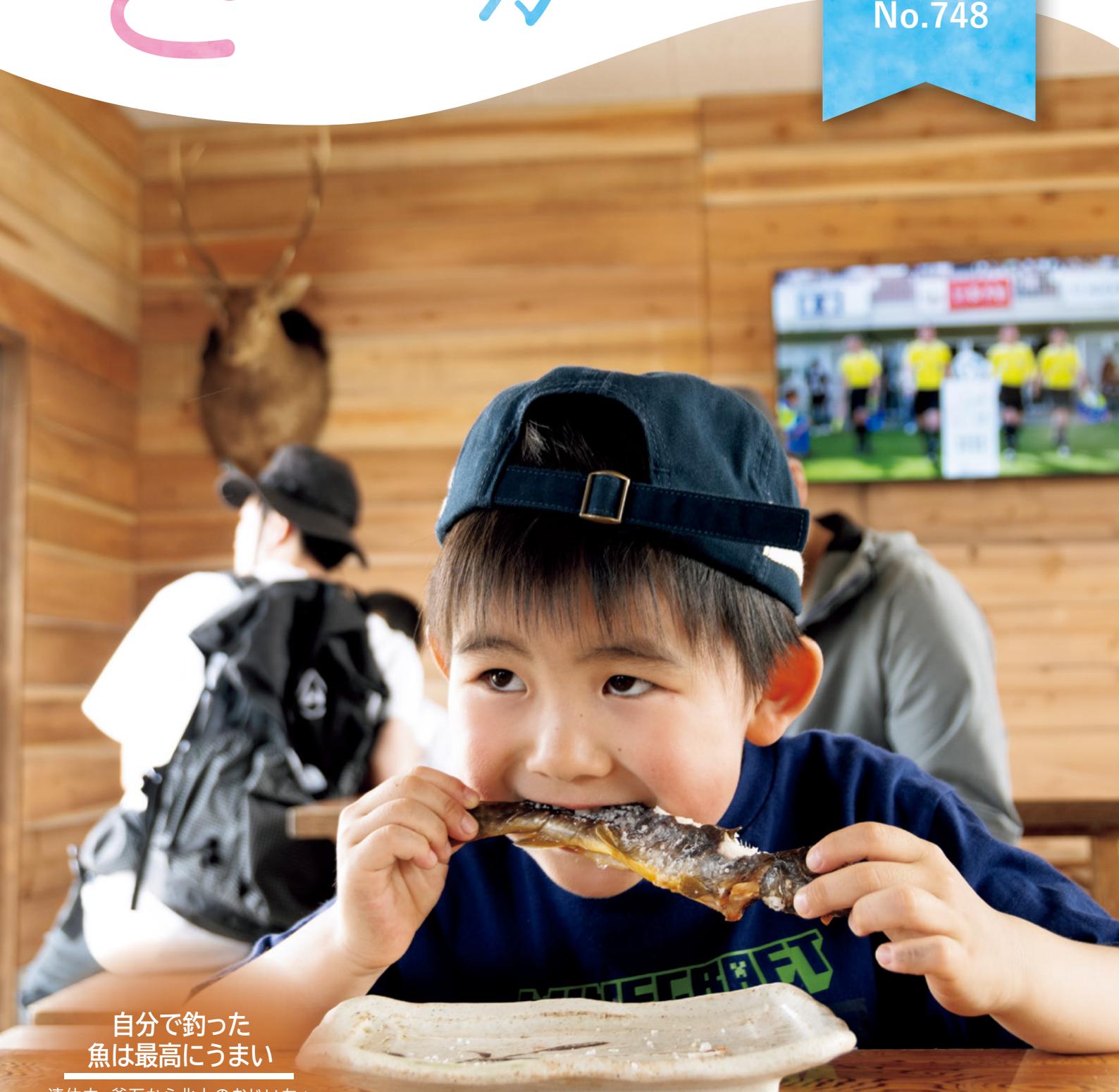




きたかみ



自分で釣った
魚は最高にうまい

連休中、釜石から北上のおじいちゃん、おばあちゃんに会いに来た佐々木陽太君(平田小1年)。釣り堀(関連:本号26ページ)で釣ったイワナの味は「そりやあ、おいしいでしょ」と、ご満悦でした。

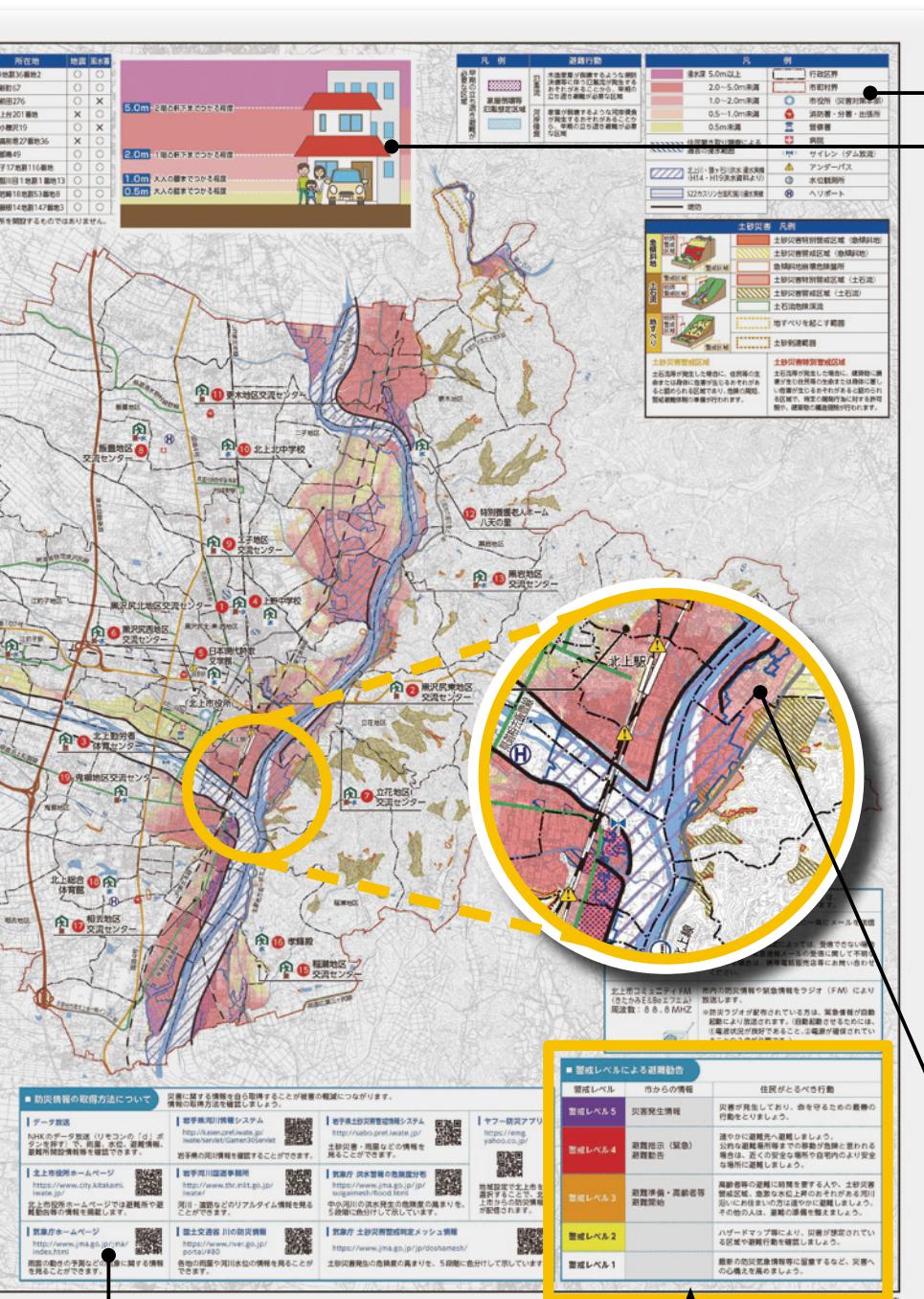
活用して

北上市洪水・土砂災害ハザードマップは、北上川や和賀川などの河川が氾濫した場合に浸水が想定されるなど、災害発生の恐れがある危険な区域を示した地図です。各家庭にお配りしたハザードマップ(令和2年2月に全戸配布。以降は転入時に配布)で危険箇所や避難所などを確認し、大雨などによる災害発生のリスクが高まるこれからのシーズンに備えましょう。

問い合わせ 危機管理課 72-8306



ハザードマップ
インターネット版



防災情報の取得方法

災害の情報を自ら取得することが被害の軽減につながります。(5ページ参照)

切り取って、貼り付ける

水害・土砂災害の凡例

浸水の深さ(浸水深)のイメージ



ハザードマップの浸水深は、北上川と和賀川の異なる洪水条件での浸水想定区域を1枚の地図上にまとめるため、分かりやすく5色に分けています。2.0m~5.0mに当てはまっていたとしても、該当区域全てが5.0mまで浸水するということではありません。

より詳しい浸水リスクは 「浸水ナビ」で確認できます

国土交通省のインターネットサイト「浸水ナビ」では、北上川沿いで知りたい場所の浸水深を、より詳しく確認することができます。

例えば、北上駅東口の浸水深は、浸水ナビでは最大浸水深が3.32mですので、ハザードマップでは2.0m~5.0mの区域として表示されます。

■ 計成レベルによる避難勧告	
警戒レベル	市からの情報 住民がとるべき行動
警戒レベル5	災害発生情報 災害が発生しており、命を守るためにの最善の行動をとりましょう。
警戒レベル4	避難勧告(緊急) 誰かが避難へ準備しましょう。 公的な避難所までの移動が困難と見られる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
警戒レベル3	避難勧告 - 高齢者等 高齢者等の避難に時間を使われる人や、土砂災害の危険性が高い場合は、避難行動を開始する前に住まいの方は速やかに避難しましょう。 その他の方は、避難は準備を怠りましょう。
警戒レベル2	ハザードマップにより、避難が想定されない区域や避難行動をとらえましょう。
警戒レベル1	避難の必要が想定されるなど、災害への心配を怠りましょう。

浸水する恐れがある区域

想定範囲や浸水の深さを5色と線で表示

浸水想定区域外も要注意！

ハザードマップでは、中小河川や用水路などの内水氾濫による浸水想定を反映していません。何も色が付いていないからといって、災害発生の危険がないとは限りません。大雨時には、市などからの緊急情報を確認し行動してください。

