

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

親子向け 子育てを応援

プレママサロン
もりおか子育て応援プラザ
ma*mall (マモール) ☎656-8207

出産後の赤ちゃんとの生活や0歳児の発達の話、保育所の入所相談など。
① 11月5日(木)10時～11時半
☎ ma*mall (大通一)
② 6人※初妊婦
☎ 電話：開催日の前日まで

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 11月20日(木)10時～11時半
☎ 同館(南青山町)
② 16人※乳幼児～小学生の母親
¥ 2000円 ☎ 電話：10月18日(金)10時から
③ 1021374

子育てママのリフレッシュ講座
西部公民館 ☎643-2288

りんごのおやつ作りとリース作りを楽しみます。
① 11月21日(木)・28日(木)、全2回、10時～11時35分
☎ 同館(南青山町)
② 16人※乳幼児～小学生の母親
¥ 2000円 ☎ 電話：10月18日(金)10時から
③ 1021374

パパママ教室～日曜コース～
母子健康課 ☎603-8303

妊娠中の健康管理や赤ちゃんのお風呂の入れ方を学びます。
① 11月24日(日)10時～15時
☎ 市保健所(神明町)
② 36組※来年3月に出産予定の初妊婦と夫 ☎ 電話：11月8日(金)14時から
③ 1002116

離乳食教室
母子健康課 ☎603-8303

初めての離乳食の不安を解消するための講話と試食。※グループでの申し込みはお控ください
① 11月26日(火)10時～12時
☎ 市保健所(神明町)
② 30組※令和元年7月生まれの子と初めて子育てしている母親

☎ 電話：10月23日(木)14時から
③ 1002133

こんにちはママさん講座「あんあんコース」
とりょう支援センター ☎651-8580

育児や離乳食についてのアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など。
① 11月28日(木)・12月5日(木)、全2回、10時～11時半
☎ 都南公民館(永井24)
② 30組※平成31年4月～令和元年6月に生まれた子と保護者
¥ 100円
☎ 電話：10月31日(木)10時から

いいお産の日
岩手県助産師会 ☎681-4103

育児用品の手作り体験や子育てに関する悩み相談など。
① 11月4日(月)12時～15時
☎ アイーナ4階県民プラザ(盛岡駅西通一)

親子向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊びや読み聞かせ
とりょう支援センター ☎651-8580

① 10時～11時半 ② 1002663
▶にこにこルーム
① 10月18日(金)・11月19日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、10月24日(木)・11月14日(木)は都南公民館(永井24)
② 3歳以下の子と保護者
▶びびよルーム
① 10月25日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、11月12日(火)は高松地区保健センター
② 0歳の子と保護者

動物に会いに行こう!
動物公園 ☎654-8266

¥ 開催場所が動物公園(新庄字下八木田)の場合は、入館料が必要
■開園30周年記念写真・ポスター展
動物公園の現在までを写真やポスターで振り返ります。
① 10月26日(土)～11月4日(月)、9時～17時※4日は16時まで

☎ マリオス20階展望室(盛岡駅西通一)

■移動動物園
動物たちが駅前に出張!
① 10月26日・27日(日)・11月2日(土)～4日、9時～16時 ☎ マリオス3階
■動物の心臓の音を聞いてみよう
聴診器でウサギやヒヨコの心臓の音を聞きます。
① 11月2日～4日(月)、12時～13時
☎ 動物公園



■リースを作ろう
① 11月3日(日)13時半～15時
☎ 動物公園
② 30人 ☎ 13時20分から動物資料館前で受け付け

ママとキッズの交流広場たんたん
子育てサロンたんたん事務局
☎623-0465

①ママとキッズのヨガ教室②絵本の読み聞かせ。
① 10月25日(金)、②10時半～11時20分②11時半～12時
☎ 杜陵児童センター(清水町)
② ①20組※2～3歳の子と母親
☎ 電話：10月18日(金)10時から

