地元の学校訪問やホームステイなど英語による交流を通じ、異文化コミュニケーションの手法を学びます。

■研修期間…事前研修7月25日(木)、海外研修7月26日(金)～31日(水)

■対象…小学5年生から高校2年生までの健康な児童・生徒

■定員…15人(先着順)

■旅行代金…280,000円

■申し込み…6月7日(金)までに所定の参加申込書に必要事項を記載のうえ、同協会へ

【募集説明会】

■とき…6月1日(土)15時～16時30分

■ところ…H. I. S. 公務メディア事業支店第一営業所会議室(東京都港区虎ノ門2-4-1虎ノ門ピアザビル4階)

やさしい太極拳参加者募集

黒西地区太極拳同好会
(中島) ☎64-6675

■とき…6月7日(金)、14日(金)、21日(金)、7月5日(金)13時30分～15時30分

■ところ…黒沢尻西地区交流センター多目的ホール

■対象…太極拳に興味のある人

■参加料…1,000円(4回分を初回に納入)

■持ち物…運動できる服装、上履き、飲み物

■申し込み…不要。直接現地へ

トロッコ流しと花火のタベ「プライベート花火」募集

商業観光課 ☎72-8241

自分だけのメッセージを添えて花火を打ち上げませんか。特典として当日の升席と打ち上げ証明書を進呈します。

■打ち上げ料…①スペシャルコース(要相談)②3万円(7号玉1発)、5万円(8号玉1発)、10万円(7号玉2発・8号玉1発の計3発、または10号玉1発)、15万円(スターマイン)

■定員…10人(先着順)

■とき…8月4日(日)19時30分～

■申し込み…①は6月14日(金)、②は7月5日(金)までに市のホームページ掲載の様式に記入し、同課へ

きたかみキャンペーンレディ応募者募集

北上・みちのく芸能まつり実行委員会
(北上商工会議所内) ☎65-4211

高校生を除く満18歳以上の女性(未婚・既婚問わず)で、市内に住居・通勤・通学し、市のPRに関心がある各種イベントに参加可能な人を募集します。

■選考日…6月22日(土)(予定)

■ところ…北上商工会館

■選任…若干名

■審査方法…集団面接(自己PR・会話対応など)

■申し込み…6月10日(月・必着)までに申込用紙に記入し写真を添付のうえ、同実行委員会へ

※詳しくは、北上・みちのく芸能まつりのホームページをご覧ください。



募集

北上平和記念展示館研究員募集

北上平和記念展示館 ☎73-5876

同館の業務に関わる歴史などの調査研究活動をサポートいただけるボランティア研究員を募集します。

■活動日…月数回(都合の良い日時)

■活動場所…同館および中央図書館

■応募資格・経験…特になし

■報酬…なし

■任期…1年間(更新可)

■申し込み…随時(問い合わせは月・火曜日を除く10時～16時)

錦秋湖・フォト&空撮動画コンテスト

湯田ダム管理支所 ☎74-2011

■募集テーマ…夏期間の錦秋湖(湖周辺の陸地も可)の自然・風景、イベントを題材とした作品

■部門…①一般写真(デジタルカメラなど)部門②携帯写真(スマートフォンなど)部門③空撮動画部門

■入賞…部門ごとに最優秀賞などを表彰。温泉旅館宿泊券など副賞あり

■申し込み…6月1日(土)～9月17日(火)の間に、作品タイトル、部門名、撮影場所、氏名、住所、電話番号を明記し電子メールで(thr-kitakato1@mlit.go.jp)へ送信

■特典…応募メール提示で湯夢プラザ(西和賀町川尻40-73-11)の季節限定メニューの割引引きが受けられます

しんきん お取扱期間 2019年4月1日(月)～2020年3月31日(火)

カーライフプロ キャンペーン

期間中、ご契約のお客様に **レンタカーライトプレゼント!**

※プレゼントは、ご融資金額50万円以上かつご融資期間1年以上の契約をされたお客様が対象です。
※万一、品切れの際は他の景品をもってかえさせていただきます。

今なら、最大▲0.45%引き下げ

通常金利 年2.75%

変動金利 保証料含みます

変動金利 年2.30%

※当金庫の取引条件を満たした方が対象となります。詳しくは店頭でご確認ください。

<https://e-shinkin.net/>

北上信用金庫

2019年4月1日現在

チャレンジエアロビックまつり 2019

(公財)北上市体育協会 ☎67-6720

■とき…6月9日(日)①(チーム発表)
9時30分～11時②(レッスン)11時
20分～12時20分

■ところ…北上総合体育館

■対象…子どもから大人まで

■定員…①15チーム②300人

■参加料…①キッズ(中学生以下)
1人500円、一般1,000円②1人
1,000円

■申し込み…6月2日(日)までに同協
会へ



講座

ハロートレーニング(公共職業訓 練)

ポリテクセンター岩手 訓練課

☎0198-23-5712

ポリテクセンター岩手で、仕事の
選択肢を増やす！一生の技能を身に
付ける！女性も多数活躍中！8月開
始コースを募集します。

■訓練期間…8月1日(木)～令和2年
1月31日(金)

