

自然のすぐ近くに街がある。都市機能がまとまったコンパクトなまち

Point

1 暮らしの楽しさと 安心を支える 都市機能が充実



民俗芸能の街!

人口増減率
100.4%

県内 3 位

(平成27年国勢調査
2010/2015比率)



大型商業施設もある(→P4)



飲食店数
541事業者
(人口あたり)

県内 2 位

(総務省統計局「統計でみる
市区町村のすがた2019」)

子育て支援センター(→P5)



市中心部に大型ショッピングセンターや百貨店などの商業施設があって便利。青柳町界隈には多くの飲食店が軒を連ね、市内各所のカフェをのんびり楽しむこともできる。救急・総合病院などがあり医療機関も充実。子育て支援の新しい施設も整備し、将来にわたって安心して生活できる環境がある。

Check!

暮らしの手引き(暮らし/医療・福祉)

▶ P4・5

充実のナイトライフ

▶ P13



藩境の街として「誰にでもオープンな文化」、企業誘致などを先駆ける「前に進み続ける精神」、そのチカラを表現した「KitaComing! 北上市」を合言葉に、街の魅力をお届けします。

北上市って こんなところですよ!

岩手県内陸中部 北上川と和賀川の合流地点に位置する北上市は、都市と自然が隣り合う場所。日々の暮らし、お出かけ、働くこと、子育てと、いろいろなことが快適&便利で、暮らしやすさを実感できる街です。

Point

2 働く場所が多いから 多様な働き方ができる



プラスチック製品を製造する(株)WINGで働く北林さん(→P8)

従業者数
1万4077人
(製造業)

県内 1 位

(平成30年工業
統計調査)

ビジネスパーソンが
住みよい街

県内 2 位

(東北6位)
(シティブランドランキング
-住みよい街2019-
日経BP総研「新・公民連
携最前線」(<http://project.nikkeibp.co.jp/ppp>)調べ)

暮らしの手引き(就業・就職)

▶ P4

北上市で働く魅力って?

▶ P6

東北新幹線が停まり、東北自動車道が南北を、東北横断自動車道が東西をつなぐアクセス良好な北上市は、東北トップクラスの産業集積地。製造業を中心に、農業、商業、観光業といったさまざまな職種、職場があるのも魅力。また、首都圏に比べると通勤も楽々♪

働きやすい職場として人気のトヨタ紡織東北(株)(→P7)





北上市基本情報

- 面積：437.55km²
- 市の花：しらゆり (やまゆり)
- 人口：9万2546人 (令和元年10月末現在)
- 市の鳥：きせきせいの
- 最新情報発信中
- 市の木：さくら

公式FB: <https://www.facebook.com/KitakamiCity/>
 公式Instagram: https://www.instagram.com/kitakami_citypromotion/



夏油高原スキー場

山登りも楽しめる



楽しい おでかけも



Point 3 自転車を活用した まちづくり 「北上で楽しむ サイクリング」

シェア・レンタル用サイクルがあり、いつでも自転車を利用できる。また、100kmのサイクリングコースには沿線にサイクルステーションがあり快適にサイクリングを楽しめる。



公園でたくさん遊べる
 豊かな自然がすぐ近くにあり、大小100を超える公園も整備され、子どもから大人までいろいろな遊びを楽しむことができる。文化拠点の「さくらホール」では各種コンサートや演劇を楽しめるほか、大小さまざまな練習室やアトリエなどを利用できる。市内の映画館では7つのスクリーンでお好みの最新作を楽しむこともできる。

Point 3 多彩な遊びを 楽しめる街

☆ Check!
休日は家族みんなで市内へお出かけ▶ P10



ラグビー、サッカー、ソフトテニスなど全国大会へ!

日頃から地域のお祭りや行事に参加する元気な子どもたちがいっぱい。児童・生徒がさまざまな分野で全国レベルの活躍をするなど、高い目標をもって学校生活を送ることができる。

Point 4 スポーツも文化活動も、 子どもたちが大活躍!



伝統芸能の一つ「鬼剣舞」。子どもたちが披露することも
 吹奏楽や合唱も全国大会で入賞! 音楽が盛んなまち

元気いっぱい田植え体験

子育てにも ぴったり



Check!

休日は家族みんなで市内へお出かけ▶ P10

季節のイベントカレンダー ▶ P14

北上市 暮らしの手引き

北上市が“暮らしやすい”理由ってどんなの？ 働きやすさ、日々の生活を快適に楽しめる環境、医療サポート、子育て環境など、気になる暮らしの情報をジャンルごとに紹介します。

●U・Iターン 定住促進事業補助金

岩手県外居住者で北上市に転居を予定している方に、採用試験の交通費と引っ越し費用を一部助成する制度。女性向けと中小企業に就職する人向けの2種類がある。



●就業支援 (ジョブカフェさくら)

個別就労相談、適職診断、応募書類作成、面接練習、各種セミナー・イベントなど、就職に関するさまざまな支援をしてくれる。



平均通勤時間は 18.7分!

(平成30年住宅・土地統計調査より)
北上市なら首都圏に比べると通勤時間が短く、満員電車に乗ることなくマイカー通勤をしたり、職場近くの自宅から徒歩や自転車で通ったりと、ゆとりある生活が実現可能。



1. 就業・就職

東北有数の 産業集積都市!

交通アクセスがよく、東北ビジネスの拠点となる北上市は、製造業を中心に産業が集積する都市としてさらに発展中。市内10カ所の工業団地等には多くの誘致企業が立地しており、働く場所や業種、多種多様なワークスタイルから自分らしい働き方を選ぶことができる。



北上市金ヶ崎ICに隣接した北上南部工業団地

ゆとりある暮らしを実現。

住宅探しも楽々!