避難行動のための情報を
これ1枚で確認

特集 ハザードマップを 風水害に備えよう

ハザードマップの見方

洪水の想定条件

北上川の浸水想定区域は、河川を管理する国土交通省が、約1,750年に1度の確率で起こり得る雨量（2日間総雨量264mm）でシミュレーションしたものです。和賀川の浸水想定区域は、河川を管理する岩手県が、約100年に1度の確率で起こり得る雨量でシミュレーションしたものです。ハザードマップの浸水想定区域は、河川ごとで想定条件が異なるのでご注意ください。※岩手県では今後、北上川と同様の求め方による浸水想定区域に見直す予定です。

第1次避難所の場所

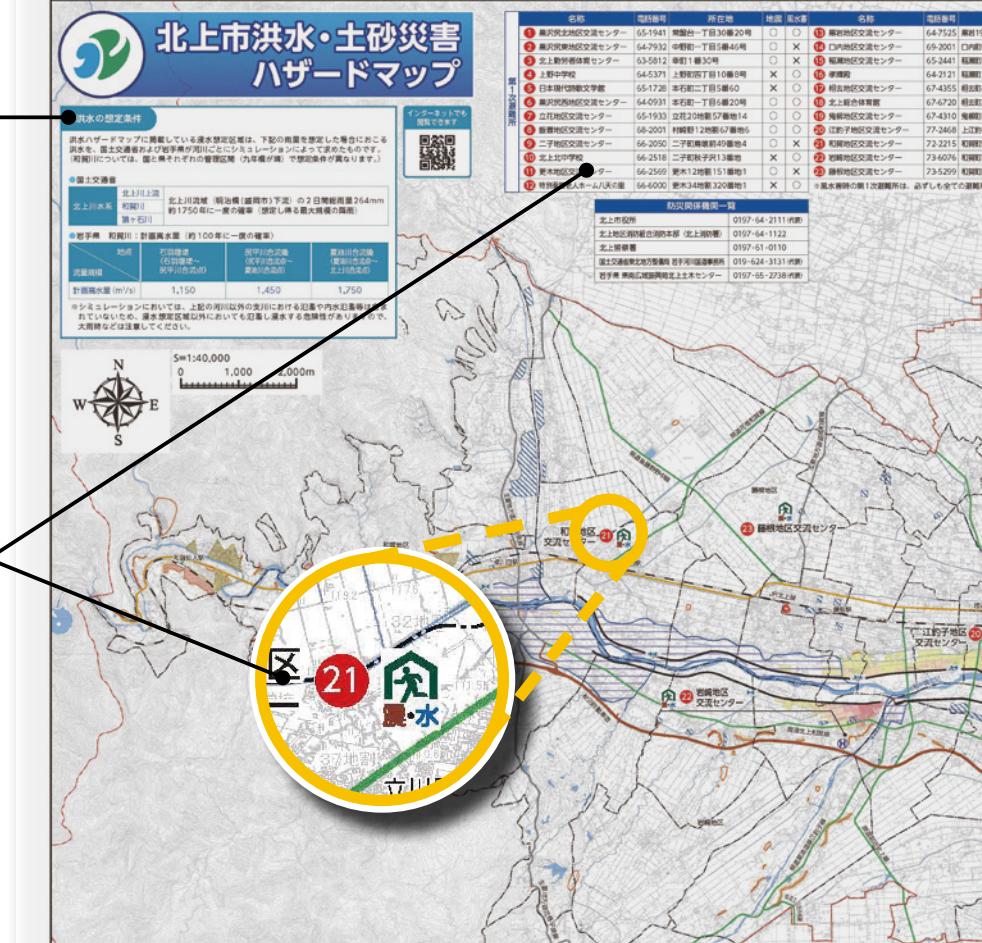
災害発生時に市が最初に開設する避難所を、赤丸と下記マークで示しています（震災時と風水害時で異なる地域あり）。マップの裏面には、各地域の第2次避難所も記載しています。

※避難所が変更された地域があります。最新の情報は市のホームページでご確認ください。

地震・風水害	地震のみ	風水害のみ
		



避難所



■ 警戒レベルによる避難情報

警戒レベル	市からの情報	住民がとるべき行動
警戒レベル5	緊急安全確保	災害が発生しており、命を守るために最善の行動をと りましょう。

〈警戒レベル4までに必ず避難！〉

警戒レベル4	避難指示	危険な場所から避難しましょう。公的な避難場所等までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内により安全な場所に避難しましょう。
--------	------	---

警戒レベル3	高齢者等避難	高齢者等の避難に時間要する人とその支援者は、危険な場所から避難しましょう。その他の方は、避難の準備または避難を始めましょう。
--------	--------	--

警戒レベル2	ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難行動を確認しましょう。
警戒レベル1	最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心構えを高めましょう。

新しい避難情報に 更新しましょう

令和3年5月に避難情報の警戒
レベルの名称が変更されました。

お手持ちのハザードマップを更新していない人は、左表を切り取って、ハザードマップ表側の右下部分に貼り付けてください

下部分に記載行けでござる。
※広報きたかみ第725号（令和3年6月25日発行）に掲載した表と同じです。

※ハザードマップが必要な人には
危機管理課で配布します。

きなかみ

防災の考え方には、自身や家族を自ら守る「自助」、自治会や自主防災組織など地域の人々が協力して助け合う「共助」、自治体などの公的機関が行う「公助」があります。大規模な災害が発生すると、自治体や消防、警察など公助だけに頼ることはできません。そのような事態を想定した自助・共助による対応力を強化する必要があります。また、災害発生時だけでなく、日常生活からの備えや防災対策でも、自助・共助による取り組みは大切です。そこで、ハザードマップを活用した自助・共助それぞれの備えの事例を紹介します。

ハザードマップの活用例



市危機管理課職員のサポートの下、娘の朱さんのお友達も参加して、ハザードマップを家族で確認しながらマイ・タイムラインに行動を記入。勤務中に大雨注意報が出たらリモートワークに切り替え、みんなで避難できるようにします



佐藤 圭さん

44歳、小島崎在住。会社勤めの傍ら、消防団第2分団第3部の班長も担う。家族は父、妻、娘とネコ1匹



避難所に持っていく必需品をリスト化。貴重品だけでなく衛生用品、あと便利な小物類なども挙がりました。季節によって必要なものが変わりますが、常時使う物は緊急持出袋にまとめておくと便利

避難所にはミケちゃんを同伴できるのか、避難1日前には確認するようにしました。持ち物リストには、ペットのエサやトイレを追加



できました!
みんなも作ってみてね

水害時マイ・タイムラインとは、豪雨や台風の接近で河水位が上昇する時に備え、自分がとる行動を時系列に整理するものです。今回、ハザードマップを使ってマイ・タイムラインの作成に挑戦したのは、佐藤圭さん一家。自宅は北上川から300mほどの所にあります。ハザードマップで確認すると、想定区域（国土交通省の浸水ナビ）では1・2・3mに含まれています。水害時の避難先は2km先の上野中学校です。

大型台風が接近することを想定し、どの時点で何をやつておくのか、準備しておくことは何か、避難所へ持つていません。水害時に慌てず適切な行動が取れるように、水害時マイ・タイムラインで整理しておきましょう。様式は市のホームページから入手できます。



自助

水害時マイ・タイムラインで避難時の行動を整理

水害時マイ・タイムラインとは、豪雨や台風の接近で河水位が上昇する時に備え、自分がとる行動を時系列に整理するものです。

今回、ハザードマップを使ってマイ・タイムラインの作成に挑戦したのは、佐藤圭さん一家。自宅は北上川から300mほどの所にあります。ハザードマップで確認すると、想定区域（国土交通省の浸水ナビ）では1・2・3mに含まれています。水害時の避難先は2km先の上野中学校です。

大型台風が接近することを想定し、どの時点で何をやつておくのか、準備しておくことは何か、避難所へ持つていません。水害時に慌てず適切な行動が取れるように、水害時マイ・タイムラインで整理しておきましょう。様式は市のホームページから入手できます。

共助

地域との定期的な情報共有で高齢者の安全確保

高齢者福祉施設の中には、地域住民と一緒に避難訓練などを行い、共助による避難に備えている施設があります。グループホームいの家（医療法人社団敬和会）に勤務する小田澤祐司さんは、令和元年の台風19号が発生した当時、同系列の小規模多機能ホーム横川目に勤務していました。ここは、ハザードマップ上では和賀川の氾濫による浸水想定区域に位置しています。尻平川から300mに所在し、近くには水路があるので決して安全とは言えません。

避難に時間をする高齢者や障がい者の迅速な避難のため、小田澤さんは迫りくる台風19号の情報を収集しながら、避難先の和賀地区交流センターにも受け入れ状況を確認。警戒レベル4が出された時点で、自主的に施設の利用者を避難させました。「ハザードマップの確認を基本としつつ、地域の皆さんと日ごろから危険な箇所などの情報を共有している。避難当日もまた、実際に避難を経験したこと、避難の大変さや必要な品は何かを身をもって知りました。「避難先のトイレは車いすでの利用が難しかった。これも経験で分かったことによる避難のありがたみを感じることができました」と、共助による避難のありがたみを振

情報収集の手段

北上市防災情報メール

事前登録すると、緊急時に災害情報などをメールでお知らせします。以下の登録用メールアドレスに空メールを送信し、返信されたメールのURLにアクセスして登録します。

✉ bousai.kitakami-city@raiden.ktaiwork.jp

きたかみE&Beエフエム

北市のコミュニティエフエムです。ラジオ周波数は88.8MHz。災害時には市内の警戒レベルや避難所などの情報を発信します。サイマルラジオのFM++(エフエムプラプラ)では、インターネットでも聞くことができます。



北上市公式ホームページ・フェイスブック

緊急情報や避難所情報などをお知らせします。



Yahoo!防災速報アプリ

事前に設定した地域の情報や、現在地の情報がリアルタイムに送られます。



NHKニュース・防災アプリ

テレビと連動した情報が確認できます。現在地の災害情報や雨雲情報などを見ることができます。



気象庁ホームページ

気象警報・注意報、台風情報など気象庁が発表している防災気象情報を確認できます。



春の 叙勲・褒章



元北上市議会議員

千葉 一夫 さん (75歳・和賀町藤根)

平成12年から北上市議会議員を4期16年務め、経済環境常任委員会委員長や教育福祉常任委員会委員長を歴任。広い識見と卓越した統率力によって安全安心なまちづくりや都市基盤の整備などに尽力しました。「受章は地域や支持してくれた皆さんのおかげ。深く感謝している」と話しました。



