

いわて電力 に切りかえてみよう



電気料金が安くなりますよという勧誘電話が自宅に頻繁にかかってきませんか？

本当に安くなるなら加入してみたいけど、停電時など大丈夫なのかな？という方には「いわて電力」がオススメです。

クレジットカード決済を選ぶと6月まで最大5%が還元されるので、早めの切り替えがお得です。申し込みはとっても簡単。

今の料金と比較でお得度料金チェックもできますよ。検針票を写真で送って見積もりが取れます。(月に電気代が11,037円の家庭は年間4,920円お得になることも)

切り替え費用は無料で、電気代の確認はweb上で行えます。

社会貢献プランを6つの中から選ぶと、電気料金の一部が様々な活動に使われます。電気料金がお得になると同時に、地域に貢献できるなんてステキですね。

いわて電力ホームページ <https://iwate-denryoku.co.jp>

実際に切り替えてみました

「電気ご使用量のお知らせ」のお客番号、契約種別・容量、供給地点供給地点特定番号供給地点特定番号を入力し画像を撮って送信

社会貢献プランを選ぶ

親子の防災マルシェ

親子の防災マルシェ実行委員会の主催で、令和元年9月16日にさくらホールにて防災イベントが開催されました。

今年も、アウトドア防災ガイドのあんどうりすさんの講演があり、参加者は防災グッズを手に取り確認しながら熱心に講演を聞いていました。

住警器マンとゆるキャラによる防災講座は、小さな子どもも楽しく学ぶことができました。アレルギー対応食や液体ミルクの試飲、保存食の販売コーナー等があり、定期的に防災グッズを点検しなければ、と思い出す機会となりました。



いわて電力の社会貢献プラン



岩手のヒトとミライを照らしたい

いわて電力
Tel : 0197-73-5000



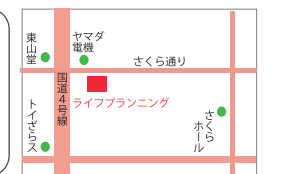
ナナツノツキノ代表の長谷川さんがいわて電力に寄贈したひとめぼれは、北上市の子ども食堂「キッチンすまいる」他、県内21箇所の子ども食堂に寄贈されました。

保険のお店

Life Planning
株式会社ライフプランニング

保険選びの頼れるパートナー

お問い合わせは ☎ 0120-63-4451



営業時間 9:00 ~ 18:00 日祝休み 株式会社ライフプランニング



マイクロアルジェは、どれだけ人間を幸せにできるだろう。

おいしく飲んで
健康づくり!



風っ子くうぶ
【ヨーグルト味・リンゴ味】



清涼飲料水
(保存料不使用)

元気なお子様応援します。岩手クロスタニン販売 (株)

TEL:0197-64-2264 北上市北鬼柳 33-35

きたかみ子育てネットの活動

- 平成31年2月14日
社会教育委員会議定例会
- 平成31年2月21日
基本構想等審議会
- 平成31年3月27日
健康管理センター等整備デザイン会議
- 平成31年4月10日
キッチンすまいるの会打ち合わせ
- 平成31年4月24日
健康管理センター等整備デザイン会議
- 平成6月19日
健康管理センター等整備デザイン会議
- 令和元年7月30日
社会教育委員会議定例会
- 平成31年8月2日
健康管理センター等整備デザイン会議
- 令和元年8月8日
要保護児童対策要保護児童対策地域協議会代表者会議
- 令和元年9月26日
基本構想等審議会
- 令和元年11月10日
まんまるママ岩手主催
北上のママと市議員とのお話会



各種タレント・司会派遣・音響リース・カラオケパブ経営
イベントを盛り上げます!

Party

代表: 堀ノ内 孝雄

青柳町ワタリヤビル1 ♪ 愛しき日々でありますように

問い合わせ先: 090-6781-5939 梅木

医療ガス・工業用高圧ガス・プロパンガス・灯油・軽油 販売
ガスや油に関することならなんでも! 先ずはご一報ください!!

岩手酸素株式会社

代表取締役社長 堀内健一

〒024-0334 北上市和賀町藤根 18-81-1
Tel 0197(73)7799 / Fax 0197(73)7591
Mail: info.sv2.iwatesanso.jp

英語で英語のレッスンを!