都市部に比べると、住宅の賃料も販売価格も安く、ゆとりある住まい探しができる。また、市による宅地分譲や空き家バンクなどの制度もあるので、積極的に活用しよう。

●賃貸相場

2LDK / 駅から徒歩10分以内
※公益社団法人 全国宅地建物取引業協会連合会
2019年11月17日賃料相場より

北上市
7万1600円

盛岡市
7万8900円

東京都杉並区
17万6800円

●宅地分譲

緑に囲まれたお手ごろ価格の分譲地、柏野住宅団地は区画数も多い。



●北上市空き家バンク

空き家物件情報の公開や、北上市での生活を始めるのに役立つ情報の提供などを行っているサイト。



公共交通機関や

高速道路で移動が快適♪

北上市は、南北にも東西にもJRと高速道路がのびており、駅やインターが身近にあるので、市外へも気軽に出かけられる。また、市中心部と各地域拠点を結ぶ北上市コミュニティバス(愛称:おに丸号)などの公共交通機関も運行。これにより都市部だけでなく、各地域での快適な暮らしが支えられている。

SUPERオセン北上店

●スーパーおせんきたかみてん

☎0197-71-1818

MAP P16B2

①北上市流通センター8-1 ②JR北上駅から車で13分 ③9~20時(5~8月は~21時) ④休月2回不定休 ⑤P280台



①安くて新鮮な食材が手に入る地元で人気の活気あふれるスーパー

江釣子ショッピングセンター・パル

●えづりこしよびんぐせんたー・ぱる

☎0197-65-2511

MAP P16B1

①北上市北鬼柳19-68 ②JR北上駅から車で15分 ③施設により異なる ④無休 ⑤P1800台



①開店から38年。約80の専門店とイオンがあるショッピングモール

2. 暮らし

商業施設がたくさん!

便利で楽しいがすぐそばに♪

北上市内には、百貨店や大型ショッピングセンター、シネマコンプレックス、日々の買い物に便利なスーパーなどがあり、とても便利。

さくら野百貨店北上店

●さくらのひやかてん きたかみてん

☎0197-61-5511

MAP P16C1

①北上市本通り二丁目2-1 ②JR北上駅から徒歩15分 ③10~20時 ④無休 ⑤P1500台



①青森県、岩手県を中心に展開する百貨店。5階にはイオンシネマも



**すくすく子育て
おたすけサイト**

妊娠・出産から子育てまで、北上市で困ったことがあったら、まずはこのサイトを見てみて。



- 天候に関係なく子どもたちが思いっきり遊べる!
- 健康診査、乳幼児検診、健康相談など
- まちいっく広場やカフェ、キッズスペースで自由に過ごせる
- 子育てや健康づくりなどを専門のコンシェルジュに相談

3. 子育て・教育

2021年春 OPEN!

北上市保健・子育て支援複合施設

市中心部にあるツインモールプラザ西館に、市の保健行政、子育て支援行政の新たな拠点施設が誕生する。
MAP P16C1

こんなことができます!

ケア 産前産後

●産前産後サポート事業～まんまるお月さま～

産前産後・子育てや暮らしに役立つミニ講座や助産師等の専門職に妊娠から産後の育児の不安・悩みなどを相談できる。



●北上市訪問型産後ケア事業～りらく☆ママ～

助産師が自宅に来て、産後の手伝いをしてくれる。育児疲れで体調が優れない、授乳がうまくいかないといった困りごとの相談も。

●きたかみ赤ちゃんの駅「ほっぺ」

乳幼児を連れての保護者が外出時に、おむつ替えや授乳などのために気軽に立ち寄れる施設。シンボルマークの入ったタペストリーや旗などが目印。市内に32カ所ある。赤ちゃん連れでも安心して外出できる。



**乳幼児を育てるママとパパを応援
子育て支援センター**

遊びの広場、子育て相談、育児講座、子育てサークル支援などを行っている。気軽な情報交換の場としても親しまれている。

- 市立大通り保育園 **MAP P16C1**
- おにやなぎ保育園 **MAP P16C1**
- 市立江釣子保育園 **MAP P16B1**
- ときわだい保育園 **MAP P16C2**



就学後も安心!

●学童保育所で安心

すべての小学校区にあり、保護者が就労等により家庭を不在とする小学生の放課後や休みの日の生活の場を提供。

●奨学金で援助

経済的な理由で就学が困難な方へ貸与する奨学金。卒業後、市内に居住し、就職して一定の条件を満たすと、返還を半額免除。

●英語教育も充実

子どもたちが英語だけで2日間生活するキャンプやステップアップ講座があり、英語力の向上を図ることができる。また、英検受験料の全額補助も実施している。

さまざまな支援施設

●北上市病後児保育事業

保護者が仕事の都合などで家庭で保育できない場合、病気の回復期にある児童を保育士と看護師に預けて見てもらうことができる。

●こども療育センター

言葉の遅れや発達上ならかの問題を抱えたお子さんに対し、保護者と協力して、楽器遊びや体操をしながら健全な育成を図る。

市内各地に医療施設があるから安心♪ もしものときの救急病院も

一般診療所 **65** 施設 + 歯科医院 **41** 施設 + 病院 **3** 施設 = **計109** 施設

(平成30年度医療施設調査)

●子ども医療費助成事業

出生から18歳までの子どもが対象で、3歳未満は自己負担分を全額助成、3歳以上は条件により全額助成か、通院750円の自己負担あり。



●妊産婦医療費助成

妊娠5カ月から出産した翌月までの妊産婦が対象で、医療費(保険診療)の自己負担分が助成される。



北上済生会病院 ●きたかみさいせいいかいびょういん

☎0197-64-7722 **MAP P16C1**

📍北上市花園町一丁目6-8 JR北上駅から徒歩10分 🅕140台



近隣の医療機関と連携しながら、北上市の地域医療を担う総合病院。緑化エコロジーガーデンを導入し、院内に安らぎをもたらしている。現在、220床規模の新病院を建設中。

【診療科】内科、脳神経内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、リウマチ科、小児科、外科、整形外科、脳神経外科、呼吸器外科、心臓血管外科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻いんこう科、皮膚科、麻酔科、放射線科、リハビリテーション科、救急科

4. 医療・福祉

岩手県立中部病院 ●いわてけんりつちゅうぶびょういん

☎0197-71-1511 **MAP P16B2**

📍北上市村崎野17-10 JR北上駅から車で15分 🅕464台



岩手県中部圏域の基幹病院としての機能を担い、二次救急医療やがん医療、周産期医療等の高度・専門医療を提供。病床数434床。標榜診療科28科。

【診療科】内科、心療内科、精神科、脳神経内科、血液内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、腫瘍内科、糖尿病・代謝内科、小児科、外科、乳腺外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、呼吸器外科、皮膚科、泌尿器科、腎臓内科、産婦人科、眼科、耳鼻いんこう科、頭頸部外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、病理診断科

北上市で働く

教えてくださーい!

