

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

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。
 ● 12月20日(火)・1月17日(火)、10時～11時半
 ☎ 盛岡バスセンターあそびの広場(中ノ橋通一)
 ♀ 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見学。
 ● 1月28日(日)、10時～12時と13時半～15時半
 ☎ 市保健所(神明町)
 ♀ 各18組※5月に出産予定の初妊婦と夫
 ☎ 電話：1月19日(金)14時から
 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13日(火)10時～11時45分
 ☎ 市保健所(神明町)
 ♀ 20組※令和5年10月生まれの子ども初めて子育てしている保護者
 ☎ 電話：1月9日(火)14時から
 ID 1002133

親子向け 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ふれあい遊びや体操などを楽しみます。
 ● ☎ 12月21日(火)は西部公民館(南青山町)、1月12日(火)は河南公民館(松尾町)、10時～11時半
 ♀ 0～3歳の子と保護者
 ▶びびりルーム
 親子で遊ぶほか、離乳食や遊びなど子育ての悩みを相談できます。
 ● 1月5日(火)10時～11時半

☎ 高松地区保健センター(上田字毛無森)
 ♀ 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、保育園の玩具や園庭で遊びます。
 ● 12月26日(火)・1月9日(火)、10時～11時
 ♀ 就学前の子と保護者、妊婦
 ID 1002663

つくってあ・そ・ぼ!

都南公民館 ☎637-6611
 家で遊ぶおもちゃを親子で作ります。
 ● 1月17日(火)10時～11時半
 ☎ 同公民館(永井24)
 ♀ 10組※0歳の子と保護者
 ☎ 電話・窓口：12月20日(火)10時から
 ID 1042292

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27日(土)9時半～28日(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

親子で音遊び

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27日(土)10時～11時半
 ☎ 同公民館(南青山町)
 ♀ 10組※3歳～就学前の子と保護者
 ☎ 電話：1月10日(火)10時から
 ID 1046313

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10日(火)・17日(火)②1月22日(月)・29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8組※首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者
 ¥ 各2000円
 ☎ 同スポーツクラブのホームページ：①1月3日(火)②1月15日(月)、いずれも16時まで

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10日(火)・17日(火)②1月22日(月)・29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8組※首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者
 ¥ 各2000円
 ☎ 同スポーツクラブのホームページ：①1月3日(火)②1月15日(月)、いずれも16時まで

キッズ・アート・ワークショップ「にじみ」

市民文化ホール ☎621-5151
 画家の村上紘一さんを講師に、水彩絵の具の「にじみ」を生かした自然の色合いを作ります。
 ● 1月28日(日)、10時～12時と14時～16時
 ☎ 同ホール第2会議室(盛岡駅西通二)
 ♀ 各6組12人※小学生と保護者
 ¥ 各500円
 ☎ 電話：12月24日(日)10時から
 ID 1032959

モダンダンス・エンジェルキッズ体験教室

都南公民館 ☎637-6611
 子ども向けのダンスを体験します。
 ● 1月13日(土)・20日(土)、14時～15時15分※両日参加できる人優先
 ☎ 同公民館(永井24)
 ♀ 7人※4歳以上の就学前の子
 ☎ メール：必要事項と参加希望日を記入し送付。12月19日(火)10時から
 ID 1046405

親子でフリニカルアート(臨床美術)を体験し、ラメ入り絵の具でキラキラ輝く色彩を楽しみます。
 ● 1月14日(日)9時半～12時半
 ☎ 同公民館(愛宕町)
 ♀ ①30人②20人※小・中学生
 ☎ 窓口・メール・ファクス・応募フォーム：必要事項と希望する内容を記入し送付。1月9日(火)必着
 ID 1041440

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
 親子でフリニカルアート(臨床美術)を体験し、ラメ入り絵の具でキラキラ輝く色彩を楽しみます。
 ● 1月14日(日)9時半～12時半
 ☎ 同公民館(愛宕町)
 ♀ ①30人②20人※小・中学生
 ☎ 窓口・メール・ファクス・応募フォーム：必要事項と希望する内容を記入し送付。1月9日(火)必着
 ID 1041440

スマイルキッズ☆ダンス教室

盛岡体育館 ☎652-8855
 moritai-sportsclub@morioaka-sport.or.jp
 ダンスやストレッチ、ステップなどを楽しみます。
 ● ①1月26日～3月15日、金曜、全6回、10時15分～11時15分②1月31日～3月13日、水曜、全6回、15時15分～16時15分
 ☎ 同体育館(上田三)
 ♀ 各12組※①12月末で2～4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6日(土)必着
 ID 1046356

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9日～3月5日、火曜、全7回、15時～16時※1月16日と2月20日は除く
 ☎ 同武道館(住吉町)
 ♀ 若干名※本年度5・6歳になる子
 ¥ 6190円
 ☎ 電話：12月18日(月)10時から
 ID 1046378

