

子育て情報ひろば

親子 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。
㊿ 8月19日㊿・9月16日㊿、10時～11時半 ㊿ とりょう保育園 (肴町)
㊿ 初妊婦
☎ 電話：開催日の前日まで
㊿ 1002663

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。※グループでの申し込みはお控えください
㊿ 9月8日㊿・29日㊿、10時～11時 ㊿ 市保健所 (神明町)
㊿ 各10組※令和2年5月生まれの子と初めて子育てしている母親
☎ 電話：8月25日㊿14時から
㊿ 1002133

子育てママのリフレッシュ講座
西部公民館 ☎643-2288

時短料理とこけ玉作りを楽しみます。
㊿ 9月10日㊿・17日㊿、全2回、10時～11時40分 ㊿ 同館 (南青山町)
㊿ 12人※子育て中の母親
㊿ 10人 ㊿ 1400円
☎ 電話：8月20日㊿10時から
㊿ 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産後の過ごし方などの講話。
㊿ 9月27日㊿10時～12時と13時半～15時半 ㊿ 市保健所 (神明町)
㊿ 各15組※来年1月に出産予定の初妊婦と夫
☎ 電話：9月11日㊿14時から
㊿ 1002116

子どもの発育講座
とりょう支援センター ☎651-8580

食生活コンサルタントの下田由美子さんによる「子どもの心とからだを作る

大切なこと」と題した講演。
㊿ 10月13日㊿10時～11時半 ㊿ 40人※妊婦、1歳～未就学の子の母親 ㊿ 西部公民館 (南青山町)
㊿ 25人※1歳から ㊿ 50円
☎ 電話：9月10日㊿10時から
㊿ 1002663

親子 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

㊿ 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、絵本などを楽しめます。
㊿ ㊿ 表のとおり。時間はいずれも、10時～11時半
㊿ 3歳以下の子と保護者

表 にこにこルームの日程		
日時	場所	
8/18㊿ 9/11㊿	高松地区保健センター (上田字毛無森)	
8/25㊿	上堂児童センター (上堂三)	
8/28㊿	都南公民館 (永井24)	
9/1㊿	タカヤアリーナ (本宮五)	
9/4㊿	西部公民館 (南青山町)	

㊿ びよびよルーム
親子での遊びのほか、離乳食や赤ちゃんとの遊び方など子育ての悩みを相談できます。
㊿ 8月21日㊿・9月8日㊿、10時～11時半 ㊿ 高松地区保健センター
㊿ 0歳の子と保護者

市立保育園 (10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びます。
㊿ 8月18日・25日・9月8日・15日、火曜、9時半～11時
㊿ 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

赤ちゃんときんぐしっぴをとりながらヨガで心と体をリフレッシュします。
㊿ 8月28日㊿・9月4日㊿、全2回、10時～11時

㊿ 飯岡農業構造改善センター (下飯岡8)
㊿ 5組※首の据わった3～10カ月の子と保護者 ㊿ 144円
☎ 電話：8月19日㊿9時から

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

ベビーダンスとママのためのエアロビクスを週替わりで開催。
㊿ 9月2日～23日、水曜、全4回、13時半～14時半 ㊿ 松園地区公民館 (東松園二)
㊿ 8組※首の据わった3～24カ月の子と保護者
㊿ 4000円
☎ ホームページ：8月19日㊿10時から
㊿ 1024397

お父さんと乗馬体験
いーはとーぶスポーツクラブ ☎622-1110 ㊿ ihatov@iispo.jp

親子で乗馬にチャレンジします。
㊿ 9月12日㊿10時～・10時半～・11時～・11時半～ ㊿ 馬っこパーク・いわて (滝沢市)
㊿ 各2組※小学1～3年生の子と父親 ㊿ 3人 ㊿ 1組500円
☎ メール：必要事項の他、学校名と学年、希望する時間、託児利用の有無を明記し、送付。8月31日㊿必着
㊿ 1031859

