



まちの身近な医療機関マップ 1

地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。



みずかわ耳鼻咽喉科医院 小児診療・言語治療室併設

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

受付は8:00~17:30 ※午後診療の受付は13:00から開始となります。
休診日/日曜・祝日
 北上市上江釣子15-213 **予約制あり**
TEL.0197-72-6760

菅整形外科医院 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科・外科

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~AM11:45	●	●	●	●	●	●
PM2:00~PM5:30	●	●	●	●	●	●

北上市上江釣子 16-51-2 (107号線バイパス) **休診日 日曜・祝日・第3水曜日**
☎0197-77-5110

菅デンタルクリニック 歯科・小児歯科・歯科口腔外科 KAN DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	★

★土曜日午後...13:30~16:00
 ※祝日のある週の水曜日は診療あり
 北上市上江釣子16-151-2
☎0197-62-8202

坂の上野 田村太志クリニック

HP URL  オンライン診療URL  WEB問診URL 

院長 田村 太志

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前9時~12時	●	●	●	●	●	●
午後2時~5時	●	●	●	●	●	●
夜間6時~8時	●	●	●	●	●	●

※第2、第4水曜日は夜間外来あり
※毎週水曜午前は検査と予防診療
※第1、3、5木曜午前は糖尿病友の会専用外来

詳しくはホームページをご覧ください

(北上市上野町) ☎ 0197-(66)1111

●脳神経内科 ●内科 ●老年内科 ●小児科

及川脳神経内科 クリニック

院長 / 及川博隆 医師 / 及川深雪、及川優

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○	○

※火曜日・土曜日は12:30まで診療致します

北上市立花10-28-1 ☎ 0197-65-3811

<https://www.oikawa-neurology.com>

わたなべ 脳神経外科 クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

北上市しらゆり3-2 ☎ (0197) 65-5777

ADACHI DENTAL CLINIC

あだち歯科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~6:00	●	●	●	●	●	●

※土曜午後は2:00まで、木曜は午前のみ
◆休診日: 木曜午後・日曜・祝日

中部病院そば
☎ 0197-72-6789
北上市村崎野17-43-1

●歯科
●小児歯科
●歯科口腔外科

脳神経外科 / 外科 / 整形外科 / 頭痛 / 物忘れ / 脳ドック
脳ドック学会認定施設 MRIあり

松浦脳神経外科

日本脳神経外科学会認定脳神経外科専門医 院長 松浦 秀樹

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~6:00	●	●	●	●	●	●

※受付は診療時間の15分前まで

お気軽にお問い合わせください 北上市常盤台1丁目21-10 ☎ 0197-65-2332

松浦脳神経外科 北上 検索 <http://matsuura.clinic/>

やご内科・循環器 クリニック

日本循環器学会 循環器専門医 院長 八子 多賀志

〒024-0021 北上市上野町五丁目5番

循環器内科 内科 TEL.0197-72-7717 <http://www.yago-clinic.com/>

診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日

午前 8:30-12:30	●	●	●	●	●	●	水曜午後 土曜午後 日曜・祝祭日
午後 2:00-6:00	●	●	●	●	●	●	

受付は診療時間の15分前までとなっております

目が疲れる

原因 パソコンや読書による
目の使いすぎ

目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

予防法 姿勢を正してときどきの休息を

文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらい(40cm以上)がベスト。

改善法1 即効性のあるこめかみへの刺激

改善法2 ツボマッサージ

目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。

瞳子りょう



改善法3 目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA(チーズ・ウナギ・にんじん・ブロッコリーなど)
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群(豚や牛のレバーなど)
- 充血を防ぎ、目をリフレッシュさせるビタミンC(柑橘類・ブロッコリー・ジャガイモなど)
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)

肩や首がこる...

原因 姿勢の悪さや血行不良

長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法 筋肉を緊張させない工夫を

- 正しい姿勢を心がけて
- 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を
- ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法 筋肉をほぐし、血行をよくする

- ツボを刺激...後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す
- 肩こりに効く食べ物...豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつおなど。



手足が冷える

原因 運動不足やストレス

予防法 体を冷やさない工夫を

冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38~39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法 血行改善と自律神経の正常化

