会えなくても
つながりを

ふるさと納税でまちの魅力を発信します

2年度も、全国の皆さんから奥州ふるさと応援寄附（ふるさと納税）へ、たくさんのご寄付をいただきました。寄付者一人一人の思いを大切にし、魅力と活力あるまちへ発展するための事業に活用していきます。

■問い合わせ　本庁都市プロモーション課ふるさと交流係（☎34-2116）

【２年度寄付総額】　（5万3,763件）

15億5,435万3,749円

※元年度は7億569万9,658円（2万1,335件）

全国から5万件の寄付

２年度の奥州ふるさと応援寄附は、５万３７６３件、15億５４３５万３７４９円でした。件数、寄付額共に、元年度の倍以上となっています。本市出身者だけでなく、ご縁のある人からもたくさんの支援をいただきました。

また、２年度は、寄付の使い道に「新型コロナウイルス感染症関連への支援」を追加しています。ふるさと納税の返礼品を活用して、消費が落ち込んだ牛肉や米などの消費拡大や、イベントの中止などで影響を受けた市の物産・観光ＰＲに取り組みました。

今後も、ふるさと納税でできた寄付者とのつながりを大切にし、奥州ファンの獲得に取り組んでいきます。

寄付者からのメッセージ

●修学旅行で行き、とても美しい自然に感動しました。コロナで旅行もままならないですが、いつか子どもも連れて伺いたいです。

●前回も美味しい前沢牛を頂きました。コロナの影響で５月のＧＷに故郷に帰省できなかったので、今回、奥州市を思いながら、お肉を味わいたいと思っています。

●水沢天文台が好きで、応援します。ＩＬＣの誘致も応援してます。

●お米とっても美味しかったです！　リピートです！

●南部鉄器で沸かしたお湯で美味しいコーヒーを飲みたいと思います。素晴らしい南部鉄器を後世までずっと残してください。

返礼品を募集します

市では、ふるさと納税をしていただいた人に贈る返礼品を随時募集しています。対象となるのは、奥州市からの返礼としてふさわしく、かつ、市のＰＲにつながるものです。詳しい要件については、市ホームページをご覧ください。

▲市ホームページ

■寄付の内訳（寄付者が希望した使い道ごと）

寄付の区分	寄付金額（円）
1. 誇りと幸せを実感できるまちづくりプロジェクト～人口プロジェクト～	1億2,746万1,179
2. 世界へ発信するまちづくりプロジェクト～ＩＬＣプロジェクト～	3,442万　600
3. みんなで創る生きがいあふれるまちづくり	5,645万3,825
4. 未来を拓く人を育てる学びのまちづくり	2億7,029万6,563
5. 健康で安心して暮らせるまちづくり	1億3,877万7,313
6. 豊かさと魅力のあるまちづくり	8,769万6,855
7. 環境にやさしい安全･安心なまちづくり	6,897万　29
8. 快適な暮らしを支えるまちづくり	3,597万5,739
9. 新型コロナウイルス感染症関連の支援	1億9,793万9,000
10. 特に事業を選択しない（市長におまかせ）	5億3,636万2,646

～食事のバランス取れていますか？～

第３次市食育推進計画を推進しています

■問い合わせ
本庁健康増進課健康づくり係
（☎34-2903）

第３次市食育推進計画策定時の市民アンケートでは「自分の食事がバランス取れているのかわからない」という声が多くありました。新型コロナウイルス感染症の感染予防で外出を控えたり、働き方が変わったりすることで、おうちご飯が増え、家族で食事をする機会が多くなったのではないでしょうか。この機会に自分や家族の食事バランスをチェックしてみましょう。

食事バランスチェック

★１食の食事でチェック！

①主食（ごはん、パン、麺類などから１種類）を食べましたか
※食べ過ぎ予防のために１種類がおすすめです
②主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）を食べましたか
※筋肉や血液の材料になるたんぱく質を含むおかずは、
３食必ず取りましょう
③副菜（野菜、海草のおかず）を１～２皿食べましたか
※体の調子を整える大切な役目があり、満腹感ももたらしてくれます

★１日の食事でチェック！

④汁物は１日２枚まで。薄味で野菜がたくさん入っていますか
⑤乳製品は１品取りましたか（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）
⑥果物は１品食べましたか（手のひらに乗るくらいが目安です）

市食育キャラクター「わんパックン」

★★★適正体重から外れた時には、活動量や食事量を見直してみましょう★★★

市では、管理栄養士オススメ減塩レシピや、市内教育保育施設・学校給食センターの栄養士オススメのレシピ集などを作成しています。市ホームページでご覧ください。

～北上市・金ケ崎町・西和賀町・奥州市の小中学生が対象～

博物館や記念館を無料で見学できます

■問い合わせ
本庁政策企画課企画推進係
（☎34-2125）

北上市、金ケ崎町、西和賀町、奥州市は、「日高見の国定住自立圏」形成協定を締結し、さまざまな分野で連携・協力しています。その一環として、圏域内の博物館や記念館を訪れる小中学生の入館料を無料化しています。事前にホームページなどで開館情報などをご確認の上、お気軽にご利用ください。

【北上市】

■北上市立博物館
（北上市立花14-59ほか☎0197-64-1756）
■北上市立鬼の館
（北上市和賀町岩崎16-131 ☎0197-73-8488）
■利根山光人（こうじん）記念美術館
（北上市立花15-153-2 ☎0197-65-1808）

【金ケ崎町】

■金ケ崎要害歴史館
（金ケ崎町西根達小路2-1 ☎42-3060）
■軍馬の郷　六原資料館
（金ケ崎町六原蟹子沢17-1 ☎43-2077）
■千田正（ただし）記念館　※５～10月の金土日のみ開館
（金ケ崎町三ケ尻谷地中98 ☎42-2495）

【西和賀町】

■西和賀町歴史民俗資料館
（西和賀町上野々39-190-2 ☎0197-82-3240）
■川村美術館　デッサン館
（　同　上　）

【奥州市】

■牛の博物館（前沢字南陣馬103-1 ☎56-7666）
■胆沢郷土資料館（胆沢南都田字加賀谷地1-1☎46-2133）
■衣川歴史ふれあい館（衣川日向60-18 ☎52-3750）
■その他　高校生以下無料の施設
高野長英記念館、後藤新平記念館、斎藤實記念館、市伝統産業会館、市埋蔵文化財調査センター
■その他　どなたでも無料の施設
武家住宅資料館、菊田一夫記念館