子育て情報ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

親向け 子育てを応援

マタニティサロン

とりょう保育園地域子育て支援センター（以下、とりょう支援センター）☎651-8580

出産後の生活についてのアドバイス。
- 1月15日㈬10時～11時半
- 盛岡バスセンターあそびの広場（中ノ橋通一）
- 3人※初妊婦
- 電話：開催日の前日まで
- ID 1002663

パパママ教室

母子健康課　☎603-8303

出産の準備や赤ちゃんとの生活についての講話と沐浴（もくよく）見学。
- 1月26日㈰10時～12時と13時半～15時半
- 市保健所（神明町）
- 各18組※来年5月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
- 応募フォーム：1月10日㈮正午から
- ID 1002116

離乳食教室

母子健康課　☎603-8303

離乳食の不安を解消するための講話。
- 2月18日㈬10時～11時45分
- 市保健所（神明町）
- 20組※令和6年10月生まれの子と初めて子育てしている保護者
- 応募フォーム：1月21日㈫14時から
- ID 1002133

親向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び

とりょう支援センター　☎651-8580

ID 1002663

▶にこにこルーム

保育士と一緒に親子の触れ合い遊びや体操などを楽しみます。
- 12月19日㈭は西部公民館（南青山町）、1月10日㈮は河南公民館（松尾町）、10時～11時半
- 0～3歳の子と保護者

▶ぴよぴよルーム

親子で遊ぶほか、離乳食など子育ての悩みを相談できます。
- 12月20日㈮は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、1月7日㈫は高松地区保健センター（上田字毛無森）、10時～11時半
- 0歳の子と保護者

市立保育園（8園）の一斉開放

とりょう支援センター　☎651-8580

園児と遊んだり、保育園の遊具や園庭で遊んだりします。
- 12月24日㈫・1月14日㈫、10時～11時
- 就学前の子と保護者、妊婦

ID 1002663

赤ちゃんとヨガ教室

飯岡地区公民館　☎637-2270

赤ちゃんとスキンシップをとりながら心と体をヨガでリフレッシュ。
- 1月17日㈮・24日㈮、全2回、10時半～11時半
- 飯岡地区保健センター（下飯岡8）
- 8組※首の据わった3～10カ月の子と保護者
- 144円
- 電話：12月23日㈪9時から

親子で音あそび

西部公民館　☎643-2288

ピアノや歌の専門家から指導を受けながら、体で音を表現したり、リズム遊びをします。
- 1月18日㈯10時～11時半
- 同公民館（南青山町）
- 10組※3～6歳の子と保護者
- 電話：12月20日㈮10時から
- ID 1046313



▲親子で音あそびの様子

冬の親子キャンプ

区界高原少年自然の家　☎0193-77-2048

雪像作りやアイスクリーム作り、そり遊びなどをします。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 1月25日㈯9時半～26日㈰12時10分
- 同少年自然の家（宮古市）
- 12組※小・中学生と保護者
- 1人3500円
- ID 1031485

親子リズム講座

とりょう支援センター　☎651-8580

親子でリズム運動を楽しみます。
- 2月6日㈭10時～11時半
- 都南公民館（永井24）
- 20組※1歳半～2歳半の子と保護者
- 電話：1月6日㈪10時から
- ID 1002663



▲親子リズム講座の様子

ベビママふぃっとねす教室

盛岡タカヤアリーナ　☎658-1212

親子がピラティスで交流しながらリフレッシュします。
- 2月4日㈫・10日㈪・17日㈪、全3回、10時～11時
- 同アリーナ（本宮五）
- 15組※3歳以下の子と保護者
- 2700円
- 電話：12月23日㈪10時から
- ID 1049684

親子で学ぼう！多国籍Cooking&Culture

(公財)盛岡国際交流協会　☎626-7524

info@mira-morioka.com

韓国・ドイツ出身の外国人市民を講師に本場の料理を学びます。
- 1月25日㈯10時～14時
- 中央公民館（愛宕町）
- 12組※小学3年生以上の子と保護者
- 1000円※同協会の賛助会員は500円
- 電話・メール・応募フォーム：12月18日㈬9時から※定員を超えた場合は抽選

ママとベビーのハッピータイム

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

ピラティスとベビーダンスをします。
- ①1月8日㈬・15日㈬②1月20日㈪・27日㈪、13時半～14時半
- ①松園地区公民館（東松園二）②高松地区保健センター（上田字毛無森）
- 各10組※首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者
- 応募フォーム：①12月26日㈭②1月14日㈫まで