血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ

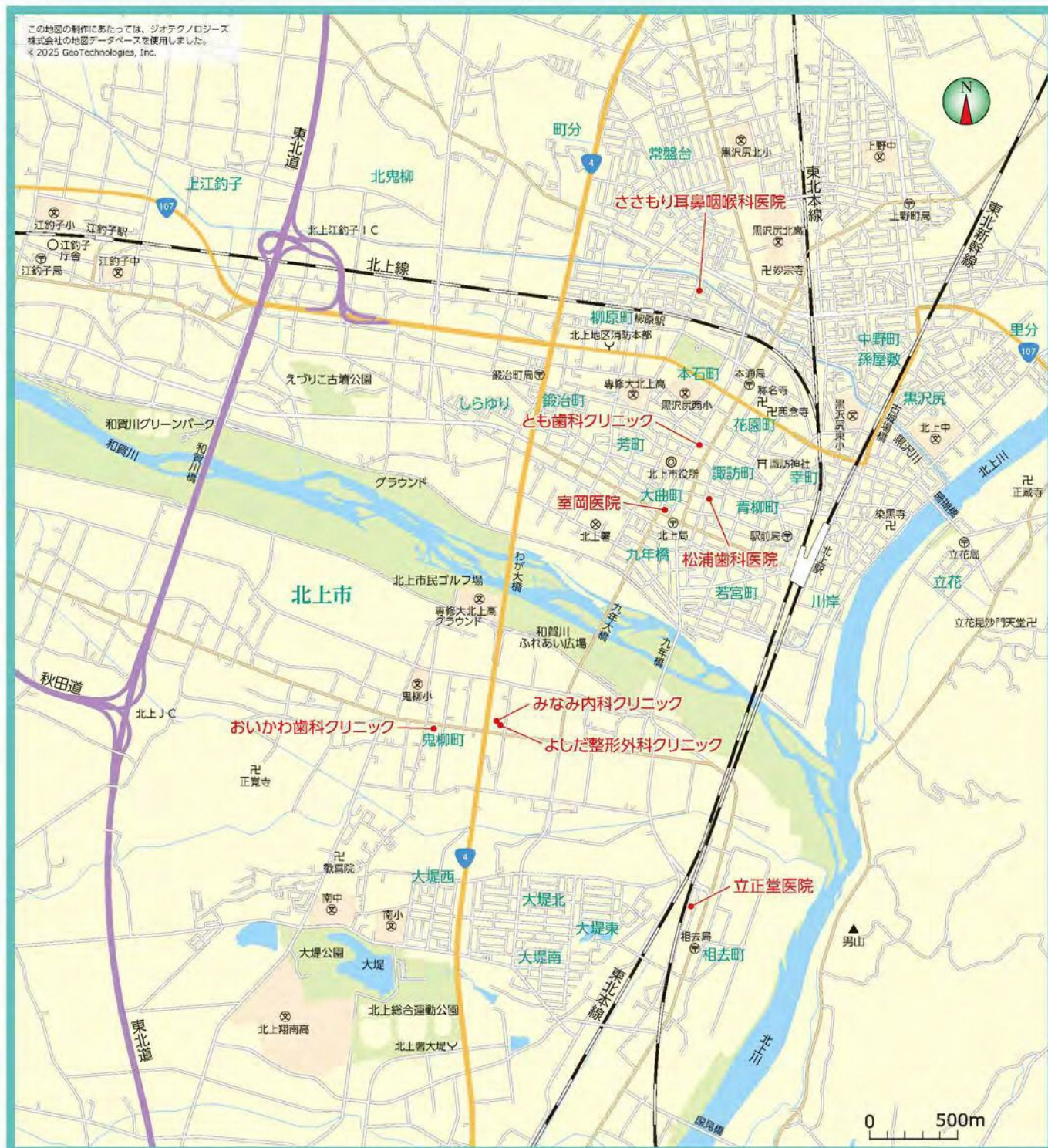
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。





まちの身近な医療機関マップ 2

地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。



生活ガイド

老年内科・整形外科・循環器内科・内科

室岡 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
午後 13:30~17:00	○	○	○	×	○	×

北上市大通り 3-5-6

TEL 0197-63-3311



ささもり 耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	● 13:00 まで
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

※休診日…日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

北上市柳原町3-11-16

TEL.(0197)64-6644

ウイスマールプラザ内 歯科・小児歯科

とも歯科クリニック

予約可	新患・急患随時受付
受付時間	月~木曜 AM9:30~12:00 PM2:30~ 5:00 金・土曜 AM9:30~12:00 休診日/日曜・祝日



☎(0197)

64-1601

北上市本通り1丁目8-17

<https://www.tomo-dc.com/>



みなみ内科クリニック

院長 南 仁貴 副院長 盛川宗孝

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～午後 1:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00～午後 6:00	○	○	○	×	○	×

【休診日】日曜・祝日 休診 / 木曜・土曜 午後休診

内科
循環器内科

無料送迎バスあり

エリアにより、ご自宅までの送迎も対応可能 ※対応エリア要相談

北上市鬼柳町荒高35-1

tel. 0197-62-3730

<http://minami-naika.net/> みなみ内科クリニック 検索

24時間 Webから診療予約できます





よしだ整形外科クリニック

Yoshida Orthopedic Clinic

整形外科 / リハビリテーション科 / リウマチ科

院長 吉田 知史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～13:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00～18:00	○	○	○	×	○	×

※受付は診療終了時間30分前までとなります

休診 水曜午後 / 土曜午後 / 日曜日 / 祝日

北上市鬼柳町荒高34-1 (北上メディアアブリッジ敷地内) **0197-62-5525**



立正堂医院

リっしょうどういん

内科

TEL (0197) 67-2708

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～6:00	○	○	○	○	○	○

歯科

TEL (0197) 62-6003

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～6:30	○	○	○	○	○	○

※内科 休診日 日・祝日 ※歯科は木・日・祝日休診 土曜は午後8時まで

北上市相去町西野32-1 北上 立正堂医院 検索



おいかわ歯科クリニック

診療時間

AM9:00～PM12:00 PM2:00～PM6:00

■休診日 日・祝祭日 ※水曜・土曜は午後休診

北上市鬼柳町卯の木156-2 **0197-67-6161**

HP oikawashika.com

ストレス・疲労蓄積度チェック 自分の体の状態を把握しよう

① 家族から見た最近1ヶ月の疲労・ストレス状況

ほとんどない=0点、時々ある=1点、よくある=3点で評価し、合計点を出してください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

	状 態	点 数
1	イライラしているようだ	
2	不安そうだ	
3	落ち着かないようだ	
4	ゆううつそうだ	
5	体の調子が悪そうだ	
6	物事に集中できないようだ	
7	することに間違いが多いようだ	
8	強い眠気に襲われるようだ	
9	やる気が出ないようだ	
10	へとへとのようだ(運動後をのぞく)	
11	朝起きたとき、疲れが残っているようだ	
12	以前と比べて疲れやすいようだ	

