表　「水害時に優先的に開設する避難所」・「自主避難所」一覧（令和7年8月1日時点）

| 区域名 | 水害時優先開設 | 自主避難所 | 開設する避難所 |
|---|---|---|---|
| 中央 | ○ | | 上田小学校 |
| | ○ | | 上米内児童・老人福祉センター |
| | ○ | ○ | 下小路中学校 |
| | ○ | | 緑が丘児童・老人福祉センター |
| | ○ | ○ | 山岸地区活動センター |
| 西 | ○ | | 青山小学校 |
| | ○ | | 青山地区活動センター、青山老人福祉センター |
| | ○ | | 上堂児童・老人福祉センター |
| | ○ | | 北厨川児童・老人福祉センター |
| | ○ | | 厨川児童・老人福祉センター |
| | ○ | ○ | 厨川地区活動センター |
| | ○ | | 大新小学校 |
| | ○ | | 土淵児童センター |
| | ○ | ○ | 西厨川老人福祉センター |
| | ○ | | みたけ老人福祉センター |
| 南 | ○ | ○ | 太田地区活動センター、太田老人福祉センター |
| | ○ | | 盛岡タカヤアリーナ（盛岡市総合アリーナ） |
| | ○ | | 津志田小学校 |
| | ○ | ○ | 都南公民館 |
| | ○ | ○ | 向中野児童センター |
| | ○ | | 湯沢地域交流活性化センター |
| 東 | ○ | ○ | 加賀野地区活動センター、加賀野児童・老人福祉センター |
| | ○ | | 河南公民館 |
| | ○ | ○ | 河南中学校 |
| | ○ | | 川目児童・老人福祉センター |

【市区概略図】

◀市内を主要な河川で６つの区域に分けて掲載しています

「水害時に優先的に開設する避難所」は、水害のおそれがある河川ごとに開設します。対象の区域や河川を含めた避難所マップを市ホームページに掲載しているので、ご確認ください。

| 区域名 | 水害時優先開設 | 自主避難所 | 開設する避難所 |
|---|---|---|---|
| 東 | ○ | ○ | 杜陵老人福祉センター |
| 南東 | ○ | ○ | 乙部児童センター |
| | ○ | | 手代森小学校 |
| | ○ | ○ | 中野地区活動センター |
| 玉山 | ○ | | 生出３地区コミュニティセンター |
| | ○ | | 岩洞活性化センター |
| | ○ | | 旧生出小学校※今後変更の可能性あり |
| | ○ | | 好摩地区公民館 |
| | ○ | | 小袋地区コミュニティセンター |
| | ○ | | 外山公民館 |
| | ○ | ○ | 玉山総合福祉センター |
| | | ○ | 玉山地区公民館 |
| | ○ | | 馬場状小屋地区コミュニティセンター |
| | ○ | | 舟田２地区コミュニティセンター |
| | ○ | | 松内地区コミュニティセンター |

# 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

### 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。
🕒 8月20日㈬・9月17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　🆔 1002663

### 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。
🕒 9月9日㈫10時～11時45分
🏠 市保健所（神明町）
👤 20組※令和7年5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：8月19日㈫から
🆔 1002133

### はじめよう子どもの発育講座

**とりょう支援センター　☎651-8580**

「子どもの心とからだを作る大切なこと」と題した講演。
🕒 10月7日㈫10時～11時半
🏠 西部公民館（南青山町）
👤 40人※妊婦、就学前の子を持つ保護者　👪 25人※1歳以上
¥ 託児1人につき50円
✉ 電話・応募フォーム：8月25日㈪10時から
🆔 1002663

### 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。
🕒 9月27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1月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
✉ 応募フォーム：9月5日㈮12時から

## 親子向け　一緒に楽しもう

### 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。
🕒 8月20日㈬・9月11日㈭、10時～11時半　🏠 同公民館（東松園二）
👤 0歳～就学前の子と保護者
🆔 1050416

### ベビママふぃっとねす教室（ベビーダンス）

**盛岡タカヤアリーナ　☎658-1212**

親子でベビーダンスなどをしながらリフレッシュします。
🕒 9月30日・10月7日・14日、火曜、全3回、10時～11時半
🏠 同アリーナ（本宮五）
👤 15組※生後3カ月～1歳6カ月の子と保護者　¥ 3000円
✉ 電話：8月20日㈬10時から
🆔 1052766

### 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。
🕒 8月22日㈮は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、9月2日㈫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。
🕒 🏠 9月5日㈮は西部公民館（南青山町）、10日㈬は盛岡タカヤアリーナ（本宮五）、18日㈭は高松地区保健センター（上田字毛無森）、10時～11時半　👤 0～3歳の子と保護者

### 市立保育園（7園）の一斉開放

**とりょう支援センター　☎651-8580**

園内の遊具や園庭で園児と遊びます。
🕒 8月26日㈫・9月9日㈫、10時～11時　👤 就学前の子と保護者、妊婦
🆔 1002663

### 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どもと遊んだり、給食を食べたりします。
🕒 10月28日㈫10時～12時
👤 各園5組、1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者
¥ 300円※申し込み時に持参
✉ 各保育園窓口：9月9日㈫10時から　🆔 1002663

### 子育て応援講座

**河南公民館　☎622-2258**
**✉ kouza.morikana2258@mfca.jp**

リズムダンスで体を動かしたり、おすすめの絵本を紹介し合ったりします。
🕒 9月7日㈰10時～11時半
🏠 同公民館（松尾町）
👤 10組※1歳～就学前の子と保護者
✉ 電話・メール：8月27日㈬まで。定員を超えた場合は抽選　🆔 1043445

