

いわての子育て情報誌

# fam

[ファミ] [www.fam-net.com](http://www.fam-net.com)

Spring  
2022

## 春号

Vol. 31

新オープンのお店いっぱい

### 親子で 外ごはん

拡大版

はたらくママさんに  
インタビュー

### 女性と仕事

大切な人へ  
贈る花

子育てを楽しくハッピーに!  
岩手のパパ・ママがつくる  
地域密着の子育てライフを  
お届けします!

春からはじめよう!

# 子どもとママの 習いごと

fam  
見た!で  
特典あり

【無料】

## take free

雑貨、足育、春のおでかけ花スポットも

パパ・ママ&キッズ 親子で楽しむ

いわてのフリーペーパー



# いいもの 見つけ!

雑貨

実用的でちょっと心が和む  
アイテム達をご紹介

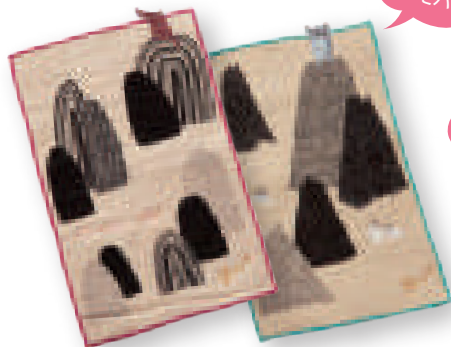


安定感  
抜群!

## 「柳キルティング ハンドバック」

●3,520円

柳のカゴを組み合わせた  
素材感が魅力のバッグ。  
ちょっとしたおでかけに  
ちょうど良いサイズ。



## 「小さなポケットハンカチ」

●各638円

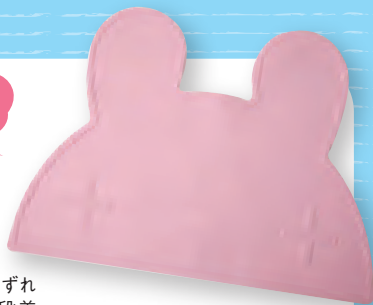
2つ折りしてポケットに入れると、刺繍がピヨコン  
と飛び出す仕掛け。大人シックなデザイン。

サッと丸洗い  
できる♪

## 「ウサギシリコン ランチンマット」

●1,276円

テーブルに密着し食器がずれ  
にくいシリコン製。緑の段差  
でこぼれても安心。



アウトドア  
にも



## 「バンブーファイバー サインアートタンブラー」

●各220円

竹繊維を利用した軽くて丈夫なエコ素材。  
サラッとした手触りで、洗ったあと乾きやすい。

柔らかな  
ガーゼパイル

つぶらな瞳に  
癒される♡

## 「ねこのプリントマグネットクリップ (3点セット)」

●748円

まるでネコがメモや写真を持っているように  
見える、マグネットタイプのクリップ。



## SUN PASSION (サンパッション)

☎019-681-2541

- 住所 盛岡市上堂3-18-31
- 営業時間 9:00~20:00
- 定休日 火曜(4月無休)
- 駐車場 4台
- <https://www.sunpassion.jp/>



趣味もインテリアも楽しむことが出来る家  
肌触りの良い無垢材、愛着を感じながら、  
少しずつ手を加えていく  
ナチュラール&スローなおうち



家族で育てていく  
無垢の家

オープンハウス等、  
詳しい情報は  
HPをご覧ください



Naturie



オープンハウス等、  
詳しい情報は  
HPをご覧ください



好きなものに  
囲まれて暮らす家



大切な人と一生過ごす家だから、  
好きなものをいっぱい詰め込んで、  
好きな人と好きなものに  
囲まれた暮らしをしよう



TAKAYA  
SINCE \* 1930

盛岡市本宮5-5-5 ☎019-658-9822

→小上がりのキッズスペース。畳敷きで扉を開めることもできるため、オムツ替えや授乳室として使うこともできる



### MENU

- B定食(ハンバーグ+6品) 1,300円
- C定食(週替わり+6品) 1,300円
- 大人のアイス 450円
- 黒糖しょうが湯 450円



2021年9月オープン

キッズ設備

土間でつながるコミュニティスペース  
素材のおいしさを親子で味わおう

盛岡市 仙北

## あらや食堂

●あらやしよくどう

診療所や薬局がゆるやかに繋がった、オープンスペースの一面にある食事処。「屋根のついた公園」のコンセプト通り、利用者が思い思いに過ごせる空気感が心地良い。県内各地で料理教室を行なってきた荒屋さんが、昨年満を持して実店舗をオープン。既成概念にとらわれない調理で、普段の料理を格上げするレッスンは現在も行なっている。毎週金曜は無料で食事ができる「なないろ給食」を開催。誰でも参加可能なフラットな場所として解放し、様々な人が交流できる場を目指している。



☎080-6001-8644

盛岡市仙北2-1-20

(おちゃの管内)

☎11:00~14:00

☎月・水・日曜 16台

## 親子で 外ごはん 拡大版

子ども連れでも落ち着ける  
新店&リニューアル店を紹介するよ!



A定食 1,100円  
※ご飯、味噌汁付き

1手の込んだ9品のおかずが一度に楽しめる。旬の地元野菜をふんだんに使い、調味料は手作りにこだわっている



おこさま定食 550円  
※味噌汁付き

13種類の野菜のおかずにはハンバーグをプラス。甘みを最大限に引き出す調理法で、野菜のおいしさを伝えている

教室や各種イベントの詳細はSNSをご覧ください



荒屋亜紀子さん

# おいしさと安心を お届けする生協。

しかも、子どもたちの未来に  
ちょっと役立つことも!



ふつうに暮らして、みんなにいいこと。それが、生活クラブのある暮らし。



食べるだけで、  
生産者を応援。

食べるだけで真面目に頑張る生産者を応援し環境を守る力になる、そんな仕組みができています。



洗って返して、  
資源を再利用。

繰り返し使えるリユース(再使用)びんを採用。使ったら洗ってお家の玄関から返却するだけ。あなたのひと手間が資源と環境を守ります。



国産自給率の  
向上にも。

生活クラブの食材は国産中心。食べるだけで、日本の食料自給率向上や農地の有効活用の力になります。

いま資料請求すると、

人気の食材(試供品)  
無料プレゼント!



お申し込み・お問い合わせは

生活クラブ 検索

数量限定

なくなり次第終了となります。



\*プレゼントの内容は、写真と異なる場合がございます。

ご利用方法は2通り

お一人で申し込みできる「個別配送」と、グループなら割引でご利用できる「班配送」があります。  
\*個別配送はご加入から12週間、また、プレママ、3歳以下のお子さまがいる方、70歳以上のご夫婦二人暮らしまたは一人暮らしの方は宅配手数料0円です。  
\*配送を行っていないエリアがあります。

ご注文もカンタン

ご注文・配達はそれぞれ週一回。ご注文は専用紙に数字を書いて配達時に渡すだけ。また、ネット注文もあります。

サステイナブルなひと、  
生活クラブ

生活クラブ岩手 019-658-9577 (月~金 9:00-17:00)



**海鮮丼**  
1,380円 ※味噌汁、おしんこ付き

↑8種のネタ(マグロ、サーモン、エビ、タコ、イカ、サバ、ウニ、玉子)が味わえる。全メニュー+440円で「塩ラーメン」もセット可



**自家製ローストビーフ丼**  
990円 ※味噌汁、おしんこ付き

↑フルーツとバルサミコ酢を加えた、甘みと程よい酸味のソースが味の決め手。ウニをのせた「うにく丼」も人気

テイクアウトOK  
なので、ご自宅でも  
当店の味をどうぞ!



川原冬彦さん

2021年11月オープン

盛岡市 津志田

## 大衆食堂 みなみ



↑小上がりタイプの個室は、事前予約も可能。全4室あり、つなげれば大広間としても活用できる



キッズ  
設備

- 子ども用チェア ●とり皿・コップ・スプーン・フォーク・子ども用はし ●小上がり席
- 個室



☎019-601-9898  
📍盛岡市津志田南3-15-40  
🕒11:30~14:00LO、17:00~21:00LO  
🚗無 🅇10台

### MENU

- 大粒カキフライ定食 1,430円
- 炭火炙り自家製とろ塩さば定食 830円
- タルタルチキンカツ丼 780円
- お子様うどん 280円



味にもポリリウムにもこだわった  
新鮮な魚料理&豪快な肉メニュー

インパクトのある「海鮮めし肉めし」の看板のとおり、新鮮な魚や肉を豪快に盛り付けた丼メニューが充実。また、カキフライや塩さばなどの定食もド迫力のポリリウムで思わず笑顔に。子どもに大好評の鶏唐揚げやうどん、ラーメンなども揃っており、家族それぞれの好みに合わせてメニューが選べる。夜はお酒も味わうことができ、生ビールも付く90分飲み放題が千円の超お得プランも。広々とした店内には個室もあるので、子ども連れでもゆとり食事を楽しめる。

→フレッシュな生ジュースは全4種類。ポリリウムたっぷりのもこもこソフトクリームと一緒に。各650円



### MENU

- ミックスピザ 960円
- オムライス 880円
- 特選ロースカツ定食 梅(120g) 1,200円
- 日替わり肉定食 980円



2021年12月オープン



キッズ  
設備

- 子ども用チェア ●とり皿・コップ・スプーン・フォーク
- 絵本



☎019-656-8300  
📍盛岡市大通1-6-13  
🕒8:00~22:30LO  
🚗無  
🅇指定(2,000円以上利用でサービス券進呈)

世代を超えて愛されるイタリアン  
長居歓迎のホッと一息つける場所

盛岡市 大通

## パブロカザルス 大通店

懐かしの喫茶店メニューが味わえる、1947年創業のカフェ&レストランが大通りにオープン。スパゲティは全てのソースを店内で手作りしており、定番から創作まで種類豊富。定食やライス・サラダ・スープ・コーヒーがおかわりできるお得なランチなどもあり、がっつり食べたい派も満足のラインナップだ。盛岡の人気洋菓子店「しゅくる」から取り寄せている、色とりどりのケーキもおすすめ。2名から席予約ができ、最大12名まで入れる個室は貸し切りもOK。

親子で  
外ごはん  
拡大版



ピカソ  
920円

↑トマトベースのピリ辛スープは創業以来変わらない味。ゆで卵とパイナップルの意外なトッピングがアクセント



お子様ランチ  
680円

↑手作りソースの濃厚なナポリタン、ハンバーグやプリンなど子どもに人気のメニューが勢ぞろい。おもちや付き

ピザやスパゲティは  
テイクアウトも  
できます!



熊谷敬之さん



お子さまセット 甘口カレー 400円

↑カレーのほか、ハンバーグ・うどんのセットもあり。帰りにおもちゃのプレゼントがもらえる



ハンバーグプレート 700円

↑ブラックオリーブやナスなどの野菜を煮込んだトマトソース仕立て。子どもを見守りながら食べやすいワンプレート



高木 春佳さん

お子さんの遊ぶ姿を見ながら、のんびり過ごしてくださいね

→個室風の小上がり席は全7卓、2卓続きの広めの空間もあり、家族やグループでも利用しやすい。子ども用座椅子もあり



### MENU

- ネギ塩ラーメン 730円
- 醤油ラーメン 580円
- 味噌チャーシュー麺 880円
- 鶏の唐揚げ(2個) 330円

## 親子で外ごはん 拡大版



広東種 780円

↑濃厚な餡をまとった、たっぷりの野菜や豚肉。それを豪快にのせた看板メニューは、味も量も食べ応え十分



ニラそば 780円

↑食欲そそる芳醇なラー油。麺と絡み合うニラとモヤシ。さらに、生卵を溶かせばまろやかな味わいも楽しめる



↑赤ちゃんから小学校低学年位までが一緒に遊べる空間。フロアは全面に柔らかいマットが敷かれており万が一転んでも安心



キッズ設備

- 子ども用チェア ●とり皿・コップ・スプーン・フォーク・子ども用はし ●絵本・おもちゃ ●座布団席 ●おもつ台 ●授乳室 ●補助便座



☎019-699-2592  
 滝沢市鶴飼狐洞1-249  
 10:00~17:00(入店は~16:00)  
 日祝は貸切不可(4名以上、3名以下は別途料金)  
 火曜 4台

### 2021年12月リニューアル

滝沢市 鶴飼

## ファミリーカフェ ぷち・ルポ

店舗の半分以上を占める遊び場には、バラエティに富んだおもちゃがずらり。子どもの歓声があがること間違いなしのカフェが、昨年12月にメニューを増やしてリニューアルした。入店時に利用時間に合わせたプランを選ぶスタイルで、遊びながら食事と一緒に楽しめるのが魅力。気軽に来てくつろいでほしいとの思いから、全てのプランにドリンクが付いているうえ、通いやすい値段設定にも注目だ。おもちゃは毎日丁寧に消毒しており感染対策にも力を入れている。4名以上から貸切可能。

多種多様なおもちゃで飽きずに遊べる 食事メニューが充実でお腹も満足

### MENU

- クリーミーカルボナーラ 500円
- イカと明太子のクリームパスタ 600円
- アイスクリームプレート 400円
- ベビーフード(5ヵ月~。市販品) 200円

料金 (60分) 平日・土曜 大人400円、子ども(4歳以上)100円、幼児無料/日祝 大人500円、子ども200円、幼児無料 ※貸切は要予約。日祝は不可



## ラーメン総選挙1位を誇る名店 スープと麺と具が絡む極上一杯

盛岡市 上堂

## 拉麺 桜木屋 盛岡店

●らーめん さくらぎや



キッズ設備

- 子ども用チェア ●とり皿・コップ・スプーン・フォーク ●小上がり席



☎019-601-7087  
 盛岡市上堂4-13-11  
 11:00~21:00(20:30LO)  
 水曜 30台

秋田県を代表するラーメンの名店「桜木屋」の盛岡1号店。味の決め手は、良質な鶏ガラを使用し、丁寧に煮込むことでできる濁りのない清湯スープ。卵を加えた中細の手もみ自家製麺も特徴的で、噛んだ時のモチモチ感がたまらない。しかも麺にのせた具材ともよく絡み、多層的な味わいがクセになる。子どもが大好きな鶏の唐揚げは、家族でシェアしたい大きめサイズ。個室風の小上がり席もあり、家族での来店も大歓迎だ。

お子様からご年配の方まで幅広い方に食べていただきたいです



浅野 亮さん

# 「おでCafé」プレゼント企画

より、そう、ちから。  
+ONE  
東北電力

森のこぐま  
まどれーぬ  
(5個セット)

3名様



応募は  
コチラから!