【判定】

1の点数と2の該当個数から疲労蓄積度を出してください。

		①の合計点数	
		10点未満	10点以上
②の該当個数	3個未満	A	C
	3個以上	B	D

※糖尿病や高血圧症等の疾患がある場合は、判定が正しく行われない可能性があります。

判 定	仕事による疲労蓄積度
A	低いと考えられる
B	やや高いと考えられる
C	高いと考えられる
D	非常に高いと考えられる

※本人の評価と家族の評価は異なる場合があります。

判定が「A」なら、それほど疲労はたまっていません。「B」はだいぶお疲れ気味です。休養をとり、ストレス解消に努めましょう。「C・D」は、かなり疲れがたまっています。必要に応じて上司や医療機関への相談、受診をおすすめします。

② 家族から見た最近1ヶ月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

	状 態	○ 印
1	ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※	
2	休日も仕事に出かけることが多い	
3	家に仕事を持ち帰ることが多い	
4	宿泊を伴う出張が多い	
5	仕事のことで悩んでいるようだ	
6	睡眠時間が不足しているように見える	
7	寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ	
8	家でも仕事のことが気にかかって仕方がないようだ	
9	家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない	

※夜勤等の勤務形態の場合は、家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。





一般社団法人 北上医師会

北上医師会 病院・医院リスト

※市外局番は(0197)です

地区	医療機関名	電話番号	所在地
北上市	安部医院	64-2927	大通り一丁目11-23
	いしかわ内科クリニック	67-2288	大堤南一丁目1-25
	いとう内科胃腸科医院	64-1795	大通り三丁目1-9
	いわぶち脳神経クリニック	65-3661	さくら通り二丁目2-25
	及川脳神経内科クリニック	65-3811	立花10-28-1
	黄木医院	77-2211	上江釣子15-60-2
	大内眼科クリニック	64-0100	柳原町四丁目17-39
	大内整形外科医院	63-7230	本通り四丁目12-10
	おか乳腺クリニック	62-6275	さくら通り一丁目5-11
	かさい睡眠呼吸器クリニック	61-6590	堤ヶ丘一丁目9-32
	かわいクリニック	72-8551	藤沢18-12-1
	菅整形外科医院	77-5110	上江釣子16-51-2
	北上駅前眼科クリニック	72-8700	大通り一丁目3-1 おでんせプラザ ぐろーぶ1階
	北上駅前さいとう心療内科医院	61-4820	大通り一丁目3-1 おでんせプラザ ぐろーぶ4階
	きたかみ駅前内科クリニック	61-3372	大通り一丁目3-1 おでんせプラザ ぐろーぶ2階
	北上駅前病院	72-7787	大通り一丁目1-22
	北上こども医院	81-6660	村崎野15-354-2
	きたかみ腎クリニック	61-5700	柳原町四丁目15-9
	北上整形外科クリニック	65-3441	諏訪町二丁目6-41
	きたかみ皮膚科 スキンケアクリニック	64-6003	大曲町1-2
	斎藤産婦人科医院	64-2136	諏訪町二丁目6-37
	さいとう内科・循環器内科 はるかぜ医院	62-8910	北鬼柳第18-18-1
	坂の上野 田村太志クニク	65-1111	上野町四丁目2-15
	さくらの内科クリニック	61-5060	大曲町7-20
	さくらPORTクリニック	72-6700	川岸一丁目1-20 さくらPORT オフィス1F
	ささもり耳鼻咽喉科医院	64-6644	柳原町三丁目11-16
	柴田医院	61-5130	新穀町一丁目6-10
	しゅういちろう内科 クリニック	72-6567	村崎野17-167-3
	小豆嶋胃腸科内科 クリニック	65-6006	本通り四丁目13-6
	すがい胃腸科内科 クリニック	71-5577	上江釣子7-98-1

地区	医療機関名	電話番号	所在地
北上市	田郷医院	72-7282	さくら通り三丁目14-25
	たまだ江釣子クリニック	77-5656	上江釣子16-129-1
	千田クリニック	71-2455	大堤北一丁目5-8
	ちとせ医院	63-3780	大通り二丁目1-22
	とどり小児科医院	64-1603	大通り四丁目3-5
	中島医院	65-6151	中野町三丁目2-8
	根本小児科医院	63-4687	芳町6-5
	花北病院	66-2311	村崎野16-89-1
	日高見中央クリニック	61-0888	北鬼柳22-46
	ひらのこどもクリニック	71-5800	上江釣子17-219-1
	藤田眼科医院	71-5222	上江釣子17-204
	ホームケアクリニック えん	61-5160	青柳町二丁目5-15
	前田皮膚科クリニック	64-0770	新穀町二丁目1-17
	松浦脳神経外科	65-2332	常盤台一丁目21-10
	みずかわ耳鼻咽喉科医院	72-6760	上江釣子15-213
	みなみ内科クリニック	62-3730	鬼柳町荒高35-1
	みやもと皮膚科クリニック	62-4112	柳原町五丁目12-9
	むらさきのクリニック	71-3555	村崎野15-150-1
	室岡医院	63-3311	大通り三丁目5-6
	茂木内科医院	61-0222	本通り一丁目7-12
西和賀町	やご内科・循環器 クリニック	72-7717	上野町五丁目5
	よしだ整形外科クリニック	62-5525	鬼柳町荒高34-1
	芳野内科医院	65-1811	本通り一丁目3-22
	立正堂医院	67-2708	相去町西野32-1
西和賀町	わたなべ脳神経外科 クリニック	65-5777	しらゆり3-2
	赤坂医院	84-2121	湯本29-66-4
西和賀町	佐々木内科小児科医院	84-2352	湯本30-80-8

