



きたかみ



Dai

Satomi

United in Marriage 2021.1.30

あたしたち、
結婚しました。



特別な一日を オリジナル婚姻届で

トリプルアニバーサリーの年に、オリジナル婚姻届を提出した齋藤^{だい}さん・聡美さん夫妻、高橋勇斗さん・充代さん夫婦の2組。展勝地の桜や鬼剣舞など、北上の地域の魅力がデザインされた婚姻届と受理証明書が、二人の門出を祝います。



Yuto

Mitsuyo

United in Marriage 2021.2.1

私たち介護職員が

介護の魅力

をご紹介します！

佐藤 美香さん



特別養護老人ホームわがの里
介護職員。転職して介護の道へ。
現在は中堅として現場のチーム
リーダーを務める。

五十嵐 ^{ひかる} 光さん



特別養護老人ホームわがの里
介護職員。専修大学北上福祉教
育専門学校を卒業した新人職
員。西和賀町出身。

中杉 ^{ゆみ} 友美さん



特別養護老人ホームさくら爽
介護職員。専修大学北上福祉教
育専門学校を卒業した新人職
員。

成田 圭介さん



特別養護老人ホームさくら爽
介護総括課長。専修大学北上福
祉教育専門学校卒で、中杉さん
と五十嵐さんの先輩にあたる。



司会
高橋 伸吾
長寿介護課主任

全国的な高齢化の進行は北上市でも見られ（ページグラフ左）、20年後には3人に1人が高齢者になると見込まれています。また、現在の高齢者の暮らし方は、家族との同居、独り暮らし、施設への入所などさまざまです。

在宅や施設での安心な暮らしを支える介護サービスは、一人一人に合わせた支援ができるように種類が多様化しています。高齢化社会を支える上で、介護サービスの重要度は今後、より高まっています。

介護サービスを必要とする人が誰でも利用できるようにするには、介護人材の確保は大きな課題です。

今回、介護職とはどんな仕事で、どんな楽しさややりがいがあるのか、実際に介護施設で働く4人の皆さんに伺いました。それぞれ思いを持って仕事に向き合う皆さんの話から、介護の魅力に迫ります。

介護職の働き方いろいろ

介護の仕事には、身体介助をするだけでなく、看護師や相談員のような専門職のほか、事務職員、調理員、送迎スタッフなどさまざまな職種があるので、多様な働き方ができます。例えば、若いときは夜勤中心で働いていた人が、結婚・子育てを機に日中勤務に変更するなど、ライフスタイルの変化に合わせて働き方を変えることができます。また、働きながらケアマネジャーの資格を取って、介護サービスの計画（ケアプラン）を作る仕事をすることもできます。このような多様な働き方ができるのは、介護職ならではの魅力です。

職場の一コマ



入所者と楽しく会話しながら身体介助を行う中杉さん

おじいちゃんおばあちゃんと
触れ合う楽しさ

司会 皆さんは介護施設でどんな仕事を担当していますか？

佐藤 介助を担当しながら新人職員のサポートもしています。またチームリーダーとして全体の業務状況を把握し、不足している部分は担当職員にアドバイスを行っています。

五十嵐 施設利用の皆さんの食事や入浴などの介助、様子を記録するための入力作業をしています。また行事係として月1〜2回、季節のイベントなどを企画しています。

中杉 利用者さんの様子など家族への連絡もしています。施設の委員会にも所属し、身体機能の向上について担当しています。

成田 介護総括課長として、介護職員の管理を主に担当しています。実習生の受け入れ、看護職員や相談員との橋渡しもしています。

司会 なぜ介護職員を目指したのでしょうか？

成田 高校生の時に祖母が亡くなったのですが、病気の祖母に何をしてあげたらいいのかわかりませんでした。その時の経験が、福祉に興味を持つきっかけになりました。

中杉 中学生の時、友達に誘われて学校の福祉委員会に入りました。委員会のボランティア活動で介護施設を訪問したのですが、職員の皆さんがとても楽しそうに利用者さんに接している姿が印象に残って、介護の仕事をしたinaと思うようになったんです。

司会 ボランティアへの参加が介護の道を開いたんですね。

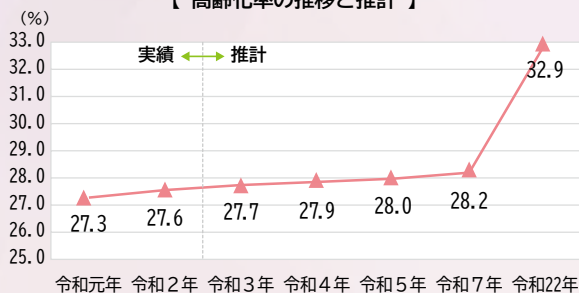
中杉 それまで介護の仕事を知りませんでした。

佐藤 介護の仕事には、初めは興味がありませんでした。乳製品飲料の訪問販売の仕事に就きましたが、その訪問先はおじいちゃんおばあさんが多く、みんなお話し好き。顔見知りになって会話を交わすうちに、人と話をするこことが嫌ではないと思うようになったんです。これを仕事にしたいと思い直し、ヘルパーの資格を取って今の職場で働くことになりました。

五十嵐 もともと人の役に立つ仕事をしたinaと考えていました。高校生のころに入院した時、病院の皆さんにとてもよくしてもらい、このような仕事もいいなと。退院後、高校の先生から「辛い思いをした分、その気持ちを理解して、ほかの人に接したら」とアドバイスを受けました。出身の西和賀町では、近所のおじいさんおばあさんにかわいがってもらっていたので、その

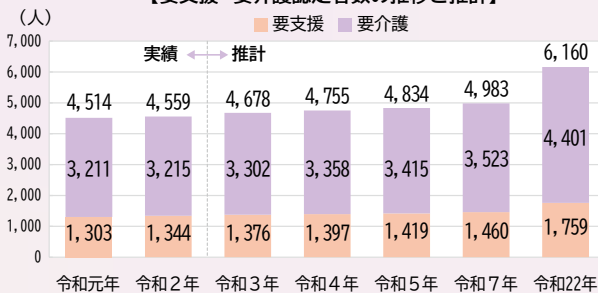
グラフで見る北上市の高齢化等の状況

【高齢化率の推移と推計】



出典：令和元年と2年の実績は住民基本台帳（9月末）の人口実績に基づく。
令和3年以降は北上市まち・ひと・しごと創生人口ビジョンに基づき独自推計

【要支援・要介護認定者数の推移と推計】



出典：北上市長寿介護課、令和3年以降は推計値



資格取得に挑戦
したいです！
(中杉)



利用者さんとの
会話に癒されます
(佐藤)



人たちのためになる仕事がしたいと思
いました。

「ありがとう」の言葉が やりがいを与える

司会 皆さんそれぞれ新しい道を選ぶ
タイミングに、介護を目指すきっかけ
が訪れていますね。介護のやりがいや
良いところはなんですか？

五十嵐 利用者さんから直接「ありが
とう」と言ってもらえるところです。

成田 そうですね。ケアしたことに対
して「ありがとう」という言葉が返っ
てくるので、利用者さんとの距離が近
く感じる。他のサービス業との違いだ
と思います。ただ、言われることが当
たり前にならないようにしたいですね。

佐藤 いろいろな知恵を持っている利
用者さんから、会話の中で教えてもら
えます。同じ会話の繰り返しになるこ
ともあるけれど、それもまた楽しかつ
たりしてね。真剣に、でも楽しみなが
ら向き合えるところもいいです。

成田 忙しさの中でも利用者さんとの
触れ合いから、ふっと息抜きさせても
らえることがある。人と関わる仕事は
毎日変化があって、実際に働いてみて
おもしろさを感じます。

中杉 高齢になると身体機能の低下で
表情がなくなってきたりして、声掛

けへの反応がない人もいます。でも、
いつもと違う声掛けに、時々ふっと
笑ってくれたりうなずいてくれたりす
る瞬間があって、答えてくれるんだ
なあって感じます。

佐藤 反応があまりなくても、誰かが
話し掛けてあげることが大切なんです
よね。

成田 私は管理側の楽しさもあります
すが、現場でのモットーは「利用者さ
んに笑ってもらおう」こと。今はあまり
現場に出ることはないのですが、施設
を巡回していると、私の顔を覚えてく
れている利用者さんから手招きされる
ことがある。そしてちよつとした会話
を交わせるのがうれしいですね。認知
症の人でも、毎日顔を向けていると覚
えてくれます。