■対象…再就職に意欲のある人

■募集科・定員…CAD/NCオペレー
ション科15人

■受講料…無料

■選考日…7月4日(木)

■申し込み…6月3日(月)～25日(火)の
間に、お近くのハローワークへ
【施設見学会】

■とき…6月5日(水)、12日(水)、19日
(水)9時15分～12時30分



スポーツ

がっさん

月山トレイル体験会

スポーツリンク北上

☎[FAX] 72-5141

✉ sportslinkkitakami@gmail.com

和賀三山のひとつである月山。往
復約6km、3時間半のトレッキング。
登山後は、地元のお母さんによる手
作りの昼食をいただきます。

■とき…6月16日(日)8時20分に月山
登山口(旧景勝園手前)集合

■対象…小学生以上

■定員…先着30人(最少催行人数20
人)

■参加料…2,500円(保険代、昼食
代、ガイド料込み)

■申し込み…6月10日(月)までに氏名
(ふりがな)・住所・生年月日・連絡
先を、電話、ファクスまたは電子メー
ルで同団体へ

パークゴルフ初心者講習会

ふるさと体験館「北上」☎72-2883

[FAX] 72-2993

■とき…6月16日(日)10時～15時

■ところ…ふるさと体験館「北上」、
パークゴルフ場

■内容…パークゴルフのルール&マ
ナー、ショットとパットの実技

■定員…20人(先着順)

■参加料…1,000円(昼食、テキスト
代含む)

■申し込み…6月13日(木)までに電話
またはファクスで同館へ



イベント

夏油三山山開き「牛形山登山」

夏油温泉開発連絡協議会

(事務局)商業観光課 ☎72-8241

■とき…6月9日(日)6時30分～

■ところ…夏油温泉園地

■内容…神事、登山(7時～)

※雨天時は神事のみ

■参加料…無料

■持ち物…登山に適した服装など

■申し込み…不要。直接現地へ

第12回きたかみヤクルトフェス ティバル

(株)岩手ヤクルト工場 ☎71-2828

■とき…6月2日(日)10時～14時30分

■ところ…同工場内(相去町大松沢
1-45)

※駐車場は岩手県南青果市場(金ヶ
崎町六原下二の町215)をご利用くだ
さい(無料シャトルバスあり)。

■内容…ステージイベント(にゃん
ごすたー、underpath!)、ヤクルトラ
グビースクール、大抽選会、模擬店
など

■入場料…無料

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



●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】13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)、10日(月)、17日(月)、24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

【ところ】本庁舎4階相談室

●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)

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…面接などで好印象を与える話し方についての解説と実践

■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)

■参加料…無料

■申し込み…電話または直接同所へ

令和元年度創業支援塾(全5回)

北上市産業支援センター

☎71-2181 FAX 67-3704

✉mono@ginga-net.ne.jp

URL https://kop.jp/mono/

■とき…【第1期】6月29日(土)～7月27日(土)の毎週土曜日【第2期】11月9日(土)～12月14日(土)の毎週土曜日 9時30分～12時

※11月28日(土)の勤労感謝の日を除く

■ところ…北上オフィスプラザ2階 セミナールーム(相去町山田2番地18)

■受講料…無料

■申し込み…第1期は6月21日(金)まで、第2期は11月1日(金)まで、申込書を同センターのホームページからダウンロードのうえ、メールまたはファクスで同センターへ

※受講者は、新規開業資金の貸付利率の引き下げなど、さまざまな支援が受けられます。

市税の納付は口座振替またはコンビニ納付が便利です。

こどもの俳句教室・夏の部

日本現代詩歌文学館 ☎65-1728

FAX 64-3621

✉shiika@shiikabun.jp

地域の小中学生を対象とした、俳句づくりの体験教室です。素材探しから、一句を短冊に書くまでを楽しく体験します。

■とき…6月9日(日)、23日(日)①(小学生クラス)10時～12時②(中学生クラス)14時～16時(全2回)

■ところ…同文学館和室など

■講師…小林輝子氏(俳人・絵本作家)

■定員…①②各30人(先着順)

■受講料…無料

■申し込み…同文学館へ

図書館司書・司書補講習

富士大学教務部講習担当

☎0198-23-6221

URL http://www.fuji-u.ac.jp/job_license/toshokoushu/

約2か月(司書補は6週間)の講習を受講し、所定の単位を修得して認定されると、司書及び司書補となる国家資格が与えられます。

■とき…①(司書コース)7月16日(火)～9月19日(木)②(司書補コース)7月16日(火)～8月24日(土)9時～16時10分

■ところ…富士大学(花巻市下根子450-3)

■受講資格…①大学卒業者など②高等学校卒業者など

■定員…①70人②40人

■受講料…①115,000円②95,000円

■選考料…3,000円

■申し込み…6月29日(土)までに、必要書類を添付し同大学教務部へ

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!!