公的医療機関			
北上市	社会福祉法人 恩賜財団済生会 北上済生会病院	64-7722	九年橋三丁目15-33
	岩手県立中部病院	71-1511	村崎野17-10
西和賀町	町立西和賀さわうち病院	85-3131	沢内字大野13-3-12

(令和7年10月31日現在)

このリストは、一般社団法人北上医師会の監修で、株式会社サイネックスが作成したものです。

〒024-0063 九年橋三丁目15-33 TEL.0197-63-4518 FAX.0197-65-3265
<http://www.iwate.med.or.jp/kitakami/> E-mail:kma4518@kitakamimed.jp





北上歯科医師会

北上歯科医師会 リスト

※市外局番は(0197)です

地区	医療機関名	電話番号	所在地
北 上 市	あかさか歯科クリニック	63-3461	花園町二丁目5-15
	あだち歯科クリニック	72-6789	村崎野17-43-1
	あや歯科医院	68-4811	村崎野16-284
	伊東歯科医院	61-0246	常盤台一丁目23-13
	えづりこ歯科医院	77-2487	上江釣子18-57-3
	おいかわ歯科クリニック	67-6161	鬼柳町卯の木156-2
	及川歯科医院	65-3334	川岸四丁目11-22
	おおつみ歯科クリニック	81-5118	相去町旧舘沢18-1
	大通り歯科医院	64-5060	大通り二丁目1-1
	おだしま歯科クリニック	61-2111	九年橋三丁目18-15
	おやま歯科矯正クリニック	65-1182	大通り二丁目3-1
	かじまち小原歯科医院	63-4058	鍛冶町二丁目13-20
	門神歯科クリニック	72-4180	和賀町横川目36-16-10
	菅デンタルクリニック	62-8202	上江釣子16-151-2
	北上矯正 福田歯科	64-3220	本通り三丁目9-10
	北上歯科医院	63-4010	花園町一丁目6-29
	北上しらゆりデンタルクリニック	62-8070	町分18-119-1
	サイトウデンタルクリニック	63-3011	大通り二丁目6-18
	さくらデンタルクリニック	62-1110	川岸二丁目10-25
	佐々木歯科医院	66-4184	村崎野15-537-5
	佐藤さとし歯科医院	73-5850	下江釣子11-60-4
	スマイリーキッズ・デンタルケア	65-6011	九年橋三丁目7-22
	たんご歯科クリニック	64-4415	上野町四丁目12-27
	都鳥歯科小児歯科クリニック	64-3033	大曲町9-26
	とも歯科クリニック	64-1601	本通り一丁目8-17
	なおこ歯科クリニック	61-3368	北鬼柳18-104-2
	はなえ歯科医院	72-5545	上江釣子17-93
	ファミリー歯科医院	77-4182	北鬼柳19-83-1
	二子歯科医院	66-3431	二子町鳥喰201
	本石町歯科医院	64-4100	本石町一丁目1-18
	松浦歯科医院	72-5537	青柳町二丁目6-21
	むらさきの歯科医院	71-3418	村崎野16-166-3
	立正堂医院歯科	62-6003	相去町西野32-1
	六本木歯科医院	64-6489	さくら通り三丁目1-23
	和賀歯科医院	65-3000	中野町三丁目2-4
	わたなべ歯科	61-2911	常盤台二丁目13-37
西 和 賀 町	湯田歯科医院	82-3711	川尻40-40-64
	高義歯科クリニック	84-2333	湯本30-84-4
	町立西和賀さわうち病院	85-3131	沢内字大野13-3-12

(令和7年10月31日現在)

〒024-0056 鬼柳町卯の木156-2 TEL.0197-67-6161





北上薬剤師会

ごあいさつ

自分の健康維持や病気の治療の為に、薬は欠かせないものになっています。薬は、正しく服用し、使用することで最大限の効果が出るように作られています。間違えて飲んだり使ったりすることで身体に悪影響が出る事もあります。北上薬剤師会では正しく、安心して薬を服用し、確実に使用して貰う為に各薬局薬店の窓口において薬の説明を行い、ご理解いただくように努めております。

又、地域の企業様や老人クラブ様、小、中学校、高校へ出向き、お薬を正しく安心して使って頂く為に話をしてお時間をいただいております。お薬手帳の普及、アンチドーピング活動の推進、健康食品の事など疑問に思う事が有れば、どのような事でも構いませんので、お気軽に薬剤師会や各薬局薬店にご相談いただきます様、お願い申し上げます。

