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

離乳食教室
母子健康課　☎603-8303

始める前に知っておきたい離乳食の基本についての講話。
🕒 5月20日(火)10時～11時45分
🏫 市保健所（神明町）
👤 20組※令和7年1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：4月28日(月)から
🆔 1002133

パパママ教室
いわて子育てネット事務局　☎652-2910

出産の準備や赤ちゃんとの生活についての講話、パパの妊婦体験など。
🕒 5月24日(土)、10時～12時と13時半～15時半
🏫 もりおか子育て応援プラザ ma*mall（マモール）（大通一）
👤 各15組※9月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
📝 応募フォーム：5月2日(金)12時から
🆔 1002116

こんにちはママさん講座「とことこコース」
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

手作りおやつの試食、育児についてのアドバイスや、臨床心理士・保健師の講話、母親同士の交流など。
🕒 6月20日(金)・26日(木)・7月1日(火)、全3回、10時～11時半
🏫 西部公民館（南青山町）
👤 20組※令和5年6月～令和6年5月生まれの子と保護者
🍙 20人※6月20日を除く
¥ 200円
📝 電話・応募フォーム：5月12日(月)10時から
🆔 1002663

親向け 一緒に楽しもう

市立保育園（7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。
🕒 4月22日(火)・5月13日(火)、10時～11時
👤 就学前の子と保護者、妊婦
🆔 1002663

親子でふれあい遊び
とりょう支援センター　☎651-8580

🆔 1002663

▶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。
🕒 🏫 4月25日(金)は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、5月9日(金)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

▶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。
🕒 🏫 5月8日(木)は河南公民館（松尾町）、5月13日(火)は上堂児童センター（上堂三）、10時～11時半
👤 0～3歳の子と保護者

つくってあ・そ・ぼ！
都南公民館　☎637-6611

身近な素材を使ったおもちゃを親子で作って遊びます。
🕒 5月7日(水)10時～11時半
🏫 同公民館（永井24）
👤 10組※1～2歳の子と保護者
📝 電話・窓口：4月18日(金)10時から
🆔 1051219

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。
🕒 5月16日(金)・30日(金)、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※首の据わった生後3～10カ月の子と保護者
¥ 144円
📝 電話：4月21日(月)9時から



おやとこひろば
松園地区公民館　☎661-8111

読み聞かせや親子の触れ合い遊びなどのほか、育児相談ができます。
🕒 5月16日(金)10時～11時半
🏫 同公民館（東松園二）
👤 0歳～就園前の子と保護者
🆔 1050416

親と子の楽しいプレイランド
西部公民館　☎643-2288

①体操②人形劇③おもちゃ遊びなどを楽しみます。
🕒 ①5月27日(火)②6月5日(木)③6月12日(木)、10時半～11時半
🏫 同公民館（南青山町）
👤 ①16組②③各12組※幼児と保護者
📝 電話：5月8日(木)10時から
🆔 1042355



▲人形劇の様子

市立保育園の半日体験
とりょう支援センター　☎651-8580

園児と遊んだり給食を食べたりします。
🕒 6月24日(火)10時～12時
👤 各保育園5組※1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者
¥ 300円
📝 各保育園窓口：5月13日(火)10時から　🆔 1002663

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。
🕒 ①5月7日(水)②5月19日(月)・26日(月)、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
¥ ①1000円②2000円
📝 応募フォーム：①4月30日(水)②5月12日(月)、いずれも16時まで
🆔 1051142

親子ペイント教室
まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

食紅絵の具を塗って「にじみ絵」を作ります。
🕒 5月28日(水)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～1歳の子と保護者
¥ 1500円
📝 応募フォーム：5月21日(水)16時まで
🆔 1051141

子ども向け わくわく体験

体育教室・スポーツクラブ
市立武道館　☎ 654-6801

🏫 同館（住吉町）
内容や料金、定員など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶レインボーキッズ
基礎体力・運動能力の向上、各種球技の基本動作やルールを学びます。
🕒 5月12日～来年3月16日、全31回①月曜、14時半～16時②月曜、16時～17時半③金曜、14時半～16時④金曜、16時～17時半
👤 ①本年度5歳になる子②小学1年生③本年度6歳になる子④小学2年生
¥ 各月3500円※初回は4300円
📝 電話：4月18日(金)①③10時から、②④11時から　🆔 1050527

▶武道館スポーツクラブ
合気道、テコンドー、なぎなたなど。
🕒 5月16日～来年3月13日、金曜、全32回、17時半～19時※8月は休講
👤 小学3年生～6年生
¥ 各月3300円※初回は4100円
📝 電話：4月18日(金)12時から
🆔 1034372

▶入学前の体育教室
基本的な体の使い方や鉄棒・マット運動・跳び箱などを学びます。
🕒 5月27日～7月8日、火曜、全6回、15時半～16時半※6月17日を除く
👤 12人※本年度5歳と6歳になる子
¥ 7400円
📝 電話：4月19日(土)10時から
🆔 1028033

ボール遊び教室
まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

ボールゲームを通してさまざまな体の動きを体験します。
🕒 5月12日～26日、月曜、全3回、15時～16時
🏫 高松地区保健センター（上田字毛無森）
👤 8人※本年度4～6歳になる子
¥ 2700円
📝 応募フォーム：5月1日(木)まで
🆔 1051143