幼児から小学生対象に、ジェスチャーを交えながら、やさしい英語でレッスンします。

お問い合わせ・体験レッスンの申し込みは
090-8787-3005 (寺田) までお気軽に・・・♪

 **Kiddy CAT 英語教室**



くわ茶

毎日の健康に
ノンカフェインの
更木桑茶

㈱更木ふるさと興社
北上市更木22-9-2

電話
0197 (81) 6136
FAX
0197 (66) 3766

馬場農園

クレアクロフス(株)

農園見学随時、農業体験各種イベントやっています! お気軽にお問合せ下さい!

農園主は 4 児の子育て真っ最中の 34 歳です!

北上市相去町日香下 58-1

TEL:090-4319-6842

E-mail:babanouen@kde.biglobe.ne.jp





うるおい
春夏秋冬

Vegetable producers
高橋 貴
佐藤 昌平

080-4004-8829 (代表:高橋)
dance.in.the.dark@nifty.com

うるおい春夏秋冬さん

馬場農園さんは

子ども食堂キッチンすまいるへ
食材を提供されています



子ども食堂
キッチンすまいる

令和元年 6 月に北上市にも子ども食堂がオープンしました。3つの地区交流センターを会場にして、各会場とも月に 1 度開催され、子どもは無料で利用できます。(中学生以上は100円~)

名物のカレーのほか、市内で採れた野菜などをふんだんに使ったメニューが提供されています。

フルーツやお菓子、ケーキがふるまわれる日もあり、食事の後は、工作や絵手紙作りなどが楽しめます。

コロナウィルス対策のため、3月はお休みです。次回は 4 月の第 2 週の予定です。

毎月第1金曜日
黒沢尻北地区
交流センター

毎月第2金曜日
黒沢尻東地区
交流センター

毎月第3金曜日
黒沢尻西地区
交流センター

こども
無料

おとな
100円



赤ちゃんの駅「ほっぺ」

小さな子どもを連れての外出は一苦労ですね。一番困るのは、おむつ替えと授乳ではないでしょうか。

気軽に立ち寄り、おむつ替えや授乳ができる施設「きたかみ赤ちゃんの駅 ほっぺ」の登録施設が増えてきています。タペストリーやミニのぼりを見つけたら、利用してくださいね。