北上薬剤師会リスト

※市外局番は(0197)です

地区	薬局・薬店名	電話番号	所在地
北上市	あい薬局 村崎野店	71-1101	村崎野15-354-3
	あかり薬局 新穀町店	72-8806	新穀町二丁目3-26
	あんず薬局	71-5665	上江釣子17-218-2
	イオン薬局 江釣子店	62-7001	北鬼柳19-68
	いずみ薬局	63-7353	青柳町一丁目5-10
	ウイル調剤薬局	71-5533	上江釣子7-97-1
	ウイング薬局 北鬼柳店	72-7720	北鬼柳18地割18-1
	ウエルシア薬局 北上さくら通り店	63-6982	さくら通り一丁目1-34
	ウェルビー薬局 北上駅西口店	62-5881	大通り1丁目3-1 おでんせプラザ ぐろーぶ1階
	おおぞら薬局	65-2202	柳原町四丁目15-29
	おでんせ薬局	65-5551	大通り一丁目3-1 おでんせプラザ ぐろーぶ1階
	かえで薬局	65-3361	本通り一丁目5-4
	かすみそう薬局	62-3801	堤ヶ丘一丁目9-8
	株式会社佐藤薬局	63-3141	本通り一丁目8-33
	カワチ薬局 北上店	64-1560	北鬼柳32-15
	漢方専門薬局三ツ星	65-6593	大曲町9-28
	菊屋薬局	63-3406	花園町一丁目5-7
	キセキレイ薬局	72-7735	上江釣子15-57-2
	きたかみ中央薬局	65-7550	さくら通り二丁目2-28
	銀河薬局 北上店	72-6388	しらゆり3-7
	銀河薬局 村崎野店	66-7121	村崎野17-171
	くるみ薬局	72-5017	上江釣子16-151-1
	コノハ薬局	61-0575	大通り二丁目396
	サカモト薬局 北上店	62-6466	大通り三丁目11-26
	さくら調剤薬局	63-8822	若宮町二丁目2-39
	さくら通り薬局	72-5155	さくら通り三丁目3-10
	さくら薬局 北上村崎野店	81-4545	村崎野17-170-2

地区	薬局・薬店名	電話番号	所在地
北上市	さわやか薬局	65-5000	立花10-48-7
	サンケア薬局 県立中部病院前店	62-3331	村崎野17-167-1
	すずらん薬局	61-2277	北鬼柳22-36-11
	高島薬局	63-2629	青柳町二丁目5-41
	調剤薬局 ツルハドラッグ 大堤店	67-6324	大堤南一丁目1-24
	つくし薬局 江釣子店	72-6646	上江釣子15-135-3
	つくし薬局 大堤店	67-0211	大堤北一丁目6-30
	つくし薬局 北上駅東口店	62-7460	川岸1丁目1-20 さくらPORTオフィス1階
	つくし薬局 柳原店	62-5611	柳原町五丁目12-16
	テルス調剤薬局	61-3757	九年橋三丁目17-17
	常盤台薬局	61-2121	常盤台一丁目22-21
	とちのき薬局	61-3886	大通り三丁目8-12
	とんぼ薬局	61-0101	上野町五丁目1-14
	日本調剤北上薬局	62-7272	鬼柳町荒高33-1
	ひまわり薬局	63-6877	芳町7-20
	ファースト調剤薬局	61-3023	諏訪町二丁目5-42
	ファースト調剤薬局 北上済生会病院前店	61-2838	九年橋三丁目18-15
	ふるさと薬局	62-6820	藤沢18地割12番5
	ほのぼの薬局	71-2727	相去町相去51
	まごころ薬局	61-6600	上野町四丁目3-22
西和賀町	まちぶん調剤薬局	65-7810	柳原町四丁目15-8
	有限会社かたくり薬局	61-3351	大通り四丁目3-1
	有限会社オレンジ薬局	66-3369	村崎野16-90-1
	かじか薬局	84-2233	西和賀町 湯本30-81-1
	太陽薬局	82-2120	西和賀町 湯本29-70-22
	西和賀すみれ薬局	72-6688	西和賀町沢内 字大野13-3-22

(令和7年10月31日現在)

〒024-0071 北上市上江釣子15-57-2 キセキレイ薬局内 TEL.0197-72-7735 FAX.0197-72-7736

企業を育て地域を伸ばす

北上商工会議所

経営のことなら北上商工会議所にご相談ください

北上商工会議所では創業時から経営が安定・成長する時期、事業を引き継ぐ時期など経営のライフサイクルに合わせてサポートします。

経営指導員等による伴走支援のほか、中小企業診断士や税理士などの専門家との連携により課題解決をサポートします。各種セミナーの開催、商工会議所会員限定の割引保険や各種共済制度により経営をフォローアップ。

創業をサポート

- ★ 創業セミナーの開催
- ★ 創業資金調達の支援
- ★ 創業後の決算申告支援

経営の安定・成長をサポート

- ★ 事業計画策定・経営分析を支援
売上や利益、自社の強みや資金計画などを「見える化」
- ★ 資金調達を支援
会議所の支援をもとに日本政策金融公庫からの無担保・無保証人の小規模事業者 経営改善資金や低金利での融資による資金調達
- ★ デジタル化・販路開拓支援
デジタル化による生産性向上、IT活用や販促ツールなど新商品・新サービス開発
- ★ 補助金や税制優遇申請を支援
国や県、市の各種補助金・助成金等の申請や計画書作成



事業承継をサポート

- ★ 事業承継計画策定支援
- ★ 親族や従業員、第三者（M&A）への円滑承継支援

webサイト <https://www.kitakamicci.jp>

本 所 〒024-0061 北上市大通り二丁目3番4号
TEL.0197-65-4211 FAX.0197-64-2656

和賀町支所 〒024-0331 北上市和賀町横川目10地割20番地3（和賀町総合福祉センター1階）
TEL.0197-72-3136 FAX.0197-72-3137



