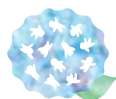


広報



KitaComing! 北上市

Public Relations

2026(R8)

7

No.786

きたかみ

毎日の習慣が 未来の健康を育てる

歯科衛生士から正しい歯磨きの方法を学び、鏡を見ながら丁寧に歯を磨く和賀西小学校の児童たち。一つ一つの健康習慣が、将来の健康につながります。(関連:本号2～7ページ)



みんなで目指す北上市の健康づくり

第5次北上市健康づくりプラン

目指す未来(理念)

自分らしい生き方を支える健康寿命の延伸

健康を支える3つの取り組み



7つの分野で健康づくり



世代に合わせた健康づくり



地域の健康サポーター

「保健推進員」「食生活改善推進員」などが市民の皆さんの健康づくりを支えています。

今日からできることから始めましょう！

次のページから、7つの分野ごとに、毎日の生活で実践できる健康習慣を紹介します。

詳しいプランの内容はこちらから



市ホームページ

特集

今日から育てる「健康習慣」

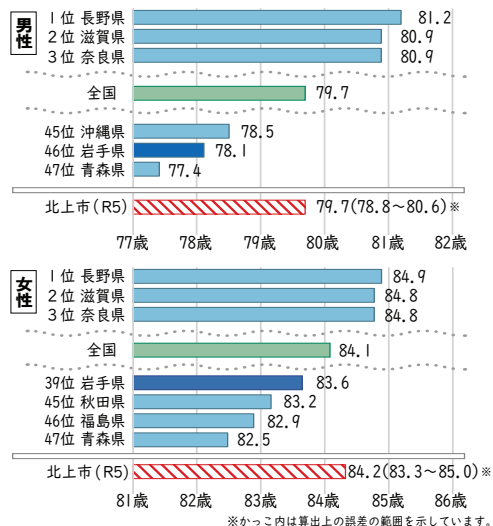
問い合わせ：健康づくり課 019-772-1826

健康寿命を伸ばして、やりたいことをいつまでも

「健康寿命」という言葉を聞いたことはありませんか。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、過ごせる期間のことです。

市は、市民の皆さんが主体的に健康づくりに取り組めるよう、「第5次北上市健康づくりプラン」を策定しました。まずは、同プランの全体像を紹介します。

数字でみる北上市の健康寿命



参考：全国・各都道府県「国民健康保険中央会平均自立期間・平均余命(令和5年統計情報分)」、北上市「K08概要 地域の全体像の把握」



今日からできる 7つの 健康習慣

7つの分野の中から、自分に合った健康習慣を見つけてみませんか。毎日の小さな積み重ねが、将来の健康につながります。

1 健康管理



健康づくりは知ることから始まる

今日からできること

- ✓ 年に1回は健康診断を受ける
- ✓ 家族と健康について話してみる
- ✓ 地域の健康チェックイベントに参加する

💡 体の変化は、自分で気付きにくいものです。

2 栄養・食生活



毎日の食事が未来の元気につながる

今日からできること

- ✓ 朝・昼・夜の食事をする
- ✓ 野菜をもう1品プラスする
- ✓ 減塩を少し意識する

💡 主食・主菜・副菜がそろくと、栄養バランスが整いやすくなります。

3 身体活動・運動



10分多く体を動かそう

今日からできること

- ✓ 一部の移動を徒歩にする
- ✓ 階段を使う
- ✓ ストレッチをする

💡 日常の「少し動く」が将来の健康につながります。

4 こころの健康



こころの健康も将来の健康の大切な一部です

今日からできること

- ✓ 趣味や好きなことを楽しむ時間をつくる
- ✓ 家族や友人と話す
- ✓ 困った時は相談する

💡 つらい時は「助けて」と言って大丈夫。相談することも大切な一歩です。

5 睡眠・休養



しっかり休んで、明日の元気を作ろう

今日からできること

- ✓ 毎日同じ時間に寝起きする
- ✓ 寝る前はスマホを控える
- ✓ 疲れた日はしっかり休む

💡 生活リズムが整うと、睡眠の質も上がります。

6 たばこ・アルコール



未来の健康のために、少し見直してみよう

今日からできること

- ✓ 禁煙を考えてみる
- ✓ 休肝日をつくる

💡 たばこやお酒との付き合い方を見直すことが、自分や大切な人の健康につながります。

7 歯・口の健康



おいしく食べるために、お口も健康に

今日からできること

- ✓ 毎日ていねいに歯磨きをする
- ✓ 定期的に歯科検診を受ける

💡 かかりつけ歯科医を持つと、早めのケアにつながります。

世代に合わせた健康習慣

あなたに合った健康づくりを見つけて、できることから始めてみましょう。

子ども



生活リズムは家族みんなで

- ・朝ごはんを食べよう
- ・早寝早起きを心がけよう

働く世代



忙しいからこそ健康を後回しにしない

- ・年に1回は健康診断を受診しよう
- ・バランスのよい食生活を心がけよう

高齢者



元気に歩いてお口も健康に

- ・1日5,000歩以上を目標に歩こう
- ・お口をよく動かそう

女性



体の変化にあわせて健康管理を

- ・体の変化を知ろう
- ・定期的に健康診断を受診しよう

地域の健康サポーター

あなたの健康を応援する人がいます！

食生活改善推進員は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに市民の皆さんの健康を「食」の面から支える地域のサポーターです。各地区で栄養や食生活の講話と調理を行うほか、健康まつりや食育まつりでは、試食や食育クイズを通して、食の大切さを伝えています。活動の中で特に大切にしているのは、「減塩」と「野菜をしっかりと食べること」です。無理なく続けられる減塩の工夫や、1日350グラムの野菜摂取を呼び掛けています。

健康的な食生活は、毎日続けることが何より大切です。忙しい毎日の中でも、活動続ける中で何よりうれしいのは、参加した皆さんの笑顔です。「楽しかった」「健康について学べた」という声を聞くたびに、この活動の大切さを実感します。地域の同士が交流し、自然と会話健康づくりに取り組める機会をつくっています。

健診で守る、
食卓で育む、
未来の健康

保健推進員は、「輝く笑顔は健康から！今から！自ら！地域の健康応援隊！」をスローガンに市健康づくり課と連携しながら、地域の健康づくりを応援しています。特定健診の受診勧奨のほか、ヘルスアップ教室やウォーキング教室などを開催し、市民の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組める機会をつくっています。

北上市食生活改善推進員協議会 会長

菊池 久子 さん

私の健康習慣

- ・3食規則正しく食べる
- ・薄味を心がけ、減塩意識！

北上市保健推進員協議会 会長

川邊 由紀子 さん

私の健康習慣

- ・週2～3回運動施設へ
- ・プラス10分を意識して歩く

健康づくりは、毎日の暮らしの中にあります。

自分に合った健康習慣を見つけ、できることから始めてみませんか。

気軽に参加できる健康づくりのイベント・講座

体験しながら健康を学ぼう！
食育まつり開催！

野菜の計量や推定野菜摂取量が測定できるベジメータ測定など、楽しみながら健康のことを学べます。

■とき…11月7日(土)11時～13時30分

■ところ…江釣子ショッピングセンター・パル
ジョイスタジオ

■内容…野菜の計量体験、ベジメータ測定など

地域や職場で学べる出前講座

健康づくりに役立つ講座を無料で開催しています。

【講座例】

歯と口の健康 / 食生活と生活習慣病予防 / こころの健康 / きたかみいきいき体操

※詳細は市のホームページをご覧ください
だくか、生涯学習文化課(☎0197-72-8303)へお問い合わせください。



市ホームページ

北上医師会長に聞く

未来の健康は 今日の積み重ねから

健康寿命を伸ばすために、
今できること

健康づくりは特別なことではありません。

日々の生活を少し意識し、

健康診断で自分の体の変化を知ることが大切です。

体からのサインを見逃さず、

病気にならないための一歩を、

今日から始めましょう。

北上医師会 会長
(立正堂医院 院長)
及川 浩平 さん



10年後、20年後の健康は
今日の生活習慣で決まります

20代は夜更かしや朝食を抜く生活など、不規則な生活習慣になりやすい年代です。その影響はすぐには現れませんが、30代、40代になると健康診断の結果に少しずつ現れ始めます。50代では、心筋梗塞や脳卒中などのリスクがさらに高まるため、血圧や血糖値、脂質の管理がより重要になります。

一方で、若い頃から食事や運動、睡眠などを意識して生活してきた人は、病気の発症を遅らせることが期待できます。「今は元気だから大丈夫」ではなく、「今の生活が10年後、20年後の健康をつくる」という意識を持つことが大切です。

健康診断は「毎年比べること」に
意味があります

健康診断は、その年の数値だけを見るものではありません。前年、その前年と比較することで、血圧や血糖値、コレステロール値などが改善しているのか、悪化しているのかを知ることができず。数値に変化があれば、生活習慣を見直したり、必要に応じて詳しい検査を受けたたりするきっかけになります。また、医師にとっても継続した健康診断の結果は診療の大切な資料になります。「昨年受けたから今年は受けない」とではなく、「変化を知るために毎年受ける」という意識を持つことが重要です。

健康診断の結果は「体からのサイン」です

生活習慣病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。高血圧症や糖尿病、脂質異常症などを放置すると、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気につながることもあります。

健康診断で「要経過観察」や「要精密検査」と判定された場合は、放置せず医療機関を受診しましょう。また、数値に異常がなくても、日頃から体調の変化に目を向け、気になる症状があれば早めに医療機関へ相談することが大切です。

病気になつてからではなく
病気になるために

健康寿命を延ばすためには、病気になる前から治療するだけでなく、病気を予防する生活習慣を続けることが大切です。規則正しい生活リズムやバランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など、一つ一つの積み重ねが将来の健康につながります。

近年はストレスによる心身の不調も増えています。特に若い世代は進学や就職、子育てなど環境の変化が大きい時期でもあります。一人で抱え込まず、自分に合ったストレス解消法を見つけたら、必要に応じて相談したりすることも健康づくりの一つです。

市立大学検討の『今』

市民と共に考える、大学

前号では、大学の目的や運営のリスクなどを説明しました。今回は視点を少し変えて、人口減少が進んだ将来の北上市において大学がどのような役割を果たすのかを考えてみましょう。

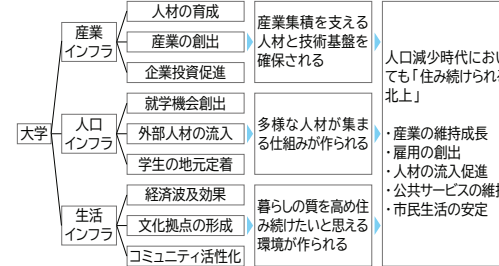
人口減少は既に始まっている

日本は今、急速な人口減少に直面しています。本市も例外ではありません。2050年には市の総人口が約7万2千人まで減少すると推計されています。労働人口が減少し、労働力が減少すれば、企業活動の低下や地域経済の縮小につながります。その結果、税収や個人所得の減少などにも影響が及ぶことが考えられます。このような将来に向け、対策を講じなければ、地域産業や市民生活への影響が大きくなることを予想されます。