親子リズム講座
とりょう支援センター ☎651-8580

親子で音楽などに合わせてリズム運動を楽しみます。
㊿ 9月18日㊿10時～11時半 ㊿ 都南公民館 (永井24)
㊿ 20組※1歳半～2歳半の子と保護者
☎ 電話：9月2日㊿10時から

ピラティス教室
タカヤアリーナ ☎658-1212

産後の体力回復や疲れた体のリフレッシュ、親子の交流などをします。
㊿ 9月25日㊿・10月2日㊿・5日㊿・12日㊿・19日㊿、全5回、10時～11時 ㊿ タカヤアリーナ (本宮五)
㊿ 20組※3歳以下の子と保護者 ㊿ 1組4400円

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

☎ 電話：8月19日㊿10時から
㊿ 1031910

アウトドア・イン区界～秋の巻
区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048 ファクス0193-77-2124 ㊿ sizennoie@city.morioka.iwate.jp

秋の星空観察や水晶探し、兜明神岳登山など。
㊿ 9月26日㊿9時半～27日㊿11時半 (1泊2日) ㊿ 同自然の家 (宮古市)
㊿ 40人※小・中学生と保護者 ㊿ 1人3000円
☎ はがきに必要事項と学校名・学年、交通手段、アレルギーの有無を記入し、☎028-2631宮古市区界2-111区界高原少年自然の家へ郵送。ファクス、メールでも受け付けます。9月3日㊿必着。定員を超えた場合は抽選



市立保育園の半日体験
とりょう支援センター ☎651-8580

保育園で、同じ年齢の子と遊んだり給食を食べます。
㊿ 10月20日㊿10時～12時 ㊿ 各5組※1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者 ㊿ 300円
☎ 各園窓口：9月8日㊿10時から

子ども わくわく体験
はじめてのキッズダンス教室
都南公民館 ☎637-6611

ヒップホップのリズムに合わせて体を動かします。最終回は、小ホールでミニ発表会。
㊿ 9月17日～10月15日、木曜、16時～17時と10月18日㊿13時半～15時半、全6回 ㊿ 都南公民館 (永井24)
㊿ 15人※年長～小学3年生 ㊿ 520円
☎ 電話・窓口：8月18日㊿10時から

本とのふれあい

㊿ は幼児～小学生が対象の催しです。

都南図書館 (永井24)
☎637-3636

㊿ 各5組※開始30分前から、2階おはなしルーム前で受け付け
㊿ 1000831
■おとぎのへや (㊿)
㊿ 毎週土曜、14時半～15時
■だっこのおはなし会
㊿ 8月25日㊿10時45分～11時10分 ㊿ 4カ月～1歳半の子と保護者
■おはなしのじかん
㊿ 9月9日㊿11時～11時半
㊿ 0歳～2歳の子と保護者

浜民図書館 (浜民字鶴塚)
☎683-2167

■えほんのへや (㊿)
㊿ 9月9日㊿15時半～16時
㊿ 1000842

中央公民館 (愛宕町)
☎654-5366

■わくわく♪おはなし会
絵本の読み聞かせや、物語を暗記して語り伝える「ストーリーテリング」を

します。
㊿ 8月22日㊿11時～11時半
㊿ 1030404

上田公民館 (上田四)
☎654-2333

■なかよしおはなし会
㊿ 8月26日㊿・9月9日㊿、10時半～11時 ㊿ 幼児と保護者
㊿ 1000698

西部公民館 (南青山町)
☎643-2288

■ふたばわらべうた・おはなし会
㊿ ㊿ 9月16日㊿10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
㊿ 1030304

松園地区公民館 (東松園二)
☎661-8111

■おやとこひろば
㊿ 9月2日㊿10時～11時半
㊿ 0歳～就学前の子と保護者
㊿ 1029794

㊿ 子ども科学館 ☎ 634-1171
㊿ 本宮字蛇屋敷13-1

時は中止 ㊿ 20人
☎ 電話：8月18日㊿9時～9月4日㊿16時半 ㊿ 1019538
■ワークショップ「ビー玉万華鏡」
鏡とビー玉を組み合わせ、周囲の色や形を利用した模様を楽しむことができる万華鏡を作ります。
㊿ 9月5日～27日、土・日曜と祝日、14時10分～15時45分の各15分 ㊿ 各4人 ㊿ 各300円※展示室入場料が必要
☎ 当日9時から整理券を配布※1人1枚 ㊿ 1026275