生活ガイド



リフォームの基礎知識 1

リフォームの進め方とポイント

STEP 1

具体的な計画をたてる

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。
この時点での情報収集も大切なポイントです。

Point

- 時期、期間は？ ● 予算は？



STEP 2

事業者を決める～契約する

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。
見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

Point

- 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

STEP 3

着工

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

Point

- 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- 工程表に基づいて進んでいるか？
- 変更・追加などが発生していないか？



STEP 4

着工後

Point

- 事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
- 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

リフォームの疑問

Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一부분の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。

Q 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。



Q 信頼のおける業者とは？

A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。



生活ガイド

新築 リフォーム 修繕 エクステリア

快適な 住空間
素敵な 住まいづくり

建設業許可 岩手県知事許可(般-4)第4553号
有限会社 藤原建設
北上市鳩岡崎 3-205-1
TEL 0197-77-3823 FAX 0197-77-4537
<https://www.e-fujiwara-k.com>

畳の事ならおまかせ下さい!
どんな形の畳もお作りします。

(有) 平畳店
◆畳・襖・障子・クロス◆
北上市中野町 2丁目 16-8
☎(0197)64-2260 ☎(0120)04-3213
<https://www.taira-tatami.com/>

一般建築塗装
菅原塗装店

リフォーム工事
シーリング工事
塗装工事一式

代表 菅原 政幸
北上市黒沢尻 2丁目 1-32
TEL 0197-63-5817
FAX 0197-63-8413



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです



株式会社黒川工務店

御家族の
健康と繁栄を願って——

「注文住宅」のことなら おまかせください



岩手県知事許可 第 050327 号

新築 増改築 リフォーム

株式会社 黒川工務店

〒024-0072 北上市北鬼柳 20 地割 80-2
TEL 0197-62-6430
✉ info@kurokawa-k.co.jp

H P



屋根の塗替えはお早めに!

【塗装工事全般】
屋根塗装 内・外壁塗装

岩手県塗装工業組合 会員
北上塗装組合 会員
岩手県知事許可(般-06)第50283号

伊藤塗装店

伊藤 裕司

塗装のことなら
おまかせ下さい!

北上市和賀町山口30-30-1
TEL.0197-73-6705
FAX.0197-73-6788

◆建築塗装工事

◆防水工事

㈱八重樫建装

北上市北鬼柳17-52-5
☎0197-65-4036

屋根工事・板金工事・雨樋工事

屋根の事なら何でもお手伝い

岩手県知事許可(般-7)第7623号

株式会社 高 勇

TAKAYU

北上市村崎野16-28-1
TEL 0197-66-4834 FAX 0197-66-2694



住まいを暖かく快適に。




地域に根ざした「地域工務店グループ」

Eハウスビルダー オール電化住宅をはじめ全館暖房と低燃費の両立からなる快適な住環境を創造します

～里山にある古くて新しい工務店～
株式会社 小菅工務店
小菅建築士事務所

北上市平沢12-34
TEL 0197-64-3769 FAX 0197-65-0630

株式会社 小菅工務店 北上市



TOUSHIN CONSTRUCTION COMPANY

有限会社 東 新




東新イメージキャラクター 注文住宅 デュパレ

- 建築工事
- (新築・建替え)
- リフォーム工事

- 塗装工事
- 外構・エクステリア
- 土木工事

お気軽にご相談ください。

北上市平沢6地割53-1
TEL 0197-61-2760 FAX 0197-61-2761
<https://www.toushin-web.com>

有限会社 東新 北上 検索

屋根・外壁の塗り替え
張替
コーキングシーリング打ち替え
雨漏り修理
雨樋交換修理
雪止め交換

見積無料

合同会社 **ツチヤ塗装工業**

北上市下江釣子13-16
TEL 0197-62-4287
FAX 0197-62-4288



生活ガイド

リフォームの基礎知識 ②

バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを持っている方でも住みやすい生活をおくれる住宅のことです。床の段差をなくしたり、階段に手すりを取り付けるなどいつでも安全で暮らしやすい家で子どもから高齢のご両親まで、みんなが居心地よく住めることが重要です。



自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品の多くは、何らかの塗装がされています。特に大量生産の製品はそのほとんどに化学塗料が使われています。

近年、シックハウス症候群の原因となる、化学物質による室内の空気汚染が問題視されています。お子さんやご家族がアレルギー体質なら業者にまず相談する必要があるでしょう。



お家のお困りごと

ガスのトラブル

●ガスが止まってしまったとき

ガス漏れが原因の可能性があります。まずは火気を消し、全てのガス器具の元栓を閉めましょう。引火のおそれがあるので電化製品に触れてはいけません。異臭などあきらかにガス漏れが疑われるときは窓を全開にして換気し、すぐに契約ガス会社に連絡しましょう。

ガスメーターは、安全のため、異常を感知したときに自動停止する「マイコンメーター」がついています。原因がわかっていて危険がないときは「マイコンメーター」の操作による復旧も可能です。その際は契約ガス会社に電話で状況を説明し、復旧を試みてもらい相談してみましょう。



電気のトラブル

●突然電気がつかなくなってしまった

ブレーカーが落ちていないか確認しましょう。一般的に、ブレーカーは分電盤に集約されており、通常「アンペアブレーカー」「漏電ブレーカー」「分岐ブレーカー」の三つが備わっています（「アンペアブレーカー」は電力会社によってはない場合もあります）。「アンペアブレーカー」は家屋で使用している総電力が契約電力を上回った場合に落ちます。「分岐ブレーカー」は各部屋もしくは回路別に容量以上の電力が流れた箇所だけを遮断し、家屋全体が停電してしまうのを防いでくれます。どちらの場合も、消費電力の大きい電気器機を停止したうえで、再度ブレーカーを「入」にすれば復旧できるでしょう。