大変なとき

周囲からのサポートがある

司会 仕事で大変なことは？就職して
一年目のお二人はどうですか？

中杉 まだ一年目なので、慣れないこ
とがたくさんあります。利用者さんの
状態が急変したとき、どうすればいい
のか戸惑います。いつもと違うことに
気付くのが難しいのですが、相談しや
すい職場なので、周りからその時々
の対応をアドバイスしてもらっています。

介護職を目指す人などを支援します

奨学金を返済しながら働く人を支援 【介護人材確保推進補助金】

■対象…市内の介護施設に就職した正規職員で、5年以
上継続して就業しようとする人。かつ市の定める条件に
該当する人

※該当条件は市のホームページでご確認ください。

■補助金額(上限)…年額14万4千円(最大5年間)

■申請方法…必要書類を長寿介護課へ

介護の仕事を目指して勉強する人を支援 【介護人材養成補助金】

■対象…市内に所在する介護福祉士養成施設に入学し、
卒業後は市内の介護施設への就職を希望する人

■補助金額(上限)…年額48万円(2年間)

■申請方法…必要書類を長寿介護課へ

※詳細は市のホームページをご覧ください。各補助金の申
請書類もダウンロードできます。



先輩方のサポート
が心強いです
(五十嵐)



おばあちゃん子
だったんですよ
(成田)



おかげで知識が増えていきます。

五十嵐 私も、いつもと違う状況にどうしたらいいんだろうと焦ってしまいます。それに、周りの皆さんが手際よく介助しているのに、自分もたたくので、次の作業が見えなくなってしまう。

成田 新人あるある(笑)

佐藤 通る道ですよ(笑)

五十嵐 周りの職員の皆さんが「大丈夫？」と声を掛けてくれ、助けられています。

続けていきたいと思うほど 介護の仕事を楽しんでいる

司会 介護の仕事やご自身の将来の展望をお聞かせください。

成田 私は施設での高齢者介護の道を選び、現場を経て管理職になりましたが、福祉のくくりで広く見れば、高齢者介護以外の道もある。児童福祉や障がい者福祉もあるし、グローバルな福祉の道にだって進めるかもしれない。選択肢が無限に広がっていく分野だと思います。

司会 介護の仕事を経験することで見えてくる可能性があるのですね。

佐藤 私は今、現場で楽しく仕事をしています。周りも現場に携わりたいと思っている人が多いかな。これから

みんなと一緒に働いていきたいです。
司会 続けたいと思えるっていいですね。

司会 介護職を目指す人にメッセージをお願いします。

五十嵐 人のやさしさに直接触れることができる仕事です。大変な部分もありますが、それを忘れるぐらいやりがいを感じられます。

佐藤 介護は難しいというイメージをなくしたいな。今はコロナ禍で開催できませんが、施設開放や相談会に気軽に足を運んでもらい、施設の様子を見てもらいたいですね。

中杉 職員の身体的な負担を減らすための機材を活用している施設もあって、大変さが軽減されています。人と話す機会もたくさんある仕事なので、人と話すことが好きな人にはやりがいがあると思います。

成田 介護職は給料が安いイメージがありますが、国も処遇改善に力を注いでいます。また、高齢化が進む中で、利用者側のニーズの増加にやりがいも感じられるはずです。給料とやりがいの視点でも関心を持っていただきたい。介護の仕事は楽しいですよ！

司会 皆さんが生き生きと働いていることが伝わってきました。今日はありがとうございました。

介護現場の声をお聞かせください！

【介護従事者向けアンケート】

介護事業所への支援策の検討のため、介護従事者向けのアンケートを実施します。皆さんの声をぜひお聞かせください。

■対象…市内の介護事業所に勤務する介護従事者(全職種)

■回答方法…スマートフォンなどによる

オンライン上での回答(5分程度)

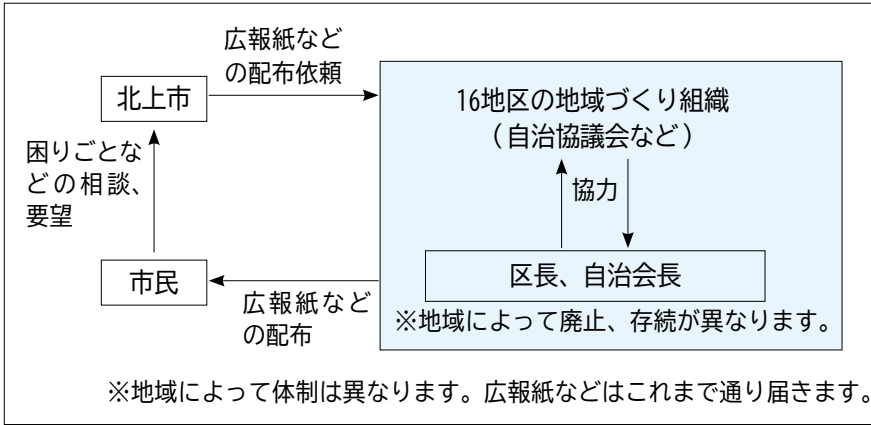
※詳しくは、市のホームページをご覧ください。下記QRコードからの回答も可能です。

■回答期限…3月14日(日)



問い合わせ
長寿介護課 ☎72-8218

■図1 4月からの関係図



区長の皆さんありがとうございました 北上市からの区長の委嘱終了

北上市からの区長の委嘱が3月末で終了することが決定しました。

委嘱終了の要点や経緯などをお知らせします。

■問い合わせ：地域づくり課 ☎72-8299

■要点

・北上市からの区長の委嘱を3月末で終了します。広報紙の配布など、これまで区長に依頼していた業務の依頼先は地域の組織に変更します。

・自治会など地域の役職としての区長は、地域により存続するか、廃止するか異なります。役割などを含め、地域ごとで検討されています。

■区長委嘱終了に至った背景

令和2年4月1日に改正地方公務員法が施行され、区長が特別職非常勤職員（公務員）とみなされなくなりました。この変更を機に、自治協議会などの地域づくり組織と区長とともに制度の見直しを検討し、市から区長個人への業務の依頼を取り止めることにしました。

※3月末までは任期が残っているため、有償ボランティアとして業務をお願いしています。

【用語説明】

※地域づくり組織：住民により設置され、地域を代表して地域づくりに取り組む組織。市内16地区に一つずつある。自治協議会や振興協議会など。市は条例によりまちづくりのパートナーと位置付けている。

■区長の委嘱を終了した理由

大きな理由は、市からの仕事や自治活動の役割などの業務が区長個人に集中し、負担が大きくなっていたという課題を解決するためです。

多くの地域には「自治会」などの組織があります。自治会は、住民相互の協力、親睦のために任意でつくられた組織です。ごみ集積所の管理などの自治活動を行っています（地域によって「区会」「町内会」「集落会」など名称は異なる）。

自治会の代表である「自治会長」と、市から委嘱される「区長」を同じ人が兼務している地区が多くあります。また、区長が複数の自治会を取りまとめている地区もあります。

そのため、区長1人の負担が大きくなっていました。また、自治活動と市の業務の線引きが難しい場面があったり、自治活動であっても市から依頼されている業務と誤解されることもありました。