「世界をリードする会社で働ける」



たかはし にちか
高橋二千夏さん

失敗を恐れずに何事にも
チャレンジしていきます!

DATA

キオクシア岩手(株)

●きおくしあいわて

☎0197-68-8202 MAP P16C2

URL <https://www.kioxia-iwate.co.jp/>



こんな
会社です!

メモリーカード、スマートフォン、ドライブレコーダーなど、多くの電子機器に内蔵されている半導体記憶デバイス、フラッシュメモリの製造を行う。キオクシアグループ最大規模の製造棟を持ち、AIシステムを活用するなど最先端設備を完備。

主力商品 3次元フラッシュメモリBiCS FLASH™など



会議では活発な意見が交わされる

世界で戦うことができる半導体
を地元の会社がつけているこ
とを知り、ここで働きたいと就職

元出身ですが、北上の人ほど
でもあたたかくて、親切な人
ばかりだと感じます。人が馴染め
る街ですね。春は展勝地の桜、夏
は芸能まつり、冬はスキーと一年
を通じて楽しみもたくさんありま
す。今、会社のランニングクラブ
に在籍して、マネージャーとして
給水や応援を担当しています。ま
だ長距離を走れない私ですが、い
つかみんなで地元開催のマラソン
大会に出られるようになりたいと
思っています。

しました。クリーンルーム棟が世
界でも類をみない大きさの工場で
す。ここに1期生として関われる
ことに魅力を感じ、他の企業への
就職はまったく考えませんでした
。現在は安全担当として働いていま
す。覚えることが多く大変です
が、早く一人前になりたいとがんば
っているところです。

「ONもOFFも充実できる」

すずき たかひろ
鈴木高大さん

先輩も優しく、
仕事を覚えやすいです!

DATA

(株)システムベース

●しずてむべーす

☎0197-71-1111 MAP P16B2

URL <http://www.systembase.co.jp/>



こんな
会社です!

総 合情報サービスの会社として、クラウドサービスやデータ処理サービス、コンピュータ・システム機器の販売、個別ソフトウェアやパッケージソフトウェアの設計・開発、保守サービスなど、情報システムの開発から運用までを手掛ける。

主力商品 クラウドサービス、販売管理システム、生産管理システム、医療ソリューションなど



中学生のころにパソコンのソフトがどう作られているのかに興味を持ったのがきっかけで、ITの仕事をしたかと思いましたが、専門学校を経て就職する際に、地元岩手県で情報系の仕事をするならシステムベースしかない!と、ここを選びました。休日はバスケットをする人が多いですが、公園も多くてコートも取りやすいです。



会社ではプログラムの開発など
をしています。入社前は1日
プログラミングをしていると思っ
ていましたが、実際はパソコンの
セットアップやソフトの納品にお
客様のところを訪問するなど、開
発とはいえデスクに座っているだ
けではないのは驚きでした。

北上市でITソリューションフェアを開催



スポーツレクリエーションなど、社外活動も活発





「アクセスが良く、通勤も楽」

たか ぼししょう た
高橋翔太さん



自社商品は自慢です。
職住が近いことはメリットばかり

DATA

トヨタ紡織東北(株)

●とよたぼうしょくとうほく

☎0197-67-1111 MAP P16B3

URL <http://www.tb-tohoku.co.jp/>



こんな
会社です!

自 動車用内外装品メーカー。昭和32年(1957)に横浜で発足し、2002年より北上へ。長時間ドライブでも快適で安全なシートやドアトリムなどの内装品とエンジンアンダーカバーなどの外装品を中心に製造。

主力商品 C-HR・アクア・ヴィッツなどのシート、ドアトリムなど



自 分が育ったところで子どもを育てたいと、岩手県のUターン支援サイトを通じて、今の職場

を決めました。1丁推進室で会社のシステム管理などを行っています。トヨタ車という日本を代表するモノづくりをしていること、勤務時間のフレックス制度などがあることも決め手になりました。フレックス制度はあるだけの会社も多いと思いますが、ここは積極的に活用しようという社風で、休みも申請がしやすく、子どもがいる我が家ではとても助かっています。
以 前は東京にいたので、通勤に電車で1時間は当たり前でしたが、こちらでは車で10分。とても楽になりました。毎朝、子どもを保育園に送ってから出勤しています。市内には遊ばせる公園もたくさんあって、家族と過ごす時間も増えました。車は大人ひとりにも増えましたが、子ども連れにも車がある方が出かけやすい。1Cも近いので気軽に遠出もしています。

魅力って?

「本州最大級の農地があるから」

ごとう ゆうた
後藤優太さん

DATA

(株)西部開発農産

●せいぶかいほつこうさん

☎0197-73-6471 MAP P16B2

URL <https://www.seibu-kaihatsu.com/>



こんな
会社です!

本 州最大規模の農地を有し、大型機械を用いて効率生産体系を確立。米・大豆・小麦・蕎麦やアスパラガス・レタス・トマトなどの野菜などを生産。北上の名産であるきたかみ牛も飼育している。自社で生産した素材を使った料理を提供する焼肉レストランも営業している。

主力商品 ひとめぼれ、ミルクQueen、銀河のしずくなどの米、きたかみ牛。せいぶ農産焼肉 DINING まるぎゅうの運営など

📍運営している
焼肉レストラン



工業団地をはじめ、商業、農業、観光などさまざまな職種が充実していて仕事を选ぶための選択肢が多いのも魅力。北上にある会社を選んだわけを、若手社員に聞きました。

今後の農業に機械は不可欠。この大型機に乗りたかったんです!