「漏電ブレーカー」が落ちていた場合は、すぐに契約の電力会社が専門業者に相談しましょう。これは家屋内の配線や電気器機が漏電していることを表すので、放置すると火災などにつながり大変危険です。また、古い建物には「漏電ブレーカー」がない場合がありますので、できるだけ早く取り付けることをおすすめします。



Colorless.LLC

colorless 合同会社

各種塗装工事

各種リフォーム工事

飲食事業

〒024-0056 北上市鬼柳町都鳥82-7

TEL・FAX | 0197-75-1175

| 携帯 | 090-8101-1321

インターネットで検索 colorless 合同会社

品質の高い工事をモットーに、地域や社会に信頼される企業を目指して。

- 屋内外配線工事
- アンペア変更工事
- エアコン設置工事
- 各種アンテナ工事

電気設備 / 設計施工
有限会社 大栄電工

北上市村崎野15-269-3

TEL 0197-66-2925

FAX 0197-66-3268

有限会社 大栄電工 北上市 検索

HP



感謝

電気工事設計施工

電気に関するお困りごと、お気軽にご連絡ください

親切 | ていねい | がモットーです

- 電気設備工事・設計・施工
- アンテナ取付工事、BS・CS・VU
- エアコン取付・取外・移設
- 照明器具の取替・新規取付
- 住宅用火災警報器取付

Tosei 有限会社 東成電気

岩手県北上市成田28地割81番地

☎(0197)66-2107 FAX (0197)66-2108

E-mail tosei-ba51-nrt@brown.plala.or.jp



水道のトラブル

マンションなどの集合住宅にお住まいで、水漏れが発生した場合、下の階や共用スペースにまで被害が拡大するおそれがあります。

●急に水道料金が上がった

床下など見えない所で水漏れしている可能性があります。家屋にある全ての蛇口を閉め、水道メーターのパイロットマークを確認してください。回っていれば水漏れしている証拠です。漏出量が少ない場合はゆっくり回りますので5～10分程度は様子を見てください。水漏れを確認したら、すぐに専門業者か水道局に相談しましょう。

水道メーターの例



パイロットマーク

※掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです

登録電気工事業者 第050406号

一般電気設備工事
保守・点検・改修
弱電設備工事
家電販売

RAIDEN

来光電気

北上市大堤北2丁目9番9号
お問合せ 090-3695-4443

来光電気 検索

HPはコチラ

塗装 住宅設備機器 リフォーム

住宅に「こちよさ」を

●一般建築塗装 ●住宅設備機器各種据付工事

岩手県知事許可(般-5)第50362号

金江商会

北上市相去町朴ノ木57
TEL・FAX 0197-67-3006

金江商会 検索

My style!

住宅に関するお困りことはお気軽に

ヨシタツ。

Instagram ホームページ

ご注文・お見積りもりのご依頼はお問い合わせ、またはお電話で。

0197-63-3223

有限会社 吉辰タイル | 北上市九年橋三丁目9番7号

エコキュート/バストイレ/キッチン/エアコン/タイル

岩手県知事許可(般-4)第50357号

株式会社 ING PAINT イング

塗装工事 | シーリング | 防水工事

豊富な経験
確かな技術と知識
信頼できる施工を心掛けております

株式会社 ING
北上市滑田10地割142-2
TEL 0197-62-4333
FAX 0197-62-4119

LINEお問合せ

メールアドレス▶paintplanner_ing@yahoo.co.jp

新築建物の照明器具・消防機器の設置と配線工事に対応する信頼の技術力

マンション・アパート・工場などの新築建物における照明器具や消防機器の設置、ケーブル配線、ネットワークケーブルの配線など、幅広い電気設備工事を行っています。

■東北全域サポート
■配線工事
■照明工事
■動力設備
■高圧電気設備
■無線基地局
■高所作業
■電気通信ケーブル配線・端末作業

かぶしきがいしゃ にっきようでん

株式会社 日興電

北上市村崎野14地割485-2-5
TEL: 0197-78-2992
携帯: 090-7661-0745

8:00~20:00(年中無休)

外壁・屋根塗装・防水

JPCA

その他の工事のこと
お気軽にご相談ください。

before after

before after

創業50年の信頼と実績

和賀美装 有限会社

北上市和賀町長沼1地割120番地3
TEL 0197-73-8080
FAX 0197-73-8050

和賀美装 有限会社



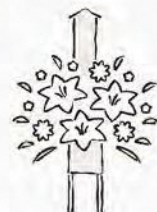
生活ガイド



知っておきたいー葬儀編ー

悲しみの中にも故人への真心を込めてしきたりや作法を心得ておきましょう

日常生活の中で、できるだけ考えたくないこともありませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。誰もがいつかは遺族になり、告別式の参列者になることも避けられません。悲しみに打ちひしがれ、心も動転するような場面でも、遺族や親しい人たちを支えるために、しきたりや作法があるともいえます。最近では死を忌むべきことと考えるより、人生を全うすることとして、自らの葬儀の演出を前もって指示しておいたり、希望を伝えておいたりすることも広まってきました。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。



臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

弔事の流れ

臨終

遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。

通夜の準備

枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。

通夜

故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事を振る舞ったり、代わりに折り詰めなどを渡したりすることもあります。