全ての施設が子連れに優しい、そんな北上市になるといいですね。特に授乳可能な飲食店が増えて欲しいものです…

現在の登録施設は以下の通りです。

赤ちゃんの駅「ほっぺ」登録施設

- ホームック北上店

○日盛ハウジング北上支店

○ホームック北上藤沢店

○バースデイ北上北店

○岩崎地区交流センター

○東北労働金庫北上支店

○ドコモショップ北上中央店

○アメリカンワールド

○江釣子ショッピングセンター PAL

○北上市総合福祉センター

○ツインモールプラザさくら野百貨店

○相去地区交流センター

○北上信用金庫大堤支店

○日本現代詩歌文学館

○さくらホール

○ソフトバンク北上江釣子インター店

○ムラタ美容室

○大通り保育園地域子育て支援センター

○江釣子保育園地域子育て支援センター

○北上市役所 本庁舎

○北上市立図書館

○北上市立鬼の館

○ファミリーマート北上江釣子店

○古民家 cafe ほっこり

○和風喫茶 手風琴

○江釣子老人福祉センター

○J Aいわて花巻 横川目支店

○北上勤労者体育センター管理棟

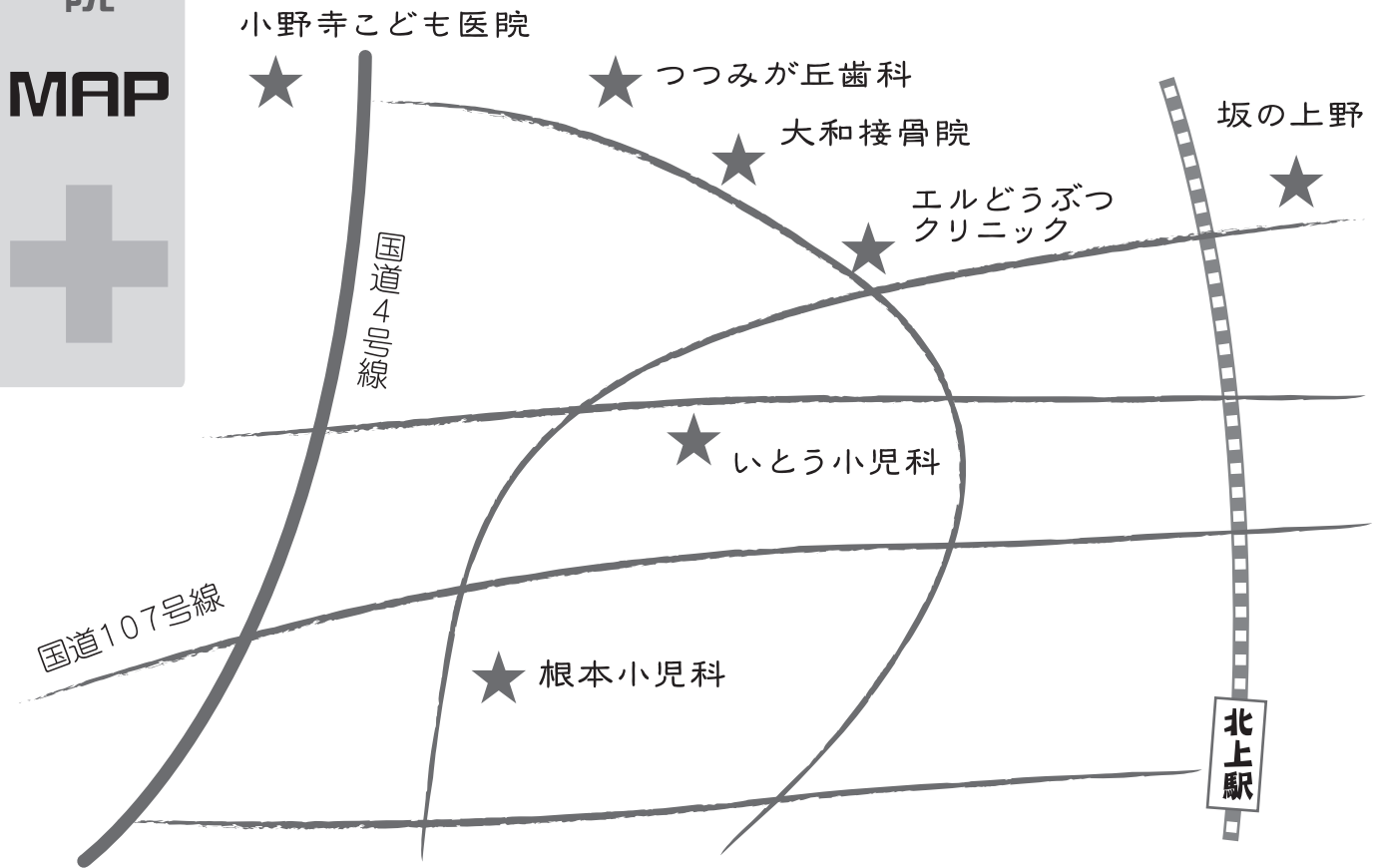
○黒沢尻北地区交流センター

○飯豊地区交流センター

○株式会社 アスク興産

○CAFE WILLOWS
- このマークが目印です





骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷

大和接骨院

〒024-0012 北上市常盤台1-20-1
TEL/FAX 0197-63-8611
<http://daiwavalue.com>



犬・猫・小鳥

**アイどうぶつクリニック**

花巻市南川原町217 TEL.0198-22-1911

**エルどうぶつクリニック**

北上市常盤台1丁目5-12 TEL.0197-65-7139

**坂の上野 田村太志クリニック**

内科・循環器内科・呼吸器内科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9時~12時	●	●	●	●	●	●	●
午後2時~5時	●	●	●	●	●	●	●
夜間6時~8時	●	●	●	●	●	●	●