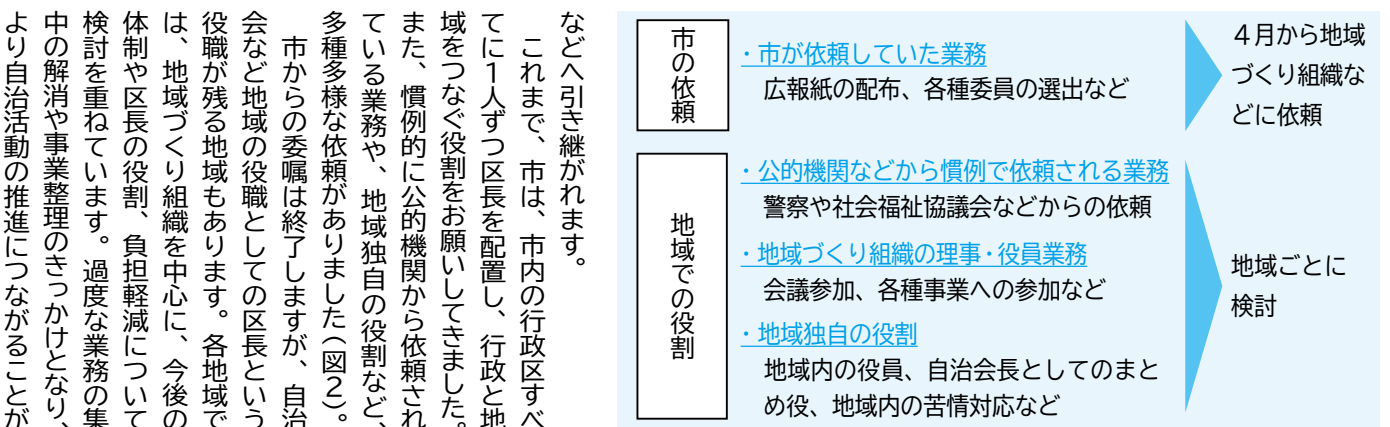
■区長業務の今後

市から区長に依頼していた、広報紙の配布などの業務は、地域づくり組織

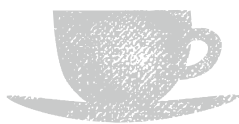
【用語説明】

※行政区：円滑な行政サービスを行うために市民の生活利便と既存のコミュニティに配慮して設置している区域。市内に125区域ある。
例）黒沢尻〇区、江釣子〇区

■図2 区長の主な仕事



珈琲ブレイク



No.107

あれから30年

今年4月1日で旧北上市、和賀町、江釣子村が合併し、新北上市が誕生してちょうど30年となる。当時、私は北上青年会議所のメンバーとして3市町村の農工商各青年団体で企画した、合併前夜祭に関わった。合併前夜祭の発案は、合併まであと数カ月には迫った頃だった。それから実行委員会を組織し、ゼロから企画を進めて実行したのだから、良くできたものだと思えながら感心させられる。和賀川堤防に沿って住民1万人が手をつなぐハンド・イン・ハンドや聖火リレーなど、住民同士の心と心をしっかりとつなごうと「ワッカはひとつ」を合言葉に行われた数々の事業が懐かしく思い出される。

あれから30年、果たして人々の心はしっかりとつながったのだろうか。区切りの年度を迎え、合併からこれまでの30年間の市制をしっかりと評価し、北上市の未来に資する事が最も大事だと考えている。評価結果は、北上市近未来政策研究所の研究活動として、然るべき時期に公表する予定である。ここでは合併に関する市民意識調査から興味深い結果が得られたのでその一部を紹介したい。

現在の北上市が平成3年4月1日に3市町村が合併して誕生したことを知っている市民が68.3%、知らない市民が31.3%。北上、和賀、江釣子などの旧自治体の枠組みをまったく意識しない、あまり意識しないと答えた市民が76.3%、ある程度意識する、強く意識すると答えた市民が22.6%だった。合併30年ようやくここまで来られたのかな、というのが率直な感想である。合併を先導し、新北上市の初代市長となった高橋盛吉氏が著書で「人それぞれ 地域もそれぞれ それぞれに咲く あじさいの花の如くに」と新北上市への思いを表していたことを思い起こす。奇しくも今、あじさい都市を標榜している北上市であるが、4月1日から新しい総合計画を携えて新たなスタートを切ろうとしている。

北上市長

高橋盛吉

期待されます。また、地区住民の相談や要望については、これまで通り区長からの取次ぎ以外でも、市で直接受け付けます。市への相談や要望がある場合は、市のホームページや行政窓口へお問い合わせください。また、自治会などの活動についてはお住いの自治会などにお話ください。

今後は、人口減少や高齢化の加速に伴い、自治活動の役割をみんなで分担することがますます重要になります。自治会は、安全で安心な暮らしを支える大切な組織です。加入、活動の参加や運営の参画などに協力し、住みよい地域をつくるため自治活動に力を合わせて取り組みましょう。



■図3 16地区と対象行政区
(地域づくり組織の事務局は各交流センター)

地区名	対象行政区
黒沢尻北	黒沢尻1・2、10、21～23区
黒沢尻東	黒沢尻11～15、19・20、26・27区
黒沢尻西	黒沢尻3～9、24・25区
立花	黒沢尻16～18区
飯豊	飯豊1～10区
二子	二子1～8区
更木	更木1～7区
黒岩	黒岩1～3区
口内	口内1～9区
稲瀬	稲瀬1～4区
相去	相去1～11区
鬼柳	鬼柳1～5区
江釣子	江釣子1～17区
和賀	横川目1～5区、豎川目区、仙人区、岩沢区、山口区
岩崎	煤孫1・2区、岩崎1～3区、新田1・2区
藤根	藤根1～4区、長沼1・2区、後藤1・2区

■2月1日付で認証を受けた皆さん(敬称略)

区分	認証者
生産者	やさいやねこのて 星 隼人(鬼柳町)
	千田 敏夫(和賀町岩崎)
	木こりの菊池農園 菊池 儀博(立花)
販売店	お肉のたかゆう(和賀町岩崎新田)
	展勝地レストハウス(立花)
飲食店	アリーブ北上店(大通り)
	ときよじせつ ONODERA(本通り)
	CAFE WILLOWS(大通り)
	おうちごはん(和賀町長沼)
加工業者	(有)黄金製麺所(諏訪町)

※令和2年8月1日付の認証者を含め、認証者は計48者です。

北上市「食のつながり」認証制度に基づき、2月1日付で10者の認証を更新しました。

同制度は、生産者がこだわり・思いを伝え、そのこだわり・思いが、消費者までつながる取り組みを「食のつながり」として認証することで、北上産品の信頼性を高めるとともに、魅力の発見や共感の機会を提供し、市内外に広くPRすることとを目的としています。

認証対象者は生産者、販売店、飲食店、加工業者で、それぞれ基準を満たした取り組みを実施している場合に認証します。認証の有効期間は1年間で、申請によ

北上市「食のつながり」認証制度

り更新が可能です。認証者は農産物、商品などにロゴマークを表示できます。

認証者など詳しくは「kitakami gohan」のホームページやフェイスブック、市のホームページをご覧ください。

■問い合わせ：農林企画課 ☎72-8235



kitakami gohan
フェイスブック



kitakami gohan
ホームページ



北上市「食のつながり」
認証ロゴマーク



マイナンバー カードの保険証利用

保険証としての利用が3月からスタートします



3月から、マイナンバーカードを保険証として利用できるようになります。カードリーダーが設置されている病院や薬局などの医療機関では、保険証の提示が不要になるほか、就職や転職、引越しもしても保険証の発行を待たずにマイナンバーカードで受診できます。利用にあたっては、マイナンバーから事前申し込みが必要です。

※カードリーダーの導入状況は医療機関ごとに異なります。導入されていない医療機関では、従来通り保険証が必要です。

※マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップの「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。マイナンバーと、自身の診療情報が紐づけられることはありません。

■問い合わせ：マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178、国保年金課 ☎72-8204



世界に幸せな記憶を。 ウェスタンデジタル

私たちは、フラッシュメモリーの「データを記憶させる技術」で、多くの世界初を生みだしてきました。世界がアツと驚く新しい答えをこれまでも、これからも、ここ日本から発信していきます。さあ、次は何を創ろうか。



Western Digital®



SanDisk®



Western Digital, Western Digitalロゴ, SanDiskロゴ, WDロゴ, G-Technologyロゴ, SanDisk Extreme PRO, SanDisk Ultra, WD Purple, WD Black, WD Blue, WD Red及びINANDは、米国及びその他の国におけるWestern Digital Corporationまたはその関連会社の商標です。SDXC, microSDXCのマーク及びロゴはSD-3C, LLCの商標です。NVMeはNVM Express, Inc.の商標です。CFast及びCFastロゴはCompactFlash Associationの商標です。その他の商標も特定の目的のために使用されるものであり、各権利者によって商標登録されている可能性があります。© 2021 Western Digital Corporation or its affiliates. All rights reserved.