元公立高校長

上原 耕太郎 さん (73歳・口内町)

昭和50年から37年間教職に就き、21年には黒沢尻北高校長として「燃える黒陵」を目指し、生徒と共に文武両道に励みました。熱意あふれる指導で生徒と職員がまい進できる環境を構築。「受章は関わってくれた人たちからの労いと激励。皆さんに心から感謝する」と述べました。

政府は、4月29日付けで令和5年春の叙勲・褒章、第40回危険業務従事者叙勲を発令しました。

市内では次の皆さんが受章されました。

瑞宝小綬章 【教育功労】

旭日単光章 【中小企業振興功労】



昭和55年に佐々木印刷を創業してから現在まで、ラベル・シールの商品開発に尽力。台紙をなくしたラベル「ハグレス」や人体に安全な粘着剤を使用した「菜果ラベル」など革新的な発想で、平成30年には経済産業大臣表彰を受けました。「受章は家族や社員、お客さんなどに恵まれたおかげ」と語りました。

佐々木印刷代表取締役

佐々木 信雄 さん (76歳・上野町)

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章 【警察功労】



昭和50年に県警察官となり、35年間、県民が安全に生活を送れるよう治安維持に貢献しました。現在は関わってきた人に恩返ししようと、市や地区の活動に励みます。信念は「人間関係を大事にする」。受章は「各地域の皆さん、関係者に支えてもらつたからこそ。妻には一番感謝している」とほほ笑みました。

元岩手県警部

武田 清幸 さん (73歳・下江釣子)

黄綬褒章 【業務精励】



昭和50年に父親の自動車整備工場・丸福自動車を継ぎ、約50年間、進化が激しい自動車の修理技術獲得に注力。CVT車の修理技術を確立させたことが評価され、令和3年には現代の名工に選定されました。受章について「これまでバックアップしてくれた仲間のおかげ」と感謝していました。

丸福自動車代表取締役会長

千葉 孝貴 さん (70歳・口内町)

私が新市長の八重樫浩文です

当市はこれまで、市民の皆さん、市議会、歴代市長などが力を合わせて、市民参画、協働によるまちづくりを進めてきました。特に近年は、市内16地区それぞれの特長や地域資源を生かしたさまざまなもの取り組みが展開されており、市内全域で色とりどりの花を咲かせるがごとく『あじさい都市』への進展が図られつつあります。

この流れを受け継ぎながら、一方では少子高齢化、物価高

騰やウイズコロナなど社会経済環境の変化にも、しっかりと対応すべく、行政体制などと整備に取り組みます。

私は県職員時代に、企業説教や行財政改革、雇用対策などにも取り組んできました。この経験やノウハウ、人的ネットワークの全てを今後の中止運営に生かしていきます。

市民の皆さん、一緒に「住みよい北上」「住みたい北上」を築いていきましょう。どうぞ、よろしくお願いします。

市民と共に「住みよい北上」

「住みたい北上」を推進

早稲田大学政治経済学
部卒。昭和61年岩手県
職員採用（総務部地方

課總括課長、29年商工秘書広報室秘書成27年秘書広報室秘書
就任 労働観光部雇用対策、労働室長、31年県議会事務局次長、令和3年企業局次長、4年沿岸広域振興局長、同年12月末岩手県退職。令和5年4月27日北上市長

市議会議員補欠選挙（欠員一人）では、新人の佐々木護氏（32歳・大通り）が立候補しました。ほかに立候補の届け出が無く、佐々木氏の無投票当選が決まり、4月24日に市

市議会議員補欠選挙 佐々木護氏が無投票当選

選挙管理委員会から当選証書が手渡されました。任期は、他の議員と同様に令和6年3月31日までです。



- 身長 176センチ
年齢 59歳

 - 血液型 B型
 - 出身 飯豊
 - モットー
人の話をよく聞く
 - 座右の銘
和をもって貴しとなす
(但し)和して同ぜず
 - 自分の性格
温厚と言われます
 - 好きな食べ物
そば、ラーメン
 - 趣味
スポーツ観戦、
登山、温泉巡り

高橋前市長が離庁～3期12年おつかれさまでした～

4月26日、平成23年から3期12年にわたり市政のかじ取りを担った高橋敏彦氏(68歳・大通り)が退任されました。

の姿として、持続可能なあじさい都市の実現を掲げ、拠点形成、ネットワーク形成、まち育ての三つの柱について、ハードとソフトの両面で政策を進め、多くの実績を残しました。



市職員や関係者らに拍手で見送られ、
たくさんの花束を抱えて離庁されました



退任記者会見では「市政に関わっていただいた皆さんに心から感謝する」と話しました

市の動き

北上駅西口柔剣道場等土地利活用事業基本協定締結式 4月6日

北上駅西口ウエルネスプラザ事業グループと当市は、北上駅西口柔剣道場等土地利活用事業の基本協定を締結しました。

JR北上駅西側の約5,800m²の市有地について、老朽化した体育施設を撤去し、新しい市営体育施設（柔剣道場・弓道場）、民営施設・賃貸住宅などを整備する官民連携の事業で、魅力ある都市拠点として生まれ変わることが期待されます。

同事業は6月議会での議決後、既存施設の解体工事から進めています。



姉妹都市・米国コンコード市とオンラインミーティング 4月28日

令和6（2024）年に姉妹都市提携50周年を迎える米国コンコード市と当市は、高橋市長退任にあたりオンラインミーティングを行い、さらなる友好を誓いました。

高橋前市長は「大変お世話になった。また訪問したい」と語り、コンコード市のローラ・ホフメイスター市長は「両市の姉妹都市の発展に寄与したことに敬意を表する」と感謝状を贈呈。八重樫新市長も「引き続き交流を深めたい」とあいさつしました。



お口のケアで健康づくり 無料歯周病検診



歯周病は、歯を支える骨が溶ける病気で、糖尿病のリスクを高めるほか、認知症にも影響があるとされています。歯周病検診の無料受診券を対象者へ交付していますので、この機会にぜひ受診しませんか。

■とき…11月30日（木）まで

■とき…11月30日（木）まで

■とき…11月30日（木）まで

■とき…11月30日（木）まで

■とき…11月30日（木）まで

バス・タクシーで利用できる高齢者公共交通利用助成券を6月中旬から順次郵送します。受け取る際の申請手続きは必要ありません。

■対象…市内に住所があり、令和5年4月1日現在で満70歳以上の人

■利用期間…7月1日～令和6年6月30日

※令和4年に郵送した助成券は令和5年6月30日で利用できなくなりますので、ご注意ください。

■問い合わせ…都市再生推進課 72-1-8312



■対象…市内歯科医院
■対象…本年度40・50・60・70歳になる人
■受診券を紛失または4月以降に転入した人は下記QRコードか電話、健康づくり課（HOKKO内）窓口で申請してください。

■問い合わせ…健康づくり課 72-1-8312

公共交通をぜひご利用ください 高齢者公共交通利用助成券の交付



■助成券の種類

助成券の種類	助成額
バス・タクシー共通助成券	4,000円（100円×40枚）
バス専用助成券	2,000円（100円×20枚）

※2種類の助成券を郵送します。

※バス専用助成券をタクシーで利用することはできません。

■助成券を使用できる公共交通機関

公共交通の区分	路線など
バス	・市内を発着する岩手県交通の路線バス（高速バスを除く） ・コミュニティバス（おに丸号）
タクシー	・北上地区のタクシー ・予約型乗合タクシー（稻瀬地区、相去地区、藤根地区、岩崎地区、和賀地区） ・口内地区交通空白地有償運送



介護予防につながる活動に取り組みましょう

高齢者集いの場づくり事業費補助金

地域で高齢者が参加するサロン活動や介護予防につながる活動を実施する、住民主体の団体を支援します。

■補助対象団体…市内に活動拠点を置く、次の全てを満たす団体①市が主催する、近所おたすけサポートー養成講座を修了した人が2人以上所属している②介護予防につながる取り組みを行う団体で、自主的かつ継続的に活動できる③活動内容と開催場所、開催日について、市が公表することに同意できる

■補助対象事業…次の全ての要件を満たす、介護予防につながる活動①高齢者を含む広い年代の住民が参加可能で、参加者が限定される特定のスポーツ、

趣味活動などでない②月1回以上かつ



定期的に開催できる③1回当たりの活動時間が、おおむね1時間以上④1回の開催につき、市内に住所を有する65歳以上の人と「近所おたすけサポートー養成講座を修了した人が合わせて5人以上参加できる」

■補助対象経費…備品購入費、印刷製本費、報償費など

■補助金額…補助対象事業1回当たり3000円(上限14万4千円/年)
※詳しくは、市のホームページと「近所おたすけサポートー養成講座(本号8ページ)」をご確認ください。

■問い合わせ…長寿介護課 72-8221

補装具が必要な人はご利用ください

身体障がい者巡回相談(整形外科)

補装具の購入や借り受け、修理の要否や適合に係る判定を行います。身体障害者手帳のほか、修理または適合判定を行う補装具をお持ちください。

16

■問い合わせ…障がい福祉課 72-8221



■対象…整形外科に関する障がいがある人
■申し込み…6月23日(金)までに下記QRコード(申し込みフォーム)または電子

■申し込み…6月23日(金)までに下記QRコード(申し込みフォーム)または電子

新編北上市史資料編「考古」刊行



平成27年から始まった市史の編成事業で、3冊目となる資料編「考古」を刊行しました。市内で発見された旧石器時代から近代までの主な遺跡を時代ごとに解説しています。

■販売場所…総務課、市史編さん室、博物館本館、中央図書館、生涯学習センター

■価格…6000円(税込み)
■規格…A4判、全400ページ、ハードカバー、箱入り
■付属資料…DVD

72-83309

※資料編「古代・中世」(税込み価格6000円)や特別編「自然」(税込み価格5000円)も販売中です。
※令和6年3月に資料編「近世」を、令和8年度までに特別編、資料編、通史編の3種類全10冊を刊行予定です。
■問い合わせ…総務課市史編さん室 72-83309

■対象…市内で伝承している民俗芸能団体(活動実績報告書による審査あり)