お子様連れOK♪ピラティス教室
タカヤアリーナ ☎658-1212

他の親子と交流しながら、疲れた体をピラティスでリフレッシュ。
① 10月29日(火)・11月5日(火)、14日～28日、水曜、全5回、10時～11時
☎ タカヤアリーナ(本宮5)
② 20組※3歳以下の子と保護者
¥ 4400円
☎ 電話：10月18日(金)10時から

市立保育園(10園)の一斉園開放
とりょう支援センター ☎651-8580

① 11月12日(火)・19日(火)、9時半～11時
② 0歳～就学前の子と保護者、妊婦

「赤ちゃんヨガ」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 11月15日(金)・22日(金)、全2回、10時～11時
☎ 飯岡地区保健センター(下飯岡8)
② 10組※首の据わった3～10カ月の子と保護者 ¥ 144円
☎ 電話：10月24日(木)9時から

ベビーマッサージ教室
盛岡体育館 ☎652-8855

① 11月15日～29日、金曜、全3回、10時半～12時
☎ 同館(上田三)
② 10組※2カ月～ハイハイ前の子と保護者 ¥ 4416円
☎ 電話：10月18日(金)10時から

リズムで遊ぼう!
もりおか子育て応援プラザma*mall
☎656-8207

① 11月18日(月)10時～10時40分
☎ ma*mall(大通一)
② 15組※1歳半～2歳の子と保護者
¥ 300円 ☎ 電話：開催日の前日まで
③ 1020182

親子向け わくわく体験

わくわく運動教室!
もりおか子育て応援プラザma*mall
☎656-8207

マットを使って楽しく運動をします。
① 11月1日～22日、金曜、全4回、15時半～16時 ☎ ma*mall(大通一)
② 8人※3～6歳の子 ¥ 2000円
☎ 電話：開催日の前日まで

伝統さんさ踊り子ども発表会
盛岡さんさ踊り振興協議会 ☎621-8800

各伝統さんさ踊り保存会に所属する子どもたち約200人が、踊りを披露。
① 11月4日(月)11時～15時
☎ キャラホール(永井24)

子ども科学館へ行こう!
子ども科学館 ☎634-1171

表のとおりイベントを開催します。

イベント名	内容(費用)	日時	定員
星の写真展	天文サークルによる「あなたの誕生星座は何?」をテーマとした天体写真の展示	10/27(日)～11/24(日)9時～16時半	なし
サイエンスショー「『かわる』で科学マジック!」	化学反応などを利用したマジック(展示室入場料が必要)	11/2(土)・4(月)・23(土)13時～	なし
ワークショップ「プラコップキーホルダー」	プラスチックコップを利用したキーホルダー作り(100円。別途展示室入場料が必要)	11/2(土)・4(月)・10(日)・17(日)・23(土)・24(日)10時半～12時と14時～15時半	各回30人
ナイトミュージアム ①星空みどころ案内 ②星を見る会 ※悪天候時は中止 ③プラネタリウム ④科学工作	③「ゴッホの夜」(4歳～中学生200円、大人500円) ④ゆらゆらUFO(150円)	11/2(土) ①18時～18時半 ②18時半～20時 ③19時～19時35分 ④18時半～20時	①③160人 ②なし ④30人
中高生による科学実験ショー	盛岡農業高と盛岡第三高、岩手大学附属中の生徒たちによる科学実験ショー(展示室入場料が必要)	11/3(日)、9時50分～10時50分～、11時50分～、12時50分～、13時50分～、14時50分～。1回20分	なし
サイエンス日曜日	各テーマに合ったサイエンスショーと体験コーナーを開催 ①地球と生物の日曜日 ②カミナリを見よう!200分の1スケールで実験 ③レゴロボットの日曜日(展示室入場料が必要)	①11/10、②11/17、③11/24、日曜サイエンスショーは11時～11時20分と14時～14時20分、体験コーナーは10時半～11時と11時20分～12時、13時～14時	なし
太陽を見る会	太陽投影板と遮光プレートを使い太陽黒点を観察※悪天候時は館内で太陽の解説	11/16(土)・30(土)13時～15時	なし