市民の生活はどうなるのか

人口減少による暮らしへの影響は、多方面に及びます。今は当たり前に利用している商業施設や医療機関の撤退、バス路線の廃止や公共施設の統廃合など「生活の不便さ」が増えていきます。また、公共サービスの維持に必要な費用が不足し、公共サービスの低下や手数料、利用料の値上げなど皆さんの負担がさらに増加する可能性があります。人口減少は、ある日突然社会を変えるものではありません。しかし気付いたときには「暮らしの選択肢が減っていた」という形で、私たちの生活に変化をもたらします。

■大学の役割と地域にもたらす効果



では、どうすればよいのか
人口減少時代においても「住み続けられる北上」であるためには、産業と雇用という本市の強みを生かしていくことが必要です。本市は東北有数の産業集積地です。この強みを将来にわたって維持するには、企業を支える人材の育成と技術基盤の確保が不可欠です。それを実現するのが、本市が目指す「地域産業と密接に連携した大学」【注】です。大学を核として人材育成や技術開発を進めることで、地域産業の維持や発展につなげ、将来の北上市を支える力を育ていくことを目指しています。

大学が地域にもたらす効果

大学が研究開発を支援して、地域産業が活発になれば、税収の確保につながる。その税収は、医療や福祉、教育、道路整備など、市民生活を支えるさまざまな公共サービスの財源となります。また、地域産業や生活など幅広い分野に波及効果をもたらす「多機能インフラ」としての役割を担います。

【注】本市の大学が目指すのは、地域産業と強く連携した工学系の単科大学です。

【高度技術人材の地元育成】

企業が求める電気電子・機械・情報系人材を地元で育てます。

【産学連携による技術革新】

半導体・ロボティクス・AIなどの研究拠点を形成します。

【企業誘致・投資の決定要因】

大学の有無は、企業立地や投資判断の重要要素となります。

【産業構造転換の推進】

大学は、工業都市としての知的基盤になります。

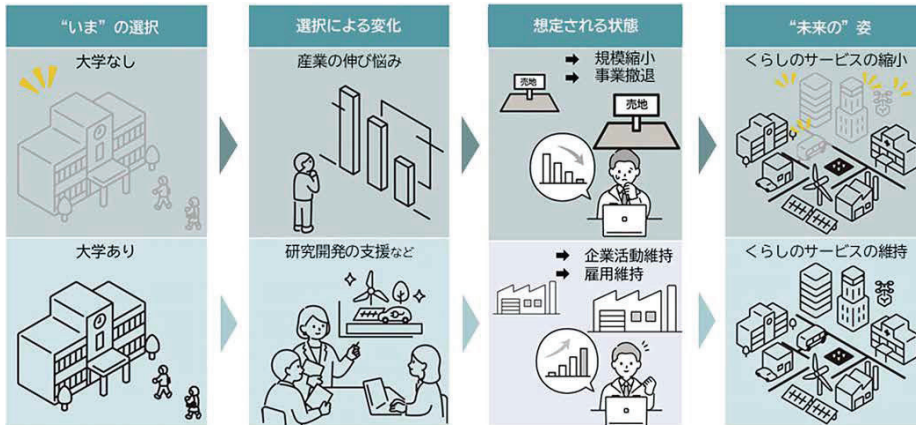
※モデルケースとして注視している、本市と同じ人口規模で「ものづくりのまち」である新潟県の三条市立大学（令和3年4月開学）では、190社以上の地元企業と学生が連携し、実践的な教育研究が行われています。

次回予告

第4回は、市民ワークショップの様子についてお知らせします。

■問い合わせ…政策企画課 ☎0197-72-8229

未来のために今できること - 大学のある未来と大学のない未来 -



大学は未来を創るための選択

本市は今、大きな岐路に立っています。これまでの製造業を中心とした産業集積を強みに発展してきましたが、今後地域経済の縮小や、公共サービスの維持など、人口減少に伴うさまざまな課題への対応が求められます。しかし、打つ手が無いわけではありません。

その一つが「大学の設置」です。設置には、整備費用負担や学生確保といった課題もあり、その都度解決に向けて取り組んでいく必要があります。

その一方で、何も手を打たないことにもリスクがあります。地域産業の担い手不足に加えて、技術革新が進まなければ、企業活動の縮小や税収の減少につながり、結果として皆さんの暮らしが今よりも不便になったり、負担が増えたりしてしまうかもしれません。

市が大学を検討しているのは、大学をつくること自体が目的ではありません。人口減少が進む時代においても、皆さんが安心して住み続けられる北上市を実現するための手段の一つとして考えているからです。

大事なことは、「大学を設置すべきか否か」だけではありません。「大学を設置しないことで、将来の北上市から何が失われるのか」という視点から未来を考えることも必要です。

大学は、北上市の未来を創るための選択肢と成り得るのです。

「学びからまちの未来を考える」講演会を開催します！

北上市立工科大学（仮称）の設置検討に当たり、令和3年4月に新しく開学した三条市立大学の学長をお招きし、地方都市における大学の役割などについて講演いただきます。

■とき…8月29日(土)10時～12時

■ところ…日本現代詩歌文学館講堂

■内容…特別講演「地域大学がまちを変える 地方創生の新しい主役としての大学」

■定員…200人程度

■講師略歴…バングラデシュ生まれ。専門は応用システムバイオメディカル工学。2000年に東京電機大学で博士号を取得。同大学共同研究センター専任講師を経て、2003年から新潟産業大学助教授。2015年から沖縄科学技術大学院大学技術開発イノベーションセンターの技術開発スペシャリストを務めた後、2019年から三条市で大学の設立プロジェクトをリード。2021年4月より現職。



三条市立大学
学長 アハメド ジャハリアル 氏

あなたの声が、これからの協働のまちづくりにつながります 協働のまちづくりプロジェクト「まちあみ」

市は、市民や団体、企業と連携して進めきた北上まちづくり協働推進条例の施行から20周年を迎えることを機に、市民参加型の協働のまちづくりプロジェクト「まちあみ」を実施します。

話し合いやワークショップを通じて、これからのまちの姿を一緒に考えてみませんか。
皆さんからの貴重なご意見は、今後のまちづくり施策や官民連携の取り組みに反映させていただきます。また、この場から生まれた人と人とのつながりを大切に、来年度以降のプロジェクトの企画立案や市民活動団体の支援へ生かしていきます。

■日程、内容など

	とき	テーマ	内容	申し込みフォーム
第1回	8月23日(日) 13時～15時	NEXTプレイヤーズカフェ	学生や若者の視点から見た北上市の「好きな場所」や「関わりたいこと」を共有します。	 申込期限 8月10日(月)
第2回	9月26日(土) 13時～15時	歩いて気付く まちなか回遊ラリー	スタンプラリー形式で市街地を回遊しながら、まちの魅力を考えます。	 申込期限 9月14日(月)
第3回	11月6日(金) 15時～17時	人とひとが つながる場づくり	「どんな人と交流したくなるか」「どんなきっかけがあると集まりたくなるか」など、人をつなぐ工夫を探ります。	 申込期限 10月30日(金)
第4回	12月20日(日) 13時～15時	未来への一歩 を進む対話	「こんなまちになったらいいな」という未来像を描き、その実現に向けた一歩を考えます。	 申込期限 12月11日(金)

まちづくりのことを話してみませんか 市政座談会を開催します

市と市民が直接意見交換することによって市民の提案が市政に生かされ、満足度の高い市政運営を実現することを目指し市政座談会を開催します。

令和8年度の市政座談会は「きたかみまちづくりトークWA」になって話そう」と題し、市と各地区の地域づくり組織の共催で開催します。
■対象：各地区に在住または通勤、通学している人
※地区ごとに内容が異なります。詳細は、市のホームページをご覧ください。
地域づくり課または各地区交流センターへお問い合わせください。
■問い合わせ：地域づくり課 ☎72-8209



市ホームページ

■8月の開催概要(18時開始)

とき	地区	ところ
8月5日(水)	江釣子	江釣子地区交流センター
8月25日(水)	二子	二子地区交流センター
8月31日(月)	相去	相去地区交流センター

地域の環境活動への理解を深めてみませんか 地域とはじめる環境報告会

キオクシア岩手の環境報告書の説明や、環境関連施設を見学するバスツアーなどを行います。

■とき：8月18日(火)13時30分～16時30分
■ところ：キオクシア岩手
■集合場所：市本庁舎正面玄関



申し込みフォーム

■対象：市内に在住する人
■定員：15人(先着順)
■申し込み：8月5日(水)までに申し込みフォームから環境政策課へ
■問い合わせ：環境政策課 ☎72-8209

みに反映させていただきます。また、この場から生まれた人と人とのつながりを大切に、来年度以降のプロジェクトの企画立案や市民活動団体の支援へ生かしていきます。

■とき：左表の日程
■ところ：hokkoo階ふれあいホール
※第2回は諏訪町商店街(hokkoo2階まなびルーム集合)で行います。
■対象：市内に在住または通勤、通学している高校生以上
■定員：各30人程度
■申し込み：各回の申込期限までに、氏名、電話番号、参加日を申し込みフォームまたは、電話、メール(chilikcity@kitakami.iwate.jp)で地域づくり課へお問い合わせ：地域づくり課 ☎72-8209



市ホームページ

調査にご協力ください 家屋調査の実施

令和8年中に家屋を新築・増築した場合は、令和9年度から固定資産税が課税されます。課税の基礎となる評価額を算定するため、市の職員が訪問し、内部の間取りや仕上げ、建築設備などを確認しますので、調査への協力をお願いいたします。

入居する前に調査を希望する人は、あらかじめご連絡ください。
なお、調査に何名職員は「固定資産評価補助員証」を携帯しています。
■問い合わせ：資産税課 ☎72-8812

校舎内を自由に見学できます 北上中学校新・旧校舎見学会

新校舎の完成と旧校舎の解体に合わせ、両校舎の見学会を行います。
■とき：8月14日(金)10時～11時30分
②13時30分～15時
※①②とも内容は同じです。
■ところ：新校舎昇降口または、旧校舎第一体育館玄関集合
■持ち物：上履き
■問い合わせ：教育部総務課 ☎72-8257

北上産農畜産物や加工品の魅力発信にご活用ください 北上産シールの配布

北上産農畜産物や加工品のブランド化や消費の拡大を目指し、「北上産シール」を作成しました。販売促進にご活用ください。

■対象：市内で作った農畜産物および加工品を出荷している人
■シールのサイズ：40ミリ×40ミリ(1シート20枚、80ミリ×80ミリ(1シート8枚)
■申し込み：申請書を農林企画課の窓口へ