■補助額…対象経費の3分の1以内
■申し込み…7月31日(月)までに電話で文化財課へ(要事前相談)
■問い合わせ…文化財課 65-0098

道具の購入または修繕に要する経費で3万円を超えるもの(個人の所有となる足袋や手ぬぐいなどの消耗品は対象

■対象…市内で伝承している民俗芸能団体(活動実績報告書による審査あり)
■補助額…対象経費の3分の1以内
■申し込み…7月31日(月)までに電話で文化財課へ(要事前相談)
■問い合わせ…文化財課 65-0098



高校生の声に応えて自習スペースができました

「THE マナビバ」を開設

勉強したい教材などを持参して自習や友達同士で教え合ることができます。

分からぬ問題はボランティアの講師に聞くことができます。

■ところ・トヨKKO1階ふれあいホール

※下記表☆の日は生涯学習センター第1・3学習室で行います。

■対象…小学生、中学生、高校生

■定員…30人程度（先着順）

※申し込みは不要ですので、当会場へお越しください。

■開設予定日(10~12時、13~15時)

	5月	20日	9月	23日	1月	13日
		27日		30日		27日
	6月	3日	10月	21日	2月	☆3日
		17日		28日		☆17日
	7月	8日	11月	11日	3月	☆9日
		22日		18日		30日
	8月	5日	12月	2日		
		12日		16日		

■問い合わせ…学校教育課 64-211
11



桜守講習会

■とき…6月10日(土)13時30分～14時30分(②14時45分～15時45分)
■ところ…①みちのく民俗村旧小野寺家住宅②展勝地公園お花見広場

■内容…①講演「展勝地の桜を守る」
②お花見広場内の桜の剪定など(小雨決行、荒天時は講演のみ)

■講師…小林勝氏(樹木医)
■定員…30人(先着順)
■持ち物…動きやすい服装、長靴、滑り止め付き手袋
■申し込み…6月7日(水)までに電話で

■問い合わせ…都市計画課 72-822
79
■都市計画課へ



北上スタイルのデジタル変革

北上市の変革を分かりやすくお伝えするコーナー

窓口が混雑する6～7月は、コンビニでの証明書の取得が特にお勧め！

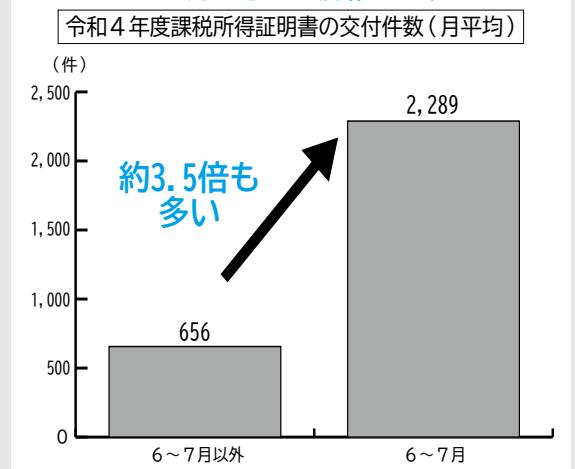
ご存じですか？3月に証明書を取得した市民の5人に1人がコンビニでの交付でした。マイナンバーカードを持っている人は、「自分の身近な場所(コンビニ)で、好きな時間(6時30分～23時)に」窓口よりも安い手数料で証明書を取得できます。

①課税所得証明書の取得

6月9日から、本人の令和5年度(4年分)がコンビニで取得できます。毎年6～7月は、「健康保険」や「児童手当(公務員)」の手続きに必要な同証明書の交付窓口が混雑するため、コンビニでの証明書取得をお勧めします。

※詳しくは、「令和5年度(4年分)課税所得証明書(本号8ページ)」をご覧ください。

6～7月は窓口が混雑します！



②戸籍証明書の取得

「本籍地の北上市役所が空いている間に戸籍証明書を取りに行けない！」という場合もコンビニ交付なら安心です。婚姻や出生などの健康保険の手続きに必要な同証明書は、全国のコンビニで取得できます。

※詳しくは、右記QRコードからご覧ください。



地域の道路を工口で明るく

街路灯のLED化や新設に対する補助金

LED街路灯の新設または既設街路灯のLED化にかかる工事費の一部を補助します。

- 対象：地域住民の福祉増進を目的とした町内会、自治会、その他の住民自治組織
- 補助金額：補助対象工事費の4分の3（下表のとおり限度額あり、申請多数の場合は予算の範囲内で補助）
- 申し込み：6月12日（月）～7月14日（金）に道路環境課（江釣子庁舎2階）へ
- ※初めて街路灯を設置する場合は事前

に同課へ連絡してください。
問い合わせ：道路環境課 72-822

■補助対象工事と限度額

補助対象工事	限度額
電柱または電話柱などへのLED灯具の新設	37,500円
専用柱とLED灯具の同時新設	67,500円
既設のLED以外の灯具をLED灯具に交換	37,500円
既設のLED灯具の交換	28,100円
既設の専用柱の交換	28,100円

※20ワット以下の自動点滅器付LED灯具が対象です。



定期購入トラブルに注意

Q スマートフォンで、通常1万円以上する美容液が格安で購入できるという広告を見て注文しました。後に定期購入だったと気付き、2回目からは商品代金が大幅に高くなるようです。販売会社に連絡したところ、4回購入しないと解約できないと言われてしまいました。今後このようなトラブルを回避するためには、何に気を付ければいいでしょうか。

A 注文前に販売サイトや最終確認画面の表示をよく確認し、次の項目をチェックしてください。
①定期購入が条件になっていないか
②継続期間や購入回数が決められていないか
③支払うことになる総額はいくらか
④解約時の連絡手段
⑤解約・返品できるか
⑥解約・返品の条件
⑦利用規約の内容
⑧お届け予定日
また、「定期購入はいつでも解約できる」と表示されているても、実際は電話がつながらなかったり、オンライン上での解約手続きがうまく進められなかったりする場合があります。事前に販売業者の情報や評判を入念に確認し、注文する際には最終確認画面を画像で保存しておきましょう。

商品・契約トラブル、多重債務など
消費生活に関する相談は
北上市消費生活センター
ナーニ ハニワサン
72-8203



北上市消費生活センター ハニワサン
マスコット 8203

TOKOSHA

広告制作・メディア戦略
セールスプロモーション
新聞・テレビ・ラジオ・雑誌・OOH・WEB・各種印刷物
各種イベント・広告ツールの制作・WEBキャンペーン

株式会社東広社 中部支社 〒024-0022 北上市黒沢尻1丁目18-1 ルーエ黒沢尻301号
TEL:0197-64-1523/FAX:0197-64-1521

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11-160)



募 集

北上市貸研究工場棟B棟入居者 募集

北上オフィスプラザ ☎71-2171

貸研究工場棟に入居して新製品や新技術を開発しませんか。

■敷設概要…【建物構造】軽量鉄骨造平屋建て【床面積】343.10m²【月額使用料】214,760円

■申込期間…6月9日(金)～30日(金)(必着)

■対象…新製品または新技術の開発を計画している製造業や機械設計業など、地域企業の技術高度化に寄与する大学などの試験研究機関

展勝地アジサイ畑の草刈りボランティア募集

北上あじさいの会
(花スタジオ舶来屋・橋本)☎64-1745

■とき…6月18日(日)7時～8時(小雨決行)

■ところ…展勝地レストハウス駐車場集合

■持ち物…鎌、草刈り機、熊手など
※道具は同会でも用意します。



入会金
無料

体験550円
見学無料

月額・都度払い
どちらでもOK

疾病予防運動施設

こことての健康をいつまでも

フィットネス日高見

日高見中央クリニック1階

024-0072 岩手県北上市北鬼柳22-46

問い合わせ先

080-9150-5491

(高橋るい・高橋かすみ)

●年齢問わず参加可能! 30～80代の方が利用中

●運動メニューは6種類の中から選べる!

筋力トレーニングマシーン、健康体操教室、ストレッチ＆軽筋トレ、認知症予防、ハレトン、エアバレット

●リハビリ専門職の理学療法士が常駐で安心!

どんな運動をしたらいいか悩んでいる方には、希望や体調に合った運動メニューをアドバイス。

【利用時間】月曜日～土曜日 9:00～16:30
※祝日も営業しています

【休館日】日曜日、年末年始、お盆

	月	火	水	木	金	土
9:30～ 10:25	チエア パレット			健康体操 教室	コグニ サイズ	
10:30～ 11:25		ストレッチ &軽筋トレ		チエア パレット	ストレッチ &軽筋トレ	11:15～ 12:10 パレット (ソーラ &フロー)
12:00～ 12:55	マシーン	マシーン	マシーン	マシーン	マシーン	
13:00～ 13:55			コグニ サイズ			チエア パレット
14:00～ 14:55			健康体操 教室			チエア パレット
15:30～ 16:25	マシーン	マシーン	マシーン	マシーン	マシーン	

電波利用環境保護周知啓発強化期間

総務省東北総合通信局相談窓口

☎022-221-0641

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。不法電波は人命に関わる重要無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。電波の混信・妨害についてのお問い合わせは、同相談窓口へご連絡ください。



肥料補助の申請をお忘れなく

JAいわて花巻北上地域営農グループ

営農振興課 ☎71-1330

市農業振興課 ☎72-8239

北上市農業肥料等高騰対策事業費補助金(肥料補助)の申請は、6月15日(木)までです。国の肥料高騰対策事業(化学肥料2割低減)の申請と併せて、北上市農業再生協議会(JAいわて花巻北上地域営農グループ)へ申請してください。JA以外で肥料を購入した場合や、国事業を北上市再生協議会以外で申請した場合も対象となります。詳しくは、市のホームページをご覧ください。



納税相談臨時窓口

市税の納付や相談にご利用ください。
電話での相談も受け付けます。

■とき…5月28日(日)、6月25日(日)9時～16時30分

■ところ…本庁舎地下食堂

※直接、地下食堂出入口からお入りください。

収納課 ☎72-8253



ダム警報訓練を実施します

湯田ダム管理支所☎0197-74-2011

田瀬ダム管理支所☎0198-44-5211

大規模洪水を想定し、実際のダム警報を放送します。

■対象ダム…①湯田ダム②田瀬ダム

■とき…①6月8日(木)・9日(金)13時30分～16時②6月15日(木)15時30分

■対象地域…①仙人第一警報所～北上警報所②更木警報所

北上駅・花巻空港直通バスをご利用ください

東日本交通北上営業所 ☎71-3388

4月から本格運行している花巻空港シャトルバスの乗り場は、北上駅東口、北上工業団地、花巻空港です。観光や出張の際などにご利用ください。時刻表などの詳細は東日本交通のホームページをご覧ください。



北上市文化創造 職員募集

北上市文化創造

(さくらホール) ☎ 61-3300

【正職員】

- 職種…採用予定人数…一般事務・1人
- 業務内容…運営業務に関する事務全般
- 採用予定時期…10月1日(日)
- 受験資格…令和5年10月1日時点で30歳未満の人(キャリア形成を図るため)
- 申し込み…6月25日(日)(必着)までに採用選考申込書と履歴書を郵送(〒024-0084さくら通り二丁目1-1)で同所へ

【契約職員】

- 職種…受付事務(8時間勤務)

- 採用予定人数…若干名

- 申し込み…随時

※申込書などの詳細は北上市文化交流センターさくらホールのホームページをご覧ください。



イベント

北上・みちのく芸能まつり GEINO女子交流会

北上・みちのく芸能まつり実行委員会事務局(北上観光コンベンション協会内)

☎ 65-0300

女性が活躍する芸能団体を中心とした芸能公演です。北上翔南高校鬼剣舞部や伊保内高校江刺家神楽(九戸村)、根反鹿踊り(一戸町)、布佐神楽(一関市)など8団体が出演します。

■とき…6月18日(日)12時30分~16時(開場は12時)

■ところ…さくらホール小ホール

■入場料…前売り1,500円、当日2,000円

※チケットはさくらホールで販売しています。



北上・みちのく芸能まつりフォトコンテスト作品大募集!