提供：マイヤーリング

コイン  
ケース  
1名様



応募は  
コチラから!



提供：4358aging&anti-aging

クロコダイク  
クリークのボール  
1名様



応募は  
コチラから!



提供：ミルクグラスクローゼット

応募  
方法

希望商品に記載されたQRコードを読み取り、表示されたページからご応募下さい(入力フォームは商品ごとに異なります)。

応募締切：2022年3月31日(木)

※専用応募フォーム「おでcaféメルマガ発信」に「承諾」をお願いいたします。  
(既に登録いただいている方も「承諾」をお願いいたします。)



「おでCafé」ってな～!? 登録は無料!

東北と新潟にお住まいの子育てファミリーの「子どもと一緒に参加できるイベントを知りたい!」という声に応じてスタートした東北電力のWebコンテンツです。

コンテンツは  
こちら!



1 イベント情報

2 おトクな  
クーポン情報

3 プレゼント企画

4 簡単レシピを  
公開中

●おでCaféメルマガは「よりそうeねっと会員」さまに限らず、どなたでもご登録いただけます。  
(ご家族皆さまのメールアドレスを登録することができます)

●配信は不定期です。

●迷惑メール設定をされている方は、ドメイン「@odecafe1.tohoku-epco.co.jp」より配信いたしますので受信設定をお願いいたします。

●ご登録後、「登録完了メール」にてお知らせいたします。

●1時間経っても登録完了メールが届かない場合は、ドメイン受信拒否設定されている可能性がありますので、受信設定後、再度ご登録ください。

個人情報取り扱い・利用目的について

お客さまに入力して頂いた氏名・住所・電話番号・E-mailアドレス等の個人情報は今後、当社および東北電力グループが主催または協賛のイベント情報のご案内、または提供する商品・サービスに関するご案内など各種情報のご提供を目的として利用させていただきます。当社および東北電力グループは、ご提供いただいた個人情報、法令に基づく命令などを除いて、あらかじめお客さまの同意を得ずに第三者に提供することはありません。



# Fine Article of IWATE

## いいもの発見! いわたの逸品

裂き織の素朴なイメージを変え、幅広い世代の人に知ってもらいたい。そんな思いからデザインを考えた製品は、目にとまるたび心が弾むカラフルでモダンなチェックパターン。東北地方の伝統工芸「裂き織」が現代のデザインに落とし込まれ、気負わずに日常使いできるアイテムに生まれ変わった。

鮮やかに染色したコットン素材の裂き織生地は、ほどよく厚みのあるしっとりとした質感。持ち手やファスナーの引き手などの細部は、短角牛の革を使用した、なめらかな手触りの岩手革を採用している。使い勝手の良い大小のポーチから、たっぷり入るトートバッグまで展開するSACCORAのスタンダードライン。

人の手の温もりを感じる風合いは、長く使い込むほどに味わいが増す逸品。この地に脈々と受け継がれてきたサステナブル(持続可能な)精神を、身近なものから取り入れてみてはいかがか。

「おでcafé」プレゼント企画

SACCORA  
standard

ポーチ(小)

1名様

※応募方法は  
左ページ参照



応募は  
コチラから!



制作・販売 / 株式会社 幸呼来 Japan (☎019-681-9166)

SACCORA

お仕事探検隊  
おしごとたんけんたい

03  
織準備



機上げ(はたあげ)をする。たて糸の上糸と下糸を交互に綜統(そうごう)へ通した後、1組ずつ成(おさ)へ通す。

糸を機械に  
セット

02  
布裂き



よこ糸が完成

1cm幅に切り込みを入れた布を勢いよく裂き、1本の紐状にする。

パレード用だから  
色鮮やか!



県内の企業・団体がさん  
と浴衣を新調する際に、  
古い浴衣を回収する。

さんさ裂き織の  
コースターを  
作るよ!

04  
機織



よこ糸の色や柄で  
模様が変わるんだって!

よこ糸をたて糸の間に通  
すことに足を踏み、上下  
の糸を交差させながら打  
ち込んでいく。



ミシンをかけて  
ほつれ止め

織り上がった長い裂き  
織は、カットするライ  
ンに沿ってミシンがけ  
し、ほつれ止めをする。

06  
裁断



1枚1枚  
柄が違う  
一点ものだよ!



はさみでカット  
し、端を処理して  
完成。



一段一段、  
手作業で  
織っているよ!



「もったいない」で終わらせないために  
できることはなんだろう?

お仕事の裏側見せて下さ〜い!

お仕事  
おしごとたんけんたい  
探検隊

さっくら  
株式会社 幸呼来Japan

従来のイメージを覆す、洗練されたデザインが魅力の  
裂き織ブランド。どのように生産しているのか、  
盛岡にある工房に潜入したよ!



今回の舞台は  
この会社だよ!

さっくら  
株式会社 幸呼来Japan

☎019-681-9166  
[住所]盛岡市安倍館町 19-41  
[設立]2011年9月設立  
[従業員]22名(パート含む)

※工房見学のご案内は行なっていません



古布を使い切る知恵とし  
て東北地方に受け継がれて  
きた裂き織り。その伝統工  
芸をリデザインしたカラフ  
ルな製品は、一軒家を改装  
した小さな工房で作られて  
いるよ。繊細な作業を丁寧  
に行っているのは、障がい  
を持つスタッフ。学校で習  
得した技術を活かし、いき  
いきと働いている。さんさ  
浴衣を使ったスタンダード

ラインのほか、デニムの耳  
や米袋などからの再生品  
やアパレルメーカーとのコラ  
ボなど手がける製品はいろ  
いろ。「あまり布×伝統工芸  
×障がいの技術」という  
「埋もれてはもったいないも  
の」をつなぎ、今までにない  
価値を作っているんだね。  
裂き織を知ってもらおうこと  
で、障がいの者が暮らしやす  
い社会を目指しているよ。

織り手の感性を活かした  
アートパネルなど、  
今後は作家性の強い商品  
にも力をいれていきます。



代表取締役 石頭 悦さん

もったいないを、もっとゆたかに。

～モノを愛おしむ心を込めた東北からの幸を呼ぶ贈り物～

らら・いわて盛岡店にて春の期間限定販売会 3月15日まで開催中

株式会社 幸呼来Japan

〒020-0126 岩手県盛岡市安倍館町 19-41 TEL.019-681-9166  
URL www.saccora-japan.com



PROFILE

川上冴華さん かわかみさえか

写真左 / 川上塗装工業(株) 専務取締役。39歳。2007年結婚。社長であるパパ(43歳)、長女(10歳)、次女(6歳)、長男(3歳)の5人家族。今春4人目を出産予定。岩手県中小企業家同友会 女性部会 副部長ほか、様々な団体の役職を務めている。会社では、業務効率化を目指して新システムを採用するなど、時間を大切に作る働き方を推進。趣味はプロレス観戦。



川上塗装工業株式会社

☎019-601-4104

[住所]盛岡市三ツ割3-2-11

[設立]2005年2月

[業務内容]住宅塗装工事、建築板金工事、大工リフォーム工事、左官仕上げ工事、装飾塗装

PROFILE

高橋美佳さん たかはしみか

写真右 / フリーアナウンサー。「しゃべラボ」代表。42歳。2010年結婚。パパ(44歳)、長男(8歳)、長女(5歳)の4人家族。2021年に立ち上げた「しゃべラボ」では、幼児と小学生を対象に、アナウンス・音読・マナーをオリジナル教材で指導。自分の想いをきちんと伝えられる大人になって欲しいと、子ども達との時間を楽しみながら重ねている。



対談

女性と仕事



川上塗装工業(株) 専務取締役

フリーアナウンサー

川上冴華さん × 高橋美佳さん

撮影場所 / ソノツツキ produce by 川上塗装工業株

仕事とは自分らしく生きること

高橋：まず、ママが仕事をするメリットとは何でしょうか。

川上：妻や母ではなく自分でいられる時間を持つことですね。

高橋：そうですね。育児から復帰した時のあの解放感。ママが働く場を持つと、いろいろな効果がありますよね。

川上：仕事をする＝生きていることだと教えていただいて、人との出会いや新しい経験、さらに厳しい試練を通して人間として成長できるのが仕事の良さですね。

高橋：ご自身の子育てや家事と仕事のバランスはどうですか。

川上：子ども達は、ほぼ保育園にお任せ。先生方が愛情たっぷりに子ども達と接してくれるので、安心してお願ひしています。家事は得意ではないということも、夫も義理の母も理解してくれているので、必要最低限。食事もしンプルですよ。

高橋：私もフリーになり「しゃべラボ」を立ち上げて2年目になり

イブなんです。あと、あまり悩まないかな。悩みは全て課題に置き変えて、その課題を解決するというアプローチをしています。ソファの下が思うように掃除できないという我が家の課題には、その空間を無くせばいいのではと、昨年未だソファを処分。代わりにヨギボーを置いたら、掃除もスムーズでスッキリしました。

高橋：会社では、ママ社員をどのようにサポートしていますか。

川上：産休育休はもちろん、急な休みや早退なども柔軟に対応しています。パパの産休も応援していますが、一時的な給料減にためらいがあるみたいで、男性の家庭進出はまだまだですね。

高橋：岩手で女性が働きやすくなるために大事な点とは。

川上：岩手全体でというよりも、各企業の姿勢が問われていると思います。経営者は社員を大事にし、社員はお客様を大事する。当社では、この好循環を実践していますが、企業ごとの取組み



ますが、初めは子育てでも家事も仕事も全部完璧にこなしたいと思っていました。でも、うまくいかず、家族に当たってしまうことも。夫の冷静なアドバイスもあり、今は「できない自分」を認められるようになったかな。最近は、美味しい冷凍食品に頼ったりして、力の抜きどころが分かるようになりました。今年の私のテーマは「やんべに(良い塩梅に)」です。

川上：私と真逆ですね。子どもの頃から運動も勉強も、人並み以下で、「できません!」と自己開示して、周りにサポートしてもらうた

を重ねることで、女性も男性も働きやすい環境に向かうのではないのでしょうか。

高橋：SDGsの取組みも、昨年から始められたんですね。

川上：そうですね。SDGsを考えるきっかけは、省エネ塗料「ガイナ」との出会いです。ヨーロッパにエネルギー視察に行った社長が環境への意識を持ち帰り「ソノツツキ」と名付けたこの空間から、SDGsの活動を広げることにつながりました。現在は、各分野の専門家を招いてのイベント、古布の資源循環などを進めながら、子ども達により良い未来を残していきたいと思っています。

高橋：できることから始めるのが大切ですね。最後に、ママ達へメッセージを。

川上：女性は生活の優先順位が家族になりやすく自分を見失いがちですよ。まずは、自分の心と体の声を大切に、息抜きする努力を。そして、悩み過ぎず、いい意味で「テキトー」に。



TIME SCHEDULE

大畑さんの1日

- 5:45 ●起床～身支度
- 6:50 ●みんなで朝食。その後長女登校
- 7:40 ●次女、長男と一緒に自宅を出発し保育園へ
- 8:15 ●職場に到着。仕事の準備
- 8:30 ●始業
- 17:30 ●退勤
- 18:00 ●保育園にお迎え
- 18:30 ●帰宅
- 19:15 ●夕食～1回目の洗濯開始
- 20:00 ●入浴
- 21:00 ●子ども達就寝～2回目の洗濯開始。片付けや明日の準備も
- 23:30 ●就寝

昼ごはんは同僚と交代で食べる

パパが早番の時はお願いし、2人とも遅い時はおばあちゃんに頼む

洗濯物が多くて、毎日2回の洗濯が欠かせない



忙しいけれど充実の毎日  
人を支える仕事をより深めたい

AYUMI OHATA

PROFILE

介護福祉士

おおはたあゆみ  
大畑亜友美さん(32歳)

勤務年数：5年

パパ31歳、長女10歳、次女6歳、長男3歳の5人家族。2011年に結婚。長女出産後に介護福祉士(国家資格)の資格を取得。現在の会社の支援を受け、社会福祉主事の資格を取得。

「介護職を始めたいきっかけは？」

高校の時、道端に座り込んでいたおじいさんを助けたことがあり、その時の「ありがとう」の言葉が忘れられず、人と接する仕事を目指しました。長女を出産した後に介護福祉士を取得し、介護職の道へ。一度、介護とは違う職に就いたのですが、資格を活かして働きたかったのと、人と触れ合う介護の現場が忘れられず、今の職場に就きました。

「仕事のやりがいとは？」

利用者さんの笑顔ですね。案外そうしたり、喜んでくれたりすると、私もうれいですが、それに、職場の人達もとても明るくて、パワーをもらっ

仕事内容

デイサービス(通所介護)施設に勤務。介護福祉士としての知識と技術を活かし、介護を必要とする方の生活を支えている。社会福祉主事として相談業務も行う。

「今後の目標は？」

子どもが大きくなったら他の資格にもチャレンジしたい。人に携わる仕事の幅をもっと広げていきたいです。

「家事や子育てのバランスは？」

パパも同業なので、仕事の内容や状況を理解し合えている点は心強いです。パパが早く帰る時は食事や家事をやってくれるので、思う存分、仕事に集中できます。子育ても仕事もいっぱいですが、自分にとって達成感のある毎日です。

TIME SCHEDULE

及川さんの1日

- 6:30 ●起床～身支度
- 7:30 ●子ども達起床。朝食
- 9:00 ●自宅を出発。登園
- 10:00 ●職場に到着。始業
- 16:00 ●退勤
- 17:00 ●保育園にお迎え
- 17:30 ●帰宅
- 18:30 ●夕食
- 19:30 ●入浴
- 21:00 ●子ども達と一緒に布団に入る
- 22:00 ●パパ帰宅

パパはすでに出勤!