市ホームページ

※要領と申請書は市のホームページまたは同課で入手できます。
※シートの枚数には限りがあるため、複数枚を希望する場合は事前にご相談ください。
■問い合わせ：農林企画課 ☎72-8335



再発防止のため事故検証の結果を掲載しています 北上市特定教育・保育施設における事故検証委員会による報告

令和5年6月に市内の教育・保育施設において、1歳児(当時)が食事中に誤嚥を起こし、救急搬送される事故が発生しました。

市はこの事態を重く受け止め、再発防止に向けた提言を得ることを目的に「北上市特定教育・保育施設における事故検証委員会」を設置しました。計6回の会議を通じて事故の検証を行い、本年5月29日、同委員会から報告書が提出されました。



市ホームページ

市は本報告書の内容を踏まえ、市内の教育・保育施設における同種事故の再発防止に取り組めます。
報告書の内容は、市のホームページに掲載していますので、事業所や家庭などにおいても参考資料としてご活用ください。
■問い合わせ：子育て支援課 ☎72-8260

市の動き

市民ライターが本年度の活動を開始

6月24日

本年度の市民ライターによる活動が始まり、市民ライター会議が行われました。

同会議では、自身の取材テーマの見つけ方などを情報交換したほか、記事を作成するスケジュールが話し合われました。

本年度、新メンバー1人を迎え、5人での活動になります。市民ライターの皆さんには、北上に関わりのある人や、地域の話・行事などを取材し、記事でまちの魅力を発信していただきます。



北上市立工科大学(仮称)魅力アップワークショップを開催 6月28日

北上市立工科大学(仮称)魅力アップワークショップは、hoKkoで開催されました。

市が大学設置の再検討を進める上で、大学のあるまちの姿を想像し、立地場所や学生確保について考え、共有する機会として開催。第1回目のテーマは「大学設置を想定するエリアごとの性質と『大学×まち』の視点」とし、「大学の場所を考えるうえで重視すべき点」や「その要素を実現できそうな場所」についてグループで検討を行いました。



令和8年1月1日以降に婚姻届を提出した市内の新婚世帯に対し、新生活を始めるための費用を補助します。

■対象世帯…次の全てを満たす世帯①婚姻届において夫婦共に39歳以下②合計所得が500万円未満③岩手県が指定するセミナーを受講

■対象経費…令和8年度に生じた住宅取得費用、賃借費用、リフォーム費用、転居費用

■補助金額…婚姻届において夫婦共に29歳以下は最大60万円(経費相当分)に10万円を加算、それ以外の夫婦は最大30万円(経費相当分)



■申し込み…令和9年3月31日(木)までに交付申請書を郵送(〒024-0009 2新穀町一丁目4-1 hoKko内・担当課記載)または子育て支援課(hoKko2階)の窓口へ

※年度末は窓口が混み合うため、早めに申請してください。

※交付申請書などは市のホームページから入手できます。

■問い合わせ…子育て支援課 ☎72-8261

新婚の皆さんの生活を応援します
結婚新生活支援事業費補助金

市ホームページ

オリジナルのデザインをお寄せください
「北上市ご当地めいすいくん」デザイン募集

選挙をより身近に感じてもらうことを目的に、「選挙のめいすいくん」に「北上市」をイメージしたものを組み合わせた「北上市ご当地めいすいくん」のデザインを募集します。

■対象…市内在住または通勤、通学している人

■申し込み…8月28日(金)(必着)までに応募用紙を郵送(〒024-85001 住所記載不要・担当課記載)または応募フォームで選挙管理委員会事務局へ

※市内小中学校に通学している人は、各学校に提出してください。

※詳細は市のホームページをご覧ください。



市ホームページ

応募フォーム



選挙のめいすいくん

開催概要

と き	ところ	内 容	価 格	
7 日 (金)	18時～ 20時50分	市役所前通り おまつり広場	和太鼓公演、市民パ レード、育成団体鬼 剣舞群舞	
8 日 (土)	8時30分～ 15時20分	市内各所	鬼剣舞合同大供養、 民俗芸能公演	
	9時30分～ 16時	さくらホール feat. ツガワ	民俗芸能公演	1,500円 (当日2,000円)
	18時10分～ 21時	市役所前通り おまつり広場	民俗芸能公演(鬼剣 舞、鹿踊大群舞ほか)	
9 日 (日)	10時～ 11時40分	諏訪神社	民俗芸能公演	
	10時～ 15時30分	さくらホール feat. ツガワ	民俗芸能公演、鬼剣 舞全演目公演	1,500円 (当日2,000円)
	19時30分～ 20時30分	北上川河畔	トロッコ流しと花火 の夕べ	プログラムをこ 覧ください。

各種公演など販売場所

北上観光コンベンション協会、クラソ・プレイス北上、江釣子ショッピングセンター・パル、さくらホール feat. ツガワ、ゆうあいサービスセンター、ファミリーマート、ローソンチケット、セブンチケット

※花火観覧チケットの一部席種は、展勝地レストハウスのみでの販売です。

※詳細は同まつりのホームページをご覧ください。

第65回北上・みちのく芸能まつりは、8月7日(金)から9日(日)までの3日間、市内各所で開催します。詳細は、同まつりのホームページまたは折り込みのプログラムをご覧ください。

トロッコ流しと花火の夕べに関するお知らせ

・雨天決行です。荒天による川の増水などがあつた場合は中止します。

・車両と歩行者は、当日18時～22時に珊瑚橋の通行ができません。

東北の魂、集う
第65回北上・みちのく芸能まつり

同まつりホームページ

・川岸堤防上道路の入場規制を行います。花火観覧チケットをお持ちの人のみ入場できます。

・入場は展勝地側は13時から、川岸側は16時からです。

■問い合わせ…

北上観光コンベンション協会 ☎65-0300

北上商工会議所 ☎65-4211

商業観光課 ☎72-8241

皆さんの声をお寄せください
こどもの意見を募集しています

「北上市こども計画」で目標に掲げる「こどもたちが夢や希望を持ち、みんなで育てて未来につなげるまち」の実現に向けて、こどもたちからの意見募集やアンケートを実施しています。市に聞いてみたいことや伝えたいこと、作っ



市ホームページ

てほしい施設などを自由に書いて投稿してください。

※投稿方法などの詳細は、市のホームページをご覧ください。

■問い合わせ…子育て支援課 ☎72-8261

高校・大学などでの修学を応援します
北上市奨学生(無利子)募集

市ホームページ

高校や大学などに進学予定または在学中の人に、奨学金を貸与しています。

■対象…保護者の住所が市内にあり、学資の支払いが困難で、心身共に健康で学業成績が優良な人

■貸与月額…高校生など1万円

■大学生など(短期大学、専修学校含む)3万円・4万円・5万円のいずれか選択

■入学一時金…大学(短期大学、専修学校含む)入学時に希望により30万円を貸与

■新規貸与予定者数…【前期】8人【後期】12人

※貸与者は申請書類をもとに審査会で決定します。

■申し込み…【前期】7月27日(月)～9月4日(金)【後期】2月1日(月)～26日(金)

に必要な書類を教育部総務課の窓口へ

※募集要項は同課で配布しているほか、市のホームページから入手できます。

市奨学金の返還減免制度

次のとおり市奨学金の返還を一部減免できる制度があります。

◆地元定住支援奨学金返還減免制度

■対象…市内に住所があり、市内外問わず就業している人は年度返還額の2分の1を減免

◆保育士等奨学金返還減免制度

■対象…保育士などの資格を持ち、市内私立認可保育所などに勤務している人は年度返還額の3分の2を減免

※詳細は同課へお問い合わせください。

■問い合わせ…教育部総務課 ☎72-8256

令和9年度採用職員募集

令和9年度採用の北上市職員、北上市地区消防組合職員、北上市地区広域行政組合職員を募集します。試験の詳細は各ホームページをご覧ください。

【北上市職員】

■申し込み：8月21日(金)までに職員採用サイト「パブリックノット」の北上市役所のページから(郵送・持参不可)



北上市職員

■申し込み：8月21日(金)までに必要書類を郵送(〒024-0003 柳原町二

丁3-16・当日消印有効)または同消防組合の窓口へ

【北上市地区広域行政組合職員】

■申し込み：8月21日(金)までに必要書類を郵送(〒024-0003 成田3-55-1・当日消印有効)または同広域行政組合の窓口へ



北上市地区広域行政組合職員

【共通事項・一次試験】
■申し込み：9月20日(日)
■申し込み：専修大学北上高校

■先輩職員の声

地域に根付いた仕事ができるのが魅力

都市計画課建築指導係
齋藤 樹李

(令和5年度 建築職採用)

○どのような仕事をしていますか
現在は住宅の相談や住宅に関する認定の審査をしています。資産経営課では公共工事の工事監督も行ってきました。

○なぜ市職員を志望しましたか
祖父が大工だったことがきっかけで建築業に興味を持ちました。大学で建築を学習し、学びを生かしたいと思い志望しました。

○建築職のやりがいは何ですか

建築物の相談を受けた際に、大学で学んだ建築法規が生きたときにやりがいを感じます。また、公共工事の工事監督をした施設の利用者から、施設が使いやすくなったと感謝の声が届いたときはうれしく感じました。

○学生の皆さんへ一言

市職員は地域に根付いた仕事に携わることができる職業です。自分の関わった仕事が目に見える形で現れるので、魅力的だと思います。



北上市職員 ■問い合わせ…総務課 ☎72-8227

職 種	採用 予定 人数	要 件	
		年齢(R8.4.1現在)	受験資格など
上級事務 (後期)	若干名	21歳以上34歳未満 (H4.4.2～ H17.4.1生)	社会福祉士の資格を有する(◆) または社会福祉士の受験資格を有する人
上級事務 (社会福祉)		17歳以上25歳未満 (H13.4.2～ H21.4.1生)	大学(短期大学を除く)を卒業した、または令和9年3月までに卒業見込みを除く人
初級事務		17歳以上39歳未満 (S62.4.2～ H21.4.1生)	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などを取得している人
初級事務 (障がい者対象)		19歳以上34歳未満 (H4.4.2～ H19.4.1生)	2級建築士以上の資格を有する(◆)または2級建築士の受験資格を有する人
建築	1人 程度		
上級土木 (後期)	合計 2人 程度	21歳以上30歳未満 (H8.4.2～ H17.4.1生)	次のいずれかの要件を満たす人①大学で土木に関する学科を卒業または令和9年3月までに卒業見込み②申し込み時点で技術士、技術士補、土木施工管理技士のいずれかの資格を有する③令和9年3月末時点で土木や都市計画に関する業務などの職務経験が5年以上ある
初級土木		17歳以上25歳未満 (H13.4.2～ H21.4.1生)	高校、短期大学などで土木の専門課程を履修した、または履修見込みで、大学(短期大学を除く)を卒業した、または令和9年3月までに卒業見込みを除く人