北上・みちのく芸能まつり実行委員会
宣伝部会事務局(北上商工会議所内)
☎ 65-4211 ☐ info@kitakamicci.jp

過去の芸能まつりで撮影した写真を募集します。プロ、アマチュア、年齢問わず、どなたでも応募できます。

【カメラ部門】

- 応募点数…1人5点まで
- サイズ…プリント作品はL版または2L版、デジタル作品は不問(2MB以内)
- 申し込み方法…郵送(青柳町二丁目1-8)またはメールで同事務局へ
※応募1回につき1作品と応募用紙を添付してください。

【SNS部門】

- 応募点数…投稿回数に制限無し
- サイズ…不問
- 申し込み方法…同まつり公式ツイッター(@geinomatsuri)をフォローし、ハッシュタグ「#北上みちのく芸能まつり」、作品テーマ、撮影年をキャプションに入力して投稿

【共通】

- 作品条件…未発表のもの(他のコンテストに応募中、当コンテスト過去応募作品、組み写真、合成・加工した写真は不可)

※他者の権利を含む著作権を使用する場合は、必ず管理者の承諾を得てください。

■申込期間…6月15日(木)まで

※詳しくは、同まつりのホームページをご覧ください。



ホームページ

ツイッター

市税の納付は口座振替またはコンビニ納付が便利です。



募集

市営住宅8月1日入居者募集

市営住宅管理センター ☎ 61-5280

- 申込期間…6月1日(木)~16日(金)
- 応募資格…次の全てを満たす人(例外あり)①同居親族がいる②年間世帯所得が189.6万円以内③居住用資産を通勤可能圏内に所有していない
- 募集案内…3庁舎、同センター(新穀町一丁目2-4)に配置
※詳細は募集案内または同センターのホームページをご覧ください。



住宅団地名	家賃(円)	募集戸数
大堤(平屋)	4,600~6,900	1
沢野(中層)	21,000~31,300	1
細越(中層)	26,900~40,100	1

明るい選挙推進市民ペタンク 交流大会一般参加者募集

北上市地域女性団体協議会事務局
(菅野) ☎ 080-6032-9245

- 明るい選挙推進のたすきをかけて、ペタンク競技を楽しみませんか。
- とき…6月17日(土)10時~(受け付けは9時30分~)
 - ところ…多目的催事場(和賀町藤根)
 - 対象…小学生以上(小学生は保護者同伴)
 - 定員…8チーム(先着順、1チーム3人~)
 - 参加料…1チーム300円
 - 申し込み…5月31日(水)までにチーム名、代表者氏名、電話番号、人数を電話で同事務局へ



『理想の家 つくりませんか?』

お客様の住まいへのイメージや想いを
かたちにするお手伝いをします。

新築からリフォームまで全ておまかせください。



北上市九年橋一丁目10番29号

千田工業株式会社

☎ 0197-63-3207

千田工業

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】8日(木)、15日(木)、22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】毎週月曜日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】5日(月)、19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45分
【ところ】学校教育課
- 婦人相談（子育て世代包括支援センター☎64-7573）

【とき】月～金曜日（祝日を除く）9時15分～16時
【ところ】同センター（hoKko内）
- 家庭児童相談（子育て世代包括支援センター☎64-7574）

【とき】月～金曜日（祝日を除く）8時30分～17時15分
【ところ】同センター（hoKko内）
- 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】22日(木)14時～17時（行政書士に相談する場合は要予約）
【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）

企画展 くらしの中の「度量衡」 ～長さ、容積、重さをはかってみよう～

農業科学博物館 ☎68-3975

度量衡とは、租税・貨幣・土地制度などの確立のため、計量に用いる長さ（度）・容積（量）・重さ（衡）の基準を定めた制度です。企画展では、さまざまなはかる道具を紹介します。

■とき…8月27日(日)までの9時～15時30分（入館は15時まで）

■ところ…同館

手作りクラフト ぱん・スイーツ まつり

地域活性化創造企画At・So
(長谷川) ☎090-6222-2278

手作りクラフトやパン・スイーツなど全95店舗が出店します。

■とき…6月11日(日)10時～16時

■ところ…展勝地第3駐車場（レストハウス北側）

講 座

東北子育ちフォーラムinきたかみ ～子育てを地域で！～

北上笑いのたね事業所 ☎72-8160

子育て時期の孤立を防ぎ、地域みんなで支え合う子育て、誰もが笑顔になれる生き方について考えます。

■とき…5月28日(日)11時～15時30分

■ところ…hoKkoふれあいホールほか

■対象…子育てに悩むお母さんなど（子どもも可）

※予約制の託児サービスも行います。詳しくは、同所のホームページをご覧ください。



夏油三山山開き「経塚山登山」

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11日(日)6時30分～

■ところ…夏油温泉園地

■内容…神事、登山（7時～）

※雨天時は神事のみ行います。

旧暦で祝う端午の節句

みちのく民俗村

☎72-5067

着物を着ようぜ！端午の節句

着物を貸し出します（着付けから1時間以内）。持ち込みもできます。

■とき…6月11日(日)10時～13時

■対象…0～6歳（未就学児）の男の子

■定員…10人（先着順）

■参加料…1,200円（着付け代）

わんぱく集まれ！端午の節句

古民家でオリエンテーリングを行ったり、紙製のかぶと・刀の制作などをします。

■とき…6月18日(日)10時～12時

■定員…20人（要予約）

■参加料…500円（材料代）

共通事項

■ところ…園内

■申し込み…電話で同園へ

むし歯予防デー 歯科相談

北上歯科医師会

☎61-2111

むし歯予防デーのイベントとして、歯科相談を行います。歯ブラシのプレゼントもありますので、ぜひお立ち寄りください。

■とき…6月4日(日)11時～12時

■ところ…江釣子ショッピングセンター北側通路

※5月27日(土)18時～6月4日(日)12時は市内の子どもたちが描いたむし歯予防のポスターを展示します。



ペットと一緒に入れる墓地公園
墓じまいの心配なし
お求めやすい低金利分割制度あり
お墓デザインオーダーOK
※墓石デザインオーダーOK
当店はお客様の想いをカタチにします。

鳩岡崎墓地公園

第1分譲穴開 第2分譲受付開始

鳩岡崎墓地公園は、指定石材店制度を採用しています。
北上地区唯一の全優石認定石材安心の証です
北上地区唯一の全優石認定石材安心の証です

有限会社北上石材店



北上市鳩岡崎 2-51-3
東山堂
東北自動車道
東北自動車道
JR北上線
トライアル
ショッピングセンター
さら野
幸楽苑
北上駅
北上江釣子IC
北上江釣子IC
江釣子駅
北上駅
北上江釣子ICより車で7分
江釣子駅より車で7分
北上駅より車で13分

展示場／岩手県北上市本石町2-1-50 現代詩歌文学館
フリーダイヤル 0120-188-296
北上石材店 検索

小型移動式クレーン運転技能講習

北上職業訓練協会 ☎81-5577

つり上げ荷重1t以上5t未満の小型移動式クレーンの講習を行います。

■とき…6月26日(月)~28日(水)(全3回)
9時~17時20分(最終日は8時~17時30分)

■ところ…北上高等職業訓練校

■対象…18歳以上の人

■定員…20人(先着順)

■受講料…27,500円(別途テキスト代1,705円、会員はテキスト代免除)

■申し込み…6月12日(月)までに申込書(原本)、受講料、顔写真1枚(30mm×24mm裏面に氏名記入)、雇用保険被保険者資格通知書(事業主通知用)を直接同協会へ

ジョブカフェさくらの各種講座

ジョブカフェさくら ☎63-3533

若者セミナーoriginシンポジウム「その『想い』共有しませんか?」

■とき…6月22日(木)10時~12時

■内容…社会へ踏み出せないなど悩んでいる当事者やその家族、就労した若者らの交流

■対象…ひきこもりなどの当事者やその家族

転妻カフェ in 北上

(転勤族の妻向けセミナー)

■とき…6月28日(水)10時~12時

■内容…当市での働き方、北上管内の求人状況や当市の地域情報の提供、参加者同士の意見交換や情報交流

■対象…夫の転勤や結婚などで当市に転入し、北上管内で就労を希望している女性

共通事項

■ところ…ジョブカフェさくら

■定員…10人(先着順)

■申し込み…電話または直接同所へ

いけばな こども教室

~季節のお花をいけてみよう~

北上市華道協会事務局

(高橋) ☎65-2430

■とき…6月~令和6年1月の第3土曜日(8月のみ第4土曜日、10月を除く全7回)10時30分~11時30分

■ところ…さくらホール大アトリエ

■対象…市内の小・中学生(保護者の同伴歓迎)

■定員…15人(先着順)

■受講料…1回1,200円(花材代)

※花器、剣山、はさみは貸し出します。

■申し込み…開催日の7日前までに電話で同事務局へ
※同教室は文化庁伝統文化親子教室事業の一環です。



短歌・俳句入門講座

日本現代詩歌文学館

☎65-1728 FAX 64-3621

✉ shiika@shiiakabun.jp

【短歌入門講座】

■とき…7月8日(土)、22日(土)、8月6日(日)(全3回)10時~12時

■講師…梶原さい子氏(歌誌「塔」選者)