スーパーで買い物

子ども達と遊ぶ時間は、毎日必ず作るようにしている

YouTube大好きな子ども達。お手伝いしたら発行するチケット制を導入して見過ぎを防止!

夜の食器洗いと洗濯はパパ担当



MISAKI OIKAWA

PROFILE

営業職

おいかわみさき  
及川美咲さん(30歳)

勤務年数：13年

パパ32歳、長男6歳、次男3歳の4人家族。2013年に結婚。高校卒業後、市内の企業に就職。2013年に結婚。長男出産後9ヵ月、次男出産後は1年8ヵ月の育休を経て仕事復帰。

「平日はほぼワンオペ？」

パパは平日ほとんど息子達と顔を合わせる時間がないですね。最初は周りのパワフルなママ達を参考に、仕事も子育てもしっかりこなさなければという思いが強かったのですが、2人目出産後はさすがにしんどくなりました。仕事では手が抜けず、家庭にかける時間を犠牲にしまつて。バランスを見直した今は、上手くできなくても仕方ない時期と割り切っています。家事はできるときにまとめてやるスタイルに変え、仕事も時短勤務にしています。

「2人目で約2年の育休を取得

長男の時は1対1の育児に心細さを感じ早めに復帰したのですが、2人目は子育てを楽しむ余裕が出てきて、1歳8ヵ月まで復帰を延長。ゆつたりした気持ちで「お母さん」を満喫しました。勤務先の会社では3歳まで育休OK。制度も充実していて、復帰しやすから先輩ママ社員も多く強いですね。最近はずっと子育ての中の後輩も増えてきて、私もできるだけサポートしています。

「仕事をしていて良かったことは？」

社会のことや働くこと、例えばお金の大切さや遅刻をしてはいけないことを体験として子どもにも話せることです。あとは、子育てと両立しながら働ける今の環境がありありがたい。今後は会社に恩返しをしていきたいです。

仕事内容

営業職。営業の他にもコンサルティング、イベント企画・実施などを担当。

子育て応援企業として、ママをサポートする各種制度が充実！

# ヤクルトレディ

## はじめませんか？

AYURI HASHIMOTO

### PROFILE

ほしもとあゆり  
橋本亜佑莉さん(27歳)  
経験年数：1年半  
宮城県仙台市出身。パパ28歳、長女3歳の3人家族。東京で就職後に結婚。妊娠を機に前職を退職。パパの転勤に伴って盛岡に移住。「ヤクルトもりおか南センター」にて日々頑張っています。



## 01

### ヤクルトレディってどんな仕事？

担当エリア内のお客様にヤクルト製品をお届けします。日本全国で約3万3,000人(2021年12月時点)のスタッフが活躍中！

## 02

### ヤクルトレディのここが魅力！

#### 魅力①

##### 企業内保育所

職場(センター)に併設した保育所で、スタッフの大切なお子さまをお預かり

- 1歳～(1歳未満は要相談)
- [保育料金] 5,000円/月  
2人目2,500円/月

#### 魅力②

##### 各種助成制度

- 保育園の利用料金の助成  
上限月額5,000円  
(地元保育園に預ける場合)
- 幼稚園の時間延長料金の助成  
上限月額3,000円
- 学童クラブ料金の助成  
上限月額3,000円

#### 魅力③

##### 働きやすい時間帯

- 勤務時間(例)9:00～14:30
- 土日祝休み

※上記は岩手ヤクルトの規定、条件になります

働き始めたきっかけは？

転勤族のため正社員の仕事が難しく、たまたまヤクルトのホームページを見て、保育所付きで子育てママが働ける環境に惹かれました。

実際に働いてみた印象は？

まず、お客さまや仲間と話すのが楽しい！盛岡に知り合いがいなかったのですが、地元について教わったり気軽に話したりできる存在ができて心強いです。専業主婦時代は孤独感が強かったから、その頃に比べると1.00倍楽しいですね(笑)。風通しが良く、自分で調整しながら働ける職場の雰囲気も居心地が良いです。

子育てとのバランスは？

1日の時間配分に余裕があるので、しっかり娘と向き合えるし、自分の時間も確保できています。パートでも休みがとれるし、急に休みたい時でもまわりがカバーしてくれる体制が整っているのは、とても助かっていますね。

## ヤクルトレディの1日 ～橋本さんの場合～

- 6:00 ●起床～お弁当準備
- 7:00 ●亜佑莉さん朝食。その後、長女起床～朝食
- 8:15 ●長女と一緒に自宅を出発！
- 8:30 ●長女をヤクルトの保育所に預ける 1
- 9:00 ●センターに到着。身支度し商品を確認後、車に積み込んで出発 2
- 12:00 ●センターに戻り昼食 3
- 13:00 ●在庫確認と翌日の準備 4
- 15:00 ●業務終了後、保育所に長女を迎えに 5
- 15:30 ●帰宅。長女とふれあいながら夕食準備
- 18:00 ●長女と2人で夕食
- 19:00 ●パパ帰宅・夕食
- 20:00 ●入浴
- 22:00 ●長女就寝後のリラックスタイム～就寝

届けるエリアによっては、ゆっくりする日も。職場(センター)に保育所が併設しているので送迎時間が短縮！



↑きめ細かいケアをしてもらえる小規模保育所。アットホームな雰囲気でも長女も安心して登園



↑日替わりで20軒くらいを訪問

長女の入浴とお風呂掃除はパパが担当



↑センターでのランチタイム。お弁当を車内でさくっと食べることもある



↑仲間は子育て中のママが中心。仕事の相談や子育ての悩みなど、共通の話題が多く会話につきない



↑今日もお世話になりました！

＼QRコードから、職場見学も予約できます！／



期間  
2022年3月～5月末  
お問合せ  
岩手ヤクルト販売株式会社  
☎0120-14-8960  
(平日9:00～17:00)  
採用担当 松本

## 03 ヤクルトレディ 職場見学会開催中！

仕事の流れや職場の雰囲気を気軽に見学してみませんか？働くにあたっての疑問や不安も直接相談できる見学会を開催中(1時間程度)。

期間中に「**Homeを見た!**」でお問合せの上、見学にご応募いただいた方に、もれなくヤクルト化粧品の人気商品「**ラクトシオウジ**」**ミルカシオウジ**をプレゼント！



子育てママのための

# お仕事探し

※2022年1月24日時点での求人内容となります。  
現在は募集をしていない場合があります。

魅力的な仕事がいっぱい!



残業が少なく、土日祝は毎週休みの仕事や  
病気や行事の時の急な休みにも柔軟に対応してくれる職場など  
「盛岡市周辺、子育て世代向け」で検索した場合の求人の一部紹介。

職種	人数	仕事内容	賃金	就業時間	休日	事業所名
介護 (フルタイム)	2名	資格あり…介護老人保健施設における介護、資格なし…介護老人保健施設における補助的介護	月142,800円 ~159,600円 年2回賞与あり	①6:30~15:30 ②9:00~18:00 ③11:00~20:00 時間外あり(月平均2時間)	その他 (月9日程度)	岩手県 厚生農業協同 組合連合会
銀行本部業務 (フルタイム)	1名	資金繰りに係る資金管理業務(計数集計・作表など)、伝票処理など。窓口業務、後方事務は行わない	月126,000円 年2回賞与あり	8:30~17:00 時間外あり(月平均5時間)	毎週土曜日、 祝日、その他	株式会社東北銀行
医療事務 (フルタイム)	2名	請負先の医療機関での医事業務全般	月128,650円 ~136,400円	8:30~17:00 時間外あり(月平均10時間)	毎週土曜日、 祝日、その他	株式会社ニチ学館 盛岡支店
部品製造補助 (パート)	1名	部品加工の補助作業、部品の洗浄作業ほか	時給830円	①9:00~16:00 ②9:00~12:00 ③13:00~16:00 時間外なし	毎週土曜日、 その他	株式会社北製作所
歯科助手 (パート)	1名	歯科医院における歯科助手業務。診察の補助、器具の消毒ほか	時給900円~ 1,000円 年2回賞与あり	①17:00~19:00 ②8:30~18:00 時間外あり(月平均5時間)	日祝、その他	医療法人邦陽会 松館歯科医院
事務及び アシスタント マネージャー (パート)	1名	総合型地域スポーツクラブの運営におけるアシスタントマネージャー業務、会員管理、経理事務ほか	時給945円	10:00~16:00 時間外なし	毎週土曜日、 祝日、その他	特定非営利活動法人 いーはーとぶ スポーツクラブ
税理士事務所 職員 (パート)	1名	会計システムへの入力、会計事務所運営に関する庶務業務	時給950円~ 1,200円	シフト制または 9:00~17:30の間 (5時間以上)、時間外なし	毎週土曜日、 祝日、その他	上田翔太 税理士事務所
調理員 (パート)	1名	昼食・おやつ調理、食材の洗浄・下ごしらえ調理・盛り付け・調理器具の洗浄ほか	時給900円	8:30~12:30 時間外なし	日祝、その他	社会福祉法人 聖寿福祉会 聖光保育園

## 便利な検索システム

現在募集中の求人については、スマホやパソコンで自宅からでも検索や閲覧ができる。右のQRコードから最新情報をチェックしよう。



## ハローワーク盛岡 菜園庁舎内 マザーズコーナー

**住所** 盛岡市菜園1-12-18  
盛岡菜園センタービル2F  
(ハローワーク盛岡菜園庁舎)

**電話番号** 019-907-0203

**利用時間** 月~金曜 10:00~18:30 ※土日祝は休み



子どもを育てながら、仕事もしたい。そんなママ&パパの就活をサポートする支援窓口を紹介。働き方への不安や悩みなども相談しながら、一歩踏み出そう。



## FLOOR MAP

### キッズコーナー



絵本やオモチャなどを用意。子どもを見守る安全サポートスタッフも常駐(10:00~16:45)。授乳スペースがあり、おむつ交換もできる。

### 求人検索コーナー



操作が簡単なタッチパネル式の求人検索機を3台設置。全国のハローワーク求人票が閲覧できる。

### 情報コーナー



保育園や幼稚園情報、子育て支援に関する情報、就職セミナーの案内など仕事と育児の両立をめざす方に役立つ情報がある。

### 相談コーナー



就職支援、保育園情報、面接対策など様々な相談に専門の相談員が対応。ベビーカーも入る、ゆったりスペース。

利用料金は「無料」なのでぜひ活用してくださいね!