祖 父母が農業を営んでいて、私も大規模な農業法人で、機械作業に携わりたくて就職しました。大型のコンバインやトラクターを使って水稲、大豆、蕎麦、小麦などを作っています。自分たちで作ったものをみなさんが食べてくれる、主食を作っていることに喜びを感じます。会社には40代をメインに、20代から60代まで、さまざまな年代の人がいます。皆さん協調性もあって働きやすい環境です。
釣 りやスノーボが趣味で、釣りに釣りは金石まで出かけます。北上は高速道路のJCTがあり南北にも東西にも移動がスムーズで、アウトドアが趣味の自分にはとてもありがたいです。





① 鬼の館で「きたかみ暮らし体験ツアー」参加者と



**年齢的にも
今しかない! と決意。
できるなら北上で
結婚したい!!**

みやけ ゆうこ さん (30代)
歯科医院受付

静岡県東伊豆町 ▶ 北上市

東 北によく遊びに来ていて、いつか住めたらいいなと思っていました。そんなときに北上市が移住体験ツアーを行っていることを知り、参加しました。2月の北上は本当に寒くて、ツアー中はどこに行ってもあたりは雪で真っ白。市の担当者の方が「普段はこんなにならない」と恐

縮していましたが、私はそれも楽しんで。北上に来るまでもずっと実家暮らしだったので、親には反対もされましたが、今のタイミングを逃したら移住できなくなると意を決して、北上に来ました。
今 は毎日が本当に楽しいです。移住体験ツアーでお世話になった市の担当者の方や、アドバイザーのご夫婦とは今でも連絡を取り合っています。仕事はいろいろ検討しましたがこれまでまでの経験も生かせるので、北上に来る前と同じ仕事に。移住をしたことで、北上や岩手の魅力を知ると同時に、自分の地元の良いところを再確認できたこともよかったです。



① 北上市のマスコット、おに丸くんと

移住して

すでに北上市での移住をスタートさせている方々に、移住のきっかけや仕事の見つけ方、休日の過ごし方など、北上市でのライフスタイルについて聞きました。

最 初の北上の印象は「何も無いな」でしたが、住めば都。農業、工業、サービス業と仕事もたくさんあって自分のやりたい仕事を探せるところだと思えます。駅近くに店もたくさんあるし、自然も多い。都会すぎず、田舎すぎず。とてもバランスが良く住みやすいところです。

なく面談があつて、私の希望や特性から職場を選定してくれました。自分がいかなと思つたところでも「合わない」とダメ出ししてくれたり、会社見学にも行かせてもらつたりして最終的に3社の中から選びました。会社ではプラスチック製品の製造を行っています。同僚の男性は半分以上が20代と同年代でも働かやすいです。残業もあまりないので、子どもとの時間も確保できていて、自分に合った職場を見つけられました。

➡ プラスチックの溶接や切断などを行う。仕事は楽しい



① 自然も豊かで、子どもを育てるのにいい環境



**ジョブカフェさくらのおかげで
自分に合った職場が見つかりました**

きた ばやし ひろ のぶ さん (20代) (株)WING 勤務

青森県青森市 ▶ 北上市





◆趣味はドライブ。市外へ出かけるのも高速道路がすぐで便利



就 職をきっかけに秋田県の鹿角から来ました。鹿角に比べて北上は都会ですね。会社の寮に住んでいますが、街には人通りも多く近くに百貨店もあって、買い物で困ることはありません。会社まで車で20分ほどなので、そんなに早起きしなくてもいいのも助かっています。

建 設の仕事をしていて、現場に出ると日に日に仕事が進んでいく様子がわかり、やりがいを感じます。先日会社で参加した野球大会で、見事に優勝しました。若い社員も多く、会社の同僚も話しやすい。休日には男山や夏油高原へドライブしたり、青柳町に飲みに行ったりしています。春は桜、夏は花火大会、秋は紅葉が美しい。展勝地もお気に入りの場所ですね。今年、北上に来たばかりなので、雪がどのくらい積もるのが少し心配ですが、夏油高原スキー場でスノボをしたいと思っています。

百貨店やショッピングセンターなどお店が充実。休日のドライブも楽しんでいます



とよ た ひろ き 豊田浩貴さん(20代) (株)小田島組勤務

秋田県鹿角市 ▶ 北上市

聞かせて!先輩!!

北上市に よかった!

◆高校までは野球部に所属。会社のチームでも主力として活躍



北上市 山形県山形市 東京都青梅市

佐藤香さん(40代) クレアクロップス(株)馬場農園勤務

仕事を始めて、友達や仲間ができて気が付きました。北上の人は外の人に対してウエルカム!

◆登山歴16年。一年を通じて休日には山へ出かける



夫 の部署異動で北上に。来たばかりのころは正直、帰りたいと思っていましたが、仕事を始めて、北上の人たちとのつながりができて印象が変わりました。工業団地もあるからなのか、北上の人はよそから来た人に対してウエルカムな人が多い。誰が来てもOKと受け入れる土壌ができていて感じています。

今 は畑仕事をしていますが、それまで自分に農業ができるとは考えなかったことがあります。就職

をしたいと新聞折込みで見つけたジヨブカフェさくらさんに行ったときに、偶然この社長がトークショーをすることを知りました。会社として農業をしていること、若い社長がどんな人なのかに興味があって参加したところ、その話がとてもおもしろく、明るくて。こういうところで仕事をする人は毎日楽しく過ごせるんだろうなと思ったことがきっかけでした。おかげで毎日とてもおもしろいです。

◆トラクターを使って畑作業。ここでは人参やレタス、小葱などを栽培



※本誌では佐藤香さんの年齢を誤って表記いたしました。読者のみなさまならびに佐藤様はじめ関係各位に多大なるご迷惑をおかけしましたことを謹んでお詫び申し上げます。

1000坪の敷地にある
里山の隠れ家



ランチに♪

季節のランチ 1280円

メイン料理にサラダ、スープ、ご飯、ミニデザート、ドリンク付き



樹齢40年を越えた
ケヤキの木が店のシンボル

和室もあります。
赤ちゃん連れも
歓迎です



オーナーの
杉澤佳織さんと、
もうすぐ3カ月の
看板娘

癒やしの カフェで のんびり

身近に豊かな自然が広がる北上市。
牧歌的な風景の中、
おいしい料理を提供するカフェが多数あり、
心地いい時間を過ごせると人気を集めている。

ランチに♪

おにぎりセット 600円

5種の中からチョイスする
2種のおにぎりに味噌汁、
小鉢が付く



明治16年築の家で
おにぎりタイム

里山 cafe 多三郎山荘

●さとやまかふえたさぶろうさんぞう

☎0197-63-7761 MAP P16C2

地 元産の素材を使った季節のランチは、
豚肉、鶏肉、魚介をメインに2週間ご
とに内容を替えて提供する。カフェタイ
ムには濃厚な味わいのチーズケーキ390円
(持ち帰り380円)をぜひ。