【俳句入門講座】

■とき…7月16日(日)、23日(日)、30日(日)、8月6日(日)(全4回)13時30分~16時(最終日は13時~17時)

■講師…白瀬一羊氏(俳誌「樹水」主宰、岩手県俳人協会会長)

【共通】

■ところ…同館会議室

■対象…未経験者、初心者

■定員…各20人(未経験者、初心者優先)
■受講料…2,000円(学生と引率教員は無料)

■申し込み…6月1日(木)から直接または電話、ファックス、メールで同館へ

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

■訓練期間…8月2日(水)~令和6年1月30日(火)

■ところ…同センター(花巻市天下田69-1)

■対象…再就職を目指す意欲のある人

■募集科・定員…CAD/NCオペレーション科15人

■選考日…7月7日(金)

■見学会…6月7日(水)、14日(水)、21日(水)9時20分~12時30分

■申し込み…6月1日(木)~23日(金)に直接または電話☎63-3314でハローワーク北上へ

創業支援塾

北上市産業支援センター☎71-2181

✉ kshien1@kitakami.ne.jp

創業に必要な知識を身に付けながら、他の創業希望者や支援機関とつながりをつくれます。

■とき…6月10日~7月8日の毎週土曜日(全5回)9時30分~12時

■ところ…同センター研修会議室AB

■対象…当市、西和賀町で創業したい人や創業して間もない人
■定員…12人(先着順)

■申し込み…6月8日(木)17時までに氏名と住所をメールまたは申し込みフォームで同センターへ



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

コンセント取付
ランプ交換
エアコン工事

コンセント取付・ランプ交換
電気の“こまつた”を解決します。

明るい未来を創造する技術集団
TEL 0197-67-5252 FAX 0197-67-5326

南部電気工事株式会社

ホームページ・ブログ公開中
南部電気工事 検索

6月は市県民税第1期の納期です。
口座振替日は26日です。前日までに
預金残高を確認しましょう。

6月の献血

9日(金)	9時30分～12時 13時30分～16時	岩手県建設業協会 北上支部
11日(日)	10時～12時 13時30分～16時	江釣子SCパル
15日(木)	9時30分～11時30分 13時30分～16時	岩手県自動車整備 振興会北上支部 市江釣子庁舎
17日(土)	10時～12時 13時30分～16時	サンデー北上江釣子店
24日(土)	10時～12時 13時30分～16時	イオンタウン北上

4月のデータ

●世帯数	41,196世帯	【+90】
●人口		
男	91,854人	【-66】
女	46,066人	【-43】
●交通事故など		
人身事故	9件	(41件)
死亡	0人	(1人)
負傷	13人	(52人)
物損事故	179件	(901件)
飲酒運転検挙者	1人	(7人)
●火災発生件数	4件	(12件)
●救急車出動件数		
交通事故	18件	(62件)
急病	193件	(806件)
その他	92件	(404件)

※【 】内の数字は令和5年3月末との比較です。
()内の数字は令和5年1月からの累計です。

こころの健康相談

岩手県中部保健所

☎0198-22-2331

相談

落ち込む、眠れない、認知症、アルコールによる問題などお悩みの人に、精神科医師による専門相談を行います。

- とき…6月7日(水)、8月2日(水)、10月4日(水)、12月6日(水)、令和6年2月7日(水)14時～16時30分
- ところ…北上地区合同庁舎1階相談室
- 申し込み…電話または直接同所へ(要予約)

多重債務無料相談窓口

財務省東北財務局盛岡財務事務所

☎019-625-3353

専門相談員がお金に関する悩みを聞き、必要に応じて法テラスや弁護士などに引き継ぎます。秘密厳守で、電話や窓口で対応します。

- とき…土・日曜日、祝日、年末年始を除く8時30分～12時、13時～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)
- 専用電話…☎019-622-1637



－6月の各種行事など－

認知症カフェふらっと

19日(月)13時30分～14時30分 / 日本現代詩歌文学館 / 長寿介護課 ☎72-8221

こども食堂キッチンすまいる

①2日(金)②9日(金)17時～18時30分 / ①黒北地区交流センター②黒東地区交流センター / 菊池 ☎090-6454-3210

江釣子ひまわり食堂

23日(金)17時～19時 / 江釣子地区交流センター / 清水上 ☎090-7938-3482

むらさきの子ども食堂

24日(土)17時～19時 / 飯豊地区交流センター / 伊藤 ☎090-8257-9047

不登校ひきこもりの親の会茶話会

17日(土)10時～12時 / ワラタネスクエア(本通り二丁目3-38) / 紙ふうせんの会(後藤) ☎090-4888-1210

就活サポートセミナー「基本のき」「応募書類編」

20日(火)10時～12時 / ジョブカフェさくら / 同所 ☎63-3533

※「とき/ところ/問い合わせ先」の順番で記載しています。行事などの詳細は主催者へお問い合わせください。

北上第1・第2ソーラー発電所 (かむいソーラー) 発電状況(4月分)

この発電で得られた収益は、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 : 174,557kWh(203,485kWh)
第2 : 158,997kWh(125,068kWh)

この発電量は、910世帯の1ヶ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



安心の松村 おまちしております 補聴器体験

正しいメガネ・補聴器で明るい生活
メガネのねむ

マツムラ

ねむ 補聴器サロン

最新補聴器
試聴できます

メガネの松村
補聴器サロン
(駐車場あり) ●

岩手銀行様

さくら野
百貨店

本通り

水曜日定休 北上市本通り2-3-43 TEL:0197-64-6121 <http://www.matsumura1914megane.com>

健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

望まない受動喫煙をなくそう

5月31日は「世界禁煙デー」／5月31日～6月6日は「禁煙週間」

「世界禁煙デー」は、世界保健機関(WHO)が平成元年に定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。

「禁煙週間」は、厚生労働省が平成4年に世界禁煙デーから始まる一週間として定め、喫煙率の減少を一つの指標とし、取り組んでいます。

また、望まない受動喫煙の防止を図るため、令和2年4月に健康増進法の一部を改正する法律が全面施行されました。

受動喫煙によってリスクが高まる病気には肺がんや脳卒中、乳幼児突然死症候群などがあります。タバコを吸う人の吐き出す呼気が周りの人や物に影響がなくなるには30～45分かかると言われているので、自分や大切な人の体のために禁煙または喫煙場所を守り、望まない受動喫煙をなくしましょう。

禁煙治療に保険が使える医療機関があります。詳しくは、市のホームページをご確認ください。



健康増進法により禁煙施設が定められています。

【第一種施設】
学校、病院、行政機関など → 敷地内禁煙

【第二種施設】
上記以外の施設 → 原則屋内禁煙



厚労省の
ホームページ



市の
ホームページ

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8296

一緒に始めましょう！

きたかみ健康福祉ポイント スタート教室

アプリのインストールや参加登録、基本操作方法を説明します。個別に対応しますので、スマートフォン初心者の人もぜひご参加ください。また、当時は特定健康診査・肺がん検診などがhoKkoで行われます。ポイント付与の対象ですので、説明会と一緒に受診しませんか？

- とき…6月8日(木)10時～16時
- ところ…hoKko 1階ほっこひろば
- 持ち物…スマートフォン

※開催時間内であればいつでも参加できます。

※メール受信を確認できるよ

うに、メールアドレスの事
前確認をお願いします。

■問い合わせ…健康づくり課
☎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！
問長寿介護課☎ 72-8221

ランチョンマットで健康長寿のお食事チェック！

「健康のためにバランスよく食べましょう」と言われても、何をどれくらい食べたら良いか分かりにくいものです。そんな時に簡単に栄養バランスを確認できるのがこのランチョンマット。健康寿命を延ばすために必要な食事の種類と量が“手ばかり”で知ることができます。食卓に置いて活用してみませんか？

ランチョンマットは同課または各地域包括支援センター、hoKkoで配付しています。



内容はコチラ



サイズ：縦30cm×横42cm



6月の健康づくりイベント

各講座などに参加し、健康づくりをしませんか？健康福祉ポイント「きたポ」の対象にもなっています。きたポの詳細は右下QRコードからご確認ください。

問い合わせ…健康づくり課☎72-8295

※各イベントの参加料などの詳細は、主催者に問い合わせください。

■hoKkoまちの保健室（長寿介護課☎72-8221）

・健康相談、体操など / 6日(火)、13日(火)、23日(金)、27日(火)10時～11時30分 / hoKko 1階ふれあいホール

■第9回きたかみマンスリーラン（廣沼雅秀☎090-2363-

8423）

・ランニング、ジョギング / 24日(土)7時30分～9時 / 展勝地SL広場

■手風琴ピラティス（手風琴☎63-3661）

・エクササイズ / 4日(日)10時～11時、17日(土)9時～10時 / 黒沢尻3区コミュニティセンター



休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医	
5月21日 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
5月28日 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2階 ☎61-3372	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
6月4日 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 ☎67-2708	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11日 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060	北上整形外科クリニック 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
6月18日 (日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江鈎子15-213 ☎72-6760

※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
5月21日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210	6月11日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
5月28日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	6月18日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725
6月4日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221		

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相談窓口です。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～翌8時)

休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬 局	
5月21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
	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211	
5月28日 (日)	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月4日 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 ☎71-2727	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
	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550	
6月11日 (日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023	
6月18日 (日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	つくし薬局江鈎子店 上江鈎子15-135-3 ☎72-6646	

休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯 科	月日	歯 科
5月21日 (日)	北上歯科医院 花園町一丁目6-29 ☎63-4010	6月18日 (日)	北上矯正福田歯科 本通り三丁目9-10 ☎64-3220

※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。電話連絡のうえ受診をお願いします。

発熱などの症状がある場合には、受診をお断りすることがあります。



わくわく図書館

おすすめ新着本

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

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



それでもがんばる！どんまいない
きもの図鑑DX

今泉 忠明／監修
宝島社

ラッコはあったかい海だと沈ん
じゃう？一生懸命生きているのに、
どこか惜しい！動物たちの「どんま
いエピソード」をイラストと共に紹
介。



すいぞくかんのよいしゃさん

大塚 美加／文、齋藤 横／絵
福音館書店

体重わずか2グラムのタツノオト
シゴから、1トンを超えるジンベエ
ザメまで、さまざまな生き物の治療
や健康管理のために奮闘する、水族
館の獣医さんの物語。



新着本



樂ありや苦もある地味ごはん。
94歳、自撮りおばあちゃん やりたい放題のひとり暮らし
かんたん！らくらく！草取りのコツ
トワイライライト

和田 明日香
西本 喜美子
神津 博
畠野 智美



ドラえもん探究ワールド縄文も古墳も！びっくり先史時代
藤子・F・不二雄
マンガでわかる中学生の成績アップ勉強法 道山 ケイ
3分間サバイバル 突破せよ！難問の迷宮 栗生 こずえ
ちきゅうのかいだん 松岡 たつひで