## Q & A

マザーズコーナーの利用について、よくある質問と回答をまとめたよ。初めての方はぜひチェックを。

- Q** ババでもマザーズコーナーを利用できますか。  
**A** はい。18歳未満の子ともいる男性の育児者も利用できます。これまでに父子家庭の方、転職活動のために子ども連れて求人検索機の利用に来た方などがいます。
- Q** 応募書類(履歴書、職務経歴書)の書き方も教えてもらえますか。  
**A** 応募書類の作り方はもちろん、添削指導・模擬面接などのサポートも行っています。
- Q** 利用時に必要な物はありますか。  
**A** 特に必要な物はありませんが、新規で利用する場合は受付窓口にて求職登録が必要となります。
- Q** 利用時に予約は必要ですか。  
**A** 予約は必要ありません。開庁時間内にお越しください。
- Q** ハローワークとマザーズコーナーの違いは何ですか。  
**A** 子ども同伴でも利用しやすいようにベビーベッドやおもちゃ、授乳室などを用意している点の違いです。また、安全サポートスタッフも見守りを行っています。



## bouquet

**C** | ブーケ 5,500円

リモニウムやアネモネ、アカシアなど春らしい花々でまとめた季節感溢れるブーケ。グリーンが“かく”を持つ珍しいバラがアクセント。(野の花 ANN)



## flower arrangement

**D** | フラワーアレンジメント 5,500円

白い花々とナチュラルなグリーンに、くすみカラーのバラを合わせた上品なアレンジ。チューリップが開花すると違う表情が楽しめる。(Kiitos)



## flower arrangement

**B** | フラワーアレンジメント 5,500円

どの位置から見ても美しいラウンド型は、飾る場所を選ばない優れもの。華やかなダリアや白のアネモネで気持ちをパツと明るく。(花時)

## bouquet

**A** | ブーケ 5,500円

ノランジンとも呼ばれるダウカスや、アストラチア、ナスナなどを取り入れた野趣溢れるアレンジ。ナチュラルなお部屋にもマッチ。(FLOWER WORKS)



ありがとうを伝えよう! /

# 大切な人へ贈る花

flower arrangement & bouquet

歓送迎や母の日など、お花を贈るシーンが増える春。趣向を凝らしたお花と一緒に日頃の気持ちが伝わりますように。

※お花の種類や価格は変動します。

盛岡市 館向町

**D** Kiitos ●キートス



大森明子さん

花が持つ個性を活かし、シンプルでシックな雰囲気を表現します

☎019-658-9777  
盛岡市館向町3-2

●営業時間 / 10:00~18:00(日祝~17:00)  
●定休日 / 水曜 ●駐車場 / 2台

盛岡市 内丸

**C** 野の花 ANN ●ののほな ANN



村上広之さん

個性的なアレンジが得意。イメージをもとに、シーンに合わせてお作りします

☎019-625-8600  
盛岡市内丸5-2

●営業時間 / 10:00~19:00 ※事前予約のみ時間外対応  
●定休日 / 不定(日曜は予約分のみ) ●駐車場 / 無

盛岡市 本町通

**B** 花時 ●はなとき



芳田 徹さん

珍しい花を豊富に取り揃えており、1本から購入できます

☎019-681-6788  
盛岡市本町通1-16-15

●営業時間 / 9:00~19:00(日祝~17:00)  
●定休日 / 不定 ●駐車場 / 2台

盛岡市 上田

**A** FLOWER WORKS ●フラワーワークス



吉田周一さん

自由な発想で、花の持つ魅力を最大限に引き出します

☎019-656-7586  
盛岡市上田1-15-25

●営業時間 / 10:00~19:00  
●定休日 / 日曜(不定) ●駐車場 / 2台

## Sports

- 3Dスポーツ
- パレットたいそう教室
- ニバンボン体育教室
- 盛岡体操クラブ
- エイベックス・ダンスマスター キッズHipHopダンス
- シール パトントワラーズ
- ピーマススポーツ 盛岡南校
- ハウススポーツクラブ
- 盛岡YMCA サッカースクール
- 盛岡YMCA水泳教室
- セントラルフィットネスクラブ盛岡
- ゆびあす

## English

- 英語リトミックサークル リズム
- プリンス英米学院 イオンタウン盛岡駅前校・盛岡北校・盛岡南校
- ジェイムズ英会話 盛岡校
- ECCジュニア 本宮教室・緑が丘教室・上太田三枚橋教室
- ステップングストーンズ・イングリッシュ
- こかげ英会話 盛岡教室・緑が丘教室・滝沢教室・早石教室
- ハワード・イングリッシュ・クラブ
- 盛岡YMCA 英会話教室

## Music

- 尾形美緒ピアノ教室
- カワイ音楽教室

## Study

- こどもクラブ・ドムス 盛岡教室
- KUMON 公文式学習
- 総合教育センター学院
- 青葉幼稚園・二葉幼稚園
- 1・2歳のプリスクール
- 青葉幼稚園・二葉幼稚園 アフタースクール
- しゃべらぼ

春からはじめよう!

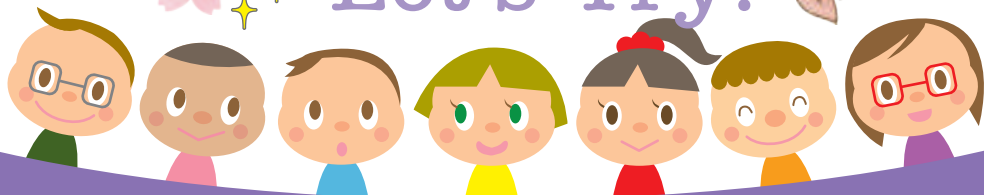
# 子どもとママの習いごと

Let's Try!

## Other

- ベビーマッサージ&ベビースキンケア教室 ルナルア
- ワイ・ピラティス
- つぶつぶ料理教室 つばさ
- 出張こども写真「ハートグラフ」オンラインママ写真部

fam 特典  
見た!で  
全32  
スクール  
情報満載!



新型コロナウイルス感染症対策に関しては、各教室とも、子どもたちの安全のため最大限の努力をしています。なお、紹介写真においてマスクをしないシーンもありますが、以前に撮影したもの、または十分に配慮した上で撮影を行ったものですので、ご理解ください。

CO-OP共済  
ニュース

いわて  
生協が  
おすすめ  
する

# お子様の元気をサポートする保障!



組合員とご家族のくらしを見守り、みんなで支えあう。そんな取り組みの中で、生協はくらしの中でしっかり役立つ保障を品揃えています。今回はその中から元気なお子様におすすめの**ジュニアコース**をご紹介します。



元気なお子さまだから心配な  
あんなケガやこんなケガに...  
通院1日目から  
お役に立ちます!  
※実際のお支払い額は共済金控除額を提出後の判断となります。

加入できる年齢(発効日時点): 0歳~満19歳...満30歳の満期日以降は医療コース・女性コースなどで継続できます(詳しくは満期時にご案内します)。

ジュニアコース	1日目から
月掛金 J1000円コース	ケガ 通院額 2,000円

- 手術や親扶養者死亡等の保障もセットしています。
- さらに手厚い保障のJ2000円コースや、通院・投薬中でも加入できる場合があるJ1900円コースもあります。

※詳しい保障内容は、加入申込書付宣伝物でご確認の上、お申込みください。

「いつもの生協職員に相談できるから身近で安心!」  
「私たちにお気軽にご相談ください。」



お店で!



共同購入で!



※2次元コードは、スマートフォンに対応しております。その他の携帯電話から読み取ることはできません。

スマートフォンや  
タブレットからも  
24時間  
加入手続き  
できます!

生協は組合員みんなで出資金を出し合い運営されています。CO-OP共済には組合員になってご加入ください。 契約引戻同様 日本コープ共済生活協同組合連合会

電話でのご相談は **コープ共済センター** CO-OP共済専用 **0120-50-9431** 月~土曜・祝日 9時から18時まで (年末年始はお休みとなります)

有香ママの平日一日を追っかけ

- 5:30 ●起床。朝食の準備開始
- 6:00 ●子どもたちを起こして、身支度
- 6:30 ●パパ出勤
- 7:20 ●長女登校
- 8:00 ●長男幼稚園バスで登園。ママ洗濯などの家事
- 9:00 ●次男を連れて、午前のレッスン場所へ移動
- 10:00 ●レッスン
- 12:30 ●一度帰宅して昼食。終わっていない家事をする
- 14:00 ●次男を連れて、午後のレッスン場所へ移動
- 16:00 ●レッスン終了。買物しながら帰宅
- 17:00 ●長男の迎えや、長女の習い事へ送迎
- 18:00 ●夕食作り～子どもたちと入浴
- 19:00 ●夕食。パパ帰宅
- 20:30 ●寝かしつけ～夕食後の洗い物、仕事の準備など
- 24:00 ●就寝

パパを送り出した後、ついウトウトすることもzzz。長女が自分で朝食を済ませた首で、私にかえる

有香ママの子育てモットー!

Everything's gonna be alright.  
(すべてうまくいくよ!)

東有香

家族プロフィール

ママ：東有香(あずま ゆか)さん・36歳・岩手県滝沢市出身・英語リトミックサークル「Rhythm(リズム)」代表  
 パパ：勝さん・49歳・奈良県出身・中学校教諭、長女9歳、長男6歳、次男2歳の5人家族。有香さんは新潟大学を卒業後、英語講師として岩手県内の中学校・高校に勤務。職場の同僚だった勝さんと2012年3月に結婚&退職。同年9月長女、2015年長男、2019年次男誕生。2020年5月、NPO法人日本子ども教育センターの英語リトミック講師資格を取得。盛岡で「Rhythm」を立ち上げ、同10月からレッスンをスタート。

市販品を上手に活用して料理を時短!

帰宅後、ごはん・スープ・サラダは作りませんが、メインは焼くor温めれば出来て、味もおいしいいわて生協の宅配商品を活用しています。



photo/出張こども写真「ハートグラフ」

笑顔でつながる  
家族の輪  
family interview

親子で一緒に行う英語リトミック。楽しい体験を分かち合う時間を幼児期こそ大切にしたい。

子どもが生まれたら通いたいと考えていた英語リトミック。しかし、岩手に教室が無かった…。友人の言葉をきっかけに岩手初の講師になるまでの奮闘と、今後の夢を聞いた。

出産・子育てを経験し夫婦の在り方も変化

以前は中学や高校の先生だったそうですね?

奥州市や盛岡市の学校で、英語講師をしていました。教師として卒業生を送り出す時は、やはり感動しますね。夫とは職場結婚で、結婚後も仕事をしたかったのですが、学校はあらゆることが年度単位で動く場所。妊娠を機に、年度末の退職を選びました。

現在は3人を子育て中。

今は夫のサポートに感謝していますが、一人目を出産した頃は「手伝って」と言えず、夫も自ら動いてくれることは

親子で楽しむ英語リトミック 岩手初の教室をスタート

英語リトミック教室を始めたのは、どんな経緯から?

長女が生まれた時は英語リトミックの教室が、岩手どころか東北にもありませんでした。3人目が産まれてもまだ無し…。諦めかけていたら友人に「自分でやったら? 元英語教師で、ピアノの経験もあるでしょ」と言われて決意。講師の養成講座会場は東京なんですけど、コロナ渦で大半がリモート受講になったタイミングもありました。とはいえ資格取得後も、私自身が子育て真最中なので、当初は大々的な教室ではなく単発のつもりでした。有り難いことに多くの要望を頂き、現在は盛岡や滝沢で毎週実施しています。

レッスンは、親子で参加が前提なんですね?

通っていたママさんと言われた「子どもと一緒に楽しいレッスンは、親にとっても思いう深い貴重な時間だった」

無かったですね。お互い無意識に「家事育児は母親」という気持ちがあったと思います。それに、最近でこそ教員の仕事量の多さが問題視されていますが、同業だった私は多忙さが分かるだけに、夫に家事育児を手伝わせるのは申し訳なくて。でも、そんな気持ちの一方で、私は常にイライラ。夫婦喧嘩が絶えず、これではダメだと考えを変えました。今は家族や両親、時には友達にもサポートしてもらいます。部屋の掃除は、お掃除ロボットのスイッチをオン。料理も「全部手作りは無理」と切り替えました。完璧じゃなくても、いつも笑顔のママがいいですよ。

今後の夢や目標は?

学ぶ、と気負うことなく、身体を動かしながら楽しく英語に親しむ。そんな英語リトミックの楽しさを、ずっと伝えていきたいです。将来、小学校の英語の授業は1年生からという時代が来るのではと思います。就学前の英語リトミックが定着して、授業の前段階的存在になったら嬉しいですね。私自身も岩手で講師を増やすことに貢献できるように、上級資格を目指します!

場所 菜園 ジャンル 英会話 対象 0歳～

# ジェイムズ英会話 盛岡校



↑オリジナル教材のフラッシュカードなどを取り入れて楽しく学ぶ



↑外国人講師と“生”の英語で実践できる環境



↑レッスン後にスタンプ1個 Get! 30個ごとに「ガチャガチャ」ができる

大切にしているのは、外国人講師(TESOL)有資格者によるネイティブな発音。英語圏の子も達が発音に苦労しないように、フォニックスと呼ばれる発音とつづりのルールを同教室でも取り入れている。フォニックスを学ぶことで、日本人が苦手としてきた「聞く、話す」といった力が効果的にアップ。また、スピーチコンテストやショッピング、ハロウィンなど、

## 入会金無料 & 月謝3カ月お得キャンペーン

子ども達が授業以外にも楽しめるイベントも開催。実践的に英語力を試せる場を設けつつ、英語を通して、世界を知ることだけに作りもっている。ただいま、キッズ生徒を対象に春キャンペーンを実施中。5月末までに入会すると入会金0円(通常1万1000円)、3カ月分の月謝が割引になる。さらに、3月末までに入会すると早割2千円引きになり、おトクだ。

**料金** [入会金]11,000円 [受講料]7,700円～(週1回、月謝制、最大6名のグループレッスン) [その他]教材費別途



↑英検の準会場にも認定されており、受講生は慣れた環境で英検を受験することができる



←TESOLの資格を持つ外国人講師が揃う

**fam特典** 見た!で入会の場合 **ガチャガチャ2回プレゼント!** ※5月末まで

☎019-654-5949

- 住所/盛岡市菜園2-7-33(トーカー・ジェネラス菜園・公園通り2F)
- 開講時間/ 12:00~21:00(火~金曜)、10:00~19:00(土曜)
- 駐車場/無(近隣有料Pのキャッシュバック有)

もっとくわしく知りたい人は



QRコードでホームページをチェック!

場所 盛岡・滝沢 ジャンル 英語リトミック 対象 0歳6ヵ月~6歳

# 英語リトミックサークル Rhythm

## 岩手初の親子英語リトミック

英語耳が育つ0~6歳の時期に、音楽のメロディーとリズムを通じて五感をフル活用しながら英語に親しんでいく。レッスンはピアノ伴奏と共に進められるのも特徴で、生音ならではの響きやリズムにワクワク感が高まり、子ども達の笑顔が広がる。講師の東先生は県内の中学校・高校に勤務経験のある元英語教師で、自身も3児を子育て中のママだ。



QRコードでホームページをチェック!