Ⓧ北上市黒岩3-19-7 ⓍJR北上駅から車で
10分 Ⓧ11時30分～15時30分(ランチは
～14時) Ⓧ水曜 P15台

店主の
千田慶さん



テラス席もあり、
ワンコ連れも
OKです

ランチに♪

県産豚肩ロースの
ブルーベリー煮込み
1320円

ブルーベリーで2時間以上
煮込んだ豚肩ロースに雑穀
ご飯、サラダ、スープ付き

酸味と甘みの
バランスがよい
ブルーベリー



夏油古民家 Cafe 小屋

●げとうこみんかかふえこびる

☎0197-62-3649 MAP P16B3

夏 油き落の中心地にある。空き家だった
古民家を活用するプロジェクトでカフ
ェをオープン。おすすめはランチなら黒
kobiru。20種類以上のスパイスで作った
ルウは独特の苦みがありクセになる。

Ⓧ北上市和賀町岩崎3-71 ⓍJR北上駅から車で
20分 Ⓧ10～17時 Ⓧ火・水曜 P200台

地域の
人たちの
交流の場

ランチに♪

黒kobiru
1200円

きたかみ牛を煮
込んで抽出した
ブイヨンで作る
ルウが特徴。ス
ープ、サラダ、
コーヒー付き



Cota Cafe. こた かふえ

☎0197-67-6008 MAP P16B3

25種、600本のブルーベリー農園にあ
る。店前のブルーベリーをブレンド
して使用した、ドリンクやスイーツが人気。
ランチのブルーベリー煮込みは限定15食
で、休日には12時前に売り切れることも！

Ⓧ北上市相去町中成沢45-9 ⓍJR北上駅から車
で15分 Ⓧ10時～16時30分LO(ランチは11時
～14時30分) Ⓧ水曜、1～2月冬期休業 P10台

地産地消に
こだわっています

ランチに♪

ウィローズランチA 900円

サラダ、前菜4品、野菜の玉子焼きフ
リッタータ、スープ、ドリンク付き



店主の
石戸谷くるみさん

キッズルームのある
親子にうれしいカフェ

市内でも珍し
いキッズルーム
併設店



◎北上川の美しい流れがすぐ目の前

◎春は桜、夏は花火、秋は紅葉と、展勝地は北上市民の憩いの場



30年前から
愛され続ける
ラーメン



展勝地ラーメン
770円

醤油ベースの隠し味はキムチ。芭蕉菜の漬物もアクセント

麺

◎テーブル席のほか、畳の席もある



神楽屋 ●かぐらや

☎0197-72-8588
MAP P16B2

◎主人自らが育てたそばをメインに使い、自家製粉。石臼挽きしたそばを手打ちで提供する。地元の農家から直接仕入れている野菜を使った天ぷらも評判だ。限定食のオリジナルスイーツ「かぐらん」もそばの風味が広がる絶品。

◎北上市和賀町岩崎16-437 ☒JR北上駅から車で20分 ☎11時～14時30分 LO ☎月曜(祝日の場合営業)、その他不定休あり P 鬼の館駐車場利用

◎鬼をテーマにした博物館「鬼の館」に隣接



北上の地粉を使った手打ちそば



麺

枕崎産の本枯れ節を使ったつゆも自慢です!

天盛り
きたかみ蕎麦
1550円
粗挽きと細挽き、2種類の十割そばが食べられる。天ぷらの盛り合わせとかぐらんのミニサイズ付き



スタッフのみなさん

市民に愛される個性派グルメ

愛される

展勝地 レストハウス

●てんしょうち れすとはうす

☎0197-64-2110 MAP P16C1

◎市内屈指の名勝、展勝地にある。地場粉での手打ちそばと杵臼つきの展勝地もちがメインだが、オリジナルラーメンを作ったところ大評判。ピリ辛が後を引くと、通い続けるファンも多い。

◎北上市立花14-21-1 ☒JR北上駅から車で10分 ☎10～17時(食堂11時～16時30分) LO ☎月曜 P180台



◎ランチタイムにはオープン前から店前に行列ができる

◎座敷のほか、テーブル席もある。2階には広間もあり、宴会も可



江釣子屋 ●えぶりこや

☎0197-72-7080 MAP P16B1

◎昼は魚メインの定食屋、夜は居酒屋。刺身、揚物、焼物など、フードも飲み物もバラエティ豊かで、家族揃って楽しめる。ランチの刺身定食は平日8食、週末10食の限定。

◎北上市上江釣子16-107-1 ☒JR北上駅から車で10分 ☎11時30分～13時45分 LO、17時30分～23時30分 LO ☎不定休 P30台

みんなが大好きな麺・焼肉・海鮮の中から、北上市民が「おすすめ!」と太鼓判を押す味を集めてみました!

各店のこだわりが詰まった自慢の味を堪能しよう。

イチオン

刺身定食
1000円
(ランチタイムメニュー)
漁師さんから直接仕入れた魚が12～13種並び。内容は日替わり



◎店主の佐藤真さん

昼、夜ともにお値打ち価格の料理を多数用意しています!

焼肉

◎カウンター席ではひとり焼肉も可



ほどり。ほどり

☎0197-63-3844 MAP P16C1

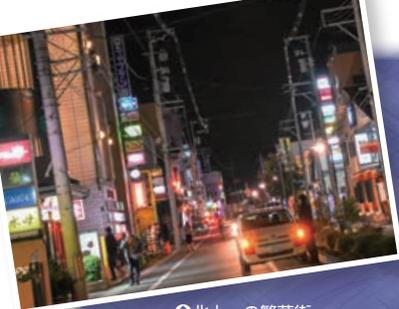
◎20年前から営業している焼肉の名店。和牛を中心に扱い、メニューはどれも驚くほどリーズナブル。メには弾力のある麺が特徴の冷麺も美味だが、辛いものが好きならC1グランプリにも輝いたことのあるカレーをぜひ。

◎北上市青柳町二丁目5-24 ☒JR北上駅から徒歩10分 ☎17～23時 ☎不定休 P3台



海鮮

ランチの限定メニューは行列必至!