親子アート教室

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

画用紙と粘土で鬼の顔を作ります。
- 1月22日㈬13時半～14時半
- 松園地区公民館（東松園二）
- 8組※4～6歳までの子と保護者
- 1500円
- 応募フォーム：1月15日㈬まで

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

液体紙粘土を使って雪を描きます。
- 1月29日㈬13時半～14時半
- 松園地区公民館（東松園二）
- 8組※首の据わった生後3カ月～3歳の子と保護者
- 1500円
- 電話：1月22日㈬まで

子ども向け わくわく体験

チャレンジキッズ

市立武道館　☎654-6801

体操競技の基礎を習得します。
- 1月7日～3月11日、火曜、全7回、15時～16時※1月21日と2月11日・18日は除く
- 同武道館（住吉町）
- 16人※本年度5・6歳になる子
- 6190円
- 電話：12月18日㈬10時から
- ID 1049721



▲チャレンジキッズの様子

スマイルキッズ☆ダンス教室

盛岡体育館　☎652-8855

moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp

ダンスやストレッチ、ステップなどを楽しみます。
- 1月22日～3月5日、水曜、全6回、①14時半～15時半②15時半～16時半
- 同体育館（上田三）
- 各12組※①12月末で2歳6カ月～4歳の子②本年度3～6歳になる子
- 各4200円
- メール：必要事項と生年月日、きょうだい同伴の有無を記入し送付。1月5日㈰必着
- ID 1046356





▲スマイルキッズ☆ダンスの様子

ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

ボールを使ったさまざまなゲームで、遊びながら体の動かし方を学びます。
- ①1月6日・20日・27日、月曜、全3回②1月15日㈬、15時～16時
- ①高松地区保健センター（上田字毛無森）②松園地区公民館（東松園二）
- 各8人※本年度4～6歳になる子
- ①2700円②1200円
- 応募フォーム：①12月24日㈫②1月8日㈬まで

ジュニアスキー教室

市スキー協会の紺野さん
☎090-9036-9427
iss.morioka@gmail.com

スキーの指導員が、丁寧にスキーの基礎を指導します。
- 1月25日㈯・26日㈰、全2回、10時～15時
- 網張温泉スキー場（雫石町）
- 15人※小学生
- 6000円※別途リフト代と昼食代が必要
- メール：必要事項と生年月日、保護者氏名、技術レベルを記入し送付。1月6日㈪必着
- ID 1024939

本とのふれあい

（♥）は幼児～小学生が対象の催しです。

市立図書館（高松一）

☎661-4343

■えほんのへや（♥）
- 12月19日㈭15時半～16時

■かみしばいのへや（♥）
- 12月26日㈭・1月9日㈭、15時半～16時

■おはなしのじかん

うれし野こども図書室の皆さんによる語りや絵本の読み聞かせ。
- 12月28日㈯・1月11日㈯、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上

■おはなしころころ

わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。
- 1月10日㈮、10時20分～11時は1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳3カ月以下の子と保護者

都南図書館（永井24）

☎637-3636

■おはなしのじかん

絵本の読み聞かせと手遊び
- 1月8日㈬11時～11時25分
- 0歳～2歳の子と保護者



▲おはなしのじかんの様子

■となんこどもシネマ冬（♥）

「おしりたんてい」ほかアニメの上映。
- 12月21日㈯14時～15時05分
- 50人

■とことこおはなし会

わらべうたと絵本の読み聞かせ。
- 1月10日㈮10時半～10時55分
- 4カ月～1歳3カ月の子と保護者

■おとぎのへや（♥）

絵本の読み聞かせと紙芝居など。
- 毎週土曜日11時～11時半

中央公民館（愛宕町）

☎654-5366

■すみっこおはなし会

絵本の読み聞かせ。
- 1月5日㈰・19日㈰、11時～11時半

■わくわく♪おはなし会

絵本の読み聞かせやおはなしの語り。
- 1月11日㈯11時～11時半

上田公民館（上田四）

☎654-2333

■なかよしおはなし会

絵本の読み聞かせと手遊び、簡単な工作など。
- 1月8日㈬11時～11時半
- 幼児と保護者

西部公民館（南青山町）

☎643-2288

■ふたばわらべうた・おはなし会

わらべ歌や読み聞かせなど。
- 1月15日㈬、10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、26人