☎080-3336-9007

- 開講教室/盛岡(サンライフ盛岡)
- 開講時間/10:00~11:40(月曜) 15:00~15:45(水曜)
- 駐車場/有

もっとくわしく知りたい人は



**fam特典** 見た!で入会の場合 **入会金(1,500円)を免除!** ※5月末まで

## 料金

- [入会金]1,500円
- [受講料]幼児クラス(6ヵ月~3歳)3,300円(月2回、月謝制)、園児クラス(3~6歳)4,950円(月3回、月謝制)※振替レッスンOK ※土曜、月1回単発レッスンあり

場所 盛岡・矢巾 ジャンル 英会話 英文法 対象 1歳6ヵ月~大人

# プリンス英米学院

## 長く通う生徒が多い! 振替レッスンも大好評!

幼児・小学生・中学生・大人と年齢に合わせた「聞く」「話す」「読む」「書く」のレッスンで長く通う生徒が多い。ネイティブの外国人講師との楽しい英会話レッスン & 日本人講師と学習する文法レッスンでさらに実力をつける。英検準会場認定、合格者も多数あり。幼児クラスは園帰りに合わせた夕方にもクラスがあり、働くママにも喜ばれている。今なら入会金、レッスン料1ヵ月分、教材費最大3ヵ月分が無料のお得な春入会キャンペーンを実施中。詳細はホームページで確認。



↑テキストやカード、絵本、歌で楽しく学ぶ

**fam特典** 見た!で入会の場合 **キャンペーン特典 & レッスン1回無料!** ※6月末まで

**料金** [入会金]16,500円 [受講料]幼児・小学生クラス(50分)各8,800円(各週1回、月謝制、グループレッスン) ※ベビークラスはスクールにより時間・料金が異なる ※振替レッスンOK [その他]施設維持費1,650円(兄弟割引あり)、教材費1,020円

## イオンタウン盛岡駅前校

☎019-613-9970

- 住所/盛岡市盛岡駅前北通11-1
- 駐車場/有



QRコードでホームページをチェック!

## 盛岡北校

☎019-645-2766

- 住所/盛岡市月が丘1-5-7(MJ青山2F)
- 駐車場/有



QRコードでホームページをチェック!

## 盛岡南校

☎019-697-2220

- 住所/紫波郡矢巾町又兵衛新田7-209-1F
- 駐車場/有



QRコードでホームページをチェック!

●開講時間/ 13:00~21:00(火~金曜)、10:00~18:00(土曜)

場所 みたけ ジャンル 英会話 対象 1歳6ヵ月～

# ステッピング・ストーンズ ・イングリッシュ



↑五感と好奇心を刺激しながら英語に対する興味を引き出していく



**おかげさまで開校15周年！  
春の特別キャンペーン実施中！！**

指導歴23年の大ベテラン講師、マイク先生による責任指導。1クラス4～6名の少人数制をとる。長年の豊富な経験による自信のカリキュラムと徹底したフォニックス指導で「聞く」「話す」「読む」「書く」の4技能をバランスよく学習。英検取得もしっかりサポートしてあり、進会場にも

認定されている。「子ども達の成長をしっかりと見届けたい」との言葉通り、中高生まで継続する生徒も多く、その信頼は非常に厚い。笑顔はじける全力投球レッスンで「生きた英語」をぐんぐん吸収！キラキラ輝く子供たちの表情をまずは無料体験で直接確かめてみよう。

**料金** [入会金] 5,500円 [受講料] 幼児 7,700円、小～中高生 8,800円(週1回、年間47レッスン、月謝制)  
[その他] 年会費 6,600円(イベント費等すべて込)、教材費年間1,500円程度(小中学生) \*振替制度、家族割引、紹介特典等各種特典あり



☎019-601-6955

- 住所/盛岡市みたけ4-18-3
- 開講時間/ 11:00～21:00 (火～金曜)、9:00～20:00(土曜)
- 駐車場/有



もっとわしく  
知りたい人は

**fam 特典**  
見た!で

入会の場合  
入会金(5,500円)を  
免除&1ヵ月分  
月謝無料!  
※5月末まで

場所 本宮・緑が丘・上太田三枚橋 ジャンル 英会話 対象 2歳～

# ECCジュニア



↑緑が丘教室では、「英語を話してみたい!」と思ってもらえよう工夫がたくさん



↑タッチペンなどのオリジナル教材を使用しながら楽しく、しっかり身につける



↑開講して24年目の本宮教室。2歳の幼児から小学3年生まで楽しく英語を学ぶ



↑上太田三枚橋教室では、高校生までの英語をはじめ、国語、算数、理科、社会なども指導

**遊びを通して英語に親しむ  
言葉と知能がぐんぐん育つ**

幼児期のうちから「社会性」や「考える力」を身に付けておくことはとても重要。本宮教室(藤田先生)、緑が丘教室(橋本先生)、上太田三枚橋教室(佐々木先生)では、それぞれに信頼できる先生がレッスンをを行い、友達とのふれあいも交えながら、英語を聞いて話す力を伸ばしていく。子ども向け英会話教室において教室数・生徒

数全国ナンバー1のECCならではのオリジナル教材も好評で、楽しみながら続けることができる。ただいま4月20日まで、春の入学キャンペーンを実施中。無料体験レッスンを参加すると、ディズニーキャラクターのクリアファイル&ノートをプレゼント。体験レッスンの予約は、各教室のホームページから申込みできる。

**料金** [入会金] 5,500円 [受講料] 6,600円～(年43回、月謝制)  
[その他] 教材費別途

**fam 特典**  
見た!で

入会の場合  
入会金(5,500円)免除  
+保冷ランチバッグ  
プレゼント!  
※4月20日まで

**本宮教室**  
☎019-635-4408

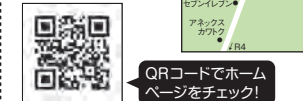
- 住所/盛岡市本宮4-23-15
- 開講時間/ 14:00～21:15
- 駐車場/1台



QRコードでホームページをチェック!

**緑が丘教室**  
☎019-663-9466

- 住所/盛岡市緑が丘4-16-20
- 開講時間/ 14:00～21:00
- 駐車場/3台



QRコードでホームページをチェック!

**上太田三枚橋教室**  
☎019-659-3541

- 住所/盛岡市上太田三枚橋45-1
- 開講時間/ 14:00～21:45
- 駐車場/8台



QRコードでホームページをチェック!

**“想い”を伝える力を育てる**

コミュニケーションや表現のスキルアップと大人になっても役立つマナーの習得を目指します

**しゃべラボ**

基礎練習/伝える力/聴く力/表現する力/会話する力/音読/言葉について/マナー  
対象 幼児年長～小学6年生

**講師 高橋 美佳さん**  
元テレビ岩手アナウンサー。テレビ番組のレポーターやナレーション、イベント・式典の司会などフリーアナウンサーとして活動。話し方アドバイザー。

資格:キッズマナーインストラクター、アンガーマネジメントキッズインストラクター、グローバルスチューデントマナー講師、チャイルドコーチングアドバイザー

短期レッスン企画中!

入会・相談 受付中!  
無料体験や詳細についてはホームページにて  
申込み・問合せ [shabelabo@gmail.com](mailto:shabelabo@gmail.com)

盛岡市大通1-7-6(ブランドールⅢ401)



場所 紫波 ジャンル 英会話 対象 4歳～

# ハワード・イングリッシュ・クラブ

**何月からでも入会OKで始めやすい**  
 年中児から入会可能で、年中・年長児対象のキッズクラス、小学生クラスは1レッスン45分間。ひと月ごとのカリキュラムなので、何月から入会しても差が無くスタートできる。指導するジェフ先生は、紫波町在住15年。町内の全小中学校で英語を教えた経験をいかし、町内の身近なもので、風景をオリジナル教材に取り入れ、地域に密着しながら国際的な感覚を育てるカリキュラムを実践。授業では音楽やゲームで英語の理解を深め、天気の良い日はオガール広場に出て身体を動かしながら外での活動に関する言葉や表現など、目的を持って英語を学ぶことを大切にしている。



↑ユーモアを交えたジェフ先生のレッスンに、子ども達も笑顔!



**料金** [入会金]無 [受講料]8,500円(週1回・年間47レッスン・月謝制。教材費込み、振替レッスンOK)

☎019-601-8585

- 住所/紫波郡紫波町紫波中央駅前2-3-94 (オガールセンター205)
- 開講時間/15:00～21:05(火～金曜) 11:00～18:00(土曜)
- 駐車場/共用



もっとくわしく知りたい人は QRコードでホームページをチェック!



**fam 特典** 見た!で 体験レッスン (予約制) 1回無料! ※5月末まで

場所 南仙北 ジャンル ピアノ・声楽 対象 3歳～

# 尾形美緒ピアノ教室

**楽しく丁寧な指導**  
 プライベートレッスンで  
 1レッスン30分間の個人レッスンが基本で、幼児はリトミックでリズムの練習をしながら音楽の楽しさを体感し、徐々にピアノになじんでいく。また、転勤などの理由で中断したテキストがある場合には、それを活用したレッスンも対応可能。声楽の専門的な指導も行っている。年に一度の発表会や、様々なコンクールやグレード(試験)にも参加できる。曜日や時間などは気軽に問合せを。



**fam 特典** 見た!で 入会の場合 音符グッズプレゼント! ※5月末まで

**料金** [入会金]無 [受講料]5,700円～(月4回、月謝制、個人レッスン)。隔週コースや受験コース、大人シニアコースもあり 【その他】教材費4,000円～。発表会費別途

☎019-634-0090

- 住所/盛岡市南仙北3-3-30
- 開講時間/12:30～21:30
- 駐車場/2台



場所 盛岡・滝沢・雫石 ジャンル 英会話 対象 0歳3ヵ月～

# こかげ英会話



↑耳の黄金期である幼少期から英語を聞き読める絶好の機会



↑ニューヨーク州の大学へ進学した遠藤さん。マンツーマンのプライベートレッスン(3,000円)も人気



↑zoom オンラインレッスンも受けられる



↑五感をフル活用した楽しいレッスンが人気



↑オーナーのハクセル夫妻と英語教員免許を持つ講師陣が指導

**小さい頃から始めて 英語を聞き取れる耳に**  
 「昨年、こかげ英会話に通っていた生徒が海外の大学へ進学しました。彼女の夢は世界中の子どもに携わる仕事とのこと。子ども達には、ぜひチャレンジする気持ちを持ってほしいですね。全力でサポートします」と話すのは、オーナーのハクセル美穂子さん。岩手県内でも生きた英語を学ぶ環境を整えたいとコミュニケーションを重視した英語を教えている。耳の黄金期、といわれる幼少期から英語を聞き、英語のみ使われている音を言語として理解する脳を育てると、小学校での授業もスムーズに。また、学校の学習内容も定着しやすくなり、英語の確実な習得ができる。こかげ英会話では、ESL教育の専門家や英語の教員免許を持つ講師を採用し、教育学に基づいたカリキュラムとテクニックで指導している。

**料金** [入会金]無 [受講料]ヘビー 1回500円。キッズクラス(4～6歳)5,000円、小・中クラス(7歳～)7,000円(各週1回、月謝制、振替レッスンOK) 【その他】年会費5,000円(兄弟2人目から無料)、教材費別途 ※キャッシュレス決済システム導入

☎019-601-9891(代)

- 開講教室/盛岡教室、緑が丘教室、滝沢教室、雫石教室
- 開講時間/13:00～20:00(土曜10:30～) ※各教室カレンダーによる

もっとくわしく知りたい人は QRコードでホームページをチェック!



