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

子育てパパ・ママ支援講座 ピラティスでリフレッシュ

西部公民館　☎643-2288

ピラティスで体幹を鍛えて心身の緊張を和らげます。

- 10月2日㈭10時～11時40分
- 同公民館（南青山町）
- 16人※主に子育て中の保護者
- 6人※0～3歳
- 電話：9月18日㈭10時から
- ID 1047790

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。

- 10月8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・応募フォーム：開催日の前日まで
- ID 1002663



子育てパパママ趣味の時間 ミニほうきづくり

渋民公民館　☎683-2354

玉山地域で栽培されたホウキモロコシを使ってミニほうきを作ります。

- 10月18日㈯9時半～12時半
- 同公民館（渋民字鶴塚）
- 10人※子育て中の人　若干名
- 往復はがき・応募フォーム：必要事項と託児の有無、託児をする子の年齢を記入し、〒028-4132 渋民字鶴塚55渋民公民館へ送付。9月30日㈫必着※定員を超えた場合は抽選

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。

- 10月21日㈫10時～11時45分
- 市保健所（神明町）
- 20組※令和7年6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：9月30日㈫から
- ID 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。

- 10月25日㈯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※来年2月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
- 応募フォーム：10月3日㈮12時から

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。

- ①9月25日㈭②10月3日㈮③15日㈬、10時～11時半
- ①③タカヤアリーナ（本宮五）②上堂児童センター（上堂三）
- 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。

- ①9月26日㈮②10月10日㈮、10時～11時半
- ①飯岡地区保健センター（下飯岡8）②高松地区保健センター（上田字毛無森）
- 0歳の子と保護者

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。

- 10月3日㈮・17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※首の据わった生後3～10カ月の子と保護者
- ¥ 144円
- 電話：9月18日㈭9時から

ecoキッズ　生き物みっけ！

環境企画課　☎626-3754

エコアス広場周辺で昆虫観察をします。

- 10月4日㈯9時～11時
- エコアス広場（上田字上堤頭）
- 15組※小学生以下の子と保護者
- 電話・応募フォーム：9月18日㈭から



親子で楽しいおもちゃづくり

西部公民館　☎643-2288

身近な材料でおもちゃを作ります。

- 10月8日㈬10時～11時半
- 同公民館（南青山町）
- 10組※1～3歳の子と保護者
- 電話・応募フォーム：9月18日㈭10時から
- ID 1043065

市立保育園（7園）の一斉開放

とりょう支援センター　☎651-8580

保育園の遊具や園庭で、園児と遊びます。

- 10月14日㈫10時～11時
- 就学前の子と保護者、妊婦
- ID 1002663



ベビーダンス体験会

都南公民館　☎637-6611

赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしながらステップを踏みます。

- 10月17日㈮10時～11時半
- 同公民館（永井24）
- 15組※首が据わったおおむね0～1歳の子と保護者
- 窓口・電話：9月23日㈫10時から
- ID 1043870

ベビママふぃっとねす教室（ピラティス）

盛岡タカヤアリーナ　☎658-1212

親子でピラティスをしながらリフレッシュします。

- 10月27日㈪・11月4日㈫・10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
- ¥ 3000円
- 電話：9月19日㈮10時から
- ID 1052966

パパとつくろう！「おめでとう」のガーランド

渋民公民館　☎683-2354

リボンで吊るすお祝いの飾り「ガーランド」を作ります。

- 11月16日㈰10時～11時半
- 同公民館（渋民字鶴塚）
- 8組※4歳～小学生の子と男性保護者
- 往復はがき・応募フォーム：必要事項を記入し、〒028-4132渋民字鶴塚55渋民公民館へ送付。10月30日㈭必着※定員を超えた場合は抽選