①11:00/②13:00/③15:00

各回1時間程度(先着各5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

◆LINEの使い方 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2水曜日定休)

家庭用刃物研ぎおよび住宅相談

北上建設組合 ☎63-6564

■とき…6月16日(日)9時～11時15分
■ところ…健康管理センター附属館前

■内容…包丁類の刃物研ぎ(1丁300円)と住宅相談など

※カマ・ハサミは除く。雨天中止

6月の献血

- 9日(日)
10時～12時 江釣子SCパル
13時30分～16時30分
- 12日(木)
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
- 13日(木)
9時30分～12時30分 岩手県農業研究センター
14時30分～16時30分 北上済生会病院
- 20日(木)
9時30分～12時30分 岩手県自動車整備振興会北上支部
14時30分～16時30分 ジョイス北上鬼柳店
- 23日(日)
10時～12時 DCMホームック北
13時30分～16時30分 上藤沢店

4月のデータ

- 世帯数 38,080世帯【+114】
- 人口 92,323人【+63】
 - 男 45,552人【+36】
 - 女 46,771人【+27】
- 交通事故など
 - 人身事故 17件(75件)
 - 死亡 0人(3人)
 - 負傷 21人(94人)
 - 物損事故 200件(952件)
 - 飲酒運転検挙者 2人(11人)
- 火災
 - 発生 1件(14件)
- 救急車出動件数
 - 交通事故 22件(84件)
 - 急病 199件(795件)
 - その他 91件(347件)

※【 】内の数字は3月末との比較。
()内の数字は平成31年1月からの累計です。



相談

出前無料労働相談会

岩手県労働委員会事務局

☎0120-610-797

URL <https://www.pref.iwate.jp/iinkai/roudou/index.html>

職場のトラブルで悩んでいませんか？労働者と使用者との間の様々な問題について、同委員会の委員(弁護士、労働団体役員、経営者など)が相談に応じます。事前にご予約のうえ、ご利用ください。

■とき…6月16日(日)13時～16時
※予約優先、当日会場での受け付けは15時まで

■ところ…北上市市民交流プラザ(ツインモールプラザ西館)

■申し込み…同事務局へ

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

☎0198-22-2331(内線227)

こころサロン北上は、自死で大切な人を失った人が集い、それぞれの体験や気持ちを語り合い聴きあう場です。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

■対象…ご家族を自死(自殺)で亡くした人(親、配偶者、子どもなど)

■申し込み…電話または電子メールで同課へ(「こころサロンのこと」でお伝えください)

※日程と場所は電話でお問い合わせください。なお、個別相談も受け付けています。



講座

働きたいママのおしゃべりカフェ

ジョブカフェさくら ☎63-3533

■とき…6月26日(金)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いくらかかるの？教育費～最新事情と準備方法②参加したママたちの交流と情報共有

■対象…子育てしながら就職を希望する女性

■託児…あり(無料、要予約)

■定員…10人(先着順)

■参加料…無料

■申し込み…電話または直接、同所へ

地域の情報は

きたかみE&Beエフエム
88.8MHz

市内16地区の情報や市からのお知らせを放送しています。

■放送時間(各回5分)月～金曜日

①7:40～②8:10～③8:40～
④12:40～⑤13:10～⑥13:40～
⑦17:40～⑧18:10～⑨18:40～

市内16地区のイベントなどの情報は、月～木曜日の②⑤⑧と金曜日に放送しています。

災害発生などの緊急時には災害情報を放送します。

千田工務店は、おかげさまで38年
スマートハウス + ゼロエネルギー住宅 + 長期優良住宅

— Smart —
SOLA賢

これからも、誰もが低廉な価格で環境にやさしい
ゼロエネルギーの住まいが建てられるよう努力していきます。



(株)千田工務店

TEL(0197) FAX(0197)