◆=令和9年3月末までの取得見込みを含む
※受験資格などの詳細は、市のホームページをご覧ください。

北上市地区消防組合職員 ■問い合わせ…同消防組合 ☎65-5172

職 種	採用 予定 人数	要 件	
		年齢(R8.4.1現在)	受験資格など
消防職 (消防士)	4人 程度	17歳以上30歳未満 (H8.4.2～ H21.4.1生)	高校卒業(令和9年3月卒業見込みを含む)以上の学歴を有し、採用後原則として北上市または西和賀町に居住できる人

北上市地区広域行政組合職員 ■問い合わせ…同広域行政組合 ☎68-2203

職 種	採用 予定 人数	要 件	
		年齢(R8.4.1現在)	受験資格など
初級電気	若干名	17歳以上28歳未満 (H10.4.2～ H21.4.1生)	職務に関する各種技術者資格を取得する意欲がある、大学(短期大学を除く)を卒業した、または令和9年3月までに卒業見込みを除く人
初級機械			

市職員と仕事のことなど気軽に話をしませんか 北上市役所おしごとカフェ2026を開催

北上市役所に興味がある・就職を視野に入れている大学生を対象とした交流イベントを開催します。

■とき：9月9日(水)13時30分～15時
(庁舎見学希望者は16時まで)
■ところ：hokkoふれあいホール
■定員：15人(先着順)



申し込み
フォー

文化芸術活動の成果を披露しませんか

第36回北上市民芸術祭作品募集

第36回北上市民芸術祭は、9月6日(日)から令和9年1月24日(日)までの日程で開催します。

さまざまな部門がある中で、「美術展」「写真展」「市民美術展」「書道展」「市民俳句大会」「詩のついで」「短歌の集い」「体験会・お正月のお花を生けよう」「和賀町文化祭」「江釣子地区文化祭」は、作品の募集をしています。日頃の文化芸術活動の成果を発表する機会として作品を出展してみませんか。※募集要項や申込期限などの詳細は、市のホームページに掲載しているほか、各地区交流センターや生涯学習センターで入手できます。



■問い合わせ：生涯学習文化課 ☎72-8304



市ホーム
ページ

お元氣ですか市長です。

③

北上市長 八重樫 浩文

戦後80年の節目に北上市平和記念展示館を市営化

もうすぐ81回目となる8月15日の終戦の日を迎えます。全国的には戦没者追悼式を8月に開催する自治体が多いですが、今年の北上市西和賀地区戦没者追悼式は4月30日に行われました。昨年8月に終戦80年の節目を迎えた後の最初の追悼式でもあり、私は実行委員会会長として、あらためて現在の平和の重みと命の尊さを深く胸に刻み、愛する故郷と家族から遠く離れた地で命を落とされた先人の皆さんに思いを致し、心を込めて辞を述べました。

一方、私の地元飯豊町遺族会主催の追悼式は8月下旬に行われますが、こちらには遺族の一人として参列する予定でいます。私の大叔父はフリービーンにて25歳で戦死しましたが、遺骨は戻っておりません。

本市には、旧和賀町藤根の元教師故高橋峯次郎氏が残された「七千通の軍事郵便」などを保存・展示すべく、藤根地区の皆さんからの要望により市が旧藤根生活センターを改装

した「北上市平和記念展示館」があります。昨年度まで約24年にわたり、藤根自治振興会で運営してきましたが、市で管理運営すべきとの要請を受け、戦後80年の節目に同館を市営化しました。長い間、市内外から多くの見学者を受け入れていただき、何より市内の多くの小中学生が訪れ、全市民的に重要な平和教育の場となっていることも勘案しました。以後は、軍事郵便はじめ貴重な資料が市の所有となり、市が責任をもって保存・管理・活用していくこととなりますが、これまでどおり入館料を無料としており、多くの人々が訪れて下さることを願っています。

世界を見渡すと、残念ながら各地で紛争が起こっています。平和が決して当たり前のものではないと感じます。戦争の悲惨さと、絶対に起こしてはならないという強い思いを、後世に伝えていくことが大切であり、そのための貴重な伝承施設としてしっかりと運営していきます。





エアコン修理のトラブルに注意!

Q 自宅のエアコンが壊れました。猛暑なので急いで修理したいと思い、インターネットで業者を調べていたら、広告で「安い」「即日対応」とうたう業者を見つけました。一刻も早くエアコンを修理したいので、とりあえずこの業者に修理を依頼しても良いのでしょうか?

A よく検討せずに修理を依頼しないでください。「安い」「即日対応」をうたう業者に修理依頼したところ、結局修理代が高額となったり、エアコンが直っていなかったりというトラブルが起きています。

トラブル防止のため、次の点に気を付けてください。
・作業前に故障原因、修理内容、修理費用を確認する
・エアコンが直ったことを修理業者と一緒に確認する
・請求金額や作業内容に納得できない場合は、その場で支払わず説明を求める

急なエアコンの故障に備えて、地域の電気工事店の情報など、日頃から信頼できる修理業者を探しておくとう安心です。

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

交通事故防止に向けて安全意識を高めましょう 夏の交通死亡事故抑止キャンペーン

岩手県警察では、昨年夏に県内で交通死亡事故が多発したことを受け、「夏の交通死亡事故抑止キャンペーン」を実施しています。夏は暑さで注意力が落ち、事故を起こす危険があります。あらためて交通安全を徹底しましょう。

交通死亡事故抑止の3つのポイント

- ・過労運転、居眠り運転に注意する
- ・人の飛び出しを予測しながら運転する
- ・二輪車はバランスを崩しやすいため、体調や路面状況に応じて運転する

■とき…8月7日(金)まで

■昨年8月交通死亡事故件数(県内)

事故の原因	件数
車両の脱線	5件
車と歩行者の衝突	4件
車とバイクの衝突	1件



■問い合わせ…北上市交通安全対策協議会(事務局)地域づくり課 ☎ 72-83301

利用する際はご注意ください 展勝地プール利用時間の変更

北上・みちのく芸能まつり「トロツコ流しと花火のタベ」と、2026北上・和賀小中学校水泳大会、北上市民スポーツ大会水泳競技の開催により、次の日時は利用できません。

■とき…8月9日(日)12時～、23日(日)終日

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

北上の新築住宅・大規模リフォームを得意とする
58年の歴史を歩む大工職人集団
地元工務店だからできるそれぞれの
生活に合わせた住まいづくりを叶えます

有限会社 **丸安工務店**

〒024-0073 岩手県北上市下江釣子10-63
TEL(0197)73-5463 / FAX(0197)73-5466
E-mail fp-daiku@maruyasu-kitakami.com



PanasonicリフォームClub

有限会社丸安工務店
〒024-0071
岩手県北上市上江釣子19-173-1
TEL(0197)71-5045
FAX(0197)71-5046

定期的な情報
お問合せ・依頼は
こちらから



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)

情報 ホットライン information

情報ホットラインに記事の掲載を希望する場合は、広報発行日の18開庁日前までに直接、ファクス(0197-63-7023)、またはメール(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。



声の広報、点字広報をお届けします

北上市社会福祉協議会 ☎64-1212

市内在住の視覚に障がいがある人を対象に、広報きたかみや社協だよりなどを録音・点訳した「声の広報」「点字広報」を無料で郵送します。

■申し込み…窓口または電話で同協議会へ

斑点米カメムシ類防除によるミツバチへの被害防止

岩手県中部農業改良普及センター

☎68-4464

JAいわて花巻 ☎0198-23-3333

8月になると、水田でコメの品質を落とす斑点米カメムシ類の防除が始まり、ミツバチへの影響が懸念されます。

防除を行う際は、事前に水稻生産者とミツバチ飼養者などで農薬散布の注意事項や巣箱の移動などを十分話し合い、被害の防止に努めてください。

なお、地域の防除時期などの詳細は、最寄りの農業改良普及センター、JAにお問い合わせください。

8月は「電気使用安全月間」

東北電気保安協会花北事業所

☎66-3327

経済産業省では8月を電気使用安全月間と定め、関係団体と協力して電気事故防止を呼びかけています。夏は肌の露出が増え汗もかくことから、感電事故が多発する傾向があります。電気の安全な使用を心がけましょう。

中学校卒業程度認定試験

文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課 ☎03-5253-4111

病気などで義務教育就学義務が猶予・免除された人の学力が中学卒業相当かを国が認定する試験です。

■試験日…10月15日(木)

■試験会場…岩手県立総合教育センター(花巻市北湯口2-82-1)

■申し込み…8月21日(金)(消印有効)までに必要書類を簡易書留で同課(〒100-8959東京都千代田区霞が関三丁目2-2)へ

※受験案内と出願書類は、岩手県教育委員会事務局学校教育室(盛岡市内丸10-1)で入手できます。

※受験に必要な証明書は、市学校教育課(☎72-8259)に申請してください。

後期高齢者医療保険の資格確認書の交付対象者が変わります

国保年金課 ☎72-8205

後期高齢者医療保険の資格確認書の交付方法が、8月1日から変わります。

【85歳以上の人】

「資格確認書」を送付します。

【84歳以下の人】

マイナ保険証がない場合は、「資格確認書」を送付します。

マイナ保険証がある場合は、「資格情報のお知らせ」を送付します。

※資格情報のお知らせのみでは医療機関を受診することができません。マイナ保険証をお使いください。

【マイナ保険証の使用が難しい人】

申請手続きにより資格確認書を交付しますので、同課へお問い合わせください。申請済みの場合は再申請不要です。

戦没者などの遺族に対する特別弔慰金の支給

地域福祉課 ☎72-8213

第12回特別弔慰金の請求を受け付けています。期限を過ぎると権利が消滅し、特別弔慰金を受けることができなくなりますので、早めに手続きをしてください。

■請求期限…令和10年3月31日(金)まで

■対象…令和7年4月1日(基準日)において、公務扶助料や遺族年金などを受ける人がいない場合で、次の順番による先順位の遺族一人

■先順位…①基準日までに弔慰金の受給権を取得した人②戦没者などの子③父母、孫、祖父母、兄弟姉妹(諸要件により順番が入れ替わる場合がある)④前記①～③以外の三親等内の親族(戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた人に限る)

■支給額…27.5万円(額面、5年償還の記名国債)

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
●東桜小学校区 ●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 ●荻松小学校区 ●和賀西小学校区
●更木小学校区 ●二子小学校区 他のエリアもご相談ください。



株式会社 すむべ
〒024-0092 北上市新穀町2丁目4-8

☎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】6日（木）、20日（木）、27日（木）10時～15時（要予約）
【ところ】市本庁舎4階相談室
●人権相談（市民課 ☎72-8202）
【とき】毎月第1・3月曜日（祝日を除く）10時～12時、13時～15時
【ところ】市本庁舎4階相談室
●行政相談（市民課 ☎72-8202）
【とき】毎月第1・3月曜日（祝日を除く）10時～15時
【ところ】市本庁舎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
●女性相談（こども家庭センター ☎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（こども家庭センター ☎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
●行政書士による外国人に関する相談会（通訳は要予約/北上市国際交流ルーム ☎63-4497）
【とき】27日（木）14時～17時
【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～16時（要予約）
【ところ】ジョブカフェさくら