場所 開運橋通 ジャンル 幼児教室・小学生塾 対象 1~12歳

# こどもクラブ・ドムス 盛岡教室



11つの活動に文字・数・形・巧緻性など様々な要素が含まれている

1歳から学年ごとにクラスを開講。知的好奇心と学ぶ楽しさ、考えて理解する力を着実に身に付けられるよう、教室では幼小一貫教育を通じ保護者と共に長く子ども達の成長を見守り、指導している。幼児期は友だちと楽しい経験を重ねつつ、社会性や「見る・聞く・対応する力」を伸ばす知能開発教育を実践。プリントや制作から物の名前・色・形・数・言葉などごく

## 1歳から学ぶ 幼小一貫の教室

ものごとを学び、好奇心・知識を膨らませ、考える力や学習の基礎となる集中力の向上を図っていく。また、先生や友だちと過ごすことで、人前でも自信をもって発表できるなど、姿勢が身につく。幼稚園・小学校受験にも対応。小学1~6年生対象の小学生塾ドムス、幼児・小学生対象の英語コースも開講中。各クラス無料体験受付中！



「身体を動かす運動や手指を動かす製作活動など、年齢に合わせて内容は様々



11・2歳は保護者と一緒なので安心して始められる



↑はさみやのりの使い方、えんぴつの正しい持ち方も授業の中で身につけていく



→先生の話をしっかりと聞き、内容を理解する力が身につく

**料金** [入会金] 6,600円～ [受講料] 1歳ブチあいあいコース 6,600円(60分)、2歳あいあいコース 8,800円(80分)、総合発展コース 3歳クラス 10,890円(90分)、総合発展コース 年少クラス 15,455円(90分) ※各週1回、月謝制 ※他クラスは要問合せ [その他] 教材費、年間諸費別途

もっとくわしく知りたい人は！



☎0120-115-181 (本部受付) (9:00~17:00 ※土日祝除く)

☎019-625-5787 (教室直通)

- 住所 / 盛岡市開運橋通3-38 (岩手中央ビル2・3F)
- 開講時間 / 10:00~18:00 ●駐車場 / 無

### fam 特典

入会の場合、入会金(6,600円)を免除！ +友達・兄弟同時に入会で5,000円の商品券プレゼント！

さらに無料体験参加 & その場で入会で知育玩具をプレゼント！ ※5月末まで

personality & harmony カワイ音楽教室

春から始める音楽生活♪

リトミックで心を豊かに♪



今なら入会金最大無料！ (通常5,500円 ~ 11,000円)

## 幼児リトミック体験日程

会場：イオン盛岡南教室

- |         |                    |                             |
|---------|--------------------|-----------------------------|
| グループコース | <b>1歳 クーちゃんランド</b> | 対象 2020.4.2~2021.4.1生まれのお子様 |
|         | 3月3日(木) 11:20~     | 3月12日(土) 10:00~             |
|         | <b>2歳 ぐるぐるクラブ</b>  | 対象 2019.4.2~2020.4.1生まれのお子様 |
|         | 3月3日(木) 10:00~     | 4月2日(土) 11:20~              |
|         | <b>3歳 ピコピコわ〜るど</b> | 対象 2018.4.2~2019.4.1生まれのお子様 |
|         | 3月8日(火) 15:30~     |                             |

4歳からの子どもピアノコース (個人レッスン)

ピアノで「音楽を奏でる楽しさ」を感じることから始めてみましょう！

ピアノを始める前の3歳ソルフェージュ (個人レッスン)

3歳児に最も適した個人レッスンコース、それが「3歳ソルフェージュ」です。

カワイ音楽教室 お申込み受付センター ☎019-636-0044

●受付時間 / 月~日曜 10:00~19:00 カワイ音楽教室 検索 webから申し込みOK!



<b>ミュージックスクール盛岡</b> ●中央郵便局 中央通り ミスターーナツ 大通り 銀座堂 ●ココ チロル ↑盛岡駅	<b>イオン盛岡南教室</b> ↑盛岡駅 ●濃路の学び館 TSUTAYA ●ココ (イオン盛岡南) ↑トヨタ 洋服の青山	<b>青山センター教室</b> スーパーアークス ●海沢 ●ココ シャディ ●ココ 洋装タキサラダ館	<b>都南教室</b> カスト ●盛岡南病院 北日本銀行 ●都南プラザ ●ココ (5Fがコワーキング) NTT ●東北銀行 ●キャラホール	<b>厨川教室</b> ↑果子 東京軌道流通センター ●ココ ●聖ハワロ ↑上堂	<b>緑が丘教室</b> 松園 ↑ レストラン ●はやま ●ココ アネックス オフク ●ココ 岩手銀行 ●村上米穀店 ●薬王堂 高松
<b>矢巾センター教室</b> ●イオン ●ココ ●岩手大 ●ロン	<b>日誌教室</b> ●ココ 理容サワダ 日誌西 近隣公園	<b>北日誌教室</b> ●ココ (阿部様宅) ●赤石幼稚園 赤石小学校 花巻 ↓	<b>鶴飼教室</b> ●ココ 一滝市役所 鶴飼小学校 八嶋歯科 ●ココ ふじなでしこ幼稚園 ●青山 ↓	<b>菓子教室</b> 1分レ ビッグハウス 北日本銀行 ●ココ ●岩手銀行 ●ココ ↑盛岡	<b>ゆとりが丘教室</b> ●岩手大 ●ココ (笠沢様宅) ●盛岡北高 諸葛川

場所 盛岡・矢巾・紫波

ジャンル 珠算・書道・その他

対象 6歳～

# 総合教育センター学院



↑新春恒例の書き初め大会や七夕競書などを実施している



↑小学生は計算力、漢字、読解力など基礎学力を強化。勉強をする習慣をつける



↑そろばんの珠を頭に浮かべるイメージカ。そろばん式暗算こそ計算力向上に最強



↑そろばんは暗算を重視。楽しみながら取り組んでもらえるよう工夫



↑学習ソフトを使い、課題のプログラムを作る。プログラミング検定にも挑戦

## 楽しみながらレベルアップしよう

そろばん、書道、学習教室、プログラミングを通して、未来の岩手を担う人材を育てる「総合教育センター学院」。そろばん教室では「頭脳のスポーツ」を合言葉に、そろばんはもちろん、そろばん式暗算にも力を入れている。書道教室では「美しい文字は一生の宝をテーマに毛筆・硬筆を練習し、毎月の昇級を目指す。学習教室では、高校受験で志望校に合格できることを最

終目標として、「コマあたり少人数で対応。目の届く指導を心がけている。大切なのは小学校からの学習習慣。早いうちから教室に通い、基礎学力の強化をおすすめしている。また、プログラミング教室ではパソコンの基本操作を学びながら、希望通りの動きを再現できるよう注意深く考え取り組む。いずれも予約制の無料体験受付中。詳しくは気軽に問合せを。

**料金** [入会金]無 [受講料]珠算：週2回7,260円、書道：週1回5,500円、プログラミング：週1回7,260円、学習：小学生5,885円～(各月謝制) [その他]兄弟・複数・ひとり親割引あり

☎019-638-6309

(9:00～18:00 ※土日祝除く)

- 開講教室／見前教室(本部)、本宮教室、飯岡教室、津志田教室、永井教室、古館教室、矢幅駅前教室、緑が丘教室、北松園教室、桜台教室、高田教室、羽場教室
- 開講時間／各教室・受講内容により異なる

もっとくわしく知りたい人は

QRコードでホームページをチェック!



**fam特典**  
見た!で  
入会の場合  
初月の月謝  
が無料!  
※5月末まで

場所 岩手県内

ジャンル 学習塾

対象 0歳～

# KUMON 公文式学習



↑年齢や学年に関係なく、一人ひとりの能力に合わせた学習を進めていく



↑遊び感覚で学習習慣が身に付き、学ぶ力が育つ。岩手のKUMON指導者からは「先取学習できるのが公文の魅力」「早い段階からやっておくと学校が何倍も楽しくなるよ」の声も



↑「できた!」を積み重ねて、子どものやる気や自信につなげていくオリジナル教材



↑英語の学習では音声機器[E-pencil]を使い、楽しく英語の4技能向上を目指す



↑子ども自身の変化を「認めて、褒めて、励ます」指導者がサポート。「教室学習」の他、Zoom等のツールを使った「オンライン&教室学習」も選べる

細かくステップ化されたKUMONの教材は、学習習慣をつけるための第一歩に最適。受講生が楽に解ける問題から始まり、「できた!」という手応えをつかむまでの流れを大事にしている。ムリなく楽しく学力アップが図られ、その自信がさらなる学習意欲へとつながる。受講対象は幼児から大人まで幅広いが、特に小さい子どもほど楽しんで感じるため習得は早

く、想像以上に集中力も発揮する。正確な計算力をつけて、自学自習の力を高める算数・数学。ペン型の音声機器を使い、聞く、書く、読む、話す4技能の向上を目指す英語。たさんの文字や文章に触れて、読み書きの力を育む国語。教室によっては0歳からBaby Kumonも開設。県内約140の教室で、学ぶ楽しさを身に付けよう。電話での教室案内も受付中。

## 学習向上は学習習慣づくりから 県内約140の教室で始めよう

**料金** [入会金]無 [受講料]幼児・小学生：7,150円、中学生：8,250円、高校生以上：9,350円(各週2回・月謝制・1教科・教材費込み) [その他]英語音声機器[E-pencil]6,600円

QRコードでホームページをチェック!



もっとくわしく知りたい人は

☎0120-372-100(盛岡事務局)

- 開講教室／岩手県内各地 ※詳細はQRコードから
- 開講時間／教室ごとに異なる

場所 永井・下飯岡 ジャンル サッカー・プログラミング・つみき・英会話・水泳 対象 6~12歳

# 青葉幼稚園・三葉幼稚園 アフタースクール

あおばようちえん  
ふたばようちえん



↑これからの時代に必要なプログラミング的思考を習得。マイクラを使って学ぶコースも



↑青葉・三葉幼稚園の園舎内にある学童。園児と遊ぶことも多く、絵本を読み聞かせることも

↑元Jリーガーや実業団監督経験者のコーチが指導。運動能力メソッドとサッカーを組合せたオリジナルトレーニング。小3~6年生対象の女子サッカーもあり

夢中で取り組みながら  
試行錯誤し、成功体験を  
重ねる経験からその子ら  
しく生きていく「生きる  
力を育てる。幼児教育を  
出発点とした教育的思考  
をベースに、興味のある  
活動を通して非認知能力  
の向上を図るアフタース  
クール。専属コーチによ  
るサッカー教室「FC  
AOBA」や、本物のゲー  
ム作り挑戦するプログ  
ラミング教室、数・図形  
的能力や論理的思考を育

むつみきの教室など、質  
の高い学びを提供する。  
この他にも、水泳・英語  
といった人気の習いごと  
が充実。子どもの「好き」  
と一緒に伸ばし、理解を  
深める環境を整えている。  
同施設内にある、あおば・  
ふたばの学童に通いなが  
ら教室を利用することも  
可能。日替りのアクティ  
ビティで様々な分野の学  
びを経験できる。習いご  
との送迎が難しいと諦め  
ていた人にもおすすめ。

「好き」を追求しながら  
生きる力を育む!

**fam特典**  
見た!で  
**ハンドタオル  
プレゼント!**  
サッカーのみ  
入会金と初月の  
月謝免除!  
※3月末まで

**料金**

- サッカー [入会金]2,000円  
[年会費]2,500円 [月謝]2,750円~
- プログラミング [入会金]2,200円  
[月謝]9,900円
- 英語 [月謝]8,030円~
- 水泳 [月謝]1,540円~
- 学童 [入会金]5,500円~  
[月利用料] あおば8,000円~  
ふたば9,000円~ ※兄妹割引あり



**青葉幼稚園**  
プログラミング、英語、水泳、あおばの学童  
☎019-638-1667  
●住所/盛岡市永井20-5-37

**三葉幼稚園**  
ふたばの学童  
☎019-638-1668  
●住所/盛岡市下飯岡12-72-1

サッカー、つみき教室  
☎090-2849-8562

●開講時間/各受講内容により異なる

場所 永井 ジャンル 未就園児教室 対象 1~2歳

# 青葉幼稚園・三葉幼稚園 1・2歳のプリスクール

あおばようちえん  
ふたばようちえん



↑つみき遊び。数や図形にまつわる感性を、目で見え触りながら感覚的にインプット。つみき教育を若手で経験できるのはここだけ



↑子どもの「やってみよう」欲求を満たすアトプログラム。友達と一緒に作るのも楽しい!



↑12歳クラスには、みんなで給食を食べる食育の時間も。園で一から手作りしているお袋の味

子ども達の持つ個々の  
芽を見つけ、違いを認め  
合いながらそれぞれの  
ペースで成長できる環境  
を目指す青葉幼稚園。幼  
児期から小学校卒業まで  
一貫して子どもと関わり、  
親とも深く繋がりがなが  
らみんなで子育てをするコ  
ミュニティ作りを取り  
組んでいる。未就園児を  
対象としたプリスクール  
では、身体や脳をバラ  
ンス良く育てる様々なカリ  
キュラムを用意。遊びを

大切な人格形成期に  
遊びながら能力を伸ばそう!

ベースに、人生を豊かに  
する非認知能力を高めて  
いく。初めて触れるおう  
ち以外の活動は、子ど  
もの好奇心や挨拶などの  
社会性を育む効果も大き  
い。また、経験豊富な指  
導員が親の心にも寄り添  
いながら、一緒に子育ての  
軸を探していく。1歳クラ  
スは週1回、2歳クラスは  
週1回と2回から選べる。  
同園の入園希望者に限らず  
受講が可能。定員に限り  
があるので早めに問合せを。



→リズムで歌と動きをま  
ねて、リズムに合わせた手遊  
び、いろいろな感覚を養う効果も  
→自由遊び。五感をフルに使い、  
自分の時間を自分でクリエ  
イト。他、入園式体育遊びもある

**料金** [入会金]5,000円 ※青葉幼稚園に入園する際には入園料から5,000円を免除 (受講料)1歳クラス:2,500円(週1回・年43回、月謝制) 2歳クラス:5,500円(週1回・年45回、月謝制)、8,800円(週2回・年90回、月謝制)

もっとくわしく  
知りたい人は



☎019-638-1667

- 住所/盛岡市永井20-5-37 (青葉幼稚園)
- 開講時間/1歳クラス9:30~10:20、10:50~11:40(月曜) 2歳クラス9:30~13:00(火・木曜)
- 駐車場/有

**fam特典**  
見た!で  
**ハンドタオル  
プレゼント!**  
※3月末まで

場所 中野

ジャンル 体操

対象 1歳6ヵ月～

# パレットたいそう教室

## パレットスポーツクラブ



↑的確な補助で安全に思いっきりチャレンジ!



↑「できた!」という嬉しい気持ちがヤル気と自主性を同時に育む



↑段階を経ながらステップアップ。跳び箱もどんどん上達!