### 基本の「キ」！ひとり親ファミリークッキングDAY

**もりおか女性センター　☎604-3303**

料理研究家の佐藤満子（みつこ）さんを講師に、親子で簡単な料理に挑戦し、調理から片付けまでを体験します。
🕒 9月23日㈫10時半～13時半
🏠 もりおか女性センター（中ノ橋通一）　👤 8組※ひとり親と小学生の子
👪 4人※6カ月～就学前の子
✉ 応募フォーム：8月25日㈪10時から　🆔 1046924

### 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。
🕒 ①9月3日㈬・10日㈬②9月22日㈪・29日㈪、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
¥ 各2000円
✉ 応募フォーム：①8月27日㈬②9月16日㈫まで
🆔 1052763

### 親子ペイント教室

**まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280**

絵を描いてオリジナルのトートバッグを作ります。
🕒 9月24日㈬13時半～14時半
🏠 松園地区公民館（東松園二）
👤 8組※1～3歳の子と保護者
¥ 1500円
✉ 応募フォーム：9月17日㈬まで
🆔 1052761

### 親子アート教室

**まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280**

紙を自分の手の形に切り取ってコラージュを作ります。
🕒 9月17日㈬13時半～14時半
🏠 松園地区公民館（東松園二）
👤 8組※4歳～就学前の子と保護者　¥ 1500円
✉ 応募フォーム：9月10日㈬まで
🆔 1052760

## 子ども向け　わくわく体験

### 子ども科学館に行こう！

**子ども科学館　☎634-1171**

▶ワークショップ「はちのじかざぐるま」
くるくる回る風車を作ろう！
🕒 9月の土・日曜と祝日、14時半～16時　👤 各24人
¥ 200円※展示室入場料が必要
✉ 随時受け付け
▶「星を見る会」
星座探しと天体観察※悪天候時は中止。途中参加はできません
🕒 9月6日㈯19時～20時
👤 駐車場の利用は予約が必要。20台まで
✉ 電話・窓口：8月19日㈫9時から
▶サイエンスショー「まわるのヒミツ」
回っているものの秘密を遊びながら知ろう！
🕒 9月の土・日曜と祝日、11時～11時20分※9月6日㈯を除く
¥ 展示室入場料が必要
▶県科学研究発表会・盛岡市小学校児童理科作品展示研究発表会
①夏休みに行った研究の発表会②理科工作と自由研究の公開
🕒 ①9月13日㈯9時半～11時②9月13日～15日㈪、9時～16時半
👤 ①160人
▶チャレンジサイエンス2025
プラスチック粘土で消しゴムを作ります。
🕒 9月28日㈰、①9時50分～10時20分②11時10分～11時40分
👤 各24人※就学前の子は保護者同伴
✉ 当日9時から整理券を配布

### 区界で野外活動体験～プチ・サバイバル体験～

**中央公民館　☎654-5366**

火おこしをして、豚汁などを作ります。
🕒 9月27日㈯8時40分～15時
🏠 区界高原少年自然の家（宮古市）※集合・解散は同公民館
👤 15人※小学生。小学3年生以下は保護者同伴　¥ 1000円程度
✉ 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：9月9日㈫まで※定員を超えた場合は抽選　🆔 1052705

### 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。
🕒 9月1日～29日、月曜、全4回、15時～16時※15日を除く
🏠 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
¥ 3200円
✉ 応募フォーム：8月25日㈪まで
🆔 1052762

## 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
■かみしばいのへや（♥）
🕒 8月28日㈭・9月11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。
🕒 👤 8月23日㈯・9月13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（♥）
🕒 9月6日㈯15時半～16時
■おはなしころころ
わらべ歌や絵本の読み聞かせなど。
🕒 👤 9月12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**

🆔 1000831
■おはなしのじかん
絵本の読み聞かせと手遊びなど。
🕒 9月10日㈬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
■とことこおはなし会
わらべ歌と絵本の読み聞かせ。
🕒 9月5日㈮10時半～11時
👤 4カ月～1歳3カ月の子と保護者

### 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。
🕒 9月7日㈰11時～11時半
🆔 1040414
■わくわく♪おはなし会
絵本の読み聞かせやお話の語り。
🕒 9月13日㈯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。
🕒 👤 9月17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、各26人
🆔 1030304

## 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～

9月

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

| 当番病院一覧 | |
|---|---|
| 中央 | 県立中央病院<br>上田一丁目4-1 ☎653-1151 |
| 日赤 | 盛岡赤十字病院<br>三本柳6-1-1 ☎637-3111 |
| 国立 | 国立病院機構盛岡医療センター<br>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

パソコン・周辺機器の廃棄 お任せください！
パソコン1台5,500円～ 承ります。（来社持込の場合）
ご不要になったパソコンなどを適切に処分します！
※出張回収をご依頼の場合は、エリアにより別途出張費が発生します。
※数量が多い場合や、マニュフェスト票の発行が必要な法人様は弊社営業担当までお問い合わせください。
岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証　許可番号　00301119299
◆お申込み・お問い合わせ◆
LEADKONAN
株式会社リードコナン
TEL.019-656-3600
受付時間：平日9：00～18：00
〒020-0051　盛岡市下太田沢田68-40
ご来店の際は事前にお電話ください。

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