北上一の繁華街、
青柳町の夜

夜も楽しい★ 充実のナイトライフ

飲み屋の数は県内でも屈指の充実度という北上市。渋い飲み屋からカジュアルダイニングまで、
青柳町を中心にお店があり、アフター5も満喫できること間違いなし！

PIZZAピアンカマ
ルゲリータ1848円



ナポリから取り寄せた
窯で焼く
ナポリPIZZA

岩手県釜石尾崎産の殻付き生牡蠣440円、
早池峰三豚豚のサルシッチャとポテトフリ
ット990円、グラスワイン605円～

旬のメニューを
黒板でチェック
してください

店主の
玉山康治さん



Mountee

●まうてい

☎0197-62-3021
MAP P16C1

市内では唯一、ピッツア
の焼窯があるイタリ
アンキッチン。一番人気は
PIZZAマルゲリータ。もっ
ちりした生地で小麦の味わ
いも豊か。地元産の豚肉を
使った自家製のサルシッチ
ャ(ソーセージ)は肉のうま
味が広がりお酒と合う。

☎北上市青柳町二丁目7-7
JR北上市駅から徒歩15分 11
時30分～14時LO、17時30
分～21時30分LO(日曜21時
LO) 水曜、第3火曜、その他
不定休あり P10台



食べたいものが
見つかる居酒屋

刺身盛り合わせ1人
前1087円～(写真
は3人前)、日本酒1
合550円～

☎きたかみ牛のサーロイン
ステーキ110g2376円

元は魚店。
刺身には自信あり！

店主の
高橋克法さん



テナモンヤ connection

●てなもんやこねくしょん

☎0197-61-2501
MAP P16C1

刺身から、ピザ、パスタ、
チャーハンなど。料理
のジャンルや調理法にこだ
わり過ぎず、季節変わりで
いろいろなメニューを提案
する。料理同様にドリンク
も100種類以上をラインナ
ップ。仲間と楽しみたい。

☎北上市青柳町二丁目
6-35 JR北上市駅から徒歩15
分 18時～23時30分LO 水
不定休 P6台



ひとりで来る人も
多いです

店主の
平野正憲さん

マンボーズ

☎0197-64-5925
MAP P16C1

オープンして24年。200
種類以上のドリンクが
あり、オーナーの同世代か
ら若者まで、最後の一杯を
飲みに来る。オーナー
の実家が営んでいた喫茶
店の味を引き継いだナポリ
タンは、なぜかカクテルに
もよく合う。

☎北上市青柳町一丁目7-5
JR北上市駅から徒歩5分 18
時30分～翌2時(日曜・祝日24
時30分) 水曜 Pなし



ナポリタン770円、
生ビール550円、ラ
イチのカクテル「よ
うすけ」710円

☎ソファ席もありゆっくり
とくつろげる



☎鬼料理から鬼の目玉
1408円。県内産のひ
とめぼれ4合をおにぎ
りに。鮭、梅、おほか、
明太子、昆布入り

郷土芸能居酒屋 鬼剣舞 北上店

●きょうどげいのういざかや おにけんばい
きたかみてん

☎0197-63-2288
MAP P16C1

観覧車が目印のアメリカ
ンワールドにあるファ
ミリー居酒屋。週末には鬼剣
舞やよさこいなどのショーが
開催され、ショーを見ながら
食事ができる。ディナーでは
サイズが鬼のように大きな
鬼料理や郷土料理を用意。

☎北上市北鬼柳32-44 JR北
上市駅から徒歩10分 11時30
分～14時LO、17時30分～22
時30分LO(金・土曜、祝日の
前日23時LO) 無休 Pアメリカ
ンワールドの駐車場利用

鬼剣舞が定期的に
見られる唯一の店

生ビール(中ジョッキ)539
円。北上コロッケ550円は
地元産の二子さといも、ア
スパラガス入りの北上名物



ランチも



刺身、天ぷら、茶碗蒸し、サラダ、
豆腐に毎週替わる一品が付く、
おまかせ彩ごはん935円

季節のイベント カレンダー

豊かな自然を楽しんだり、伝統芸能に触れたりと地域に根づいたイベントが盛りだくさん。ちびっ子向けも豊富だ。いろんな種類の催しに足を運んで、北上ライブを充実させよう。

7月中旬

きゅうり天王宵宮祭

●きゅうりてんのうよみやまつり

きゅうりを奉納し健康を願う。きゅうりの早食い、ラムネの早飲み催しや、水ヨーヨーすくいなどの屋台も出る。

☎0197-63-5735

(諏訪町商店街振興組合)

諏訪神社ほか市内各所 **MAP P16C1**



Summer 夏



8月上旬 北上・みちのく芸能まつり

●きたかみ・みちのくげいのうまつり

3日間にわたり開催され、市内各所で100を越す民俗芸能が披露される。特に「鬼剣舞大群舞」は200人が一斉に舞い圧巻。フィナーレには北上川河畔で花火が打ち上げられる。

☎0197-65-0300 (北上観光コンベンション協会)

JR北上駅おまつり広場など北上市内各所 **MAP P16C1**



3月中旬

春の演奏会 ●はるのえんそうかい

岩手県吹奏楽連盟北上支部が毎年主催する演奏会。北上市では音楽活動も盛んで、小中高校、一般の各団体が出演する迫力ある合同演奏が楽しめる。出演者にとっても、幅広い年代で刺激しあう機会となっている。

☎0197-61-3300 (さくらホール)

さくらホール **MAP P16C1**

Spring 春



4月上旬(年2回:10月)

緑化まつり ●りょくかまつり

自然観察会、木工体験、産直品販売などを通じ森林保護への理解を広める。緑化木の無料配布には毎回行列が。

☎0197-72-8237

(北上市農林企画課)