↑ケガ予防も含めて可動域を広げるための柔軟も大切な練習



↑笑顔でジャンプ! 脚力・体幹・平衡感覚など、全身の鍛錬になる

県内でも珍しい「ロングトランポリン」を常設し、体操専用器具を用いた変化のあるレッスンを好評。基本的な動きからアクロバットまで、ていねいに指導するのは、競技選手も育てる体操経験者の指導者陣。子ども「できる力」を信じつつ、それぞれの目標に向けた技術の習得を全力サポート。運動能力の向上はもちろん、どのスポーツにも対応できる正しい体幹づくりが

### 県内でも珍しい 12mロングトランポリン常設

期待できる。5月、3ヵ月に一度、進捗チェックを行い、レッスン効果の見える化も図っている。2つのクラスを同時に実施する複合クラスは、兄弟・姉妹を同時に通わせられると好評。5月には保育士常駐の「風変わり」た託児施設も開園予定。体育と知育を基軸に入学前の子どもをサポート。様々な要望に応え、施設を最大限に活かしたコンテンツで拡充中。

### 料金

月会費【入会金】2,200円(初年度のみ) 【年会費】5,500円(保険料・冷暖房費含む)

【受講料】5,500円(月3~4回、月謝制) ※月2回の隔週コースなど、その他コースも複数あり。

※令和4年度の新規入会は3/13(日)受付開始。詳しくはホームページにて

もっとくわしく  
知りたい人は



QRコードでホームページをチェック!



☎090-2277-8010

(10:00~18:30 ※たいそう教室 休館日を除く)

●住所/盛岡市中野1-19-31

●開講時間/15:30~19:00(土曜9:00~14:00)

※年間レッスンカレンダーによる ●駐車場/有

### fam特典 見た!で

短期教室  
1レッスン  
無料チケット!

※1年間有効(年4回程度実施)  
※5月末まで

場所 盛岡

ジャンル 体育・運動

対象 3~12歳

スリーディ

# 3Dスポーツ



↑遊び感覚で、身体を動かしながら、体幹もしっかりトレーニング!



↑ドッチボールでは、コート内で動きまわることので体力、瞬発力、判断力など身につける



↑走り幅跳びにも挑戦。グングン遠くまでとべようになるのが嬉しい!



↑縄跳びや跳び箱、鉄棒などに日頃から親しむことで小学校の体育にもつながり、積極的に取り組めるようになる



### 幼児・児童の心・体・頭 を育てる体育教室

一人ひとりの内面にも目を向けて指導する3Dスポーツ教室。年齢に応じたクラス定員制で、入会キャンセル待ちが出るほど人気だ。なわとび、ボール、走り幅跳び、鉄棒や跳び箱など、あらゆるジャンルの運動を遊びやゲーム感覚で楽しく行い、運動神経の発達を促して体幹などを含む体力を高める。また、運動を通して「心・体・頭」を育てることも目的

で、精神面や知的面の発達を促す運動プログラムが組まれているのも特徴だ。教室は「サンライフ盛岡(仙北)」をはじめ「スコアレ幼稚園(向中野)」、「のぞみこども園(館向)」、「松園公民館(松園)」で開催している。各教室の開講曜日や開講時間などの詳細はホームページを参照。幼稚園や保育園などの出張指導も行っているので、気軽に問合せを。

→1年間頑張った子ども達に一人ひとりへ先生からの熱いメッセージ。各クラス集合写真付

### 料金

【入会金】3,300円 【受講料】4,620円(年38回・

月謝制、兄弟割引あり) 【その他】年会費3,300円(スポーツ傷害保険料含む)。初回道具購入なし

QRコードでホームページをチェック!



もっとくわしく  
知りたい人は

☎070-5328-5904

●開講教室/サンライフ盛岡(仙北)、スコアレ幼稚園(向中野)、

のぞみこども園(館向)、松園公民館(松園)

●開講時間/12:20~19:00 ●問合せメール/npo3dsports@willcom.com

fam特典  
見た!で  
入会の場合  
入会金3,300円  
を免除!  
※5月末まで

場所 北飯岡 ジャンル 体操 対象 2歳6ヵ月～

## 盛岡体操クラブ

「できる」力を引き出す指導  
 レッスン時間を効率的に使った豊富な運動量と段階を踏んだいていねいな指導で、子どもの能力を最大限に引き出している。2013年にスクールを開業し、2019年10月に盛岡市北飯岡へ移転。体操の動きに最適なエアートランポリン(12メートル)を導入しており、練習の幅も広い。ケガのないよう時には厳しく時には温かく、一人ひとりの「できる」を叶えていく。

「できる」力を引き出す指導



QRコードでホームページをチェック!

もっとくわしく知りたい人は?



080-1661-9835

- 住所/盛岡市北飯岡2-8-40
- 開講時間/10:00~19:30(月~土曜)
- 駐車場/15台
- 問合せメール/morioka-gym@docomo.ne.jp

**料金** (入会金)無  
 [年会費]3,000円(保険料・暖房費含む)  
 [受講料]6,000円~(月4回、月謝制)

場所 盛岡・矢巾ほか ジャンル キッズヒップホップダンス 対象 4歳～

## エイベックス・ダンスマスター キッズHipHopダンス

avexカリキュラムを岩手で受講

エイベックス・ダンスマスター キッズヒップホップダンスを東北で初めて導入した水沢スポーツクラブ。創業40年のスミングスクールにヒップホップという新しいダンスプログラムを取り入れ、4歳から高校生まで幅広い仲間が夢に向かって練習している。全国統一のカリキュラムを「盛岡」「仙

北」「矢巾」「花巻」「水沢」二関の6会場26教室で開催中。初心者もプロを目指す人も、レベル別クラスで楽しく頑張っている。昨年の全教室合同の発表会では、スポットライトを浴びて誰もが輝く主役に。今年の発表会に向けて新メンバーを募集中。地域を超えた友達ができるのも楽しみ。



↑楽しみながら技術と体力向上! みんな元気で超可愛い



**料金** (入会金)3,850円 [年会費]5,500円

[受講料]月謝6,930円(兄弟は10%割引)

[その他]教材ドリル代1,430円(初回のみ)

0197-23-4139

(水沢スポーツクラブ)

- 開講教室/盛岡教室/アイーナ(木・土曜)、仙北教室/サンライフ盛岡(金・土曜)、矢巾教室/やはばーく(火・土曜)
- 開講時間/各教室により異なる

**fam 特典**  
 見た!で

体験レッスン  
 無料+入会金  
 3,850円免除!

※4月末まで

QRコードでホームページをチェック!



もっとくわしく知りたい人は?

場所 本町通 ジャンル 体育・体操 対象 4~12歳

## ニバンボン体育教室



↑入会して半年で、小学生用の跳び箱が8段まで跳べるように

マンツーマン指導で知られる体育塾「フリーストレッチング岩手盛岡店」が、各クラス定員5名の少人数制体育教室を21年9月に開校。少人数だから圧倒的に練習の回数が多く、個人のペースに合わせた指導が受けられる。オリジナルの目標ファイルを使いながら、達成する喜びを一緒に味わう。子どもを引出ししている。なお、各種目(マット、跳び箱、

鉄棒)の目標を全クリアするとメダルが、さらに裏メニュークリアでトロフィーがもらえる。また、出席時にガチャを行う「出席ビンゴ」では、数が揃えばオリジナルグッズ(靴下やリストバンド)がもらえるなど、「続けたい」という意欲アップの工夫もいっぱい。今春からコースを増設し、たぐいま、二期生を募集中。詳細はホームページで確認。枠に限りがあるので、早めの申込みを。

**料金** (入会金)2,200円 [受講料]11,000円(月4回)

※振替レッスンOK [その他]各保険料別途

もっとくわしく知りたい人は?



QRコードでホームページをチェック!



080-7796-1143

- 住所/盛岡市本町通3-1-1
- 開講時間/15:30~16:30(月・金曜)、13:00~15:30(土曜)、9:30~17:00(日曜) ※4歳未満は要相談 ●駐車場/5台



↑鉄棒、マット、跳び箱の種目を指導。少人数制なので練習回数も多く、短期間で成長を感じる



↑個人に合わせて目標を設定していく。壁倒立では、ピンと伸ばした足に練習の成果が見える



↑達成度分かる目標ファイル、メダルやトロフィー、出席ガチャなどでモチベーションアップ



↑盛岡市立高校、中京大学出身で男子新体操選手だった藤倉比呂さん。笑顔になれる指導で好評

**fam 特典**  
 見た!で

入会金2,200円  
 免除&60分  
 体験コース無料!

※5月末まで

場所 三本柳 ジャンル 水泳・体操・ダンス 対象 0歳6カ月～

# パウスポーツクラブ



↑ベビーコースでは、パパも参加して楽しくスキンシップ

## 充実した設備やプログラム

長年培った確かな指導で、技術はもちろんチャレンジする精神など、心の成長も大切にしたい様々なレッスンが行われる。「水泳教室」では、親子でスキンシップをとりながら、プールの楽しさを実感するベビークラスからあり、体への負荷をかけずに安心して水に慣れる事から始められ

る。4歳以上のコースからは、水慣れから始まり、背泳ぎやバタフライまでを段階別立てられた目標に向かって練習。また、体操教室では、4～6歳までが幼児体育コースとなり、マット運動や鉄棒など、ボールを取り入れた運動等、遊び的な運動感覚を育てる。



**料金** [入会金] 3,300円 [受講料] 水泳・体操・ダンス：週1回6,783円(各月謝制)  
[その他] 年会費3,300円、指定用品別途



☎019-637-6311

- 住所/盛岡市三本柳7-66-1
- 開講時間/10:00～23:00(月・水～金曜)、～21:30(土曜)、～19:00(日曜)、～20:00(祝日)
- 駐車場/100台

QRコードでホームページをチェック!



もっとくわしく知りたい人は

## fam特典

見た!で入会の場合、入会金 & 初年度年会費(各3,300円)を免除! さらに初回月会費が半額!  
※6カ月以上の在籍が条件 ※5月まで

場所 盛岡・矢巾・栗石・一関 ジャンル ベビーマッサージ・ベビースキンケア 対象 0歳2カ月～

# ベビーマッサージ&ベビースキンケア教室 lunalua



もっとくわしく知りたい人は QRコードでホームページをチェック!



## ママとベビーのリラックスタイム

肌が触れ合うことで、赤ちゃんにもママにもたくさんの効果があるベビーマッサージ。ママにそっと寄り添った場所でありたい」と話す講師の川村さん。レッスンはアットホームで笑顔が溢れる。ベビースキンケア教室では、おちんちんについて知っておきたい知識が学べるおちんちんケアが好評。他に「洗浄」「保湿」UVケアの全4テーマから選べる。

☎019-613-6921

- 開講場所/要問合せ
- 問合せメール/lunalua0925@gmail.com

**料金** [入会金] 無 [受講料] ベビーマッサージ1回1,500円、ベビースキンケア1回2,000円 ※開講場所により別途料金がかかる場合あり

場所 盛岡・矢巾 ジャンル バントワリング 対象 3歳～

# Zeal バントワラーズ



**fam特典**  
見た!で入会金(5,000円)免除&チームオリジナルTシャツ+プレゼント!  
※5月まで

**料金**  
[入会金] 5,000円  
[受講料] 月謝4,000円～  
[その他] バトン、シューズは別途購入

☎090-8613-3582

- 開講教室/盛岡体育館、KSKスタジオ、都南体育館、煙山小学校
- 開講時間/18:30～20:30(月・火・水曜) 13:00～14:30(土曜)

もっとくわしく知りたい人は



場所 北飯岡 ジャンル スポーツ 対象 3～9歳

# biima sports 盛岡南校



↑オリジナルカリキュラムに基づいて専任先生がていねいに指導

最新のスポーツ科学×幼児教育 21世紀型教育の新しいプログラム

ゴールデンエイジと呼ばれる3～10歳。運動神経ができてあがるこの時期の子どもの向けの、総合型キッズスポーツスクールが県内初登場。ひとつの種目には特化せず、バスケットやサッカー、体操など、多彩なスポーツで体を動かしていく。さらに、体だけでなく、「非認知能力」を高めるプロジェクト。ライニング型のプログラムも。チームで計算やパスルに取り組みながら、「コミュニケーション能力、課題解決能力を伸ばしていく。カリキュラムは、早稲田大学の教授陣による最新の科学に基づいたオリジナル。まずは体を動かす楽しさから始めよう。

**料金** [入会金] 11,000円 [受講料] 8,800円(週1回・月謝制) [その他] 初月はユニフォーム代、スポーツ安全保険加入費が別途必要

☎050-3160-7070

- (平日11:00～17:00、土日9:00～17:00)
- 住所/盛岡市下飯岡8-86 (飯岡体育館内) ※場所は変更あり
- 開講時間/15:30～17:30(水曜) 10:15～12:15(土曜)
- 駐車場/有



もっとくわしく知りたい人は



## fam特典

見た!で体験レッスン(予約制) 1回無料!  
※5月まで

場所 盛岡駅前通 ジャンル 水泳・体育・その他 対象 0歳6カ月～

# セントラル フィットネスクラブ盛岡



↑幼児コースは3歳～小学生未満が対象。6カ月～3歳未満はベビーコース



「飛び箱や鉄棒、ボール運動など様々なスポーツに親しみ、総合的な能力を養う(体育)」



「子どもに人気のダンスやバレエ。経験豊富なコーチ陣の指導で楽しくヘルアップ」



↑10歳からスタート。楽しくスキンシップ!