れる、月1回程度の研修会に参加できる
☎ 往復はがき・メール：住所と名前 (ふりがな)、生年月日、志望動機を記入し、☎020-0866本宮字蛇屋敷13-1子ども科学館社会人ボランティア募集係へ郵送。㊿ kokabou@goto.co.jpでも受け付けます。募集期間は、9月1日㊿～22日㊿です

こども救急ガイドブックを活用しよう

㊿ 県医療政策室 629-5416

小さなお子さんを育てるみなさんは、お子さんの急な具合の変化に不安になることが多いもの。同ガイドブックは、子どもの状態を的確に把握し、安心して落ち着いた対応ができるよう「症状の見分け方」や「家庭でできる手当」などを紹介しています。
同ガイドブックは、県内の医療機関で配布している他、こちらのQRコードからも閲覧できます→

記載例：発熱時の見分け方	すぐにお医者さんへ	様子を見ましょう
・高い熱があって下痢や嘔吐がある ・顔色が悪く、呼吸も苦しそう ・けいれんが起きて治まらない ・生後4カ月未満の乳児	・高い熱があつて下痢や嘔吐がある ・顔色が悪く、呼吸も苦しそう ・けいれんが起きて治まらない ・生後4カ月未満の乳児	・37.5℃～38℃程度の熱で機嫌が良い ・顔色も良い ・食欲もある

【家庭でできる手当】
・水分を十分に補給
・冷却まくらなどで冷やす
・汗をかいたら、その都度着替える

■相談先
平日だけでなく、休日や夜間も子どもの病気やけがなどのことを、経験豊かな看護師へ電話で相談できる窓口です。
㊿ 子ども救急相談電話・☎605-9000または #8000
㊿ 19時～23時※年中無休
■医療機関の検索
いわて医療ネットでは、医療機関の所在地や診療科目など、目的に合った医療機関を検索することができます。

㊿ 診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

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。(5ページ参照) ※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
■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。
㊿ 17時～翌朝9時※土曜は13時～

9月							当番病院一覧	
日	月	火	水	木	金	土	中央	県立中央病院
		1 日赤	2 国立	3 中央	4 中央	5 国立	上田一丁目4-1	☎653-1151
6 中央	7 日赤	8 中央	9 国立	10 中央	11 日赤	12 中央	日赤	盛岡赤十字病院
13 中央	14 日赤	15 中央	16 日赤	17 国立	18 中央	19 中央	三本柳6-1-1	☎637-3111
20 日赤	21 国立	22 中央	23 国立	24 中央	25 中央	26 日赤	国立	国立病院機構盛岡医療センター
27 中央	28 日赤	29 国立	30 中央				青山一丁目25-1	☎647-2195

※新型コロナウイルス感染の状況により、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

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、盛岡の子ども救急についての情報を掲載しています。

広告

広告募集中

皆さまの事業PRの媒体として「広報もりおか」をぜひご活用ください！

「広報もりおか」でPRしてみませんか？

✓企業や団体のイメージアップに

✓イベント・催事の案内

✓エリアやターゲットを特定した効率的なPRに

✓会社・事業のPR

✓お店・商品のPR

✓病院・クリニックの診療案内 など

令和2年度「広報もりおか」掲載役務請負店

Natural Com.

ナチュラルコム株式会社

岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F

TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130 E-mail:office@naturalcom.jp

広告

おかげ様で創業150余年

お仏壇のお洗濯、修理、無料見積を致しております。

(有)藤村仏具本店

TEL019-622-3838

FAX019-625-3838 盛岡市清水町3-2

盛岡城跡公園

盛岡信用金庫

下の橋

中津川

至盛岡駅

御蔵橋

杜陵小

スターたむら

至盛岡バスター跡

岡田

消化器科内科

明治橋

北上川

藤村仏具本店

◆駐車場完備