スポーツでリフレッシュ♪

●は、☎ 盛岡体育館(上田三) ☎652-8855 ☎ 電話：10月18日(金)10時から

●アロマでリラックスヨガ教室

アロマの香りを楽しみながら、ヨガで心と体のバランスを整えます。
① 11月6日～12月18日、水曜、全6回、19時～20時②11月7日～12月26日、木曜、全6回、13時15分～2時15分
③ 各20人※女性
¥ ①②4422円

●楽々エアロピクス教室

エアロピクスでシェイプアップ。
① 11月7日～12月26日、木曜、全6回、14時半～15時半
② 15人※女性 ¥ 4422円

●月1フィットネス教室

ボクシングの動きなどで脂肪燃焼やストレス発散。
① 10月30日(木)19時半～20時半
② 20人※高校生を除く18歳以上
¥ 550円

子どもと大人の初心者スケート教室

スケートの基礎と滑走技術の習得。
① 10月28日(月)～30日(水)、全3回、17時～18時
☎ みちのくコカ・コーラボトリングリンク(本宮五) ☎601-5001
② 20人※小学生～60歳未満の初心者
¥ 3050円
☎ 電話：10月18日(金)10時から



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

■かみしばいのへや(♥)
① 10月24日(木)・11月14日(木)、15時半～16時
■おはなしのじかん
① 10月26日(土)・11月9日(土)、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
■つくってあそんで子ども図書館まつり(♥)

身近な材料を使った数種類の工作やゲームをして遊ぶ。
① 10月27日(日)14時～16時
② 1028505

■えほんのへや(♥)
① 10月31日(木)・11月7日(木)、15時半～16時

■おはなしのじかん
① 11月8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2カ月以下の子

と保護者
都南図書館(永井24)
☎637-3636

■おとぎのへや(♥)
紙芝居と絵本の読み聞かせ。
① 毎週土曜、14時半～15時



■だっこのおはなし会
わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせ。

① 10月22日(火)10時45分～11時15分
② 4カ月～1歳半の子と保護者

■指で読む絵本(点訳絵本)の展示
① 11月1日(金)～20日(木)
■おはなしのじかん

① 11月13日(木)11時～11時半
② 幼児と保護者

浪民図書館(浪民字鶴塚)
☎683-2167

■えほんのへや(♥)
① 11月13日(木)15時半～16時

上田公民館(上田四)
☎654-2333

■なかよしおはなし会
絵本の読み聞かせや手遊びなど。
① 10月23日(木)・11月13日(木)、10時半～11時
② 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
わらべうたやほかの親子との交流、絵本の読み聞かせなど。
① 11月20日(木)、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

都南公民館(永井24)
☎637-6611

■子どもシネマランド(♥)

「ハロウィンの大冒険」と「とうきちとむじな」、「うしわかまる」を上映。
① 11月9日(土)10時半～11時半



創業130余年
あなたの街の家族葬
いつでも事前相談を承っております。お気軽にご相談ください。
各種カード支払い可
ふじさわなら葬儀費用の総額を各種カードでお支払い出来ます。※但し、お布施除く。
盛岡市内に8ヶ所の通夜会館
材木町・材木町別館・青山・高松・本町・都南・松園・本宮
葬儀・通夜の専門会館
(株)ふじさわエヴァホール
〒020-0063 盛岡市材木町3-15(永祥院前)
TEL019-624-1000
年中無休 24時間受付
フリーダイヤル 0120-100784

一般財団法人 岩手済生会
こころのホスピタル
三田記念病院
家族教室のご案内
認知症・統合失調症の患者様を支えるご家族や地域の方を対象に11月から3回、家族教室を開催します。参加は無料です。詳細はお電話かホームページで!
●受付時間/8時30分～11時
●療養時間/8時30分～17時15分
●休診日/土曜・日曜・祝日
創立記念日 6月18日
年末年始 12月29日～1月3日
Tel 019-624-3251
盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 検査
(一財)岩手済生会 盛岡市長町24-7 ☎019-622-7327