

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

こども誰でも通園制度

子育てあんしん課 ☎626-7553

子どもの成長を支援するため、月10時間を上限として保育園などを利用できる支援事業を令和8年度も実施します。

利用期間：4月1日(水)～3歳の誕生日の2日前まで

保育園などを利用していない生後6カ月～2歳の子

1時間300円※利用料は施設により異なる場合があります

市ホームページからダウンロードした利用申込書類に必要事項を記入し、☎020-0884神明町3-29子育てあんしん課に郵送または持参。募集期間は2月16日(月)から ID 1055546

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。

3月18日(水)10時～11時半

盛岡バスセンターあそびの広場(中ノ橋通一) 各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。

3月17日(水)10時～11時45分

市保健所(神明町)

20組※令和7年11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：2月24日(水)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と子育て体験など。

3月21日(土)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(大通一)

各15組※7月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー

応募フォーム：3月6日(金)12時から

1002116

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

ぴびよよルーム

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。

2月20日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、3月3日(水)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

ウッドトイ遊びの広場

木でできたおもちゃの温もりを感じながら遊びます。

3月6日(金)10時～11時

高松地区保健センター

2歳以下の子と保護者

ここにこルーム

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。

3月13日(金)10時～11時半

都南公民館(永井24)

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

園児と遊んだり、保育園の遊具や園庭で遊んだりします。

2月24日(水)・3月10日(水)、10時～11時

就学前の子と保護者、妊婦

1002663

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。

2月27日(金)・3月10日(水)、10時～11時半

同公民館(東松園二)

0歳～就園前の子と保護者

1050416

つくってあ・そ・ぼ！

都南公民館 ☎637-6611

身近な材料でおもちゃを作ります。

3月4日(水)10時～11時半

同公民館(永井24)

10組※0歳の子と保護者

窓口・電話：2月18日(水)10時から ID 1051219

岩淵みどり先生のババ・ママたいそうきょうしつ&ミニ運動会

ゆびあす ☎662-1414

親子で楽しく運動します。おやつ付きです。

3月15日(日)10時半～12時

ゆびあす(上田字小鳥沢)

15組※3歳～就学前の子と保護者。3歳未満の兄弟姉妹は抱っこひもなどで参加できます

親子1組1000円※1人の子に父母が交代で参加する場合は500円加算

応募フォーム：2月25日(水)19時まで

1055428

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

オイルパステルとコラージュを使って絵を描きます。

3月25日(水)13時半～14時半

松園地区公民館(東松園二)

8組※首の据わった生後3カ月～3歳の子と保護者

¥ 1500円

応募フォーム：3月18日(水)まで

1055433

ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

ボールを使ったさまざまなゲームで、遊びながら体の動かし方を学びます。

3月2日～30日、月曜、全4回、15時～16時※16日を除く

高松地区保健センター(上田字毛無森)

3月1日(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さまざまな語り。

3月14日(土)11時～11時半

1030404

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。

3月11日(水)、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

1030304

(♥)は幼児～小学生が対象の催しです。

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

浜民図書館(浜民字鶴塚)

☎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。

3月11日(水)15時～15時半

1000842

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。

本とのふれあい

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や絵本の読み聞かせ。

2月28日(土)・3月14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

えほんのへや(♥)

3月7日(土)15時半～16時

かみしばいのへや(♥)

紙芝居と絵本の読み聞かせ。

3月12日(水)15時半～16時

おはなしころろ

わらべ歌を歌いながら体を動かし

て遊びます。

3月13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

ID 1000831

とことこおはなし会

わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

3月6日(金)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。

3月11日(水)11時～11時25分

0～2歳の子と保護者

広告

「広報もりおか」広告募集中

毎月2回(1日・15日)発行 144,200部

市内全ての世帯へ配布されます ※令和8年2月1日号発行実績

皆さまの事業・商品・イベントなどのPRにぜひご活用ください！

☆会社・事業のPR ☆病院・クリニックの診療案内 ☆イベント・キャンペーンの案内

☆お店・商品のPR

まずはお問合せください！

Natural Com. TEL 019-652-9190

盛岡市盛岡駅前通13-23 阿部ビル4F E-mail office@naturalcom.jp 令和7年度「広報もりおか」広告取扱代理店

ナチュラルコム株式会社 FAX 019-652-9130 URL www.naturalcom.jp

8人※本年度4～6歳になる子

¥ 3200円

応募フォーム：2月26日(木)まで ID 1055434

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ドグダンスをします。

①3月4日(水)・11日(水)、全2回

②3月23日(月)・30日(月)、全2回、

いずれも、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：①2月25日(水)まで②3月17日(水)まで