65-2562 65-2556

〒024-0012 北上市常盤台四丁目10-78

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！

子育て講演会

「ママ・パパ向けミニマナー講座」

大通り保育園地域子育て支援センター（☎63-2118）、江釣子保育園地域子育て支援センター（☎77-3920）

子育て世帯でかかるお金や家計管理、キャッシュレスなどについて分かりやすく学びます。

■とき：6月20日（木）10時～11時30分

■ところ：生涯学習センター和室

※当日は大通り支援センター内で託児あり

■講師：東北財務局盛岡財務事務所職員

■対象：就園前の子どもを持つ親

■定員：30人（先着順）

■申し込み：5月27日（月）からどちらかの支援センターへ

子育て教室

「歯つびースマイル!! 健やかな歯を」

おにやなぎ保育園地域子育て支援センター（☎67-11021）

歯科衛生士による歯磨

き教室のほか、虫歯菌の数やかむ力を検査します。

■とき：6月27日（木）10時～11時

■ところ：同支援センター室

■対象：就園前の子と親

■定員：10組（先着順）

■申し込み：5月28日（火）から、同支援センターへ

子育て教室

「抱っこでスキンシップエクササイズ」

おにやなぎ保育園地域子育て支援センター（☎67-11021）

お子さんを抱っこしながら音楽に合わせて体を動かし、親子の絆を深めます。

■とき：6月26日（水）10時～11時

■ところ：おにやなぎ保育園ホール

■講師：神田容識美先生（日本ベビーダンス協会認定インストラクター）

■対象：健康で首の座った生後3カ月～1歳6カ月までの子と親

■定員：15組（先着順）

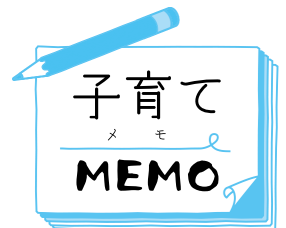
■申し込み：5月28日（火）から、同支援センターへ

から、同支援センターへ

幼稚園	電話番号	実施日	実施時間
黒沢尻幼稚園	63-3504	年10回程度	詳細は園へ
更木幼稚園	66-2589	第1・3水（6～12月）	9:30～11:00
江釣子幼稚園	77-4340	年10回程度（5～11月）	詳細は園へ
藤根幼稚園	73-5335	第1・3水（6～10月）	10:00～11:00
横川目幼稚園	72-2233	第2・4水（5～11月）	10:00～11:00
暁の星幼稚園	65-2082	火（月2回程度）	9:30～11:30 詳細は園へ
専修大学 北上幼稚園	64-6006	5/30, 6/27, 7/11, 10/3, 10/24, 1/23	10:30～11:30
むらさきの幼稚園	66-2153	主に金・土	詳細は園へ
やさか幼稚園	63-4832	第2・4火	10:15～11:45

認定こども園	電話番号	実施日	実施時間
いむさき認定こども園	73-8111	月～金	10:00～12:00 雨天中止
ふたば認定こども園 双葉幼稚園	65-2800	第2火 ※室内開放	14:00～15:00 詳細は園へ
認定こども園 いとよ保育園	72-7401	月～金	9:30～11:00

保育園	電話番号	実施日	実施時間
大通り保育園	63-2118	木	10:00～11:30
二子保育園	66-2532	月～金	9:30～11:00
口内保育園	69-2015	月～金	10:00～11:00
南保育園	67-4317	月～金	9:30～11:00
江釣子保育園	77-3920	火	10:00～11:30
鳩岡崎保育園	77-2412	水	10:00～11:00
横川目保育園	72-2107	水	10:00～11:00
立花保育園	64-0259	月～金	9:30～11:00
わがの里保育	73-5524	水	9:30～11:00
おにやなぎ保育園	67-1021	月～金 土	9:30～15:30 10:00～12:00
くのに保育園	65-1563	月～金	10:00～11:00
ときわだい保育園	72-6856	月～金 土	9:00～12:00 14:00～16:30 9:00～12:00



子育て支援課
☎72-8260

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、砂場や滑り台などで遊ぶことができます。各園の開放時間は次のとおりです。
※雨天時や冬期間の中止・変更のほか、行事などで開かないこともあります。詳しくは各園へお問い合わせください。

80の専門店とAEON



江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072 北上市北鬼郷19-68 TEL0197-65-2511（代）
PALホームページ <http://www.ee-pal.com>

北上歯科医師会

市内の小学生が描いた
むし歯ポスター展
◆6/1（土）～9（日） ◆2F/通路

無料歯科検診など
むし歯予防イベント
◆6/9（日） ◆11:00～12:00
◆1F/ジョイスタジオ

パルのオフィシャルクレジットカード
パルピカカード新会員募集中! **永久無料** **200%還元** **2倍**
NEW デザイン **パル店内にて 会員申込 受付中** **さらに!!** **Wでご利用されらる! お得!!** **どちらにもポイント 貯まる!!**

※都合により催事・内容が変更になる場合がございます。



クラフトグッズ販売とワークショップイベント

パルミーテ2019 父の日

PALMEETE

お父さんに手作りのギフトはいかがでしょう？
ギフト探しのお手伝いいたします。ぜひ会場ください。

6/16（日） 11:00～16:00

会場 1F/ジョイスタジオ

毎日の
ちょっと丁寧な
歯みがきで、
ず〜っと
おいしく!

☆ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」☆

◇むし歯予防デーイベント◇

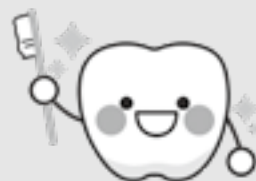
と き…6月2日(日) 11時～12時 ところ…江釣子ショッピングセンター・パル

内 容…歯科健診、歯科相談、歯みがきのポイント指導、歯のクイズなど

プレゼント…歯ブラシ、手形(お子さんのみ先着50人)、バルーンなど

参加費…無料 問い合わせ…北上歯科医師会 ☎61-2111

*北上歯科医師会・歯科衛生士会花北支部・北上技工士会・中部保健所と共催です。



早く見つけて、早く治す! ◇無料で受けられる歯科検診◇

検診名	対象者	実施期間	受診券
成人歯科検診	S54.4.2～S55.4.1 生まれの人	5月1日～11月30日	5月～対象者へ郵送
後期高齢者 歯科健診	S18.4.1～S19.3.31 生まれの人	6月1日～11月30日	6月～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

※寝たきりなどで通院が難しい人は訪問歯科健診も受けられます! 問い合わせ 健康増進課健康係 ☎72-8295

いらく☆ママ

～北上市訪問型産後ケア事業～

産後のママの心配事に、助産師が
ご自宅を訪問しアドバイスやケアを
行います。

利用できる人

北上市に住所がある産後4カ月未満
のお母さん

費用 1回につき 3,000円

<2～3時間程度のケアが受けられます>

利用できる回数 6回まで

※利用できる回数が、4回から6回に増え
ました。

沐浴布のセットをプレゼント!