診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

■看護師に電話で相談できます（年中無休）

病気への対処や受診の相談について、経験豊富な看護師に相談できる窓口です。
- ☎605-9000または #8000
- 19時～23時：こども救急相談電話（県内の看護師が対応）
  23時～翌日8時：こども夜間ケアダイヤル（県外の看護師が対応）

■医療機関を受診するときは

日曜・祝日の日中（9時～17時）は「休日救急当番医」を、夜間（19時～23時）は「市夜間急患診療所」を受診してください。（3ページ参照）

市医師会ホームページでは、子どもの症状からみた医療機関の受診の仕方や、盛岡の子どもの救急についての情報を掲載しています

■特に症状が重い場合は小児救急入院受入当番病院へ

症状が重く入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。

※受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります

17時～翌朝9時※土曜は13時～

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1 国立	2 中央	3 日赤	4 中央
5 国立	6 日赤	7 中央	8 国立	9 中央	10 日赤	11 国立
12 日赤	13 中央	14 中央	15 国立	16 中央	17 日赤	18 中央
19 日赤	20 中央	21 日赤	22 国立	23 中央	24 中央	25 国立
26 中央	27 日赤	28 中央	29 国立	30 中央	31 日赤	

当番病院一覧

中央	県立中央病院 上田一丁目4-1 ☎653-1151
日赤	盛岡赤十字病院 三本柳6-1-1 ☎637-3111
国立	国立病院機構盛岡医療センター 青山一丁目25-1 ☎647-2195

※当番病院を変更する場合があります。市医師会のホームページを確認した上で受診してください

広告

エコキュート エアコンは買わない!? それ、全然ありです

東北電力 eライフリース　東北電力グループ

エコキュート（フルオートタイプ）リース（一例）
三菱・SRT-SK376D
月額 4,785円 税込
寒冷地仕様 | 工事費別途 | 10年リース | 370ℓ
他取扱いメーカー／コロナ、ダイキン、日立、パナソニック

東北電力推薦暖房エアコンリース（一例）
ダイキン・S405ATDV-(W)
月額 2,497円 税込
寒冷地モデル | 工事費別途 | 10年リース | 14畳タイプ
他取扱いメーカー／コロナ、シャープ、東芝、パナソニック、富士通、三菱

他品目のリースもあります。詳しくはお問合せください♪

初期費用なし | 無料修理 | 無償譲渡 | 動産保険付

リース取扱店はこちらから！

株式会社 Eライフ・パートナーズ 盛岡営業所　盛岡市紺屋町1-25
東北電力株式会社 岩手支店内　TEL.019-607-2630

■市の推計人口（11月1日現在）
28万209人（男：13万2377人、女：14万7832人）　【対前月比】197人減
【世帯数】13万2831世帯　企画調整課☎613-8397　ID 1019915

広告

地域でも便利！自宅でも便利！　Pharma+Labo ファーマ・ラボ　どの病院の処方箋も受付OK

盛岡駅直結！フェザン1F♪
エキナカくすり屋さん　盛岡市盛岡駅前通1-44 フェザンおでんせ館1F
▶駅ビル内だから便利！　営業時間▶10:00～20:30
▶在宅医療対応　臨時休業▼元日　保険調剤▼月～金 10:00～18:00、土 10:00～17:00
TEL:019-601-6256

盛南エリア駐車場有！
むかいなかの調剤薬局　盛岡市向中野2-54-12 TEL：019-631-3100
▶在宅医療対応　定休日▶日・祝日
営業時間▼月、火、木、金 9:00～13:00、14:00～18:00　水、土 9:00～13:00　休日当番▶なし

県立中央病院西側向い
ファーマ・ラボ薬局上田店　盛岡市上田1丁目10-36 TEL：019-681-4371
▶在宅医療対応
営業時間▼月～金 9:00～18:00　定休日▶土・日・祝日
休日当番▶12/29㈰、1/3㈮ 9:00～17:30

青山駅から車で7分
天昌寺薬局　盛岡市天昌寺町3-27 TEL：019-646-7499
▶在宅医療対応　定休日▶日・祝日
営業時間▶月、水、土 9:00～12:00　火、木、金 9:00～13:00、14:00～17:00
休日当番▶12/29㈰ 9:00～17:30

【すべて提携駐車場有】ご利用金額に応じてサービス券を発行いたします　エキナカくすり屋さん Pharma+Labo 盛岡市盛岡駅前通り1-44 TEL：019-601-6256