短期幼児水泳教室

総合プール ☎663-9280
 14種類以上のボールゲームを通してさまざまな体の動きを体験する、ドイツ発祥のボール運動をします。
 ● ①1月15日～29日、月曜、全3回②1月10日～31日、水曜、全4回、いずれも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②3200円
 ☎ 同スポーツクラブのホームページ：①1月8日(月)②1月3日(火)、いずれも16時まで

ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
 14種類以上のボールゲームを通してさまざまな体の動きを体験する、ドイツ発祥のボール運動をします。
 ● ①1月15日～29日、月曜、全3回②1月10日～31日、水曜、全4回、いずれも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②3200円
 ☎ 同スポーツクラブのホームページ：①1月8日(月)②1月3日(火)、いずれも16時まで

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20日(土)・21日(日)、全2回、10時～15時
 ☎ 網張温泉スキー場(栗石町)
 ♀ 15人※小学生
 ¥ 6000円
 ☎ 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(土)必着

伝統文化体験教室

中央公民館 ☎654-5366 ファクス653-3505
 chuo.ph@city.morioka.iwate.jp
 将棋②郷土料理の体験を通して、伝統文化に触れる教室です。
 ● 1月14日(日)9時半～12時半
 ☎ 同公民館(愛宕町)
 ♀ ①30人②20人※小・中学生
 ☎ 窓口・メール・ファクス・応募フォーム：必要事項と希望する内容を記入し送付。1月9日(火)必着
 ID 1041440

スマイルキッズ☆ダンス教室

盛岡体育館 ☎652-8855
 moritai-sportsclub@morioaka-sport.or.jp
 ダンスやストレッチ、ステップなどを楽しみます。
 ● ①1月26日～3月15日、金曜、全6回、10時15分～11時15分②1月31日～3月13日、水曜、全6回、15時15分～16時15分
 ☎ 同体育館(上田三)
 ♀ 各12組※①12月末で2～4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6日(土)必着
 ID 1046356

ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
 14種類以上のボールゲームを通してさまざまな体の動きを体験する、ドイツ発祥のボール運動をします。
 ● ①1月15日～29日、月曜、全3回②1月10日～31日、水曜、全4回、いずれも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②3200円
 ☎ 同スポーツクラブのホームページ：①1月8日(月)②1月3日(火)、いずれも16時まで

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20日(土)・21日(日)、全2回、10時～15時
 ☎ 網張温泉スキー場(栗石町)
 ♀ 15人※小学生
 ¥ 6000円
 ☎ 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(土)必着

診療時間外に子どもの具合が悪くったら...

■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

診療時間
 9:00～12:00
 14:00～18:00 (最終受付17:45分)
 ● 休診日/日曜・祝日・水曜午後・土曜午後 ● 駐車場有
 盛岡市上田1丁目19 Tel.019-601-6615 ちえクリニック盛岡 検索

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
 ■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と絵本の読み聞かせ。
 ● ☎ 12月23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
 ☎ 上田公民館(上田四)
 ■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12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
 ☎ 高松地区保健センター

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、11時～11時半
 ■おはなしのじかん
 絵本の読み聞かせと手遊びなど。
 ● 1月10日(火)11時～11時25分
 ♀ 0～2歳の子と保護者

西部公民館(南青山町)

☎643-2288
 ■ふたばわらべうた・おはなし会
 わらべうたや読み聞かせなど。
 ● ☎ 1月17日(火)、10時～10時40

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366
 ■すみっくおはなし会
 おはなしボランティア「おはなしすみっく」による絵本の読み聞かせ。
 ● 1月7日(日)・21日(日)、11時～11時半
 ID 1040414
 ■わくわく♪おはなし会
 おはなしボランティア「おはなしポイント」による絵本の読み聞かせ。
 ● 1月13日(土)11時～11時半
 ID 1030404

上田公民館(上田四)

☎654-2333
 ■なかよしおはなし会
 紙芝居「おひさま、あけましておめでとう!」の読み聞かせや手遊び、簡単な工作など。
 ● 1月10日(火)11時～11時半
 ♀ 幼児と保護者
 ID 1000698

松園地区公民館(東松園二)

☎661-8111
 ■冬休みお楽しみ映画会
 「クリスマスのおくりもの」「ぼくのはなさいたけど」「ねずみくんのチョコキ」の3本を上映します。
 ● 12月22日(金)14時～15時
 ♀ 50人
 ID 1046128

都南公民館(永井)

☎637-6611
 ■子どもシネマランド(♥)
 「ポウさんの雪だるま」「小さなバイキングビッケ ビッケと大あざらし」「おじいさんと不思議なおくりもの」の3本を上映します。
 ● 1月14日(日)10時半～11時半
 ☎ 同公民館(永井24)
 ID 1037867



たかしくりニック

国道4号沿いに新築移転しました

内科 外科 整形外科 皮膚科 形成外科

診療時間
 午前 9:00～12:00
 午後 1:30～5:30
 [院長]黒田敬 ■休診日/水・日・祝日 ■駐車場有

盛岡市東仙北二丁目4-28 TEL019-681-6731 たかしくりニック 検索

当番病院一覧

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

※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