問い合わせ

健康増進課母子保健係 ☎72-8297



シニアのための くらしのマ+知識

シニアのくらし・
健康づくりなど
に役立つ情報をお
届けします!

長寿介護課
☎ 72-8221

けんこう 健口づくりのススメ

～“さきいか、たくあんが食べられる口”を目指して～

今回は『健康長寿3つの柱』の『食生活』の取り組みの一部である
「お口の健康=健口づくり」についてご紹介します。「歯が抜けたあ
とそのままにしている」「入れ歯が合わないから使わない」という人
は、かむ力が低下し、栄養が偏りやすいと言われています。また口
は「話す」「笑顔」などコミュニケーションのために不可欠なもので
す。自分らしくいきいきとした生活の基盤づくりとして、まずは「さ
きいか・たくあんを食べられる口」を目安に、～健口づくり5か条
～を生活に取り入れてみませんか?

～健口づくり5か条～

1. 食事は モグモグ30回 いろんなものを噛みましょう
2. 楽しくおしゃべり歌いましょう 笑顔と笑いで毎日楽しく
3. 大きく お口を開けて はっきり言葉を伝えましょう
4. あなたの健口 支えてくれる 定期的な歯科検診
5. 口腔清掃・入れ歯のケアで お口と身体を 健康に

監修 北上済生会病院 平野涼子言語聴覚士



5月25日～31日は「脳卒中週間」

市は、脳卒中による死亡率が全国平均よりも高い状況です。

脳卒中はある日突然発症します。命が助かったとしても介護が必要になった原因の1位と報告されています。正しい知識を持ち、脳卒中を予防しましょう。

●脳卒中予防十か条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

●少しでも異変を感じたら迷わず病院受診を！

- 片方の手足や顔半分に、麻痺・しびれが起こる
- 足がもつれて歩けない
- 経験したことのない激しい頭痛がする
- ろれつが回らない、言葉が出ない
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける

●出前講座メニューあります

「NO！脳卒中～脳卒中予防のお話～」と題し、日常生活の中で脳卒中予防に役立つ情報を保健師がお話しします。申し込みは生涯学習文化課(☎72-8303)へ。

健康増進課成人保健係☎72-8296

休日当番医(9時～17時)

月日	内 科 系	外 科 系
5月26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	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 ☎65-5777
6月2日 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
6月9日 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	齊藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
6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	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
6月23日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
6月30日 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所
5月26日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
6月2日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
6月9日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
6月16日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
6月23日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
6月30日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局
5月26日 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
6月2日 (日)	みつばち薬局 村崎野15-149-1 ☎62-5900 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月9日 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
6月16日 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月23日 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727
6月30日 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯 科
6月16日 (日)	おだしま歯科クリニック 九年橋三丁目18-15 ☎61-2111

※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。

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)

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。



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 🌐 <http://kitakami-manabi.jp/>

「マナビ鬼ッ塾」 開塾します！

学校や地区の枠をこえ、たくさんの友だちや地域の大人とのふれあいがたっぷりのジュニアリーダー養成事業「マナビ鬼ッ塾」を本年度も開塾します。

■実施時期…7月から令和2年2月まで

■主な実施内容…①仲間づくりゲーム②工場見学③生き物学習④地域のお手伝い学習⑤子ども会議⑥防災学習⑦わくわく電気実験⑧環境学習・炭焼き体験⑨チャレランオリンピックなどを予定

■対象…市内の小学校に通う3～6年生、原則として全講座の受講ができる児童(集合場所には各自でお越しください)

■定員…25人(先着順)

■参加料…無料(内容により実費負担あり)



昨年度講座(収穫体験)に参加した塾生

はじめての人も、これまで受講したことのある人も、兄弟、姉妹、お友だちと一緒にの参加も大歓迎です！

季節を通じて、北上ならではの体験学習が盛りだくさんの講座です。皆さんの参加をお待ちしています。

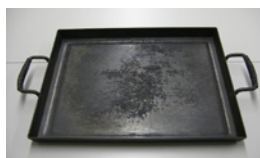
※詳しい日程や、申し込みについては6月に各小学校を通じて配布するチラシに掲載します。

■問い合わせ…生涯学習係 ☎72-8303

キャンプ用品を貸し出します

生涯学習文化課では、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)	8
シュラフ(寝袋)	39
キャンプマット	25
鍋(ステンレス)	4
鍋(アルミ)	3
鉄板	4
飯ごう	10



鉄板：44×58cm



シュラフとキャンプマットの使用例

■問い合わせ…生涯学習係 ☎72-8303

生涯学習センター休館日

6月19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いにかかわらず、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。外国人と関わりのある日本人も利用できますので、どうぞ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。