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　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

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

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

【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

子ども科学館へ行こう！

同館（本宮字蛇屋敷）では次のとおりイベントを開催します。
📞 子ども科学館☎634-1171

■5月のイベント

イベント名	内容（費用）	日時	定員	申し込み
ワークショップ「プラ板キーホルダー」	プラスチック板の熱変形を利用した工作（200円）★	5/6(火) 14時半～16時	45人	時間内随時受け付け
サイエンスショー「ロケット！飛ばしまショー！」	色々なロケットを飛ばします★	5/6(火)と5/11～31の土・日曜、11時～11時20分	なし	不要
ワークショップ「ゲコゲコップ」	回すとカエルの鳴き声がするおもちゃを作ります（100円）★	5/10～31の土・日曜、14時半～16時	各24人	時間内随時受け付け
「星を見る会」	星座探しと天体望遠鏡を使った天体観察。悪天候時中止※駐車場は予約制20台まで	5/10(土) 20時～21時※途中参加不可	なし	電話：4/18(金)9時～◆
ベビープラネタリウム	かわいいイラストと楽しい雰囲気で星空を楽しみます（4歳～中学生100円、高校生以上300円）	5/24(土)・25(日)、13時半～14時●	各160人	当日9時から入場券を販売

★別途展示室入場料が必要　◆窓口でも申し込みが可能　●発券は10分前まで

5/3(土)～5(月) 9時～16時半 子ども科学館まつり

🕒 各コーナーの実施・受付時間など詳しくは、子ども科学館ホームページをご覧ください

▶スライムコーナー
👤 各日400人　¥ 各100円

▶プラ板キーホルダーコーナー
👤 各日400人　¥ 各200円

▶サイエンスショー
¥ 無料※別途展示室入場料が必要

▶シャボン玉コーナー

▶てんじしつたいけんシート
👤 各日300人

¥ 無料※別途展示室入場料が必要

▶プラネタリウム「名探偵コナン灼熱の銀河鉄道」
👤 各160人※各日5回
¥ 中学生以下100円、高校生以上300円
📝 当日9時から入場券を販売※発券は開始10分前まで



子ども科学館マスコットキャラクターこかぼう

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

🆔 1040089

■えほんのへや（♥）
🕒 4月19日(土)・5月3日(土)、15時半～16時

■かみしばいのへや（♥）
🕒 4月24日(木)・5月8日(木)、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。
🕒 👤 4月26日(土)・5月10日(土)、10時半～10時50分は4歳～小学1年生、11時～11時半は小学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。
🕒 👤 5月9日(金)、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

🆔 1000831

■とことこおはなし会
わらべ歌と絵本の読み聞かせ。
🕒 5月2日(金)10時半～10時55分
👤 4カ月～1歳3カ月の子と保護者

■おはなしの時間
絵本の読み聞かせと手遊びなど。
🕒 5月14日(水)11時～11時25分
👤 0～2歳の子と保護者

■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

渋民図書館（渋民字鶴塚）
☎683-2167

■えほんのへや（♥）
ボランティア「とんがりやま」による読み聞かせ。
🕒 5月14日(水)15時～15時半

中央公民館（愛宕町）
☎654-5366

■すみっこおはなし会
おはなしボランティア「おはなしすみっこ」による絵本の読み聞かせ。
🕒 5月4日(日)11時～11時半

■わくわく♪おはなし会
絵本の読み聞かせやさまざまな語り。
🕒 5月10日(土)11時～11時半

西部公民館（南青山町）
☎643-2288

■ふたばわらべうた・おはなし会
わらべうたや読み聞かせなど。
🕒 👤 5月21日(水)、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、先着26人

都南公民館（永井24）
☎637-6611

■子どもシネマランド（♥）
「きつねのしっぽ」「アリとキリギリス」「にじのはしがかかるとき」の3本を上映。
🕒 5月11日(日)10時半～11時15分
🆔 1034716

松園地区公民館（東松園二）
☎661-8111

■春のお楽しみ映画会
「グーフィーのバスケットボール」「10ぴきのかえる」「おにたのぼうし」の3本を上映。
🕒 4月23日(水)15時～16時
👤 小学生中心※保護者も同伴できます
🆔 1050542

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。（7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～

5月

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

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

住まいのことなら LIXILリフォームショップ シリウス
盛岡太田店 0120-881-553 020-0051 盛岡市下太田下川原78-2
盛岡青山店 0120-223-188 020-0133 盛岡市青山4丁目46-18

予算内で叶える暮らしを向上するリフォーム
したいコトを実現し 不安なコトは解決して 家族みんなが笑顔になれる「コト・リフォーム」をお届けします

シリウスグループは 皆様のおかげで30周年
美しい地球を次世代へ 株式会社シリウスEHC 盛岡市東安庭二丁目12-15 TEL.019-604-6860
岩手県知事許可（般-6）第20634号　岩手県知事(4)2390号

中古住宅専門店 そいはん本舗 盛岡市下太田下川原78-2 TEL.019-656-0017

見積無料！現地調査無料！
施工実績 20,000件以上の実績