市の動き

ワクチン接種プロジェクトチーム設置

2月1日

市は「新型コロナウイルスワクチン接種プロジェクト・チーム」を設置しました。同チームは、保健福祉部の課長補佐級職員を班長とし計4人で構成。迅速かつ適切なワクチン接種に向けて準備を進めていきます。2日には、事務を行う健康管理センター前に看板を掲揚。高橋市長は「1日でも早く接種できるよう準備を進める。市民の皆さんには安心してほしい」と呼び掛けました。ワクチン接種に関する情報は、随時お知らせします。



災害物資などの協力協定を締結

2月5日

市と大和ハウス工業株式会社（芳井敬一社長）は「地震等の災害時における物資集積協力に関する協定」を締結しました。同社が北上産業業務団地に建設するマルチテナント型物流施設「DPL岩手北上Ⅲ」を、支援物資の一時保管や仕分け作業の場として活用するもの。締結式に出席した浦川竜哉建築事業本部長は「災害に備え、地域の皆さまのお役に立てるよう怠りなく準備したい」と、防災拠点として地域貢献にも力を入れることを表明しました。

コロナ禍での試合へのアプローチを学びましょう スポーツ栄養セミナー

身体作り・競技力向上のサポートを目的としたセミナーを開催します。タイト

ルは「スポーツと栄養」コロナ禍における試合へのアプローチ。参加者には、ボディーメンテドリンクをプレゼントします。

■とき…3月7日(日)13時30分～14時30分
(受け付けは13時～)

■ところ…おでんせプラザぐらうぶ3階第1学習室

■講師…大塚製薬(株)吉岡 洋氏

■対象…中高生、指導者、保護者

■定員…30人

■参加料…無料

■申し込み…3月3日(水)までに電話、も

しくはQRコードから

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策への協力をお願いします。

※この事業は大塚製薬(株)との包括連携協定によるセミナーです。

■問い合わせ…スポーツ推進課 ☎72-8270



都市計画道路の変更を 予定しています

説明会・意見提出など

流通センター東側の都市計画道路の変更を予定しています。説明会と変更案の図書の縦覧、意見募集を行います。

【住民説明会】

■とき…3月10日(水)18時～19時

■ところ…江釣子地区交流センター3階

【図書縦覧・意見提出】

■とき…3月12日(金)～26日(金)9時～17時

(土・日曜日、祝日を除く)

■ところ…都市計画課(江釣子庁舎2階)

■意見の提出方法…3月26日(金)までに郵送(〒024-8502住所記載不要)、または直接同課へ

■問い合わせ…都市計画課 ☎72-8276



きたしん 60歳からの充実したシニアライフをサポート

リフォーム(増改築・修繕)資金、自動車の購入資金、旅行費用のほか、健康で文化的な生活を営むために必要な資金。

シニアライフ
ローン 固定金利 5.850%～7.200%
満60歳以上の方で、最終返済時の年齢が満80歳以下の方
無担保 最高100万円まで融資可能!
(保証料込み)

■ご融資金額 100万円以内(1万円単位) ■ご融資期間 3か月以上10年以内 ■条件変更手数料 一部繰上返済・期日前完済・条件変更をされる場合は、所定の手数料がかかります。 ■ご返済方法 隔月元利均等・元金均等割賦返済(約定返済日は偶数月15日) ※当金庫の取引条件を満たした方が対象となりますので、詳細は当金庫ホームページまたは窓口にてご確認ください。



北上信用金庫

https://e-shinkin.net/ 2021年2月1日現在

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)

国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)

仙台国税局人事第二課

☎022-263-1111

■受験資格…平成3年4月2日～12年4月1日生まれの人、または12年4月2日以降生まれで次のいずれかに該当する人①大学卒業または令和4年3月までに大学を卒業見込みである②①と同等の資格があると認められる

■1次試験日…6月6日(日)

■申し込み…3月26日(金)から4月7日(水)までの間に人事院のホームページで



家畜・家さんの定期報告書の提出

岩手県南家畜保健衛生所

☎0197-23-3531

口蹄疫や高病原性鳥インフルエンザが発生した場合に備え、家畜と家さんの飼養者は、飼育状況と衛生管理状況を記載する定期報告書の提出が義務付けられています。2月1日時点の飼育状況などを所定の報告書に記入し、同所(奥州市水沢佐倉河字東館41-1)へ提出してください。

■提出期限…家畜は4月15日(木)、家さんは6月15日(火)

※市農業振興課で報告書の様式を受け取れるほか、提出もできます。

市内産林産物の放射性物質簡易検査結果(1月分)

農林企画課

☎72-8237

1月分の検査の申し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をご確認ください。



建築物防災週間

岩手県南広域振興局北上土木センター

☎65-2738

3月1日(月)～7日(日)は建築物防災週間です。この週間は災害による人命、建築物の被害を防止し安心して生活できる空間を確保するため、建築物の防災対策を推進することを目的としています。

県は防災上の配慮が強く求められるような建築物を中心に、市町村や消防などと共同で防災査察を実施して、必要に応じた指導を行います。この期間中、同センター(北上地区合同庁舎3階)に防災相談所を設置し、建築物の防災に関する相談にお答えしますので、ぜひご利用ください。

北上第1・第2ソーラー発電所 (かむいソーラー) 発電状況(1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

20,195kWh(101,033kWh)

第2ソーラー発電所

23,192kWh(92,539kWh)

この発電量は、118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

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。

おわびと訂正

広報きたかみ第719号(2月12日発行)1ページの「展勝地景観フォーラム2021」の記事に誤りがありました。正しくは、申込先の電話番号が「☎61-5035」、ファクス番号が「61-5036」です。おわびして訂正します。



スポーツ安全保険加入の案内

(公財)北上市体育協会 ☎67-6720

同保険は、傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険を組み合わせたものです。

■保険期間…4月1日～令和4年3月31日

■対象…4人以上のグループ

■申し込み…加入依頼書を使用して郵便局で掛け金を支払い後、加入依頼書と振替払込証明書を(公財)スポーツ安全協会岩手県支部へ

※加入依頼書は、北上総合体育館、市内体育施設、市スポーツ推進課(おでんせプラザぐろーぶ3階)に備えています。

市税の納付は口座振替またはコンビニ納付が便利です。

◆土地 ◆一戸建て ◆マンション ◆宅地 ◆農地 ◆原野 ◆山林…

不動産のお困りごと お気軽にご相談ください!

売ろうか貸そうか悩んでいる とにかく処分したい 不動産を相続したけれど管理に困っている

★探しています★
売却物件大募集!

- 飯豊小学校区 ●黒沢尻東小学校区 ●黒沢尻西小学校区 ●黒沢尻北小学校区
- 立花小学校区 ●江釣子小学校区 ●鬼柳小学校区 ●南小学校区
- いわさき小学校区 ●和賀東小学校区 ●笠松小学校区 ●和賀西小学校区 ●更木小学校区
- 二子小学校区 ●黒岩小学校区 ●口内小学校区 ●照岡小学校区 他エリアもご相談ください。

株式会社 千田工務店
〒024-0004 北上市村崎野14地割470-13
☎0197-62-7728
https://www.sumube.jp/

すむべ で 検索

●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(25日(木)のみ健康管理センター)

●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
※原則電話相談で受け付けます。

●行政相談(市民課 ☎72-8202)

【とき】1日(月)、15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】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・延期になっている場合があります。お出掛け前にご確認ください。



スポーツ

冬期スポーツ教室

(公財)北上市体育協会 ☎67-6720

【初めてのエアロビクス教室】

■とき…①3月2日(火)、9日(火)②3月11日(木)、25日(木)10時30分～11時30分

■ところ…北上総合体育館

■定員…各50人

■参加料…1回500円、2回1,000円

【総体教室(ショートテニス、ラージボール卓球)】

■とき…3月5日(金)、12日(金)、26日(金) 10時～12時

■ところ…北上総合体育館

■定員…30人

■参加料…1回500円

【黒体教室(ソフトバレーボール、ラージボール卓球)】

■とき…3月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)10時～12時

■ところ…黒沢尻体育館

■定員…40人

■参加料…1回500円、4回1,600円

【共通事項】

■対象…18歳以上

■申し込み…電話または直接同協会へ

地域の情報は

きたかみE&Beエフエム
88.8MHz

きたかみE & Beエフエムがパソコンやスマホで視聴できるようになりました。F M ++の専用ホームページにアクセスするか、アプリをダウンロードしてご視聴ください。



裁判所 3月の広報テーマ

盛岡地方裁判所事務局総務課

☎019-622-3342

令和3年3月の広報テーマは「簡易裁判所で民事トラブル解決～4つの手続～」です。詳しくは、裁判所のホームページをご覧ください。



イベント

こども食堂キッチンすまいる
体験企画「花巻人形作り」

キッチンすまいるの会

(菊池) ☎090-6454-3210

■とき…3月28日(日)10時～

■ところ…北上市総合福祉センター

■申し込み…電話で同会へ

※新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、3月の子ども食堂は中止します。

令和3年東日本大震災追悼夢灯り

黒沢尻22区有志の会

(伊澤) ☎090-7338-5924

東日本大震災から3月11日で丸10年になります。亡くなった人や遺族、被災した人に追悼の意を表すとともに、沿岸の復興を願い、追悼夢灯りを開催します。

■とき…3月11日(木)18時～

■ところ…サンレック北上、常盤台てんぼう公園

※サンレック北上、北上市総合福祉センターの駐車場をご利用ください。

■内容…夢灯り、物故者精霊・献花台の設置、鬼剣舞などによる追悼の舞

■参加料…無料

※来場の際はマスクの着用や手指消毒をお願いします。また、体調が優れない人は来場をご遠慮ください。

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。

スマホにしたいけど使えるか心配…?