■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

Museum 通信

ミュージアム 博物館・鬼の館・利根山光人記念美術館からのお知らせ

博物館



企画展「會田コレクションと人形手茶碗の世界」

會田コレクションの古九谷や鍋島の絵皿などの色鮮やかな陶磁器のほか、中国・明代の青磁茶碗を展示します。うつわに描かれた小さな世界をお楽しみください。

■とき…5月25日(土)～7月7日(日)
■ところ…博物館本館



人形手茶碗

企画展「昔の道具とくらし展」

明治から昭和、平成の日用品を展示し、道具からくらしの変化を見つめます。

■とき…6月1日(土)～9月30日(月)
■ところ…博物館本館

鬼の館



第25回大乗神楽大会

■とき…6月9日(日)10時～16時
■ところ…鬼の館 エントランスホール

■内容…8団体による10演目程度公演予定

幕…和賀大乗神楽、村崎野大乗神楽、宿大乗神楽、二子築館神楽、北笹間大乗神楽(花巻市)

権現…長清水山伏神楽、新平神楽特別出演…成田神楽(北上市成田)

■鑑賞料…無料(展示を鑑賞する場合は観覧料が必要)

■問い合わせ…鬼の館 ☎73-8488

芸能公演(13時30分～14時30分)

「祝いの舞①」

■とき…5月26日(日)

■出演…岩崎鬼剣舞

「祝いの舞②」

■とき…6月23日(日)

■出演…黒石鬼剣舞

鬼ツズの日(第3日曜日開催)

鬼ツズの日、民俗芸能「鬼剣舞」を身近に感じられる体験ができます。小学生以下の参加者は観覧料が無料です。

■とき…6月16日(日)

利根山光人記念美術館



利根山光人記念美術館通信 101号を発行しました

年4回、企画展やイベントのお知らせ、利根山画伯にまつわるエピソードなど、写真を交えて「利根山光人記念美術館通信」を発行しています。

同館で配布しているほか、市のホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

令和元年度中期企画展

「鬼柳吉治展」

勇壮で幽玄な鬼剣舞に魅せられ、命の限り絵を描き続けた画家の遺作展です。

■とき…6月1日(土)～8月29日(木)

■ところ…同館

※5月31日(金)は展示替えのため休館

出前美術館

「利根山光人展―戦争シリーズ―」を開催します。戦争とは何かを訴えかけてくる利根山画伯の作品をぜひご覧ください。

■とき…6月5日(水)～23日(日)10時～16時(月・火曜日は休館)

■ところ…北上平和記念展示館(和賀町藤根14-1147-3)

■観覧料…無料

開館時間・観覧料のご案内

■博物館

博物館本館(立花14-59 ☎64-1756)

開館時間…9時～17時(入館は16時30分まで)

観覧料…表①のとおり

博物館和賀分館(和賀町横川目11-160)

開館時間…10時～16時(入館は15時30分まで)

観覧料…無料

■鬼の館(和賀町岩崎16-131 ☎73-8488)

開館時間…9時～17時(入館は16時30分まで)

観覧料…表①のとおり

■利根山光人記念美術館

(立花15-153-2 ☎65-1808)

開館時間…10時～16時(入館は15時30分まで)

観覧料…表②のとおり

耳ヨリ情報

3館で利用できる共通観覧券(表③)をぜひご利用ください(発行日から1年間有効)。また、北上市消防団員カードをお持ちの人や市内、奥州市・金ヶ崎町・西和賀町在住の小中学生は観覧料無料です！

表①	区分	個人	団体(20人以上)
	一般	500円	400円
	高校生	240円	180円
	小中学生	170円	120円

表②	区分	個人	団体(20人以上)
	一般	300円	180円
	高校生	120円	80円
	小中学生	60円	40円

表③	共通観覧券
	700円
	300円
	200円



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 9時～17時
 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/>

『メジャーをかなえた雄星ノート』

菊池 雄星／著
 文藝春秋

菊池投手が目標を叶えるために
 つづってきた直筆の日記や目標達
 成シートが紹介されています。夢
 を実現するためのヒントが詰まっ
 た一冊です。



『こちら妖怪お悩み相談室』

清水 温子／著
 岩崎書店

小学生のリカちゃんは妖怪のお
 悩みを聞く相談員です。悩みを解
 決するために思い付いた「妖怪の
 パレード」。はたしてうまくいく
 のでしょうか。



新着本

大人向け シーソーモンスター
 帰還
 なぜか生きのこったへんな動物
 子ども向け どたんぱたんおるすばん
 うちゅうじんはいない？
 あれあれあれれ
 竜之介先生、走る！

伊坂 幸太郎
 堂場 瞬一
 今泉 忠明
 松田 奈那子
 ジョン・エイジー
 つちだ のぶこ
 片野 ゆか

【募集】手作り絵本をつくりましょう

- とき…7月7日(日)、15日(月・祝)、30日(火)、8月9日(金)9時15分～12時(全4回)
- ところ…中央図書館
- 対象…4回受講できる中学生以下の人。小学校3年生以下は必ず保護者同伴
- 定員・材料費…10人(多数の場合は抽選)・500円
- 申し込み…6月12日(水)までに同図書館奉仕係へ

イベント情報

- おはなし会
- とき…①6月9日(日)②6月16日(日)11時～11時30分
- ところ…①中央図書館②江釣子図書館
- 赤ちゃん向けおはなし会(中央図書館)
- とき…6月21日(金)13時30分～14時
- こども映画会(中央図書館)
- とき…6月22日(土)10時30分～11時30分