お菓子教室「キセツノカケラ」

みちのく民俗村 ☎72-5067

■とき…①8月6日（木）②21日（金）③28日（金）10時～12時
■ところ…同園体験厨房
■内容…①秋のおはぎ②栗きんとんようかん③餠入り月見団子
■定員…各12人（先着順）
■参加料…各2,500円（材料代含む）
■持ち物…エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク、持ち帰り用容器
■申し込み…開催日の3日前までに同園の窓口またはホームページ内の申し込みフォーム、ファクス（展勝地レストハウス64-2210）から（電話不可）

ホームページはこちら



夏休み体験学習会「絵の具のマール染めであちをしよう！」

岩手県立農業科学博物館 ☎68-3975 [FAX] 68-3962

絵の具でマール染めした和紙を使って、オリジナルのうちわを作ります。
■とき…8月2日（日）10時～12時
■ところ…同館
■対象…小学生とその保護者
■定員…10組20人（先着順）
■参加料…1組500円（材料代）
■申し込み…7月28日（火）までに電話またはファクスで同館へ

第95回北上ユネスコ講演会

北上ユネスコ協会講演会部（三宅）☎miyake12@gmail.com

■とき…8月30日（日）14時～15時30分
■ところ…生涯学習センター第1学習室
■内容…クレイジーアカデミーネットワーク会長の及川政直氏による講演「黒沢尻の成り立ちとその歩み〜一つの仮説として〜」

あんどん作りチャレンジ

広瀬川まちづくり倶楽部（小田島）☎090-8921-4006

広瀬川行燈夜祭で飾る縦60cm×横40cmのあんどんを作成します。
■とき…7月25日（土）13時30分～
■ところ…ボイス2階ギャラリー
■定員…小学生以上の個人、親子、グループなど15組
■申し込み…電話で同倶楽部またはボイス（☎63-8041）へ

令和8年度自衛官募集

自衛隊北上地域事務所 ☎63-6736

申し込み方法や試験会場などの詳細は、自衛隊若手地方協力本部のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

募集種目	年齢要件	受付期間（1次試験日）
任期制自衛官	18歳以上 33歳未満	年間を通じて受け付け（受け付け時に通知）
一般曹候補生		9月1日（火）まで（9月16日（水）～27日（土）のうちの1日）
航空学生	18歳以上 24歳未満（海上・航空）	8月28日（金）まで（9月19日（土）または26日（土））

ホームページはこちら



展勝地アジサイ畑の花切りボランティア募集

北上あじさいの会（佐々木）☎080-1829-9963

■とき…8月30日（日）7時～8時（小雨決行）
■ところ…展勝地レストハウス側桜並木入口集合
■持ち物…花ばさみ、熊手、草刈り機
※道具は同会でも準備します。
※切った花は、持ち帰り自由です。

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

スマートフォンなどからごみカレンダーや分別の確認が手軽にできます。アプリをダウンロードしてご利用ください。
環境政策課 ☎72-8284

市営住宅10月1日入居者募集

市営住宅管理センター ☎61-5280

■申込期間…8月3日（月）～14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…市本庁舎、江釣子庁舎、和賀庁舎、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（募集階）	家賃（円）	募集戸数
相去（中層1階）	20,200～30,100	1
大堤（平屋）	4,600～6,900	1
長沼（中層2階）	20,400～30,400	1
細越（中層5階）	26,600～39,600	1

ホームページはこちら



広瀬川せせらぎ緑道清掃ボランティア募集

広瀬川まちづくり倶楽部（小田島）☎090-8921-4006

■とき…8月12日（水）、9月9日（水）、10月14日（水）、11月10日（火）10時～
■ところ…黒沢尻5区公民館北側集合
※道具は同倶楽部でも準備します。長靴をお持ちの人は、ご持参ください。

北のしっぽ活動ボランティア募集

北のしっぽ ☎north.tails@gmail.com

一緒に活動できるボランティアを募集します。
■活動内容…保護ネコの一時預かりや保護ネコ預かり場の清掃管理、捕獲の手伝いなど



第65回北上・みちのく芸能まつり市民協力金

北上・みちのく芸能まつり運営委員会（事務局）北上観光コンベンション協会 ☎65-0300

8月7日（金）から9日（日）まで開催する同まつりへのご協力をお願いします。
■協力金…一口1,000円
■協力方法…郵便振替の場合は、名義「北上・みちのく芸能まつり運営委員会」番号「02230-2-50311」、持参の場合は9時から17時までの間に同協会（さくらPORT・HOTEL 1階）へ（土・日曜、祝日を除く）



令和9年度採用 岩手中部水道企業団職員募集

岩手中部水道企業団総務課 ☎0198-41-5314

■1次試験日時…8月19日（水）～31日（月）
■職種…採用予定人数…一般職・若干名
■受験資格…令和8年4月1日時点で21歳以上35歳未満かつ、大学を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込みの人
■申し込み…8月16日（日）まで
※詳細は同企業団のホームページをご覧ください。

ホームページはこちら



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“こまった”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

不安を安心に。不便を快適に。

リフォームから新築まで全ておまかせ下さい

無料相談 ☎0197-63-3207

あなたと共に80th

千田工業株式会社

北上市九條一丁目10番29号 千田工業 検索

光と自然に 人と自然に つつまれる暮らし。

広報紙をスマホ、タブレット端末から見られるほか、市のホームページの最新情報も届きます！



マチイロ

マチを好きになるアプリ

8月の献血

5日(水) 14時～16時30分	花北病院
9日(日) 10時～12時 13時30分～16時	江釣子SC・パル
30日(日) 10時～12時 13時30分～16時	江釣子SC・パル

6月のデータ

●世帯数	43,176世帯【+49】
●人口	90,381人【+111】
男	45,690人【+111】
女	44,691人【±0】
●交通事故など(暫定値)	
人身事故	11件(90件)
死亡	0人(1人)
負傷	14人(105人)
物損事故	190件(1,491件)
飲酒運転検挙者	1人(11人)
●火災発生件数	2件(14件)
●救急車出動件数	
交通事故	19件(89件)
急病	175件(1,191件)
その他	102件(621件)

※【 】内の数字は令和8年5月末との比較です。
 () 内の数字は令和8年1月からの累計です。

短歌実作講座

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

■とき…【1班】9月16日、10月21日、11月18日の水曜日14時～16時【2班】9月17日、10月22日、11月19日の木曜日10時～12時

■ところ…同館2階会議室

■講師…歌誌「コスモス」代表の小島ゆかり氏

■対象…短歌実作の経験者

■定員…各30人(先着順)

■受講料…3,000円(学生と引率教員は無料)

■申し込み…7月31日(金)から氏名、住所、連絡先、希望の班を窓口または電話、ファクス、メールで同館へ



空き家相談会

都市計画課 ☎72-8278

市と不動産専門家が、お持ちの空き家の活用などの相談を受け付けます。

■とき…9月5日(出)10時～13時(受け付けは12時30分まで)

■ところ…hoKko 2階まなびルーム1

■対象…市内に空き家を所有する人またはその家族など

■申し込み…9月3日(木)までに申し込みフォームから

※固定資産税納税通知書、現地写真、登記事項証明書、間取り図を持参すると、より具体的な助言を受けられます。

申し込みフォームはこちら



自筆証書遺言書講座

盛岡地方方法務局花巻支局
 ☎0198-24-8311

法務局の自筆証書遺言書保管制度と遺言書文例の解説、遺言書の作成体験を行います。

■とき…7月30日(木)14時～16時

■ところ…日本現代詩歌文学館会議室

■定員…30人(先着順)

■申し込み…電話で支局へ

— 8月の各種行事など —

こども食堂キッチンすまいる
 ①6日(木)②21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

わがまちダイニング(和賀町在住または通勤者限定)
 7日(金)17時～18時30分/岩手酸素/堀内☎73-7799

むらさき子ども食堂
 22日(出)17時～18時30分/飯豊地区交流センター/阿部☎090-1397-6030

江釣子ひまわり食堂
 28日(金)17時～18時30分/江釣子地区交流センター/清水☎090-7938-3482

不登校ひきこもりの親の会茶話会
 15日(出)10時～12時/フラタネスクエア(本通り二丁目3-38)/紙ふうせんの会 後藤☎090-4888-1210

認知症カフェふらっと
 24日(月)13時30分～14時30分/hoKko/長寿介護課☎72-8221

※「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。



園芸やるべセミナー

JAいわて花巻営農部園芸販売課
 ☎0198-28-2202

■とき…8月28日(金)9時30分～11時30分

■集合場所…JAいわて花巻総合営農指導拠点センター(花巻市野田335-2)

■見学場所…北上市、花巻市内の園場(希望作物に応じて見学園場を選定)

■内容…園芸作物(トマト、リンゴ、ピーマン、キュウリ、アスパラガスなど)の園場見学会、希望者は個別相談可※申し込み時に希望作物をお知らせください。

■対象…園芸品目の栽培に興味がある人(JAなどへの出荷販売を目的とした栽培に限る)

■申し込み…8月20日(木)までに申し込みフォームまたは電話で同課へ

申し込みフォームはこちら



就活セミナー基本のき(応募書類編)

ジョブカフェくら ☎63-3533

■とき…8月18日(火)10時30分～12時

■ところ…同所

■対象…求職者

■定員…6人(先着順)

■申し込み…窓口または電話で同所へ

8月は市県民税・森林環境税第2期、国民健康保険税第2期、介護保険料第2期の納期です。口座振替日は25日です。前日までに預金残高を確認しましょう。



夏の登山(牛形山)

夏油高原インタープリターの会(事務局)商業観光課 ☎72-8241
 ✉shokan@city.kitakami.iwate.jp

■とき…8月30日(日)6時30分～12時

■ところ…夏油温泉から牛形山を往復(夏油温泉東屋集合)

■定員…20人(先着順)

■参加料…3,000円(保険料、ガイド料含む)

■持ち物…昼食、飲料、雨具など

■申し込み…8月14日(金)までに申し込みフォームまたは電話、メールで同課へ

申し込みフォームはこちら



第1回スポーツ指導者講習会

北上市スポーツ協会 ☎67-6720

■とき…8月29日(出)10時30分～12時(受け付けは10時から)

■ところ…トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ2階会議室

■内容…岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課専任スーパーバイザーの山本 繁氏による講習「インテグリティ～スポーツ指導者によるハラスメントをなくそう～」

■対象…指導者、保護者など

■定員…25人(先着順)