スマホでインターネットって?

LINEを使いたいけどどうすればいいの?

カメラはどうやって使うの?

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)

【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。

不登校ひきこもりの親の会 茶話会

不登校と若者の自立を考える北上地区
父母会(後藤) ☎090-4888-1210

- とき…3月27日(土)10時～12時
- ところ…北上市総合福祉センター
- 対象…不登校やひきこもり当事者と
その家族、支援者など
- 参加料…100円
- 申し込み…不要

3月の献血

13日(土)	10時～12時 13時30分～16時	DCMホームマック 北上藤沢店
14日(日)	10時～12時 13時30分～16時30分	江釣子SC パル
18日(木)	10時～11時 15時～16時30分	JAいわて花巻と賀町支店 (株)西部開発農産
21日(日)	10時～12時 13時30分～16時30分	江釣子SC パル
25日(木)	9時30分～11時 15時～16時30分	県企業局県南施設管理所 東北ホール(株)北上工場

1月のデータ

●世帯数	39,468世帯【+64】
●人口	92,395人【+19】
男	45,923人【+23】
女	46,472人【-4】
●交通事故など	
人身事故	16件(16件)
死亡	0人(0人)
負傷	18人(18人)
物損事故	372件(372件)
飲酒運転検挙者	2人(2人)
●火災	
発生	1件(1件)
●救急車出動件数	
交通事故	15件(15件)
急病	171件(171件)
その他	100件(100件)

※【】内の数字は12月末との比較。
()内の数字は令和3年1月からの累計です。

ハロートレーニング(求職者支援 訓練)OA 経理科

ハローワーク北上 ☎63-3314

- パソコンや会計関連のスキルを習得し、
事務系の仕事の能力を身に付けます。
- 訓練期間…4月12日(月)～8月11日(水)
9時～15時50分(訓練日数69日)
 - ところ…北上高等職業訓練校(相去
町山田2-42)
 - 対象…次の全てを満たす人①ハロー
ワークへ求職を申し込んだ②訓練期間中
に雇用保険を受給できない(受給者でも
受講できる場合あり)③ハローワークで
キャリアコンサルティングなどを受けて、
求職者支援訓練の支援指示を受けた
 - 定員…13人(選考会あり)
 - ※定員の半数に満たない場合は中止に
なることがあります。
 - 受講料…無料(テキスト代9,130円は
自己負担)
 - 選考会…3月31日(水)9時30分～同校
にて
 - 申し込み…3月24日(水)までにハロー
ワーク北上へ

相談

不登校ひきこもりの親の相談会

笑いのたねプロジェクト(後藤)
☎okan.dontokoi@gmail.com

- 不登校やひきこもり当事者の親を対
象に、同プロジェクトのスタッフ2人
が相談に応じます。
- とき…3月16日(火)、30日(火)10時～12時
 - ところ…市内(申込者に別途通知)
 - 定員…各回3人(先着順)
 - 参加料…無料
 - 申し込み…電子メールで同プロジェ
クトへ(要予約)

講座

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…3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・受講料…10人(先着順)・無料
- 申し込み…電話または直接同所へ

令和3年度花き消費者研修

県立農業大学校研修科(花きセンター)
☎0197-43-2107

- 花苗の寄せ植えやコミュニティガーデ
ン(花壇)作りを専門家から学びます。
- とき…4月～10月
 - ※詳細は同センターのホーム
ページをご覧ください。
 - ところ…同センター(金ケ崎町六原
頭無2-1)
 - 定員…①寄せ植え2回コース20人
(初めての人を優先)②コミュニティ
ガーデン5回コース20人
 - 受講料…材料代として①は各回
2,000円、②は初回のみ1,000円
 - 申し込み…3月1日(月)から26日(金)
までの間に電話で同センターへ(その後
に申込書を提出)

広報紙をスマホ、タブレット端末か
らご覧いただけます!



マチを好きになるアプリ

AIがお持ちの住宅を瞬時に査定

PC・スマホ上で完結

お問い合わせ・ご来店不要

今すぐ無料で
査定を試してみる



空家 空地 相続 売れたっけよ!
賃貸 古アパート 不動産の有効活用



不動産本舗
買取実績で情報満載 選ぶなら

不動産査定無料! お気軽にご相談ください!
株式会社 北日本土地 北上店
https://www.kitatochi.com/ e-mail:info@kitatochi.com

TEL.0197-72-7901

〒024-0061 岩手県北上市大通り1丁目8-21
■営業時間/9:30～18:00 ■定休日/水曜日(2月・3月無休)
岩手県知事免許(10)第1473号 (一社)岩手県宅地建物取引業協会会員
東北地区不動産公正取引協議会加盟 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

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！



3月の子育て支援イベント
ニチキッズ北上本通り
保育園（☎64-3977）
施設を見学する「内覧会」、保育を実際に体験できる「子育てひろば」を行います。

【内覧会】
■とき…3月8日（月）10時～10時30分
■対象…どなたでも

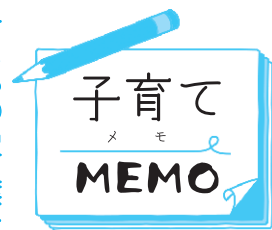
【子育てひろば】
■とき…①3月3日（水）②3月10日（水）10時15分～
■内容…①ひなまつり会②一緒に遊ぼう！
■対象…0～2歳の未就園児とその保護者、産前産後休暇中の人
■定員…3組（先着順）

【共通事項】
■参加料…無料
■申し込み…電話で同園へ
※園の見学は随時行っていますのでお問い合わせください。



保育サービスを利用できます
社会福祉法人幸徳会めばえはいくえん（☎62-3330）
育児をしながら働く人を応援する企業主導型保育園です。平日のほか土・日曜日、祝日も開園しています。施設見学は随時行っています。

■保育サービス…①一時保育（0～5歳児）7時～18時②病後児保育（0歳児～小学3年生）8時～18時
■対象・人数…①待機児童や一時的に保育が必要な人・1日6人程度②病院を受診して医師から病後児保育の利用を認められた人・1日2人
※市外の人でも利用できます。
■申し込み…直接または電話で同園（小島崎2-160）へ
※利用料や手続き、施設見学など、詳しくはお問い合わせください。



子育て支援課
☎72-8260

子どもの「言葉を引き出す」「会話を楽しむ」
話し始めたばかりの子どもは、ものごとを「さや、言い間違えたりする様子」はとてかわいらしく、スツと笑顔になってしまいますね。

しかし、子どもは大きくなるにつれて、自分の言葉をうまく伝えられなかったりすると、何とか大人に分かってもらおうとして困ったり、イライラして怒り出したりすることがあります。

自然な会話で正しい言葉を
子どもが話す言葉を、受け取る側が「違うでしょ。△△じゃなくて○○でしょ」と否定したり、「○○と言ってごらん」と無理に言い直してさせたりすることは、子どもが自信を無くすことにつながります。仮に△△と言ったとしても自然な会話の中で「そうだね、

○○だね」と正しい言葉を返すことで「○○っていうんだ」と覚えていきます。

言葉掛けで聞き上手に

子どもの言葉を引き出すためには聞き方も大事です。「今日園で何してたの？」「何が楽しかったの？」「では、子どもは「何」が分からないので答えられないことがあります。あまりしつこく聞くと「めんどくさい」「忘れた」などと答えるようになります。「今日外で遊んだ？」などYESかNOで答えられることから、「ブランコした？」「などと細かいことを聞いてあげると会話も弾んでいきます。また、何かをしながらではなく、向かい合って、膝に乗せてなど『話を聞きますよ』という姿勢も大切です。