友達いっぱい！

児童館・児童センター / 放課後児童クラブ

児童館・児童センターと放課後児童クラブは、こどもの放課後の居場所として、ご家庭の状況に応じて、いずれかの施設を利用することができます。

主に小学生が放課後を楽しく安全に過ごすための施設です。読書をしたり、一輪車や遊具などで遊んだり、さまざまな活動ができます。また、安全に過ごせるよう児童厚生員や専門の講師が遊びなどの指導もします。

放課後や土曜日など小学生の利用時間以外は、就学前の幼児や地域の人も利用できます。お気軽にご利用ください。

■利用時間や休館日など

表1 盛岡・都南地域

表2 玉山地域

■利用できる児童とかかる費用

■利用説明会と利用申し込み

■利用時間や休館日など

表3 おおよその利用時間・休館日

■特に症状が重い場合は小児救急入院受入当番病院へ

3月

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

TEL019-656-4600

児童館・児童センター

主に小学生が放課後を楽しく安全に過ごすための施設です。読書をしたり、一輪車や遊具などで遊んだり、さまざまな活動ができます。また、安全に過ごせるよう児童厚生員や専門の講師が遊びなどの指導もします。

放課後や土曜日など小学生の利用時間以外は、就学前の幼児や地域の人も利用できます。お気軽にご利用ください。

■利用時間や休館日など

表1 盛岡・都南地域

表2 玉山地域

■利用できる児童とかかる費用

■利用説明会と利用申し込み

■利用時間や休館日など

表3 おおよその利用時間・休館日

放課後児童クラブ

小学生が放課後を過ごすための施設です。遊びに加え、宿題をしたりおやつを食べたりなど、生活の場としての活動ができます。また、専門の資格を持つ放課後児童支援員が常駐し、成長を見守ります。

定員や費用、利用時間、申し込み方法、利用料の補助などの詳細は、クラブによって異なります。詳しくは、各クラブに直接お問い合わせください。

■利用時間や休館日など

表3 おおよその利用時間・休館日

診療時間外に子どもの具合が悪くなら…

■看護師に電話で相談できます(年中無休)

病気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。(8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

広告

悲しむ暇もない、相続手続き……

財産内容の確認 相続人同士話し合い 遺産分割 不動産登記 預金解約

遺言書のない相続は、大変です。

あなたの大切な人のために、今できることの一つ。あなたの遺言書づくりを丁寧にサポート致します。

相続発生前にできること、相続発生後にやるべきことをご提案しあなたの相続を解決へと導きます。

「相続贈与相談センター」では、盛岡で45年以上相続・贈与を取り扱ってきた税理士が、弁護士・司法書士・行政書士等各種専門家に連携してサポートします。

士業の森 相続・贈与相談センター

運営会社：士業の森グループ 佐藤税理士法人

〒020-0866 盛岡市本宮二丁目3-30

TEL019-656-4600

高齢者向け健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、
表1の健康教室を開催します。タオルと飲み物持参。※医師からの運動制限がある人は参加できません

☎ 同センター（下飯岡8）

☎ 電話：2月18日(水)10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
3/5 (木)		リフレッシュ体操★	各 20人	各 500円 ※
3/12 (木)	10時半～	かんたんコロコロつどりん体操教室		
3/19 (木)	11時半	やさしいエアロビクス★		
3/27 (金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

55歳以上の人を対象に、介護予防のための健康教室を表2のとおり開催します。

☎ 高松地区保健センター（上田字毛無森）

☎ 電話：2月19日(木)10時から

☎ 1055436

表2 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
3/3 (火)		リズム健康体操	各 12人	各 500円
3/10 (火)	13時半～15時	太極拳		
3/17 (火)		ピラティス		



もりおか健康21プランシリーズ

☎ 健康増進課 ☎603-8305

働く人の健康は企業の活力

健康経営の取り組み



「健康経営」とは、従業員の健康を「未来への投資」と捉え、企業全体で健康づくりに取り組む考え方です。健康経営を実施している企業は、離職率が低く営業利益率が高い傾向がある※など、個人の健康は職場の活力にもつながります。