■参加料…500円

■申し込み…8月22日(出)までに申し込みフォームから

申し込みフォームはこちら




岩手県済生会創立記念オペラ公演

北上済生会病院 ☎64-7722

■とき…9月5日(出)13時～16時(開場は12時30分)

■ところ…さくらホールfeat. ツガワ大ホール

■内容…モーツァルトが生涯最後に作曲したオペラ「魔笛」の上演など

■定員…1,300人(先着順、要入場整理券)

■プレイガイド…同ホール、同病院

第40回非核・平和市民のつどい「平和モニュメント」除幕式

非核・平和市民のつどい実行委員会(鈴木)☎090-5359-7481

■とき…8月6日(木)7時30分～8時30分(8時15分黙とう、雨天決行)

■ところ…詩歌の森公園(中央図書館入口側)

つらいのに頼れない子どもたちのために～親・学校・地域の人ができること～

岩手県看護協会北上支部
 ✉kangokyoukai.kitakami@gmail.com

■とき…9月5日(出)10時30分～12時30分(開場は10時)

■ところ…日本現代詩歌文学館講堂

■内容…神奈川県立保健福祉大学大学院教授の吉田穂波氏による講演ほか

■定員…150人(先着順)

■申し込み…8月31日(月)までに申し込みフォームから

申し込みフォームはこちら



TOKOSHA

広告制作・メディア戦略 新聞・テレビ・ラジオ・雑誌・OOH・WEB・各種印刷物
 セールスプロモーション 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

80の専門店とAEON

PAL

江釣子ショッピングセンター・パル
 〒024-0072 北上市北見柳19-48 TEL:0197-85-2511(代)
 https://www.esc-pal.com 江釣子パル 検索

今すぐ欲しい夏物アイテムがスライズダウン!

夏BARGAIN 2026 THE BARGAIN

夏物 MAX 50-20%OFF!

PALポイントカードアプリ会員登録中!!

お得なクーポン イベント情報 PALニュース 店舗ニュース他





マナビページ

学び合い みんなで育つ 北上っ子

生涯学習センター「遊・YOU 学園」からのお知らせ

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

第6回講座

- とき…8月6日(木)18時30分～20時
- 講師…慶應義塾大学 名誉教授 鈴木 正崇 氏 まさたか
- 講座名…修験道と神楽
- 申込期間…7月23日(木)～8月5日(水)

講師メッセージ

明治維新や神仏分離から150年。日本の精神文化は大きく転換し、民衆の暮らしを変えました。今回の講義では、神楽の歴史や地域の特色を再検討し、神楽とは何だったのかを改めて問い直します。



申し込み
フォーム

■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10人程度(先着順)

■聴講料…1回500円(当日徴収)

参加者募集

北上市民大学 第6・7回講座

第7回講座

- とき…8月17日(月)18時30分～20時
- 講師…宮城教育大学大学院教育学研究科 教授 堀田 幸義 氏 ゆきよし
- 講座名…藩境に生きる人びと―市史編さんを通じて見えてきたもの―
- 申込期間…8月3日(月)～16日(日)

講師メッセージ

分かりやすい説明を心がけますが、専門用語を用いた難解な話しぶりになった際は、気軽に質問いただければ幸いです。藩境に位置する北上市域ならではの様子をお話しします。



申し込み
フォーム

■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または、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)に窓口、電話で生涯学習文化課へ

お知らせ

早寝・早起き・朝ごはん

元気な北上っ子になろう！



生涯学習センターの学習室を開放します



生涯学習センターでは、夏休み中の宿題や読書などに集中して取り組めるよう、学習室を開放します。

涼しい環境で勉強に取り組める同センターをぜひご利用ください。

- とき…8月2日(日)、5日(水)、11日(火・祝)、12日(水)、15日(土)、16日(日) 10時～21時
- ところ…生涯学習センター第1・3学習室

お願い

- ・飲食は可能ですが、ごみはお持ち帰りください。
- ・会話は周りの迷惑にならないようご注意ください。

子どもたちの学習意欲や体力、気力低下の要因の一つとして、生活習慣の乱れが指摘されています。この問題をそれぞれの家庭や子どもたちだけの問題として捉えるのではなく、地域社会全体の問題として取り組んでいくことが必要です。

教育委員会は、子どもたちの生活リズムの向上を目指して「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しています。

十分な睡眠は、子どもたちの心と体の成長に欠かせません。また、早起きすることで、生活のリズムが整います。さらに朝ごはんを食べることで体にエネルギーが補給され、午前中からしっかり活動ができるようになります。

就寝・起床時間を毎日一定にし、起床後は朝日を浴びるなど、できることから実践して少しずつ生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

生涯学習センター休館日

- 8月19日(水) ※毎月第3水曜日は休館日です。

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

夏の子ども工作教室

「植物化石をほりだそう!」

長い年月をかけて沼地にたまってきた化石燃料「亜炭」から、植物の葉っぱや種などの化石を取り出します。さらに、取り出した化石を使って自分だけの化石標本箱を作ります。夏休みの自由研究にもぴったりです。

■とき…8月1日(土)10時～11時30分ごろ、13時30分～15時ごろ

■ところ…同館本館多目的室

■定員…各回小学生とその保護者10組(先着順)

■申し込み…7月23日(木)10時～31日(金)17時に申し込みフォームで同館へ



植物化石の入った亜炭



申し込み
フォーム

いわて応援ポケモン「イシツブテ」のフォトパネルを設置

岩手県を熱く盛り上げている、いわて応援ポケモンの「イシツブテ」と、「イシツブテ公園 in きたかみ」にも登場している「オーガボン」のフォトパネルを設置します。ぜひご来館ください。

■とき…8月3日(月)～令和9年3月31日(水)

■ところ…同館本館無料スペース

8月の休館日

本館・和賀分館…なし

鬼の館



企画展「神技、鬼技の諸国の名刀」

東北地方で作られた「宝寿や、名刀」として名高い「藤四郎吉光」など、日本の全国の16振の刀剣を展示します。

■とき…8月1日(土)～10月25日(日)9時～17時(入館は16時30分まで)

■ところ…同館企画展示室

■観覧料…常設展の観覧料に含む

なつやすみイベント

工作ワークショップ

鬼面や短冊へ絵付けをして「まよけ風鈴」を作ります。

■とき…8月11日(火祝)①10時～12時②13時30分～15時30分

■ところ…同館

■内容…①鬼剣舞の風鈴②カッパの風鈴

■対象…小学生以下

■定員…各8人(先着順)

■参加料…500円(材料費)

■申し込み…7月20日(月祝)10時から申し込みフォームで同館へ



申し込み
フォーム

毎月開催! 鬼の館ワークショップ

8月は「起き上がりこぼし」を作ります。

■とき…8月15日(土)10時～11時30分

■ところ…同館

■対象…3歳～小学6年生

■定員…7人(先着順)

■参加料…300円(材料費)

■申し込み…8月1日(土)10時から申し込みフォームで同館へ



申し込み
フォーム

8月の休館日

31日(月)

利根山光人記念美術館



企画展開連展示

「光人さんの見たまつり」

中期企画展「利根山光人 日本のまつり」

りと民話」に関連して、利根山画伯が鑑賞した日本各地の多彩なまつりや民俗芸能を、画伯の作品とともに紹介するコーナーを生涯学習センターに設けています。展示している作品はスケッチなど、貴重なものもあります。夏まつりシーズンに、絵画をとおしておまつり気分を味わいませんか。

■とき…9月13日(日)まで



利根山光人
《えんぶり(2人)》水彩

8月の休館日

なし

【観覧料は各施設のホームページをご覧ください。】

館名・電話番号・市ホームページ	博物館本館 ☎ 64-1756	
	鬼の館 ☎ 73-8488	
	利根山光人記念美術館 ☎ 65-1808	

休日当番医 (9時～17時)

月日	当 番 医
7月19日 (日)	かわいクリニック 藤沢18-12-1 ☎72-8501 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
7月20日 (月・祝)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F ☎61-3372 しらゆり3-2 ☎65-5777
7月26日 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 上江釣子17-204 ☎71-5222
8月2日 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
8月9日 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
8月11日 (火・祝)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
8月16日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282 さくら通り一丁目5-11 ☎62-6275
8月23日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211 大通り一丁目3-1 1F ☎72-8700

休日当番薬局 (9時～17時)

月日	当 番 薬 局
7月19日 (日)	ふるさと薬局 藤沢18-12-5 ☎62-6820 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
7月20日 (月・祝)	ウェルビー薬局北上駅西口店 大通り一丁目3-1 1F ☎62-5881 しらゆり3-7 ☎72-6388
7月26日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 かえで薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
8月2日 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324 日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272
8月9日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
8月11日 (火・祝)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
8月16日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121 さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155 北鬼柳19-68 ☎62-7001
8月23日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735 大通り一丁目3-1 1F ☎62-5881
	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121

休日当番歯科 (9時～12時) 日曜日当番整骨院 (9時～17時)

月日	当 番 歯 科	月日	施 術 所
7月19日 (日)	及川歯科医院 川岸四丁目11-22 ☎65-3334	8月9日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
8月16日 (日)	おつつみ歯科クリニック 根去町旧館沢18-1 ☎81-5118		

～当番医などの利用にあたって～
※発熱時は、事前に電話で相談をしてください。
※当番医などは変更になることがあります。
※混雑などにより早めに受け付けを終了することがあります。

お盆期間中 (8月9日～16日) の医療機関開院予定

※診療時間が通常と異なる場合があります。事前に電話連絡の上、受診してください。

○＝開院日 □＝休診日 △＝午後休診 当番＝休日当番医		9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
診療 系統	医療機関名	日	月	火・祝	水	木	金	土	日
内科	いしかわ内科クリニック		○						
	いとう内科胃腸科医院	当番	○						
	及川脳神経内科クリニック		○		○				
	黄木医院								
	かさい睡眠呼吸器クリニック		○		△				
	かわいクリニック								
	北上駅前さいとう心療内科医院		○		○				
	きたかみ駅前内科クリニック		○					△	
	さいとう内科・循環器科 はるかぜ医院		○		○				
	坂の上野 田村太吉クリニック								
	さくらの内科クリニック		○		△				
	さくら PORT クリニック		○			○	○	○	
	柴田医院		○		○				
	しゅういちろう内科クリニック								
	小豆崎胃腸科内科クリニック		○						
	すがい胃腸科内科クリニック								当番
	田郷医院								
	ちとせ医院		○						
	中島医院		○						
	日高見中央クリニック		○	△	○			△	
小児科	みなみ内科クリニック		○		○				
	むらさきのクリニック		○		△				
	室岡医院		○						
	茂木内科医院			当番	△				
	やご内科・循環器クリニック		○						
	芳野内科医院								
	立正堂医院		○		△				
	とどろ小児科医院	○						○	○
	根本小児科医院		○		○	△			
	ひらのこどもクリニック		○					△	
	北上こども医院	○	△						
	安部医院		○		○				
	千田クリニック		○		○				
	大内整形外科医院		○						
	管整形外科医院	当番	○						
	北上整形外科クリニック		○		○				
	よしだ整形外科クリニック		○						
	いかわ脳神経クリニック		○						
	松浦脳神経外科				○	△			
脳神経 外科	わたなべ脳神経外科クリニック		○		△				
	きたかみ腎クリニック		○		○				
	たまた江釣子クリニック		○		△				
	おか乳腺クリニック		○						当番
	大内眼科クリニック		○						
	北上駅前眼科クリニック		○		○				
	藤田眼科医院				○				
	産婦人科		○		○	△			
	ささもり耳鼻咽喉科医院		○	当番					
	みずかわ耳鼻咽喉科医院		○						
	きたかみ皮膚科スキンクリニック		○						
	前田皮膚科クリニック		○						
	みやもと皮膚科クリニック		○						
	精神科		○		○				
	花北病院		○		○				
	岩手県立中部病院		○		○				
	北上済生会病院		○			○	○		
	北上駅前病院		○		○	○	○		
	総合								