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

ID 1040089

■かみしばいのへや（♥）

- 9月25日㈭・10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。

- 9月27日㈯・10月11日㈯、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

■えほんのへや（♥）

- 10月4日㈯15時半～16時

■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ぶほか、絵本の読み聞かせをします。

- 10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40分は1歳2カ月以下の子と保護者

都南図書館（永井24）

☎637-3636

ID 1000831

■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※10月11日を除く

■とことこおはなし会

わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

- 10月3日㈮10時半～11時
- 4カ月～1歳3カ月の子と保護者

■おはなしのじかん

絵本の読み聞かせと手遊びなど。

- 10月22日㈬11時～11時25分
- 0～2歳の子と保護者

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。

- 10月5日㈰11時～11時半
- ID 1040414

■わくわく♪おはなし会

絵本の読み聞かせやお話の語り。

- 10月11日㈯11時～11時半
- ID 1030404

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。

- 10月8日㈬15時～15時半
- ID 1000842

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。

- 10月16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20分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、先着各26人
- ID 1030304



子ども科学館へ行こう！



子ども科学館マスコットキャラクターこかぼう

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

■星を見る会

天体望遠鏡を使って星空観察と星座探しをします。※悪天候時は中止。途中参加はできません

- 10月4日㈯18時半～19時半
- 駐車場の利用は予約が必要。20台まで
- 電話・窓口：9月18日㈭9時から

■ワークショップ「タネコプター2」

飛ばすとくるくる回りながら落ちてくる、種をモデルにしたおもちゃを作ります。

- 10月4日～26日の土・日曜と祝日、14時半～16時※所要時間15分程度
- 各回24人
- ¥ 100円※別途展示室入場料が必要

■チャレンジサイエンス2025

岩手大の先生と一緒に工作や実験にチャレンジします。

- 当日9時から整理券を配布

▶強力磁石を使って回るオブジェとスピーカーを作ろう！

- 10月5日㈰9時50分～10時20分・11時10分～11時40分
- 24人※就学前の子は保護者同伴

▶つくってまなぼう！望遠鏡のしくみ

- 10月12日㈰9時50分～10時20分・11時10分～11時40分
- 12人※就学前の子は保護者同伴

▶プログラミングによるロボット制御実演

- 10月13日㈪9時50分～10時20分・11時10分～11時40分
- 各6組※1組につき操作体験は2人まで。保護者同伴

▶光の万華鏡を作ろう

- 10月26日㈰9時50分～10時20分・11時10分～11時40分
- 24人※就学前の子は保護者同伴

■サイエンスショー「キッチンで科学マジック！」

キッチンにあるものを使った科学マジックショー。

- 10月11日㈯・18日㈯・19日㈰・25日㈯、11時～11時20分
- ¥ 展示室入場料が必要

■大人のためのプラネタリウム

オーロラメッセンジャーの中垣哲也氏によるオーロラ上映とトークライブ。

- 10月12日㈰16時半～18時
- 160人
- ¥ 大人1000円、中学生以下200円

■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。0～2歳の子におすすめです。

- 10月25日㈯13時半～14時
- 160人
- ¥ 大人300円、4歳～中学生100円※3歳以下は無料

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～

10月

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

古くても！動かなくても！ どんなお車でも 原則 3万円以上で買取します!!
※抹消手続きなど諸経費は一切かかりません。保管状況等によって買取できない場合もあります。

K's Dream ケーズ ドリーム
県内引取・見積等すべて無料!
TEL.090-9745-2336
盛岡店　TEL:019-601-3070　〒020-0855 岩手県盛岡市上鹿妻田貝7－2
滝沢店　〒020-0731 岩手県滝沢市篠木明法127－2
岩手県公安委員会許可　古物商許可番号：第211170000454号

広　告

身近にある総合病院　医大内丸メディカルセンター

受付時間
内丸メディカルセンター　平日 8:30～11:00／13:00～16:00　第1・4土曜日 8:30～11:00
歯科医療センター　平日 8:30～16:00　第1・4土曜日 8:30～11:30
※診療科によって診察時間が異なる場合があります。各診療科へお問い合わせください。

岩手医科大学附属 内丸メディカルセンター
駐車場には限りがありますので、公共交通機関や周辺駐車場をご利用ください。
TEL. 019-613-6111　盛岡市内丸19番1号　HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/
（広告主）学校法人 岩手医科大学 紫波郡矢巾町医大通1-1-1 TEL.019-651-5111