今回は、健康経営の概要や、働く人を応援する市の取り組みなどについてお知らせします。

※出典：「健康経営の推進について」（令和4年6月 経済産業省）

あなたの職場の健康経営は進んでいますか？

健康経営は特別な取り組みではなく、日々の働きやすさに関わっています。職場の健康経営の状態を確認してみましょう。

- 定期健診、精密検査、治療への配慮がある
- 食生活の改善や運動に取り組む機会がある
- 受動喫煙を防ぐ対策がされている
- 健康に関する情報提供がある
- 休養、有給休暇を取りやすい
- 心の不調を相談できる窓口がある
- コミュニケーションがとりやすい

※経済産業省が定める「健康経営優良法人」の認定要件から抜粋



▲詳しくは



従業員の皆さんは、健診や運動などの機会を活用し、しっかり休養を取りながら仕事に臨みましょう。

働く人を応援する市の取り組み

市は、職場で役立つ健康情報を発信しています。ヘルサポラボ「健康づくり出前講座」では、企業に出向いて講座を行っています。ぜひご活用ください。



▲詳しくは

出前講座の活用事例



(株)スポーツブレイン
藤川さん

職場の全体研修として活用し、忙しくても手軽に作れる栄養バランスレシピを試食してもらいながら、食生活について学びました

参加者の声

- 食を見直すきっかけになりました
- 栄養バランスレシピを家でも作ってみたい
- 工夫次第で塩分を減らせるので、手間を惜みず料理しようと思いました



他にもたくさんの企業の事例を紹介しています▶



診療時間外に具合が悪くなったなら

■症状が比較的軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	診療時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29 (市保健所2階) ☎654-1080	19時～23時半 ※年中無休。受け付けは23時まで。マスク着用・手指消毒などの感染対策にご協力ください。発熱または喉の症状がある人は、受付にお伝えください	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～ 土・日曜、祝日 8時半～ ※内科または外科医師のみの場合がありますので、来院前に市立病院へお問い合わせください	内科・外科
休日救急当番医	休日救急当番医・薬局のとおり☆	9時～17時（歯科は15時まで、薬局は17時半まで）※休憩時間帯がある場合があります	内科・外科 小児科・歯科 薬局

☆休日救急当番医・薬局

※往診はできません。混雑状況などにより
早めに受付を終了する場合があります

内 内科 外 外科・整形外科
小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
2/22 (日)	内	開運橋消化器内科クリニック	大通三丁目9-3 菱和開運メ ディカルビル2階	613-3336
		ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	いわてスポーツ・整形外科クリニック	向中野七丁目22-25	681-7370
		しおはたファミリークリニック	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 3階	656-7339
	薬	松田歯科医院	中ノ橋通一丁目7-1 3階	624-8848
		銀河薬局開運橋店	大通三丁目9-3	601-5562
		たんぼぼ薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
		道明薬局	向中野七丁目34-28	656-7092
		もなか薬局	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 1階	656-0483
		どんぐり薬局さかな町	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 2階	656-9700
2/23 (月)	内	工藤内科ハートクリニック	中ノ橋通一丁目7-13	653-6811
		大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
	外	石部整形外科クリニック	上ノ橋町1-54	601-8921
		さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
	薬	向井田歯科医院	梨木町11-1	606-8181
		中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
		ウェルビー薬局上ノ橋店	上ノ橋町1-53	681-6771
		よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888
		いしい内科・糖尿病クリニック	中ノ橋通一丁目4-20 水晶堂 ビル4階	601-2277
3/1 (日)	内	かねこ内科クリニック	月が丘一丁目1-63	647-3333
		栗原クリニック	本町通一丁目16-4	654-7123
	小	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
		木のまち歯科矯正歯科医院	大通三丁目10-29	626-4618
	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		みつばち薬局	月が丘一丁目1-63	647-3888
		イース薬局本町通店	本町通一丁目16-4	601-8909
		こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115

2月15日(日)の休日救急当番医・薬局は2月1日号に掲載しました

■入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は「2次救急医療機関」へ

▶ 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。

▶ 各病院で、その日の当直診療科が異なります。

事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。

2次救急医療機関の
受入診療科はこちら



接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
3/1(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50 アビタシオン高松1階	663-7515
3/8(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘205号	681-3328
3/15(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
3/22(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34 フラットキュー 1階A	681-2577
3/29(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574