北上市憩いの森 **MAP P16C3**



4月中旬～5月上旬

北上展勝地 さくらまつり

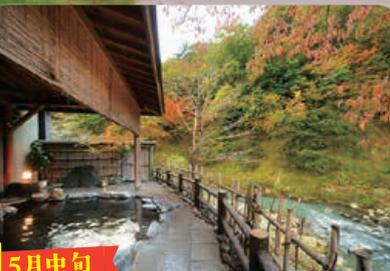
●きたかみてんしょうちさくらまつり

東北有数の桜の名所。293haの展勝地公園内には約150種1万本の桜が咲き誇る。期間中は北上川上空に鮮やかなこいのぼりを掲揚。遊覧船が運航されるほか、観光馬車も走る。

☎0197-65-0300

(北上観光コンベンション協会)

北上展勝地 **MAP P16C1**



5月中旬

夏油温泉開き ●げとうおんせんびらき

新緑と残雪が映える中で温泉開きが行われる。例年5～11月までしか入れない「秘湯」で心身ともに癒される。

☎0197-72-8241

(夏油温泉開発連絡協議会(事務局)北上市商業観光課)

夏油温泉 **MAP P16A3**

5月

運動会 ●うんどうかい

各小中学校では気候のよい5月に運動会を開催。進級後まもなく練習が始まるのでクラスメイトの絆が深まる。

☎0197-72-8259

(北上市学校教育課)

市内の各小中学校



▶展勝地公園

●てんしょうちこうえん

☎0197-72-8279

(北上市都市計画課)

MAP P16C1

北上川の沿岸にある公園。

④北上市立花10交JR北上駅から車で10分 ⑤無料(一部施設は有料) ⑥8時30分～17時 ⑦月曜(祝日の場合は翌日) ⑧50台

こんなイベントがあります

●北上展勝地さくらまつり(4～5月)

▶夏油高原スキー場

●げとうこうげんすきーじょう

☎0197-65-9000

(夏油高原スキー場)

MAP P16A3

④岩手県北上市和賀町岩崎新田交JR北上駅から車で50分 ⑤時休 イベントにより異なる ⑥3200台

こんなイベントがあります

●夏油高原紅葉まつり(10月)

全14コースのゲレンデ、リフト以外にも2基のゴンドラ、宿泊施設、入浴施設や託児室を備えた県南最大のスキー場。冬季のスキーシーズン以外もイベント会場として活躍する。



▶北上市憩いの森

●きたかみしいこのもり

☎0197-64-7447

MAP P16C3

④北上市稲瀬町岩脇24交JR北上駅から車で10分 ⑤無料(一部施設は有料) ⑥8時30分～17時 ⑦月曜(祝日の場合は翌日) ⑧50台

こんなイベントがあります

●緑化まつり(4月、10月)
●わんぱく自然教室(7月、1月)

約40haの森林に造られたキャンプ場。バンガローや炊事場などがあり、キャンプ用品のレンタルも可能。林内には遊歩道が設置されており、自然観察やハイキングを楽しめる環境が整う。





一都市・北上市
市提携40年

2019年に
北上市とコンコ
15周年を迎え

11月上旬

ワンワールド
フェスタ in きたかみ

●わんわーどふえすたいんきたかみ
地域に暮らす外国人との交流会。
世界各国の料理が味わえるほか、
民族衣装体験やピニャータ(メ
キシコ型空中スイカ割り)など
が人気。異文化理解を深めよう。

☎0197-72-8303
(北上市生涯学習文化課)

生涯学習センター MAP P16C1

1月上旬(年2回:7月)

わんぱく自然教室

●わんぱくしぜんきょうしつ

小学生を対象にした森林散策や工作教室
を開催。遊びを通じて自然について学ぶ。

☎0197-72-8237 (北上市農林企画課)

北上市憩いの森 MAP P16C3



2月上旬

福豆鬼節分会 ●ふくまめおにせつぶんえ

福豆まき、福餅まきや郷土芸能公演を行う。
長い恵方巻き作りや餅つきなどの体験も。鬼
を迎え入れ福の神にするという趣旨で、「福は
内、鬼も内」のかけ声で豆をまくのが特徴。

☎0197-73-8488 (鬼の館)

鬼の館 MAP P16B2

Winter
冬



イベントはここで! 要チェック施設



Autumn
秋

9月中旬

鬼っジョブ ●きつじょぶ

小学生対象の職業体験。新聞
記者、パティシエ、大工など
約30以上の職種から自由に
選ぶことができ、楽しみなが
ら社会の仕組みを学ぶ。

☎0197-65-0281

(鬼っジョブ実行委員会事務局
/北上市青年会議所内)

さくらホール MAP P16C1



10月上旬

いわて北上マラソン大会・
全日本マスターズ
マラソン大会

●いわてきたかみまらそんたいかい
ぜんにほんますたーずまらそんたいかい

日本陸上競技連盟公認のフルマラソ
ン大会。全国各地からランナーが集
う。展勝地や北上川を通るコースで、
自然を堪能しながら走れる。

☎0197-72-8270

(いわて北上マラソン大会実行委員会)

北上総合運動公園 MAP P16B3

10月中旬

みちのく民俗村まつり

●みちのくみんぞくむらまつり

茅葺き替えや昔遊びが体験できる、
どこか懐かしい雰囲気のもつり。餅
つきも実施。つきたてを味わえる。

☎0197-72-5067(みちのく民俗村)

みちのく民俗村 MAP P16C1

10月上旬~下旬

夏油高原紅葉まつり

●げとうこうげんこうようまつり

美しい紅葉を眺められるゴン
ドラ遊覧あり。うまいもの市
やアウトドアフェス、鬼剣舞
などのステージショーも開催。

☎0197-65-9000

(夏油高原スキー場)

夏油高原スキー場

MAP P16A3



▶ 鬼の館 ●おにのやかた

☎0197-73-8488
MAP P16B2

◎北上市和賀町岩崎16-131
JR北上駅から車で20分 500
円 9~17時(入館は~16時
30分) 12月1日から3月31
日までの月曜(祝日の場合は翌
日)、祝日の翌日、臨時休館日・
館内整理日あり P60台

鬼をテーマにした博物館。
お面や絵巻など、国内外の
鬼に関する資料を集め展示
する。屋外ステージでは、
北上市に伝承される民俗芸
能「鬼剣舞」の定期公演を開
催(雨天、冬期は館内)。



こんなイベントがあります

●福豆鬼節分会(2月)