布団に入って寝る前の少しの時間に、子どもが自分の話を聞いてもらう時間と、兄弟やおうちの人の話を聞く時間が作れるといいですね。上手に間をとって会話を楽しむと、「話す力」と「聞く力」が育っていきまよ。

80の専門店とAEON



江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072北上市北荒柳19-68 TEL0197-85-2511（代）
PALホームページ <http://www.ee-pal.com>

パルはお客様の安心安全なお買物のため、安全衛生管理を徹底して行いながら営業しております。

新入学・進級準備にぜひご利用ください！
北上市内学校 開催中！
制服・運動着販売会

◆会場：2F/コスモホール
◆問合せ先：BLANCO ☎0197-62-4400

詳細はパルホームページをご確認ください。
アクセスはこちらから／



ご来店の際は、マスク着用にご協力をお願いします。

あなたのスマホにパルの最新情報が届きます！
PAL LINE Official Account
友だち登録受付中！

登録はカンタン！
LINEアプリのQRコードリーダーを起動して右のQRコードをスキャンしてください。



3月は自殺対策強化月間です

～「いのちを大切にし、ともに支え合う北上」を目指して～

市の自殺死亡率は県や国と同程度まで減少傾向ですが、男性は働き盛り世代、女性は高齢期に多く、男性の自殺は女性の約2倍多い特徴があります。

皆さんの周りに、次のようなサインが出ている人はいませんか？

- ため息ばかりついている ○口数が少なくなった ○仕事でもボーっとしている
- 最近眠れていないようだ ○食欲がなく、やせてきたなど

悩みを抱えている人のサインに気付いたら、声を掛けて話をよく聴くことにより、孤立を防ぎ安心感を与えます。また、悩んでいる本人もそれに気付いた人も、早めに相談することにより、解決の糸口が見つかります。

こころの健康に関する相談先

○メンタルチェックシステム「こころの体温計」

ストレス度を簡単にチェックできます。また、市内外の身近な相談窓口の情報を確認できます。

○よりそいホットライン ☎0120-279-226 [FAX]0120-375-727

(フリーダイヤル。年中無休で24時間対応。チャットやSNSによる相談にも対応可能)

○こころの電話相談 ☎019-622-6955 (平日9時～21時)

■問い合わせ…健康増進課☎72-8296



こころの体温計



よりそいホットライン

新型コロナウイルス感染症 のワクチン接種

新型コロナウイルスワクチンの接種は、確保できるワクチンの量に限りがあることから順次接種していく方針が国から示されています。

今後、国のスケジュールに沿って、3月以降に医療従事者などを、その後に高齢者(令和3年度中に65歳以上に達する人)を優先的に接種する対象者として接種を開始する予定です。

市は、国が示す優先順位に応じて、対象者に順次ワクチン接種のクーポン券を発送する予定ですが、接種が受けられる時期や場所などは現時点で未定です。

今後、市のホームページや広報きたかみなどで随時情報提供するとともに、個別通知でご案内します。ワクチンの詳細については、厚生労働省のホームページをご確認ください。



■問い合わせ…健康増進課☎72-8340



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



継続は力なり～無理なく続ける運動のススメ～

運動を継続することで、加齢に伴うさまざまな機能低下を遅らせる効果が期待できるとわれています。そこで無理なく続けやすい「イスからの立ち上がり運動」をご紹介します。

この運動を続けることで、立ったり座ったりが楽になるほか、体の中でも一番大きな筋肉「大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)」を鍛えることができるので、基礎代謝がアップして脂肪燃焼効果も期待できます。テレビを観たり、食事をしたりする際など、イスに座る時間に合わせて取り組んでみてはいかがでしょうか。

イスからの立ち上がり運動



「1, 2, 3, 4」の数を数えながらゆっくり立ちます。「5, 6, 7, 8」でゆっくり座ります。これを10回から20回行います。

※テーブルに掴まりながら行う方法でも効果があります。

体力に応じて疲労感や痛みが出ない範囲で回数を調整しましょう。



こちらから体操の動画を観ることができます。(YouTube市公式チャンネルで配信中)



子どもの生活リズムを整えよう！～早寝早起きはリズムを整える第一歩～

◇なぜ早寝早起きをしないといけないの？

早寝早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための一歩です。

体をつくる成長ホルモンや、やる気を高める副腎皮質ホルモンなど、心と身体の健やかな成長にとって大切なホルモンが眠っている間に分泌されます！

特に乳幼児期の生活リズムは、大人の影響を受けることが大きいので、家族みんなで見直しましょう。家族みんなで心も身体も元気に、寒い冬を乗り越えましょう！

■問い合わせ…健康増進課 ☎ 72-8298

＜生活リズムを整えるポイント＞

- 昼と夜の区別をつけるため、日中は体をたくさん動かして遊びましょう。
- 食事やおやつはなるべく決まった時間に取りましょう。朝ごはんも欠かさずに！
- お昼寝は午後4時までには終わらせるようにしましょう。
- 夜型の生活を見直すには、まずは10分くらいずつ早く起きることから始めましょう。



休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医	
2月28日 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
3月7日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	安部医院 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
3月14日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	斎藤医院 川岸三丁目21-38 ☎64-0021
3月20日 (土)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155
3月21日 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
3月28日 (日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。

休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。

日曜日当番整骨院（9時～17時）

月日	施 術 所	月日	施 術 所
2月28日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	3月21日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
3月7日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	3月28日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
3月14日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104		

休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬 局	
2月28日 (日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
3月7日 (日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
3月14日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	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
3月20日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	
3月21日 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	
3月28日 (日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	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

休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯 科
3月21日 (日)	あや歯科医院 村崎野16-284 ☎68-4811

※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。



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

教育施策の説明・講演内容の紹介

第2次北上市地域教育力向上推進計画(案)の概要

子どもたちを取り巻く環境の変化に合わせ、規則正しい生活習慣の確立を目指し、新たに「早寝・早起き・朝ごはん」「情報メディアとの上手な付き合い方」の施策を推進していきます。

北上市の目指す「コミュニティ・スクール」

学校運営協議会と地域学校協働本部が連携・協働し一体となって進める取り組みです。令和2年度に実施した先行的な取り組みを参考に、令和3年度は、学校や地域の実情に応じた取り組みを展開していきます。

講演「青少年をネット依存から守るために～わたしたちにできること～」の概要

家族で話し合いながら、ゲームの上限時間を設定するなどのルールづくりを勧めます。ルールは押し付けず実現可能なものとし、守れなかった場合は改善点を話し合い、アップデートを重ねていくことが必要で、一番大事なのはルールよりも家族の中で話し合う過程です。

第9回きたかみ地域教育力向上フォーラム(北上市、北上市教育委員会主催)は1月16日、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し参加者を限定するなど、感染症拡大防止を施しながらさくらホールで行われました。

同フォーラムでは、「子どもたちを取り巻く環境の変化に対する対応について」をテーマに、市や教育委員会の担当者が「第2次北上市地域教育力向上推進計画(令和3～7年度・案)の概要」と「北上市の目指すコミュニティ・スクール」など教育施策について説明。また、社会医療法人智徳会未来の風せいわ病院精神科の鈴木りほ医師を招いた講演では、「青少年をネット依存から守る

ために～わたしたちにできること～」と題し、子どもたちのゲーム障害について、依存傾向や支援方法などの具体的な話をさせていただきました。

参加者からは、「コミュニティ・スクールに向け見通しが持てた」「講演の内容は、ネット依存の子どもだけではなく、人と関わるうえで参考になった」などの感想が寄せられ、地域社会全体で子どもたちの成長を支えていくことの大切さなどを学びました。今後



ネット依存について講演する鈴木りほ医師

「第9回きたかみ地域教育力向上フォーラム」開催報告 地域で子どもたちを支える大切さ学ぶ

第21回北上地区高等学校合同作品展 エネルギーあふれる作品に感動

第21回北上地区高等学校合同作品展は、1月22日から24日に書道展および写真展が、29日から31日に美術工芸展が、生涯学習センターで開催されました。高校生のエネルギーあふれる作品が並び、訪れた多くの皆さんが感動していました。ご来場いただき、誠にありがとうございました。