共同参画 オンエア～みんな違ってみんないい～

6月は男女共同参画推進月間

-多様性を認め合う地域社会を目指して-

彩りあふれりいわてを創る！「いわて男女共同参画オンラインセミナー2023」

- とき…6月17日(土)10時～15時30分
- 内容…講演「加速するジェンダー平等推進：国際潮流と国内政策の最前線」、パネルディスカッション「私たちの#なんかモヤモヤ 正体って何だろう？」、レッスンワーク「偏見・差別の場面に居合わせたら」
- 申し込み…6月9日(金)17時までにホームページの申し込みフォームまたはメール(danjo@aiina.jp)、ファックス(019-606-1765)で岩手県男女共同参画センターへ
- 問い合わせ…同センター事業部 ☎ 019-606-1761



地域づくり課 ☎ 72-8300

✉ chiiki@city.kitakami.iwate.jp

いわて男女共同参画センター養成講座

男女共同参画の基礎知識や多様性、DV防止などをテーマにした講座(限定公開のユーチューブ動画配信による視聴)です。受講すると、「男女共同参画センター」として岩手県知事から認定されます。

- とき(動画配信期間)…6月26日(月)～12月25日(月)(全7回)
- 対象…県内在住または勤務する人(学生可)
- ※動画配信のほかに参集講座があります。市内在住の受講者(先着3人)には、市が交通費を負担しますので、同課へお問い合わせください。
- ※各講座の詳細は、アイーナいわて県民情報交流センターのホームページをご覧ください。





マナビイページ

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)大通り一丁目3-1 おでんせプラザぐろーぶ3階 ☎72-8303 FAX 63-3121

令和5年度新メニュー

No.	分野	講座名	講師
31	健康	60歳からの栄養講座	雪印ビーンスターク(株) 北東北営業所
70	芸術・文化	たのしい水墨画	墨舟会
74	工作	色挿し体験	近藤 昌広
83	趣味	木の実、スパイスなどを使ってドイツ・オーストリアの伝統工芸品“ゲビンデ”を作ってみませんか？	田代 智子
117	くらし	行政相談 ～あなたの声を行政に届けます～	総務省 岩手行政監視行政相談センター
198	教育	就学に向けて	学校教育課

令和5年度メニュー削除のお知らせ

同講座パンフレットに記載のNo.95キッズ自然体験教室、No.96里山で自然体験をしよう、No.97身近な野草や樹木を観察しよう、No.98楽しい里山トレッキング、No.99園児も楽しめる！～自然ふれあい教室～は、講師の都合によりメニューから削除となりました。



出前講座とは
皆さんの注文に応じて、担当者が専門知識を生かした講座を行います。受講料は無料で、214種類のメニューから好きな講座を選ぶことができます。お気軽に申し込みください。

本年度は、小学生から子育て世代、高齢者などとさまざまな世代に受講していただけるよう、6つの分野で全6講座が増えました。子ども会や自治会、職場の勉強会などで新たな学びや発見をしてみませんか。皆さんからの注文をお待ちしています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

北上市生涯学習まちづくり
QRコード

新メニュー追加

参加者募集

北上市民大学第2・3回講座

北上市民大学では、単回受講の聴講生を募集しています。
■ ところ…生涯学習センター第1学習室
■ 定員…各回20人(先着順)
■ 講料…1回500円(当日徴収)



■ 申し込み…開催の2週間前から前日までに各申し込みフォームか生涯学習センターの開館時間(土・日曜日、祝日を含む10時～21時)に直接または電話で生涯学習文化課へ



《第2回講座》

- とき…6月2日(金)18時30分～20時
- 講師…山形大学学術研究院 教授 坂井 正人 氏
- 講座名…ナスカの地上絵はどこまで解読されたのか？～山形大学ナスカ研究所の研究成果より～
- 申込期間…5月19日(金)～6月1日(木)
- ～講師メッセージ～

山形大学が実施してきた地上絵調査の紹介や地上絵がどこまで解明されたかを丁寧に説明します。また、現在取り組んでいる「人工知能を用いた地上絵研究」と「地上絵の保護活動」も紹介します。

《第3回講座》

- とき…6月24日(土)14時～15時30分
- 講師…岩手県医師会子どもたちの「生きる力」を育む検討委員会/千田クリニック 副院長 千田 恵美 氏
- 講座名…子どもも大人も幸福な人生の決め手！～みんなが知っておきたい非認知能力って？～
- 申込期間…6月10日(土)～23日(金)
- ～講師メッセージ～

世界中で注目されている、幸福な人生の決め手になる「非認知能力」とは何か、どうやったら育めるのかなど、分かりやすくお話しします。

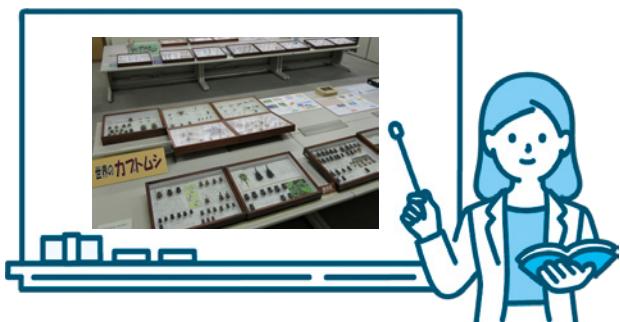
生涯学習センター休館日

● 6月21日(水) ※毎月第3水曜日は休館日です

M U S e u m 通 信

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



6月の休館日

定休日のみ

博物館資料を活用した特別授業
博物館には、地域にまつわるさまざまな資料があります。昔の暮らしに関する道具や古い教科書、昆虫標本などの収蔵資料を使った展示や授業を行いますので、気軽にご相談ください。

■対象…市内小学校、中学校、高校
■申し込み…実施3週間前までに電話で博物館へ

※申し込み後、打ち合わせを行います。

鬼の館



ギャラリー鬼の館「写真6人展」

同館の企画展示室で市民の作品を展示します。第3期は6人の写真家が撮影した自然風景などの写真を展示します。

■とき…6月3日(土)～18日(日)

■出展者…北上写真クラブ、フォトクラブ写人ほか

■観覧料…無料（常設展を見学する場合は有料）



フォトクラブ写人の作品

鬼剣舞芸能公演

■とき…6月25日(日)13時30分～14時

■出演団体…岩崎鬼剣舞

6月の休館日
休館日はありません。

利根山光人記念美術館



つくる巨人 岩間正男展
今年、没後10年となる造形作家・岩間正男の回顧展を行います。市内のか県内外に多くのパブリックアート（公共空間を彩るオブジェや壁画など）を残しました。市内ミュージアム3館の連携事業も企画しています。それぞれの館での事業は次号で詳しくお伝えします。

■とき…6月3日(土)～8月31日(木)



岩間正男

博物館

博物館

第29回大乗神楽大会
6団体による11演目程度の公演を予定しています。

■とき…6月11日(日)10時～15時
■ところ…同館エントランスホール

■出演団体…北笛間大乗神楽、宿大乗
神楽、築館大乗神楽、新平神楽、村崎
野大乗神楽、和賀大乗神楽

6月の休館日

2日(金)

■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(毎週月曜日休館)

(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

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

■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(1月～3月休館)

(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!

区分	共通観覧券
一般	700円
高校生	300円
小中学生	200円

きたnote.“市民ライターのレポート”



この記事のライターさん

齊藤 比佐代さん

和賀町横川目で3人の子育てをする市民ライター
2年生。北上市を楽しみ尽くせる発信がしたい。

北上市にはどんなスポーツ少年団があるのか皆さんはご存知ですか？テレビやユーチューブなどで子どもたちもスポーツを見る機会が増え、興味が湧いているかもしれません。今回はそんな皆さんに北上市で活動するスポーツ少年団の調べ方などを紹介します。

転勤などで新しい土地に初めて来たら分からず事も多いと思います。そこでまず私もインターネットで調べてみました。すると市スポーツ協会のホームページでは市内で登録されている団体などを一覧で掲載しており、この情報だけでも自分の地域のスポーツ少年団がある程度分かります。もっと詳しく知りたい！という人のために、きたかみリズムでは私が情報を集めることができた野球、ソフトボール、バレーの一部団体をご紹介しています。この機会に興味があるスポーツの見学や応援に行ってみてはいかがでしょうか。続きは右記QRコードからご覧ください。



(上) スポ少に入団し野球を3年間続けてきた長男
(下) ボールを取れるようになり、ヒットも打てる
ように。子どもの成長が見られてうれしいです！



レポートの全文は北上市の
都市ブランドサイト「きたかみリズム」をご覧ください。



こちら「きたかみE&Be エフエム」です



誰もが集まる公園のようなぬくもりのある放送局、寄り添える番組を作りたいです。番組への参加をお待ちしています！



この春から
パーソナリティ
を務めています。
3月までは北上
ケーブルテレビ
の一員として、



パーソナリティ紹介

菅原 優さん

ひるさがりの午後に♪（木曜12時～15時）、フライデー・ピツツア（金曜12時～15時）を担当。明るい番組を届けます。

カメラを持って市内の至る所を走り回って取材していました。

「ひるさがりの午後に♪」では、市内のイベントスポットから中継をつないだり、ゲストをスタジオに呼んで告知してもらったりしながら、北上のイベント情報をたっぷりお届けします。金曜日の「フライデー・ピツツア」では、番組のメッセージテーマ「あるあるネタ」を大募集。リスナーさんから笑いと発見のメッセージをお待ちしています。週末にお薦めの映画を紹介するコーナーもあり、パーソナリティのみえぞんと陽気にエンタメ尽くしの3時間を盛り上げます。

今年の夏、当局はおかげさまで開局5周年を迎えることになります。皆さんに感謝を申し上げます。記念の年にちなんで今後はさまざまな企画を予定していますので、お楽しみに。