図書館特別整理休館日

- 江釣子図書館…6月12日(水)～14日(金)
- 中央図書館(西側駐車場も閉鎖)・自動車文庫「ともしび号」…6月13日(木)～20日(休)
- ※図書の返却はブックポストか和賀図書館へ



きたかみの お宝

指定文化財を紹介します

千年前から伝わる「竜頭」^{りゅうとう}



名称 銅竜頭
 区分 国指定重要文化財
 種類 工芸品
 指定日 昭和54年6月6日
 所在地 極楽寺(博物館に寄託中)



市立博物館本館の常設展示室には、銅で作られた竜の頭が4個並んでいます。これらは今から千年ほど前(平安時代中ごろ)に作られ、稲瀬町内門岡の極楽寺に伝わるものです。国指定史跡国見山廃寺跡と関連するものと考えられます。この竜頭は、お寺の儀式で使用する幡を吊り下げするための金具です。よく見ると幡を吊り下げる小さな穴が、竜の口の部分にあるのがわかります。国内に残る幡用の竜頭としては最も古い貴重なものです。昨年行われた奈良県興福寺の金堂再建落慶法要でも、きらびやかな幡が、竿の先につけた竜頭に吊り下げられていました。博物館入り口には、実物大の幡を模したのぼりを展示していますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ 文化財課 ☎65-0098

女性が主役の民俗芸能

2019GEINO女子交流会

5/4

「2019GEINO女子交流会」は、みちのく民俗村演舞場で行われました。2年後の第60回北上・みちのく芸能まつりに向けた機運醸成を図ろうと昨年6月に続き2回目の開催です。快晴の空の下、7団体が出演し女性を中心とした民俗芸能を披露。市内外から訪れた大勢の観客は、太陽の日差しに負けない熱い演舞に見入っていました。出演した鬼柳鬼剣舞め組の紺野弘子さんは「他の団体の熱意を感じられるいい機会」と笑顔を見せました。



アスパラガス出荷開始

JAいわて花巻 アスパラガス出発式

5/9

アスパラガス出発式は、JAいわて花巻西南アスパラガス選果場（和賀町煤孫）で行われました。式では、トラックにアスパラガスを積み込み、テープカットで出発を祝いました。JAいわて花巻管内では、250軒の生産者が132.1haを作付けています。昨年秋の株養成状況が良く、春の収穫は数年ぶりに豊作が予想され、販売目標は214t。みずみずしくて甘いアスパラガスは、10月ころまで県内のほか東京都と横浜市に出荷されます。

仕事も子育ても

いわて子育てにやさしい企業認証

5/13

「いわて子育てにやさしい企業」に旭ボーリング㈱が認証され、認証書交付式が行われました。市内で初めて認証された同社は就業規則を見直し、全職員の連続5日以上のお休み取得や時間単位の有休取得など職場環境の改善に取り組んでいます。高橋和幸代表取締役は「今後も社員が働きやすい環境を作っていきます」とあいさつしました。



医療現場身近に

中部病院開院10周年記念祭

5/11

県立中部病院の開院10周年記念祭は、医療体験を通じて医療や健康に関心を持ってもらうことを目的に同病院で開催されました。会場ではクイズラリーや各種体験、院内見学ツアーなどのイベントが行われ、約1,000人の来場者でにぎわいました。土岐彩芽さん（宮城教育大附属小2年）は「電動車いすの操作が難しかった」と話していました。



楽しく農業体験

農業体験受け入れ

5/15

きたかみグリーン・ツーリズム推進協議会は、農業体験の受け入れを行いました。盛岡市立城西中学校2年生94人が、口内・黒岩・更木・岩崎地域の23軒の農家に分かれ、リンゴの摘花や田植えなどを体験しました。農家の三浦和俊さん（65歳・立花）は「作り手の思いを感じてもらって食べ物を大切にもらえる」と話していました。



この人に聞く Spotlight

No.156

「お母さんたちの居場所を作りたい」

千田 優子さん(相去町)



千田さんは、助産師として、また、手しごと・お人形教室の講師として活動しています。東京で助産師として勤務していましたが、結婚を機に北上市に帰郷。その後、母となりましたが、2005年に近隣地域の総合病院の産婦人科が廃止されるなど、赤ちゃんを産める場所がどんどん減少していることに危機感を持ち、仲間たちとお産や地域医療を考える活動を始めました。活動の一つとして、地域の中で気軽に助産師と話せる場を作ろうと、子育てサロンをスタート。同サロンは、市が本年度から開始した産前産後サポート事業「まんまるお月さまー北上まんまるサロン」(NPO法人まんまるママいわ

てが受託)の前身です。「産後は8割の人がうつのような症状になるんです」と語る千田さん。以前の子育て環境と違い、ネットの情報に振り回されたり、核家族化が進み、気軽に相談ができなかったりすることもお母さんたちの精神的な負担を増やしているのだそうです。「キラキラしているように見えても、実はみんなそれぞれ悩んでいるんですよ」と話します。