美術工芸展の作品に見入る来場者

生涯学習センター休館日

●3月17日(水) 毎月第3水曜日は休館日です

新たに2講座が加わり230講座となりました。講師料は無料で、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。か、生涯学習センターへお問い合わせください。皆さんからの注文をお待ちしています。



出前講座

新メニュー追加
北上市生涯学習まちづくり

■追加された講座メニュー

分野	講座名	内容	所要時間	講師
健康	今日からあなたも腸美人!	・今、なぜ腸活なのか ・美腸?汚腸?チェック ・腸内環境が良くなると ・きれいな腸を作る毎日の10の習慣 ・腸をサポートするアロマクリームを作ります。 ■材料費…1,000円 ■人数…10人程度	60分	美腸活と香り cor
趣味	初心者のためのホロスコープ(星占い)	・自分の太陽(公的自分)と月(私的自分)を知る ・12星座を2つ、3つ、4つに分け、それぞれの特徴を説明 ・12星座の特徴を簡単に説明 ■資料代…100円 ■人数…10人まで ※平日の午前中のみ対応(それ以外は要相談)。事前に参加者の出生日時、出生地をお知らせください。	90分	阿部 郁子

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



先人について学び「桜アート」で満開の桜を咲かせよう

現在、和賀分館で開催中の企画展「展勝地にかかわった北上の先人」(展示期間は3月7日(日)まで)では、一角を使って桜の名所・展勝地にちなんだ「桜アートプロジェクト」を実施中です。

同プロジェクトは、来館者に桜の木の幹をイメージした台紙に、桜の花のシールを貼っていただき「満開の桜を咲かせよう!」というものです。



桜の花のシールと桜アート(イメージ)

きれいな桜のシールエットが完成したら、新しい台紙に取り替えます。これをいくつも作り、ゆくゆくは桜並木にしたいと考えています。そのためには皆さんの協力が不可欠です。和賀分館で展勝地の誕生や保全に関わった先人について学び、帰りに桜シールを貼ってください。桜シール

には「2021展勝地開園100周年」の文字が印刷されています。記念すべき年に、皆さんも一つ、花を咲かせてみませんか。

3月の休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、23日(火)、29日(月)

※毎週月曜日のほか、春分の日の振り替えて23日も休みます。

鬼の館



写真展「オニの思い出」

芸能公演など、令和2年度に鬼の館で開催したイベントや教育普及活動の様子を写真で紹介いたします。

■とき…3月6日(土)～4月4日(日)9時～17時(入館は16時30分まで)

※休館日は3月8日(月)、15日(月)、22日(月)、23日(火)、29日(月)です。

■ところ…鬼の館エントランスホール
■観覧料…無料(常設展を見学する場合は有料)

利根山光人記念美術館



「絵画教室」受講生を募集

油絵や水彩画を始めてみたい人や

仲間と一緒に学びたい人など、レッスンやスケッチ、油彩の技術などを初歩から学べます。

■とき…4月から7月までの毎月第2・4土曜日、8月は第1・3土曜日10時～12時30分(全10回)

■ところ…生涯学習センター第2学習室

■内容…①絵画の道具・用具の準備
②制作の準備と後始末、保管③鉛筆デッサンの技法「静物画」④油彩または水彩画の技法「静物画」、「風景画」、「自由課題」⑤鑑賞「簡単な美術史」、「相互の交流・鑑賞のあり方」
⑥展示方法「額装」、「展示の方法」、「展示会の運営」

※絵画教室の終了後、受講した皆さんが講師の指導を受けて完成させた作品の展示会を開催する予定です。

■講師…同館専任研究員

■対象…市内に居住または勤務し、継続して受講できる人(同講座を初めて受講する人に限る)

■定員…10人(先着順)

■受講料…無料(画材など実費負担)
■申し込み…3月2日(火)10時から電話で生涯学習文化課 ☎72-8304

冬季休館のお知らせ

3月31日(水)までの冬期間は休館します。開館は4月1日(木)を予定しています。

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・金ケ崎町・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	区分	共通観覧券
	一般	700円
	高校生	300円
	小中学生	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
 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/>

『天を測る』

今野 敏／著
 講談社

世の理は、全て単純な数式で表せる。
 咸臨丸の太平洋横断、江戸湾海防計画、軍艦建造。論理力で欧米列強を圧倒し、近代日本の船出を陰で支えた英雄、小野友五郎の物語。



『感染症ってなんだろう？』

岡田 晴恵／著
 岩崎書店

なぜ感染症は広まるのか？マラリアから新型コロナウイルスまで、人類が戦ってきた感染症の歴史とこれから必要な対策を、図やイラストをふんだんに使い解説。



イベント情報

●岩手県復興ポスター展

今年は東日本大震災から10年目。震災の風化防止や被災地の継続支援を目的として、県が作成した復興関連ポスターを展示しています。

■とき…3月18日(木)まで

■ところ…中央図書館視聴覚室

※新型コロナウイルス感染症対策のため、急きょ中止することがあります。ご了承ください。

お知らせ

3月14日(日)は、施設管理作業のため和賀図書館を臨時休館します。本の返却は、ブックポストまたは中央図書館、江釣子図書館をご利用ください。



新着本

大人向け	いとまの雪(上・下)	伊集院 静
	彼女のスマホがつながらない	志駕 晃
	ある日、うちの子が学校に行かなくなったら	鈴木 あや
	失敗から生まれた極うまスイーツ	げんきスイーツ
	「はやぶさ2」が舞い降りた日々	的川 泰宣
	サトウハチロー詩集	サトウ ハチロー

子ども向け

グレッグのダメ日記	なんとかなるさ	ジェフ・キニー
妖怪の子預かります10		廣嶋 玲子
ルラルさんのつりざお		いとう ひろし
こども統計学		バウンド
5回で折れるかざれる！あそべる！おりがみ2		いしかわ まりこ
胸キュン恋するいきもの図鑑		今泉 忠明

共同参画 オンエア～

みんな違ってみんないい

意思決定に必要な視点とは？

地域づくり課 ☎72-8299

✉chiiki@city.kitakami.iwate.jp

一般的に、公共分野の意思決定には多様な人が参画することが望ましいといわれています。それは、さまざまな人の価値観を反映することが民主的発展をもたらすためです。

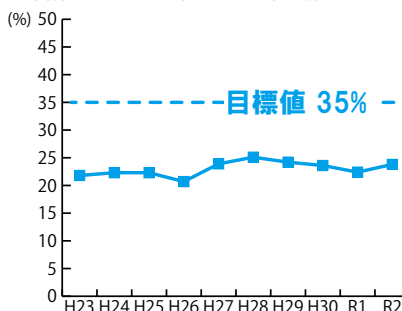
その多様性の一つが「性別」です。男女の人口はどの地域でもおよそ半々であるにもかかわらず、多くの意思決定に女性が参画できていないことが課題となっています。国では2020年までに社会のあらゆる分野の指導的地位にある女性が占める割合を30%以上にするを目標とし、スローガンとして「202030」を掲げています。

当市では、審議会などの女性委員比率を令和2年度までに35%にする目標を掲げましたが、達成されていません。理由としては、充て職で決められている役職があることや、多くの団体の役職を男性が担っていることが挙げられます。

一方で、保健分野の委員は90%以上が女性であるなど、性別による役割分担の意識が根付いていることがわかります。

職場、地域、学校などあなたの周りで物事を決めているのはどのような人たちでしょうか？意思決定に性別や年代

■審議会などの女性委員比率の推移



などの多様性という視点を加えてみてはいかがでしょうか。

※審議会など…各分野について調べたり話し合うために設置されたものとしています（情報共有などを目的とした機関除く）。

まちの話題

市内の話題を紹介

北上駅東口の土地利活用プロジェクト第1弾 さくらPORT・パーキングがオープン

2/10

北上駅東口駐車場土地利活用事業の第1弾として、453台駐車可能な立体駐車場「さくらPORT・パーキング」が営業を開始し、敷地内で式典が行われました。

隣接する桜の名所展勝地と舟運の港を由来とし、この一帯を「さくらPORT・TOWN」と命名。令和4年6月ころまでに賃貸マンション、ホテル、賃貸オフィスの建設を予定しています。事業を進める北上駅東口都市開発㈱の西尾高登代表取締役社長は「このプロジェクトで多様なまちづくりを支えたい」と話しました。