まちの話題

市内の話題を紹介



防火・防災への決意、新たに 令和5年北上市消防演習

令和5年北上市消防演習は、展勝地公園と北上川左岸河川敷で行われました。市消防団員や市婦人消防協力隊員ら約800人が参加。4年ぶりの本格的な演習となりました。

部隊訓練で息の合った動きを披露したほか、放水訓練では64台の消防車がくす玉めがけて一斉に放水。くす玉が割られ、「二刀流 仕事と両立 消防団」などの標語が上空に掲げられました。閉会式で高橋信博団長は「さらに鍛錬を重ねていく」と決意を示しました。



4/29



鬼に親しむ恒例の人気行事

こどもの日わくわくイベント

5/5

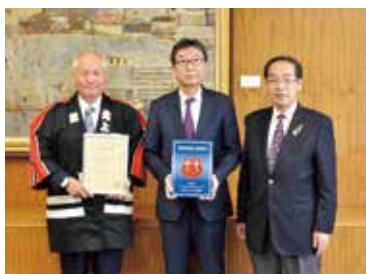
こどもの日わくわくイベントは鬼の館で行われ、親子連れ約350人が訪れてぎわいました。参加者は、鬼っ子万華鏡づくりや鬼の面の色付け体験、鬼の秘密を探るクイズラリーなど、思い思いに楽しみました。

万華鏡づくりには、園児から小学生までの10人が参加。兄弟で参加した斎藤巧弥君(飯豊小6年)は「ゴージャスな感じに作れた。疲れた時に見てリフレッシュしたい」、弟の佑真君(同3年)は「誰よりも派手に作った。出来栄えは最高」と夢中になっていました。

消防庁からの交付は市内初 消防団協力事業所表示証

総務省消防庁から消防団協力事業所表示証の交付を受けた岩手建設工業の八重樫博之代表取締役らは、市本庁舎を訪れ報告しました。

消防団活動に積極的に協力し、特に顕著な功績が認められる事業所などが交付を受けるもので、市内では初めて。同社は従業員38人中7人が消防団で活動しており、八重樫代表取締役は「今後も継続して協力していく」と語りました。



4/14

商店街がおいらん桜絵巻に 春の諏訪町祭り

春の諏訪町祭りは諏訪町商店街と名店街を会場に行われ、さまざまな屋台が軒を連ねました。

おいらん道中が商店街を練り歩くのは4年ぶりですが、同祭りの目玉として企画されたのは初めて。華麗な衣装を身に着けた一行に、集まった観客は魅了されました。友人と訪れた新田相子さん(黒沢尻)は「なかなか見る機会はない」と感動していました。



4/29

刀剣の職人技に触れる 居合演武と研磨実演

5/4

博物館本館で開催中の企画展「刀剣の愉しみ」の関連イベント、夢想神伝流居合演武と刀剣研磨実演は、同館で行われました。

刀剣愛好家の齊藤剛さん(盛岡市)が演武を、美術刀剣研磨師の菊池真修さん(花巻市)が研磨実演を披露。間近で見学した小崎早苗さん(41歳・一関市)は「演舞の仕草や振る舞いがかっこよかった」と目を輝かせていました。



の 広 場



この人に聞く

No.204

Spotlight

アウトドアの趣味と経験を生かし釣り堀を再開

及川 広大さん

昨年10月に惜しまれながら閉店した江釣子つり堀センターを、「フィッシングパーク江釣子」として先月17日にリニューアルオープンさせた、及川広大さん（36歳・北鬼柳）。きっかけは、センターの閉店を聞いたことです。「家も近くて親しみがある場所。やめてしまふのは寂しいしもつたらない」という思いに駆られました。渓流釣りが趣味という及川さんは、子どもの頃から川釣りが好きで、センターにも遊びに来ていました。「山ではなく街中で釣りができる所はあまり無いので貴重な場所」と話します。その釣り堀を引き継ごうかと考えていたところ

連休中は家族連れで大にぎわい。及川さんは次々と釣られてくる魚の炭火焼きで顔を火照らせながらも、充実感を得ました。「釣り以外でも散歩がてら気軽に立ち寄つてもいい。奥さんの後押しもあり早くセントラーレとしての営業最終日、及川さんの目には、たくさんの家族連れでにぎわう風景が映りました。特に子どもたちが真剣な表情で釣りをする姿には、ひときわ輝きを感じたそうです。このような場を無くしたくないと、再開への決心を一層固めました。

既存の設備で生かせるものは生かし、管理棟の内壁や外壁は生かし、管理棟のテントを新設しました。「管理棟を山小屋に見立て、キャンプをした内には三角屋根のテントを新設しました。テントがあると子どもがワクワクして入り口バーべキューをしたりできる空間にした。テントがあるとがんばる」と、子どもたちの心をつかむ演出も。ニジマス、イワナの買い付けも済ませ、オープンにこぎつけました。

奥さんの後押しもあり早くセントラーレとしての営業最終日、及川さんの目には、たくさんの家族連れでにぎわう風景が映りました。特に子どもたちが真剣な表情で釣りをする姿には、ひときわ輝きを感じたそうです。このような場を無くしたくないと、再開への決心を一層固めました。セントラーレとしての営業最終日、及川さんの目には、たくさんの家族連れでにぎわう風景が映りました。特に子どもたちが真剣な表情で釣りをする姿には、ひときわ輝きを感じたそうです。このような場を無くしたくないと、再開への決心を一層固めました。

5月のクラス 笠松小学校 6年



どんなクラス？

明るく楽しいクラス（十慈、一樹、笑心）
学年目標に向かって行動できるクラス（陽太、奏佑）
最上級生として委員会活動を頑張っている（琴音）
休み時間は1年生と追いかけっこをして遊ぶ（萌佳）
先生は優しくてきれい好きで笑顔が素敵（琥士郎、莉央、菜純）

担任 植田先生からのメッセージ

十人十色という言葉の通り、個性豊かな皆さん。楽しい毎日をありがとう！卒業までの日々を大切に、みんなで協力し、何事にも全力で取り組み、笑顔いっぱいの生活を送りましょう。

5月のアーティスト

みんな



あべ しおり
阿部栞ちゃん
藤根幼稚園 5歳



サクラが咲いてる幼稚園でなわとびをして遊んだよ。練習をしてたくさん跳べるようになつたんだ。今は43回も跳べるよ！

No.266

みんなの詩歌

※掲載作品は日本現代詩歌文学館内に展示しています。

和賀西中学校三年

東京の思い出一緒に葉桜舞う
菊池 孝哉

ビル高い皆感じるこの気持ち
高橋 愛湖

窓の外キラキラ輝く夢の国
高橋 ひなた



さわせ はるの
澤瀬 陽乃ちゃん
令和4年5月20日生まれ
(藤沢)



ひらの きらら
平野 星空くん
令和4年8月29日生まれ
(村崎野)



さいとう すい
齊藤 穂ちゃん
令和4年11月12日生まれ
(柳原町)

おらほの愛どる



2023(R5).5.19



広報

きたかみ

- 2 特集 ハザードマップを活用して
風水害に備えよう
- 6 春の叙勲・褒章
- 7 新市長あいさつ、前市長退任
- 8 City topics
- 9 市の動き
- 11 北上スタイルのデジタル変革
- 12 消費生活博士
- 13 情報ホットライン
- 18 健幸だより
- 20 すぐくらんど、さくらホールPress
- 21 わくわく図書館、共同参画オンエア
- 22 マナビィページ
- 23 Museum通信
- 24 きたnote.、E&Be エフエム
- 25 まちの話題
- 26 みんなの広場
- 28 きたかみタイムスリップ写真館
食育レシピ 5月のひと皿

編集後記

かがい夫の実家のピアノと巡り合
った。楽譜は読めません
ように頑張ります笑(萌)

かがい夫の実家のピアノと巡り合
った。楽譜は読めません
ように頑張ります笑(萌)

うに日々特訓中です(姫)
は苦手なので好きになれるよ
うに日々特訓中です(姫)

うに日々特訓中です(姫)
は苦手なので好きになれるよ
うに日々特訓中です(姫)

K

ま た か み

タイムスリップ

写 真 館

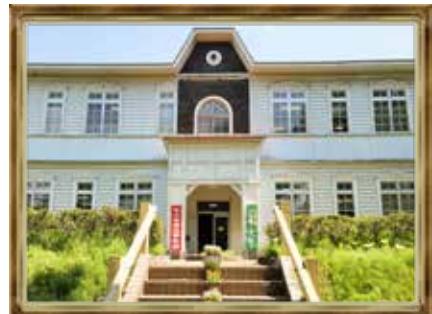


博物館開館50周年を
記念し、特別展で収集
した資料や同館所蔵資料
から懐かしい写真を
紹介します。

-北上のまち並みの移り変わり ちょっとノスタルジックな写真館-



1927 年建設



2023 年

民俗資料館 (旧黒沢尻実科高等女学校校舎)

旧黒沢尻実科高等女学校の校舎は昭和2(1927)年に現在の鍛冶町に建設され、昭和53(1978)年には民俗資料館として、現在のみちのく民俗村に移築復元されました。同校は統合、改称を経て北上翔南高校となりました。

■材料(4人分)

小芽ひじき…4g、濃口しょうゆ…
小さじ1/2強、三温糖…小さじ1
強、ホウレンソウ…60g、キャベツ
…80g、モヤシ…80g、プロセスチ
ーズ…20g、マヨネーズ…20g



※今月は学校給食の栄養士監修メニューです。

5月のひと皿 Recipe

鉄骨サラダ

(1人当たり エネルギー71kcal、塩分0.4g)

■作り方

- ①ひじきは水で戻し、濃口しょうゆと三温糖で煮て、冷ましておく。
- ②ホウレンソウは2~3cmの長さに切る。キャベツは厚めの千切りにする。モヤシはよく洗う。
- ③②をさっとゆで、流水にさらして冷やし、水気を搾る。
- ④角切りにしたチーズ、①、③をマヨネーズで和えて出来上がり。味が薄いときは薄口しょうゆで調整する。

ポイント

ひじきは骨を丈夫にし、貧血を防ぐ栄養素が多く含まれています。

次の広報発行日は
6月16日(金)です
(第3金曜日の発行です)

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 川口印刷工業株式会社



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



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。
- ◆継承者のいらない永代供養墓です。
- ◆管理費などの費用はかかりません。
- ◆宗教宗派問わず埋葬可能です。

お問い合わせ 自然葬 国見の里

0197-65-0923 奥州市江刺稻瀬払田24 自然葬国見の里 検索

令和5年度の広報
(株)東広社(0264-1523)へお問合
わせください。