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。

小学6年生～高校1年生相当の女性とその保護者へ

公費による子宮頸がん予防のための
HPV ワクチンの接種をご検討ください

子宮頸がんは、若い女性に多いがんの一つです。国内では毎年1万人以上の女性が子宮頸がんと診断され、約3,000人が亡くなっています。

市は小学6年生～高校1年生相当の女性を対象に、子宮頸がん予防のためのHPV ワクチンの定期接種を実施しています。対象となる人は、公費で接種を受けることができます。

HPV ワクチンは、接種を開始する年齢により接種回数異なります。15歳になってから接種を開始する人は、合計3回の接種が必要ですが、15歳になるまでに開始すると、合計2回で完了することができます。ただし、15歳になるまでに開始しても、1回目と2回目の接種間隔が5カ月未満の場合は、3回目の接種が必要です。完了までに約半年～1年かかるため、接種を希望する人は早めに接種を開始することをご検討ください。

※ワクチンの効果や副反応などの詳細は、ホームページをご覧ください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



厚生労働省
ホームページ

8月の健康づくりイベント
“まちの保健室”

まちの保健室に参加し、健康づくりを行います。

■とき…5日(火)、18日(火)、24日(月)

■ところ…hoKko 1階ふれあいホール

■開催内容/タイムスケジュール

	10:00	10:30	11:00	11:30
個別相談・測定	10:00～11:30			
ポールウォーキング	10:00～11:30			
ミニ勉強会		10:15～10:45		
いきいき体操				11:00～11:30

■ミニ勉強会の内容

とき	内容
5日(火)	脳卒中と減塩の話
18日(火)	119番通報について
24日(月)	認知症予防の運動

■問い合わせ…長寿介護課 ☎72-8221

健幸だより

健康診断で生活習慣病を
早くに見つけましょう

生活習慣病の怖さは、発症初期に自覚症状がほとんどない点です。放置すると、治療が長期化するだけでなく、介護や医療の面で家族にも大きな負担がかかる可能性があります。

実は、本市の死亡原因のうち、生活習慣病が占める割合は50%以上に上ります。毎日の食事や運動習慣で健康維持に努め、定期的に健康診断を受診しましょう。

■市内の死因トップ3

1位	がん	26%
2位	心疾患	15%
3位	脳血管疾患	12%

参考：令和5年保健福祉年報

▶社会保険加入者は、保険組合や職場で指定された健康診断を受診！

▶国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者は、市で実施している健康診断を受診！

※健康診断の日程などの詳細は、市のホームページをご覧ください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



市ホーム
ページ

かしこく歳を
重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！

☎長寿介護課 ☎72-8221



タンパク質を取って低栄養を防ごう！

暑さで食欲が落ちると、気付かないうちに低栄養となっている可能性があります。65歳以上の高齢者のうち、男性は約10人に1人、女性は約5人に1人が低栄養といわれています。低栄養は筋力の衰えを招き、転倒や骨折のリスクを高めます。

低栄養を防ぐためにタンパク質を意識して摂取しましょう。タンパク質は、筋肉や内臓、皮膚、髪、血液、免疫など、体をつくり、守る大切な栄養素です。鶏むね肉や鮭、卵、大豆製品、乳製品がタンパク質を多く含みます。毎食片手のひら分くらい量の摂取量の目安です。

毎日の食事を見直し、元気に夏を過ごしましょう。

～低栄養チェックリスト～

- ☐ 最近、疲れが取れない
- ☐ 食事を抜くことがある
- ☐ 好きなものがばり食べがち
- ☐ 6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった

※いづれかにチェックが付いた人は、積極的に食生活を見直ししょう。早めの対策が大切です。

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！

■参加する教育・保育施設

幼稚園	午後	黒沢尻、江釣子、藤根
保育所	午前	ニチキッズ北上むらさきの
	午後	黒沢尻、川岸、北上、北鬼柳にじいろ、うみのもり、大通り、二子、口内、南、江釣子、鳩岡崎
認定こども園	午前	いわさき、双葉、横川目、専修大学北上、たちばな、くにみ、あいさり、むらさきの、岩手保健医療大学附属北上
小規模保育事業所	午前	ニチキッズ北上さくら、ちいさな木、みつばち、ニコニコ、こぐま、ひよこ、おん
	午後	ひまわり、ぷっちらんど、ぽっぷらんど、和の色、そらいろ

子育て支援課・子育て支援コンシェルジュ（☎63-3118）
市内36園の先生が施設や活動の様子を説明します。気になることや知りたいことを直接質問できます。
■とき…8月11日（火・夜）【午前】9時30分～12時（受け付けは11時45分まで）【午後】13時30分～16時（受け付けは15時45分まで）
■ところ…hokko1階ふれあいホール
■対象…令和9年4月または令和9年度中に幼稚園や保育所、認定こども園の入園を考えている保護者など（子連れでの参加可）

幼稚園・保育園
等合同説明会



市ホームページ

■開催日程

と き	ところ
8月25日(火)	おやこセンター
9月29日(火)	ときわだい保育園子育て支援センター
10月28日(水)	おにやなぎ保育園子育て支援センター
11月27日(金)	江釣子保育園子育て支援センター
12月22日(火)	おやこセンター
1月26日(火)	ときわだい保育園子育て支援センター
2月26日(金)	おにやなぎ保育園子育て支援センター
3月19日(金)	江釣子保育園子育て支援センター

赤ちゃんの遊び場「アトニーふれあいベビー教室」
こども家庭センター（☎72-8298）
生後2・3カ月の赤ちゃんを育てているパパとママを対象に、親子で参加できる教室を開催しています。
■内容…赤ちゃんの発育と育児の話、手遊びの紹介やおもちゃ作り、育児相談など
■持ち物…母子健康手帳、バスタオル、お出掛けに必要な物
■申し込み…開催日の3日前までに申し込みフォームまたは電話で同センターへ
申し込みフォーム



申し込みフォーム



北上市文化交流センター情報

さくらホールPress

北上市の文化拠点として市民の皆さんの心豊かな暮らしを創造します

毎年恒例さくらホールの大人気公演、好評発売中

立川志の輔独演会2026

今年も、志の輔師匠による落語会を開催します。
巧みな話芸で観客を引き込む高座は、落語ファンはもちろん、初めての人にもお薦めです。

落語家の登場を彩る「生の出囃子」が高座に華を添え、会場ならではの臨場感を演出します。笑いと人情にあふれた話を情景豊かに語る志の輔師匠。古典から新作まで幅広い演目で落語の新たな魅力を届ける「志の輔らくご」を、ぜひ会場でお楽しみください。

■とき…10月10日(土)13時～（開場は12時15分）

■ところ…大ホール

■入場料(全席指定)…4千円

※未就学児は入場できません。

※1歳以上は有料託児サービスを利用いただけます（要予約）。

問い合わせ

さくらホールfeat. ツガワ

☎さくら通り二丁目1-1 ☎61-3300 FAX 61-3301

開館時間…9時～22時（年中無休）

※保守点検のため利用時間を制限する場合があります。



ホームページ

■プレイガイド…同ホール、オンラインチケットサービス、ローソンチケット（Lコード：22650）

■問い合わせ…同ホール☎61-3500

※詳細は同ホールのホームページをご覧ください。



立川志の輔

施設利用申し込み

大・中・小ホール : 1年前の月 } の利用調整会議で
アートファクトリー : 3カ月前の月 } 申し込み受け付け
利用調整会議…毎月1日（1月のみ4日）18時30分～



さくらPressを発行しています

隔月（奇数月）1日発行。各種公演などを掲載しています。同館や各プレイガイド、商業施設などで入手またはホームページをご覧ください。



わくわく図書館

おすすめ新着本

中央図書館 ☎63-3359
火～金曜日9時～19時
土・日曜日、休日は18時まで
江釣子図書館 ☎77-2215 9時～17時
和賀図書館 ☎72-8307 9時～17時
◆休館日 月曜日（休日の場合は翌平日）、
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



決定版 お酒のおいしい選びかた
JUNERAY／著
朝日新聞出版

ワイン、日本酒、ビールの基本が、
この1冊で学べる！さまざまなお酒
が並ぶ棚から、自分好みのお酒を選
べるようになりたい人に向けたやさ
しい入門書です。



やさいともだちフェスティバル
岩神 愛／作・絵
岩崎書店
子どもたちに野菜を好きになって
もらいたい野菜たちは「やさいとも
だちフェスティバル」を開くこと
に。野菜嫌いのゆうた君は野菜たち
と友達になれるかな？



図書館インフォメーション

展示「山を知る、山に親しむ、山で遊ぶ」

■とき…8月5日(水)～30日(日)
■ところ…中央図書館カウンター前



おはなし会

■とき…8月9日(日)、22日(土)10時30分～
■ところ…中央図書館おはなしコーナー

新着本

大 人 向 け
やらないことを決める技術
老いるショック大賞
ブティック
蜷気楼と恋人たち

大平 信孝
みうら じゅん
池井戸 潤
水庭 れん

子 ども 向 け
はっけん！サワガニ
3分読んだら明日が変わる 大逆転へのトビラ
100ぴきかぞくキャンプへいく
福家 悠介
近江屋 一朗ほか
古沢 たつお



北上市コミュニティFM「きたかみE&Beエフエム」は、地域
情報と災害情報を皆さんへ伝達するために平成30年7月30日
に開局しました。

愛称の「きたかみE&Be(いいあんべ)エフエム」には、「E」
Everything(みんなの)・Everyday(毎日の)・Emergency(緊急
の)、「Be」Believe(信
じる)・Best(最良の)
という意味が込められ
ています。「いいあん
べ(いいあんぱい)」な
放送を目指して、日々
の生活情報や災害時
の緊急情報を発信し
ています。