▶ 北上総合運動公園

●きたかみそうごうらんどこうえん

☎0197-67-6720

(北上市体育協会)

MAP P16B3

◎北上市相去町高前楯27-36

◎JR北上駅から車で10分 600

◎施設利用は要予約 P1339台

2万3000人を収容できる
陸上競技場、総合体育館、
多目的運動場、キャンプ場
などからなる運動公園。公
園中央にある大きな堤には、
冬期に白鳥も飛来。市民の
憩いの場になっている。



こんなイベントがあります

●いわて北上マラソン大会・
全日本マスターズマラソン大会(10月)

▶ 北上市文化交流センター

さくらホール (→P10)

●きたかみしぶんかこうりゅうせんとー
さくらほーる

☎0197-61-3300

MAP P16C1

◎北上市さくら通り二丁目1-1

◎JR北上駅から車で10分 600

◎公演
により異なる 9~22時(保守点検
日等は制限あり) 無休 P680台

こんなイベントがあります

●春の演奏会(3月)

●鬼っジョブ(9月)

北上市へのアクセス

※所要時間は最速の場合です(2019年10月末現在)

鉄道



JR東京駅

東北新幹線
所要
約2時間22分

JR北上駅

JR仙台駅

東北新幹線
所要
約48分

飛行機



札幌
(新千歳空港)

所要
約55分

名古屋
(小牧空港)

所要
約1時間10分

大阪
(伊丹空港)

所要
約1時間20分

福岡
(福岡空港)

所要
約1時間50分

いわて花巻空港

※いわて花巻空港から北上市へはエアポートライナーで所要約50分

車



川口JCT

東北自動車道
所要
約4時間51分

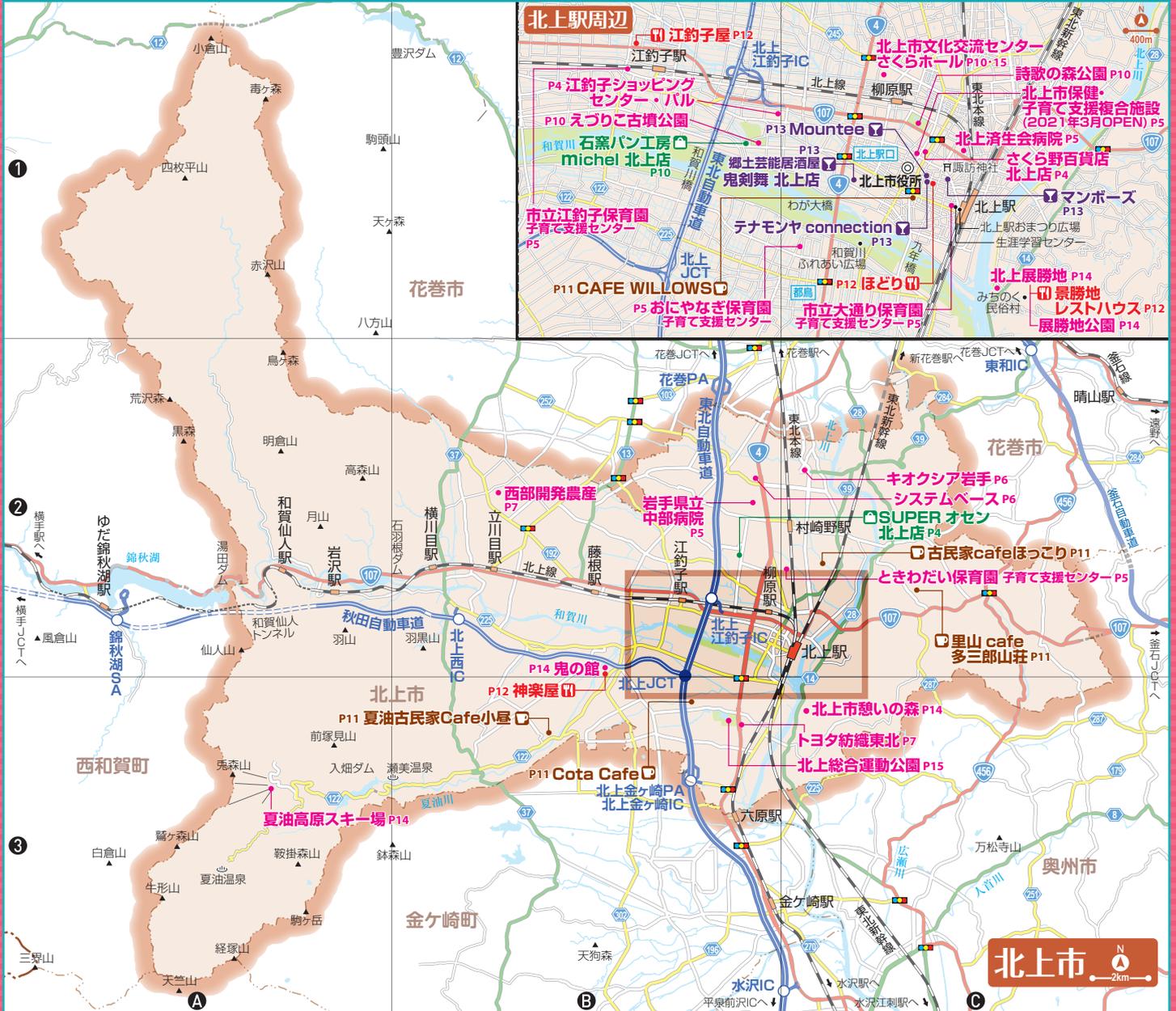
仙台宮城IC

東北自動車道
所要
約1時間26分

秋田中央IC

秋田自動車道
所要
約1時間37分

北上江釣子IC



発行:北上市
企画・編集・制作:(株)JTBパブリッシング
©北上市/JTB Publishing. All Rights Reserved.

お問い合わせは...
北上市 都市プロモーション課
都市ブランド戦略係
TEL:0197-72-8308

※本誌掲載のデータは2019年10月末のもので、発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承ください。また、本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※原則として消費税込みの料金で掲載しています。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常開店(館)の30分～1時間前です。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。本誌に掲載した地図の作成に当たっては、国土院発行の数値地図(国土基本情報)、電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報20万)を使用しています。