葬儀・告別式

通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。

出棺・火葬

最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

火葬・骨上げ

火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって箸で遺骨をはさみ骨壺にいれる骨上げを行います。
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

還骨・回向

持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げてとりおこなう場合が多くなっています。

精進落とし

法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。

追善供養

初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行う場合もあります。

年忌法要

一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔い上げ（最終の年忌法要）とする場合が多くなっています。

※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

鳩岡崎墓地公園

春夏秋冬 季節を問わず
故人への想いが輝き続けます
輝ガラス葬木葬Style開園



北上市指定第31号
有限 北上石材店
TEL 0120-188-296
0197-64-1381 FAX 0197-67-3822
Eメールアドレス: kitaseki@atlas.plala.or.jp
ホームページ: http://www.148-kitakami.com

服装のマナーについて

会葬者の服装は黒で統一する人がほとんどです。女性の場合は、地味なデザインのワンピースやスーツに、黒か肌色のストッキングを身につけて。濃い口紅は避け、傘は黒、ハンカチは白や地味な色ものを選びましょう。男性は、ブラックがダークスーツに、黒のネクタイを。





株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです

お墓の形いろいろ

現在、墓地や霊園などで多く見られる形のお墓は、江戸時代の中頃から広く使われるようになったと言われています。鎌倉時代から室町時代にかけて多く作られた、五輪塔（ごりんとう）など供養塔型のお墓も一部で見られます。近年は、背が低く横幅が広い洋型のお墓も増えてきました。また、既成の型にこだわらない自由なデザインのお墓も見られます。

和型

最も標準的な形のお墓です。竿石（さおいし）の下に上台石（じょうだいし）、下台石（げだいし）を重ねた形が多く見られます。下台石の下に芝台石（しばだいし）を置いたり、竿石と上台の間にスリンと呼ばれる石を置く場合もあります。また、付属品として香炉（こうろ）、水鉢（みずばち）、花立て（はなたて）、墓誌（ぼし）、卒塔婆立て（そとばたて）なども、必要に応じて設置されます。



和型供養塔

現在の和型墓石が広く普及する以前に多く作られた、供養塔の形をしたお墓です。五輪塔（ごりんとう）、多宝塔（たほうとう）、宝篋印塔（ほうきょういんとう）、無縫塔（むほうとう）などの種類があります。



洋型

芝生墓地やガーデニング霊園、西洋風霊園などの増加とともに、西洋風のお墓も増えてきました。台石の上に、和型と比べて背が低く、横幅が広い竿石を置いたお墓で、竿石の前面を斜めに加工した「オルガン型」や、垂直に加工した「ストレート型」などがあります。また、芝生墓地などで多く見られる「プレート型」もあります。



デザイン墓石

伝統的な形にとられず、故人の趣味や個性を反映したオリジナルのデザインを施したお墓を選ぶ方も増えていきます。ただし、墓地や霊園によっては特異なデザインのお墓を建造できない場合がありますので、事前に確認する必要があります。



株式会社 八重樫葬具店

真心で奉仕させていただきます。

葬祭会館

24時間受付 年中無休

八重葬 博愛苑

フリーダイヤル 0120-182125



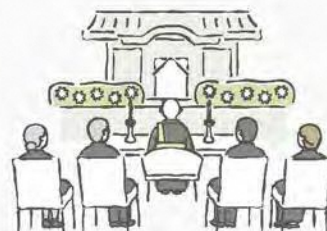
TEL (0197)63-2125 (代)

FAX (0197)63-6311

北上市大通り4丁目7-2

<https://yaesou.com/>

年忌法要予約承ります◆病院よりご遺体の移送／寝台車／式場の選定／供物・花輪・生花の手配／仏壇・仏具一式／通夜会場



生活ガイド

編集後記

「北上市 市民の生活ガイド」は、北上市にお住まいの皆さんへ、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行しました。

また、住民の皆さんに、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として北上市と株式会社サイネックスとの協働発行としました。

「北上市 市民の生活ガイド」は、地域の各団体および事業者の皆さんのご協力により、発行することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

■「北上市 市民の生活ガイド」に掲載の行政情報は、令和7年9月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動などにより内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続きなどで不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

■掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

北上市 市民の生活ガイド

令和8年1月発行

発行

北上市／株式会社サイネックス



北上市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 盛岡支店
〒020-0838 岩手県盛岡市津志田中央3-17-5
TEL.019-907-4843

※掲載している広告は、令和7年12月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

インテリア・寝具のお店
wagairo

寝具 | クッション | 雑貨
キッチン | 収納 | テーブル
照明 | ダストボックス | etc...

自分の色＝イメージにあった部屋を作りたい。
そんな想いから「wagairo」は誕生しました。
毎日帰ってくるのが楽しくなるお家作りをコンセプトに

- “ 上質でおしゃれなモノ。”
- “ おうちでリラックスできるモノ。”
- “ 使っていて楽しくなるモノ。”
- “ ひとに優しいナチュラルなモノ。”

を厳選したインテリアのセレクトショップです。
ちょっとした普段の生活にオシャレ感をプラス。
きっと毎日が楽しい“wagairolife”の始まりです。

運営会社：株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5丁目3-15
TEL:06-6766-3361 FAX:06-6766-3345

送料無料でお届けいたします。
ご注文はこちらから▶

■ 営業時間/平日(月曜～金曜) 9:00～17:00
■ 定休日/土日祝、GW、夏季休暇、年末年始