普段はおでんせプラザぐらうぶ1階で放
送しています。外からの見学は自由です

今年は開局8周年を迎え、記念の「公開収録」を7月25日(土)
に江釣子ショッピングセンター・パルのジョイスタジオで開
催します。ぜひ遊びにいらしてください。



パーソナリティ紹介
遠山 絵里 さん

ON! ラジ(木曜日16時～19時)、ひるさがりの午後
に♪(水曜日12時～14時)を担当。

いいあんべ
E&Beエフエム 88.8MHz
(おでんせプラザぐらうぶ内)

アプリ「FM++」でも聴取
できます

☎ 0197-62-8833

✉ e-be@fm888.jp



ホームページ



X



FM++



7/5 立ち直りを支える地域の力を共有 社会を明るくする運動北上集会

第76回社会を明るくする運動北上集会（北上市地域安全推進市民会議主催）は、日本現代詩歌文学館で行われました。

國分重さん（黒沢尻北高2年）と内記朱希乃さん（同）に一日保護司を委嘱。内記さんは決意表明で、「誰もが参加できる活動を展開し、支えあって生きていける明るい地域づくりに参画する」と力強く宣言しました。



7/7 笑顔と元気があふれる いきいきシニア交流スポーツ大会

第17回北上地区いきいきシニア交流スポーツ大会（西和賀町・北上市各老人クラブ連合会など主催）は、サンディスタジアムきたかみで開催されました。

同大会は、高齢者の健康保持や親睦を深めることなどを目的で開催。北上市、西和賀町から350人が参加し、徒競走やリレー、玉入れで競い合いました。

佐藤瑞夫さん（相去町・82歳）は「最後まで無事に走れて良かった」と晴れやかな表情で語りました。

7/4 世界に一つだけの絵本を作成 手作り絵本教室

自分だけのオリジナル絵本作りに挑戦する「手作り絵本教室」は、中央図書館で開催されました。

全3回の教室で絵本を完成させるプログラムに6人が参加。岩手県立図書館の沼宮内望さんを講師に迎え、初回は、絵本の構造や起承転結によるストーリー展開などの説明を受けた後、あらすじを作りました。

参加した八重樫朝日さん（二子小3年）は「かわいい絵本にしたい」と想像を膨らませていました。



7/6 全国大会に向けて決意表明 いわさきレッズ表敬訪問

第40回全日本小学生女子ソフトボール大会（7月25日～28日、福井県敦賀市）に出場するいわさきレッズの選手らは、八重樫市長と船田教育長を表敬訪問しました。

5月に行われた県大会で優勝し、6年連続7回目の全国大会への切符を獲得しました。主将の八重樫朱那さん（いわさき小6年）は「みんなで声を掛け合って頑張りたい」と元気に意気込みを語りました。



まちの話題

市内の話題を紹介



6/20 身近な「なぜ？」を科学実験でひもとく 「科学」がきたカミングおもしろ実験教室

令和8年度「科学」がきたカミングおもしろ実験教室は、hoKkoで行われました。

お茶の水女子大学サイエンス&エデュケーション研究所の露久保美夏さんの指導のもと、おまんじゅうを重曹とベーキングパウダーのそれぞれで作り、どのような違いが出るのかを実験しました。

齋藤旭君（飯豊小6年）は「違いが出る理由が分かったし、楽しかった」と満足げに話していました。

6/14 修験の伝統芸能、迫力の舞を披露 第32回大乘神楽大会

第32回大乘神楽大会（北上市大乘神楽保存会連絡協議会、教育委員会主催）は、鬼の館で開催されました。

北上市と花巻市の一部にのみ伝承され、修験の呪法を残す特異な神楽として知られる大乘神楽。当日は市内6団体に加え、西和賀町から坂本神楽を特別招待し、7団体が多彩な13演目を披露しました。

来場した南慧さん（柳原町）は「舞う姿は非常に迫力があつた」と声を弾ませました。



6/27 お芋がいっぱいのフードフェス いわてお芋フェス夏 夜のポテトマーケット

いわてお芋フェス 夜のポテトマーケット（いわてお芋フェス実行委員会主催）は、展勝地レストハウス駐車場で行われました。

来場者は芋を使用した料理やスイーツを堪能したほか、新じゃがつかみ取りなどを楽しみました。

新じゃがつかみ取りに挑戦した長野ひなたさん（黒沢尻東小5年）は「お芋をたくさん取れてよかった。家で芋祭りをしたい」と目を輝かせていました。

6/27 見て、聞いて、触れて体験 芸能のゆうえんちinくちない

第4回芸能のゆうえんちinくちない（口内町自治協議会主催）は、口内地区交流センターで開催されました。

地域に伝わる民俗芸能を子どもたちが体験する機会として開催。子どもたちは、鬼面の絵付けや、鬼剣舞や神楽など5種の民俗芸能、浮牛城まつりの大名行列を体験したほか、鳩岡崎座敷田植踊を鑑賞しました。

似内糸ちゃん（こどものくに保育園）は「お面をきれいに塗れてうれしかった」と笑顔で話しました。



7月のアーティスト



みんな

ゆかり
齊藤 紫 ちゃん
たちばなこども園 5歳



ママとおばあちゃんの3人でアイスクリームを食べに行ったよ。店員さんを描いたんだ。チョコレートが入ったアイスクリームがおいしかった！

の広場

この人に聞く No.240 Spotlight

踊り続けて80年、舞踊への思いが実を結ぶ

和賀 八千代 さん



和賀八千代さん（上野町・88歳）は、長年の舞踊を通じた市民生活や地域文化への貢献が評価され、一般社団法人日本舞踊協会の参事・名誉教授として民舞の発展に寄与。50年以上にわたり舞踊の指導や普及、次世代への継承に尽力してきました。

今回の受賞は「特別なことをしたつもりはない。好きなことを仲間と楽しく続けてきただけ」と謙虚な姿勢で語ります。

小学一年生の時に日本舞踊を始めた和賀さん。いろいろな習い事をしましたが、舞踊が一番楽しく、踊りをやれば好きな着物を着せてもらった当時から懐かしみます。子どもの頃から自ら振り付けを考えて踊り、披露することを繰り返して技術を研ぎました。続けていくうちに周りから声をかけられ、他校や市外に赴いて指導することが好きという気持ちで原動力になったと語ります。

その後、公民館の事業などで踊りを教える中、舞台上に立ちたいという教え子たちの思いから岩手北上やよい会を結成。本格的な踊り手の育成に向けて、県内各地に教室を設け、子どもから高齢者まで幅広い世代への指導に努めました。「指導を通して舞踊の奥深さを伝えたい」と語り、「昔から伝えられてきた文化を大切に、次の世代に伝えていってほしい」と舞踊文化の未来に思いを寄せています。

88歳となった今も、舞踊への情熱は変わりません。「仲間と共に、好きな踊りを続けていきたい」と笑顔で話す和賀さんは、これからも舞踊を通じて、日本文化の継承に力を注ぎます。

No.304

みんなの詩歌



食べれないこたつの上は食の山

高田 心遥

散る桜恥じる小川の薄化粧

吉田 羽那

まど映るあおく輝くさくらの葉

渡辺 詩織

山うつる水面に目高悠々と

楠 優

江釣子中学校三年

※掲載作品は日本現代詩文学館内に展示しています。

おらはの愛ぞる



申し込み
フォーム



菊地 藍煌 くん 鳳仁 くん
令和7年8月5日生まれ 令和5年11月29日生まれ
（鬼柳町）

これからずっと2人仲良しでいてね♡
パパ・ママの宝物だよ♡



高橋 宝都満 ちゃん
令和6年11月1日生まれ
（大堤西）

いつも笑顔と元気をくれてありがとう！
これからもたくさん笑って大きくなってね♡

【学級目標】 スマイルサイン こころをひとつに あい南

※今月は生徒が作成した学級目標を紹介します。

主任 千葉先生からのメッセージ

南中学校の仲間と共に成長していく学校生活です。南中学校前バス停の清掃美化活動や花いっぱい運動に取り組み、地域の人も交流しています。身に付けた力が、将来の豊かな生活につながって行くことを願っています。

7月のクラス 花巻清風支援学校 北上みなみ分教室 中学部



～南中学校前バス停にて～

2026(R8). 7.17

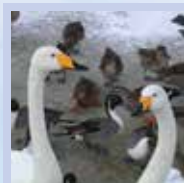
広報

きたかみ

- 2 【特集】今日から育てる「健康習慣」
- 8 市立大学検討の『今』
- 10 City topics
- 13 市の動き
- 15 お元気ですか 市長です。
- 16 消費生活博士
- 17 情報ホットライン
- 22 マナビページ
- 23 Museum 通信
- 24 健幸だより
- 26 すくすくらんど、さくらホールPress
- 27 わくわく図書館、E&Be エフエム
- 28 まちの話題
- 30 みんなの広場
- 32 みんなのKitaComing フォト

みんなの KitaComing フォト

写真の投稿をお待ちしています



あなたが市内で撮影した写真が広報紙に！新コーナー「みんなの KitaComing フォト」を8月号からスタートします。

本コーナーでは、インスタグラムに投稿された、市内のすてきな風景やイベント、日常のひとコマを紹介します。

投稿方法は簡単！インスタグラムでハッシュタグ「#kitacoming」を付けて写真を投稿してください。



Instagram

皆さんの写真を通して、北上市の魅力と一緒に広めていきましょう。たくさんのご投稿をお待ちしています。

【注意事項】

- ・アカウントが非公開の場合は対象外となります。
- ・投稿写真は、投稿者本人が撮影したものに限りません。
- ・投稿写真に関して、肖像権や著作権などの第三者の権利侵害があった場合、北上市は一切の責任を負いません。
- ・市が掲載候補として選んだ投稿写真の投稿者には、ダイレクトメール(DM)でご連絡します。

編集後記

特集の写真撮影で伺った鬼柳地区の「月曜ウォーキング」では、8年間続いている人もいると聞き、大変驚きました。私も普段から運動や食事を意識していますが、皆さんの元気な姿を見て、健康づくりは毎日の積み重ねなのだと改めて感じました(嬉)

これから迎える猛暑に手放せないのが「うちわ」。そんな「うちわ」の風に吹かれながら、親しい「内輪」の皆さんと語らう時間は代えがたい夏の思い出になることでしょう。外の暑さとは対照的に、心温まるひと時が皆さんの夏を優しく彩りますように(晶)



ホームページ



Facebook



マチイロ



YouTube



きたかみズーム

次の広報発行日は
8月21日(金)です

発行 北上市 ☎0197-64-2111(代)
(〒024-8501岩手県北上市芳町1-1)
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

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 自然葬 国見の里

[奥州指令奥環第185号]

☎0197-65-0923 奥州市江刺稲瀬弘田24 自然葬国見の里 検索



広報きたかみへの広告掲載については、(株)東北広報(☎64-11523)へお問い合わせください。