時間外救急随時 急患Tel090-4556-0939

e-mail: sakanoueno@tamura-clinic.ecnet.jp

URL: <http://www.tamura-clinic.ecnet.jp>

北上市上野町4丁目2-15

TEL0197-65-1111

院長 田村 太志

**いとう小児科クリニック**

小児科・アレルギー科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:15	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~17:45	○	○	○	○	○	○

院長 伊東 亮助

北上市さくら通り1丁目5-11 TEL (0197) 61-5155

インターネット予約 医院コード「2687」

<http://www2.i-helios-net.com/start.php>

**根本小児科医院**

子育てを応援しています

TEL・FAX (63) 4687

電話予約 (61) 5615

一般歯科・小児歯科・口腔外科・口腔ケア

つつみが丘歯科医院

〒024-0011 岩手県北上市堤ヶ丘1丁目6-11

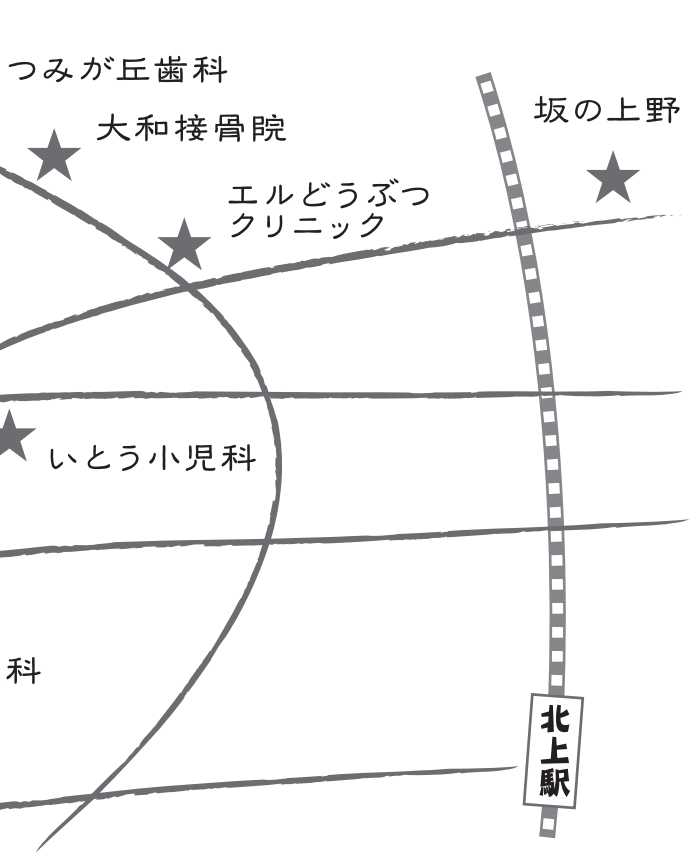
TEL:0197-63-3646

64-5782(夜間)

休診日 日曜・祝日

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~11:30	○	○	○	○	○	○
PM1:30~5:30	○	○	○	×	○	×

赤ちゃん専用のベットも用意してあります。



- ひまわり保育園

●みつばち保育園

●こぐま保育園

●大堤ぼけっと保育園

●北鬼柳ぼけっと保育園

●保育園ちいさな木
- 黒沢尻3丁目

川岸3丁目

さくら通り2丁目

大堤北2丁目

北鬼柳3地割

村崎野20地割

**小野寺こども医院**

小児科・アレルギー科

院長 小野寺 典夫

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:15	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~17:45	○	○	○	○	○	○

院長 小野寺 典夫

北上市村崎野15地割354-2 TEL0197-81-6660

<http://www.ginga-net.ne.jp/~okc2006>

小規模保育事業所

- ガーデン北上東

●ニチイキッズ北上さくら保育園

●ガーデン北上中央

●ゆめいろ保育園

●キッズランド未来

●ひよこ保育園

●ガーデン村崎野園

●和の色保育園

●ぷっちらんど保育園

●そらいろ保育園

●どれみ保育園

●ぽっぷらんど保育園
- 黒沢尻1丁目

黒沢尻3丁目

さくら通り3丁目

常盤台1丁目

常盤台2丁目

中野町1丁目

村崎野5地割

村崎野13地割

村崎野14地割

鬼柳町堰合

さくら通り1丁目

北鬼柳7地割