ひきこもりを知ろう！当事者が本音を語る トークイベント「ひきこもり大解剖」

2/14

ひきこもり大解剖（笑いのたねプロジェクト主催）は、KITAKAMI 02（株）小田島組本社で開催されました。

当事者としての経験を生かして支援活動を行う、生きづらさインクルーシブデザイン工房の大橋史信代表理事と、KHJ 青森さくらの会の下山洋雄代表が登壇。「必要なのは傾聴。家族が変われば本人が変わる」とアドバイスしました。参加した津嶋勇士さん（46歳・常盤台）は「貴重な機会。自分も皆さんも当事者への接し方が変わるのでは」と新たな発見を得ていました。

地域産業発展 20年の歩み

2/5

K.N.Fが記念誌を刊行

当市の企業など99会員で構成される北上ネットワーク・フォーラム（K.N.F）は、昨年に設立20周年を迎え、記念誌を刊行しました。

異業種交流による新規事業の創出や工場見学会などの活動を紹介するほか、市の産業発展の過程も網羅。小原学代表は「今後も、ものづくりを盛り上げたい」と語りました。同誌はK.N.Fのホームページからご覧になれます。



祝・100歳✳

千田 タミさん（相去町）

千田さんは大正10年2月5日、相去町生まれ。青年学校を卒業後、滋賀県で絹糸の製造に2年ほど従事しました。帰郷してから、趣味の読書を通じて故一夫さんとの出会い22歳で結婚。子3人、孫4人、ひ孫7人に恵まれています。

現在は、隣に住むひ孫たちに囲まれて楽しく暮らしています。100歳を迎え「戦時中は大変だった。今が一番幸せ」と話していました。



2/5

大舞台での活躍を誓う

黒北小合唱部が全国大会へ

2/12

第14回声楽アンサンブルコンテスト全国大会（3月18～21日・福島市）に出場する黒沢尻北小合唱部の児童らは、高橋市長と平野教育長を表敬訪問しました。

1月の県大会（WEB開催）では、出場した同部の3チーム全てが金賞を受賞。全国大会に向けて小山穂乃香部長（6年）は「ホールの感覚を楽しみながら最高の演奏ができれば」と意気込みを語りました。



この人に聞く Spotlight

No.177

歌は人生や世界を考える喜びをくれる

亀田 裕子^{ゆうこ}さん



主婦業の傍らボーカル講師をする亀田さん（黒沢尻）は、山形県東根市出身。東京の音楽短大卒業後、楽器店に勤務。平成14年、結婚を機に北上市に移り住みました。北上市民会館が閉館間近のころでした。その市民会館で、ゴスペルグループ『N.Y. ハレルヤカンパニー』の公演があり、共演する市民のためのワークショップに参加。ソロパートを任せられ、本番で歌声を披露しました。公演後はNPO法人芸術工房に入会し、さくらホールの開館を祝うオープニングイベントの司会を務めるなど、新天地で着実に人脈を築きました。

ボーカル講師をする中で、ステージ出演などの依頼もされるようになり、活動の幅も広がりました。また、指揮者として合唱団矢巾コールの指導を20年近く続けています。平成16年の北上夜曲全国コンクールでは、コーラスの部に参加し、優秀賞入賞へと導きました。東日本大震災直後、仲間と共に歌を歌って義援金を募る活動を1年間、月1回実施。屋外や商業施設の一角を借り、内陸から応援しようと行動しました。「こんなときにアーティストの活動など役に立たないと思いましたが、内陸にいても、忘れていないことを発信すべきと思った」と振り返ります。集めた義援金を復元納棺師の笹原留似子さんへ託した縁で、翌年1年間、共に市内の沿岸避難者を招いて『お茶っこの会』を開催。また、昨年と一昨年に行われた、笹原さんの絵日記などの展示会『あの日を忘れない』では、追悼ライブを任せられました。笹原さんとの出会いは特別だと話します。

今月21日には、コロナ禍での文化芸術活動を応援するプロジェクトでステージに立ったばかり。「マイペースな私だけど、芸術工房のゼネラルアーティストとしても活動を楽しみたいな」とのこと。今後ますます歌の魅力を伝えてくれそうです。

どんなクラス？

- 落ちたものを拾ってくれる優しいクラス（結愛^{ゆあ}）
- 明るくて楽しいクラス（逢未^{あみ}）
- みんな協力したり、助け合えるクラス（蒼空^{らいあ}、壘^{はな}）
- 勉強を頑張り、教え合えるクラス（朋春^{はな}、羽那^{はな}）
- ふざけても注意しあえるクラス（湊都^{みなと}）

担任 本宮先生からのメッセージ

元氣と優しさにあふれ、助け合い、全力で前に進む30人。すてきな子どもたちとの出会いをうれしく思います。最高の学級を作り上げるために、子どもたちと頑張っていきます。

2月のクラス

江釣子小学校 3年2組



2月のアーティスト

みんな

蜂谷 優奈 ちゃん
相去保育園 6歳



お気に入りの青と紫の折り紙でペンギンさんを作ったよ。紙を切って広げたら、きれいな雪の結晶ができて楽しかったなあ！



No.239

みんなの詩歌



寒い朝足跡つづく白い道

林崎 周生

手にいっぱい集めた氷柱幼き日

梶川 歩純

赤とんぼあのこの背中で一休み

川村 ことみ

和賀西中学校三年

おらほの愛どる



高橋 純礼 ちゃん
令和2年6月10日生まれ
(鍛冶町)

毎日泣いたり笑ったり忙しく過ごしています。これからも元気に大きくなってね！



菅原 絆叶 くん④ 会璃 くん⑤
平成28年8月14日生まれ 令和元年10月9日生まれ
(里分)

これからも兄弟仲良く、ニコニコ元気に過ごしてね☆

「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 特集「介護のお仕事」座談会
- 6 City topics
- 7 珈琲ブレイク
- 9 市の動き
- 10 情報ホットライン
- 13 すくすくらんど
- 14 健幸だより
- 16 マナビページ
- 17 Museum 通信
- 18 わくわく図書館
きたかみのお宝
- 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 2月のひと皿



地域の伝統芸能の伝承の場として、山伏神楽や滑田鬼剣舞が奉納されています。二つの自治会の美化活動によって良好な景観を保っており、春には火防祭、秋には祭りが催され、地域住民に親しまれています。

- 認定番号 110
- 認定団体 江釣子10区・11区自治会
- 所在地 滑田1地割地内
- きたかみ景観資産認定日 平成29年2月1日
- 活動内容 境内の美化活動、火防祭や祭りの開催

郷土芸能伝承の杜
滑田八坂神社



編集後記

家族の介護をする際、戸惑いがあつたりつい感情的になつたりすることがあります。そんな時にヘルパーさんの存在は心強い。介護職の魅力について話を伺いながら、在宅介護の経験の思い出し、介護サービスを支える皆さんのありがたさを感じました(幸)

東日本大震災から10年の節目を迎えようとする折、先日の深夜に大震災の余震とみられる最大震度6強の地震が発生。今年の冬はコロナ禍、大雪に加え地震のトリプル災害に対する心構えを新たにするとともに、穏やかな春の到来を願って止みません。(亥)

■材料(4人分)

小麦粉…140g、桑茶パウダー…小さじ1、水…4カップ、だしパック…2パック、ゴボウ…50g、ダイコン…200g、ニンジン…50g、シイタケ…50g、長ネギ…40g、鶏肉…80g(しょうゆ・酒各小さじ1/2で下味)、★しょうゆ…大さじ1と1/2、★塩…小さじ1/2、★酒…大さじ1、★みりん…大さじ1



※今月は市の管理栄養士が考案したメニューです。



食育レシピ

2月のひと皿

Recipe



桑茶ひつまみ

(1人分当たり エネルギー223kcal、塩分1.7g)

■作り方

- ①小麦粉に桑茶を混ぜ、水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにこねて、ひつまみの生地にする。ぬれ布巾をかけて3時間ほどねかせる。だしをとっておく。
- ②小間切れにして下味をつけた鶏肉を炒める。
- ③ゴボウ、ダイコン、ニンジン、シイタケ、だし汁を加えて煮る。野菜に軽く火が通ったら、★を入れる。
- ④手水をつけ、①を薄く伸ばしちぎりながら加え、最後に長ネギを入れる。

ポイント 更木地区特産品の桑茶は、食物繊維のほか、カルシウム、鉄、亜鉛などが豊富に含まれています。

次の広報発行日は
3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/>
📘 <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>

●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。