千田さんは助産師として勤務・活動する傍ら、自宅横に開いた「アトリエ・たね」でワークショップを行っています。羊毛など天然素材で作る人形作りや食の話などをしながら、お母さんたちの息抜きの場所を作り、6人の子を持つお母さんである自身の経験や、助産師としての観点からアドバイスなどしています。

活動の中で印象に残っていることは、最初は思いつめた表情だったお母さんたちの表情が、会う度にやわらかく変わっていったこと。今後の目標を伺うと、「北上市が子どもを産み育てたいと思えるまちになるよう、お母さんたちの安心できる居場所を作り、支えていきたいです」と笑顔で話していました。

どんなクラス？

あいさつの元気がいいクラス(唯、光希)
困っている人に声をかけあうクラス(瑞稀)
みんな優しくて思いやりがあるクラス
(穂香、里桜、紗優)
みんな笑顔で仲良く遊ぶクラス(晴琉)
しっかり勉強して、元気に遊ぶクラス(晃太)

担任 小田島先生からのメッセージ

元気いっぱい、笑顔いっぱいの皆さんから、いつもパワーをもらっています。今年一年何事にもチャレンジし、自分の可能性を広げてほしいな。一緒に成長していこう！

5月のクラス

南小学校3年2組



5月のアーティスト

みんな

川村 光路くん
江釣子保育園 6歳



保育園のお庭で、みんなと鬼ごっこをして遊んでいる絵を描いたよ。鬼に捕まらないように逃げたんだ。とっても楽しかった！



No.218

みんなの詩歌



春色の道の上には夢が舞う

阿部 果奈

新学期蝶々結び固くして

玉田 歩夢

起きてしまうまだねてたいのにセ
ミの声

小澤 海斗

春風よ僕の心を温めて

八重樫 優成

北上中学校3年

おらはの愛どる



伊藤 凜ちゃん
平成29年9月30日生まれ
(大堤東)



川上 結生ちゃん(左) 翔平くん(右)
平成28年10月12日生まれ 平成31年1月28日生まれ
(中野町)

活発なお姉ちゃんを見て、笑うようになった弟くん☆
2人ともすくすく育ってね!!

少しやんちゃな凜♡
これからも元気いっぱい素直に育ってね♪

「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中！
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 建築物最適化計画策定
- 4 三期目就任あいさつ
- 5 City Topics
市の動き
- 10 情報ホットライン
- 15 すくすくらんど
- 16 健幸だより
- 18 マナビページ
- 19 Museum通信
- 20 わくわく図書館
きたかみのお宝
- 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5月のひと皿

※4・5月の珈琲ブレイクはお休みします。



歴史ある本堂と境内いっぱいの花壇は、地域住民の環境整備によって良好な景観が保たれています。お寺では、民俗芸能をはじめとしたさまざまな行事が開催され、地域住民の集まる場所となっています。

- 登録番号 105
ほうどうさん
- 認定団体 法幢山慶昌寺護寺会
- 所在地 和賀町煤孫18地割208番地
- きたかみ景観資産認定日 平成28年2月4日
- 活動内容 清掃、花壇整備、イベント開催、年中行事への地域協力

花とお地藏さん
癒しの空間
慶昌寺
けいしょうじ



編集後記

職業柄 校正が癖になっています。先日、高校の応援歌の歌詞を見たくて生徒手帳を開いたら、誤字を発見！校則の「停学」が「定額」になっていました。生徒手帳の誤字にも驚きましたが、顔写真を見て、年月が過ぎる早さに愕然としました。(舞)

山菜採りに目覚めました。タラノメやハリギリなど、てんぷらにしたら最高でした。取材で出かけた先でも、ついついあちこち見回してしまいます。夢中になって森の中でクマさんに出会わないよう、周囲に注意して山菜採りに励もうと思います。(亜)

■材料(4人分)

豚肉こま切れ…120g
アスパラガス…中6本
たまねぎ…1/2個
にんじん…1/4本
油…小さじ2
合わせ調味料(しょうがすりおろし…小さじ1、にんにくのすりおろし…小さじ1/2、酒…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、カレーパウダー…小さじ1、こしょう…少々)



食育レシピ 5月のひと皿 Recipe



豚肉とアスパラガスのカレー炒め

(1人分当たり エネルギー125kcal、食塩0.7g)

■作り方

- ①アスパラガスはピーラーで根元5cmの部分の皮を向き、斜め切りにする。玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を入れて中火で炒める。豚肉の色が変わったら①の野菜を加えて炒める。
- ③合わせ調味料を加え、野菜に火が通るまで炒め合わせたら完成。

ポイント アスパラガスが旬の時期になりました！甘くて柔らかいこの時期ならではの旬の味を楽しみましょう♪今回はアスパラガスと豚肉を使った疲労回復メニューのご紹介です。

※市の管理栄養士が考案した料理のレシピを掲載しています。

次の広報発行日は
6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 トーバン印刷株式会社

🌐 <https://www.city.kitakami.iwate.jp/>
📘 <https://www.facebook.com/KitakamiCity/>
📷 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>

●事業主体・管理: (宗)極楽寺 北上市稲瀬町内門岡30 ☎0197-65-0923 ●奥州指令奥環第185号