セントラルスポーツは子どもの「はじめての」できた「を見つけて」を応援するために水泳・体育・ダンスを基本に、スカッシュスクールやかけっこ教室などを実施している。習い事ランキング1位の水泳は、創業以来50年の伝統と歴史に裏付けされたコーチングで泳ぐことの楽しさが実感できる指導を心がけ、一人ひとりに応じた段階別指導はもちろん、多くのメダリストを輩出した信

## 子どもの「初めて」は セントラルスポーツで!!

頼の指導ルールやマナー、協調性を学ぶ独自の安心プログラム。体の動かし方は様々な経験をすることにより発達する。その中でも神経系は生まれてから5歳ごろまでに80%、12歳までにほぼ100%に。幼児期から児童期は発達が著しく、様々な神経回路が形成されていく大切な時期に「今、はじめる」が効果的だ。ぜひ、セントラルスポーツで子どもの可能性を広げよう!

→初心者・初級者向けのダンスレッスンでは、リズム遊びからスタート♪

**料金** [入会金]無 [受講料]ベビー:水泳・体育 各8,580円、幼児・児童:水泳・体育・ダンス 各8,470円(平日)・各9,350円(土日)、幼児ミックス・児童ミックス:11,550円(週2回)・14,520円(週3回)、キッズスカッシュ 8,910円、運動能力開発 8,800円  
[その他]会員カード発行手数料1,100円、指定用品代別途

### fam特典 見た!て

入会の場合、会員カード発行手数料を無料!  
+各コース指定用品プレゼント!  
(ダンス:ミックスウエアは20%オフ)  
※5月末まで

☎019-653-9011

- 住所/盛岡市盛岡駅前通15-20 (東日本不動産盛岡駅前ビル201)
- 開講時間/10:00~22:00(土曜9:30~21:00、日祝9:30~18:00)
- 駐車場/有(フェザン駐車場) ※サービス券最大2時間分



QRコードでホームページをチェック!

もっとくわしく知りたい人は



場所 向中野 ジャンル 英会話 対象 6歳(小学1年生)~

# 盛岡YMCA 英会話教室

**仲間と楽しみながら英語にふれていこう**  
小学校低学年(1~3年生)と高学年(4~6年生)に分かれ、ネイティブの外国人講師がレッスンを。絵本やカードを使い、楽しみなながら英語にふれていく。補講やリモートレッスンなど、休んだ場合の工夫もあり。また、ハロウィンやクリスマスなどのイベントを通して、異文化を知る企画も検討している。体験レッスンは2回まで無料。盛岡YMCAの放課後児童クラブに聞わず誰でも参加できる。



☎019-623-1575

(盛岡YMCA本部事務局 平日10:00~15:00)

- 開講場所/向中野公民館
- 開講時間/16:20~18:05(金曜)

fam特典  
見た!て  
入会の場合  
入会金(6,000円)  
を半額!  
※5月末まで

### 料金

[入会金]6,000円  
[受講料]6,600円  
(年39回・月謝制)

場所 盛岡・滝沢 ジャンル サッカー 対象 3歳~

# 盛岡YMCA サッカースクール

**サッカーを通して身体を動かす楽しさを**  
ボール遊びや、鬼ごっこなどの遊びを取り入れた練習を通して、サッカーの楽しさを実感し、身体を動かす楽しさを体感していく。幼児コースは、高松公園サッカー場で土曜に開催。小学生コースは、向中野小(木曜)、滝沢中央小(ほか)が金曜、高松公園サッカー場(土曜)にて開催。見学や無料体験への予約を随時受け付けている。詳しくは、QRコードからWEBサイトを参照。



QRコードでホームページをチェック!



☎019-623-1575

(盛岡YMCA本部事務局 平日10:00~15:00)

- 開講場所/向中野小(木曜)、滝沢中央小(ほか)(金曜)、高松公園(土曜)
- 開講時間/16:30~18:00(木・金曜)、9:00~12:00(土曜)

fam特典  
見た!て  
入会の場合  
入会金(6,000円)  
を半額!  
※5月末まで

### 料金

[入会金]6,000円  
[受講料]幼児3,200円、  
小学生:木・金曜5,100円  
/土曜5,400円(年39回  
月謝制) [その他]ユニ  
フォーム別途

場所 盛岡 ジャンル 水泳 対象 6歳(小学1年生)~

# 盛岡YMCA 水泳教室

**無料体験レッスンは2回までOK**  
小学1~6年生が対象。達成感を得たり自信をつけることを大切に、小人数のグループレッスンで水泳技術を身につけていく。仲間と身体を動かす楽しさを共有しながら、レベル分けのフットテストでやる気も引き出す。また、ボランティアスタッフが多いことも特徴。先生や保護者ともまだ違う、お兄さんお姉さんのような存在だ。エリアと曜日によっては、送迎バスも利用可能。



☎019-623-1575

(盛岡YMCA本部事務局 平日10:00~15:00)

- 開講場所/盛岡市立総合プール
- 開講時間/17:30~18:30(水・金曜)

fam特典  
見た!て  
入会の場合  
入会金(6,000円)  
を半額!  
※5月末まで

### 料金

[入会金]6,000円  
[受講料]5,900円  
(年39回・月謝制。  
兄弟割引あり)  
[その他]水着、水  
泳キャップ



場所 向中野 ジャンル ピラティス 対象 大人女性・子ども

# Y・PILATES

ワイ・ピラティス

子連れOK  
ママのためのピラティス

ピラティスは、リハビリが元になつてきたエクササイズで背骨や骨盤を意識しながら動きに呼吸を合わせていく。一人ひとりのペースや目標に合わせてレッスンを組んでいくので、誰でも気軽に始められる。女性を対象とした平日レッスンの他、月2回は土曜レッスンも開催。子育て中の今だからこそ大事なママの体調。自分の時間をとってカラダを整えませんか。



**fam特典**  
見た！で  
レッスン後  
選べるドリンク  
をプレゼント！  
※5月末まで

**料金** [入会金]無  
[受講料]60分4,000  
円、土曜グループ  
ス60分2,000円、  
回数チケットもあり

もっとくわしく  
知りたい人は

080-1875-6045

- 住所/盛岡市向中野(詳細は申込み後に)
- 開講時間/9:00~15:00(平日)  
※土曜プライベートレッスンは要問合せ
- 駐車場/有

ページを  
チェック！



## いわての雑穀で免疫カアップ!

# つぶつぶ料理教室オープンデー



歯医者さんもおすすめ!!  
虫歯になりにくい  
ノーシュガースイーツ  
体験ワークショップ



雑穀と野菜の体に優しい  
ビーガンランチの  
ワンデイカフェ



- ★ レシピ本や厳選おすすめ食材の展示・販売
- ★ 月替わりでコラボ企画もあり

詳しくはSNSをチェック!

開催日時 3/17(木)、4/21(木)、5/19(木) 10:00~16:00

会場 くるみ commons (kurumi apartment 1F)  
岩手県紫波郡矢巾町又兵衛新田 7-199 (矢巾駅東口から徒歩7分)

参加費 入場無料 ※ウエルカムスイーツの試食をご用意(数量限定)  
※ワークショップやワンデイカフェは予約制・有料

お問合せは  
公式LINEから  
どうぞ



雑穀 × ビーガン × おいしい!  
つぶつぶ料理教室 つばさ  
(つぶつぶ料理コーチ 伊藤信子)

住所: 岩手郡紫波町長山狐森97-3  
※花工房ら倶楽部さんより車で1分  
☎ 080-8203-0989(伊藤)

場所 小鳥沢 ジャンル 水泳 対象 4歳~

# ゆぴあす



↑幼児教室は4~6歳のオムツがはずれている幼児が対象



↑アクアヌードルやアームリングを使い、水に慣れながら楽しく練習していく



↑段階を踏んで水に慣れることで「できる喜び」を実感できる



↑ビート板を使って背泳ぎにチャレンジ



↑人気のキッズダンス。対象は年中~小学校2年生

## 水泳で体力アップを目指そう!

健康と運動を通じた交流を目的として設置された「盛岡市余熱利用健康増進センターゆぴあす」幅広い世代が気軽に運動を楽しめる施設として利用者が多い。子ども達も気軽にスポーツに親しむきっかけとなるよう、幼児を対象とした水泳教室とキッズダンス教室を開講している。幼児水泳教室は、オムツがとれている年少~年長児が対象。初めてのプール体験から

スタートして水への恐怖心を取り除きながら、各レベルに分け、全10回でそれぞれの目標を達成できるように練習する。キッズダンスの対象は、年中~小学校2年生。体力アップ、表現力の向上、リズム感を身につけることを目指し、音楽に合わせて楽しく身体を動かす。週に一度、一生懸命練習に取り組みことで達成感も得られ、楽しみながら体力アップが期待できる。

**料金** [入会金]無 [受講料]水泳:週1回3,000円(全10回) ※1年間で3期に分けて募集。第1期の申込みは3/20(日)10:00から電話のみで受付(先着順)。キッズダンス:月4回2,800~(年間通し) ※申込みは随時、電話または窓口にて受付(先着順)

ページを  
チェック!



もっとくわしく  
知りたい人は



019-662-1414

- 住所/盛岡市上田字小鳥沢148-103
- 開講時間/14:45~(木曜)、15:00~(火・水・金曜)
- 駐車場/200台

**fam特典**  
見た！で  
水泳入会の場合  
スイミングキャップ  
をプレゼント!  
※5月末まで

本郷歌彩ちゃん(5歳)



**ピアノ**

- ①4歳からピアノ
- ②お姉ちゃんも習っているので一緒に通いたかったから。
- ③姉妹で習っているのとどちらかが練習していると一緒に練習したり楽しく取組んでいること。(byママ)

堀切結彩ちゃん(5歳)



**英会話**

- ①4歳から英会話
- ②近所なので通いやすいことと、いろいろ習いごとを考えていた中で一番に英語をやりたいと言ったから。
- ③日常の中で英語の単語がでてくるようになった。(byママ)

後藤生樹くん(5歳)



**ダンス**

- ①3歳からダンス
- ②踊りが好きで、自分からやりたいと言ったから。
- ③ブルックリンのステップもできるようになって楽しいようです。(byママ)

## 教えて!先輩の体験談

実際に習い事をしている先輩に話を聞いてみました!

- ①習いごとを始めた年齢とジャンルは?
- ②習いごとをはじめた理由は?
- ③習いごとを経験して良かったことは?

佐々木康星くん(4歳)



**体操**

- ①3歳から体操
- ②マラソンしたり体を動かすことが好きだったことと、基礎づくりもさせたから。
- ③通って5ヶ月、楽しくやっているようなので良かった。(byパパ)

八田 綸乃ちゃん(1歳)



**水泳**

- ①6ヵ月から水泳
- ②小さい時から水に慣れさせたかったから。
- ③親子で参加できるので、一緒に泳げて楽しいし、貴重な時間を過ごせて嬉しい。(byママ)



オンラインママ写真部  
ON-LINE  
MAMA PHOTOCLUB

## 目標は「脱オート」/ オンラインママ写真部 メンバー募集中



子育てしながら  
おうちで写真の  
勉強ができる



③ **豪華な継続特典あり**  
でお得!

半年に1回、学んで撮影した写真でフォトキャンバス1枚(約1.2万円相当)をプレゼント!  
月額受講料2,500円が実質575円!!!

さらに!  
**fam見だ**で3月中のお申込み6ヶ月継続すると  
**特典**  
フォトキャンバス1枚→**2枚!**

② **自分のペースで進められる!**

フェイスブックによるオンラインサロンなので、家事や育児の合間に自分のペースで勉強を進めることができます

① **プロからアドバイスがもらえる!**

月に一度のマンツーマンレッスンを利用して、気軽に質問・アドバイスをもらうことができます

「子育てと趣味を両立して  
楽しい毎日を送ってほしい!」  
そんな想いから生まれたママのための部活

### 先輩ママの声

オート撮影しかした事がなかったのですが...カメラの設定はもちろん、シチュエーションに合わせたカメラアングルを学ぶことができ、オート撮影を脱する事ができました!自分の写真が変化していくのを実感でき、撮れば撮るほどカメラが楽しくなりました!今しかない子どもの瞬間を、これからもたくさん撮りたいです!♡



### Facebookによるオンラインサロン

基礎編(カメラの設定など)と実践編(シーンに合わせた撮り方など)を学べるほか、部員からのリクエスト動画も配信。



詳細はコチラ

ハートグラフ写真部  
部長 佐々木光里



大切な記念日を未来へ残す



## 出張子ども写真 Heartgraph

ハートグラフ  
滝沢市藤木明法124-7



HP



Instagram



LINE

# SHOES

## 靴選びのポイント

- 【長さ】つま先から5〜10ミリ(大人の小指1本くらい)のゆとりがある。大きすぎる靴はNG。
- 【履き口】足を入れるスペースが広く、かかとをつぶさずに自分でしっかり履ける。
- 【足の甲甲の高さ】個人差があるので、ひもやベルトでしっかりとフィットできること。
- 【かかと】芯がしっかりと入っていて、足をホールドしてくれるタイプ。かかととは、人間の重心を支える重要な部分。
- 【靴底】つま先から3分の1(指の付け根あたり)が柔軟に曲がるもの。全体に柔らかいものはNG。
- 【買い替え時期】1年に2度は足の大きさをチェック。必要な場合は買い替えを。



履きやすさのポイント  
**2**

↑ゴムが伸縮し、甲にフィット



履きやすさのポイント  
**1**

↑足を入れるスペースが広い



履きやすさのポイント  
**3**

←足の動きにシューズが運動するインソールと靴底。インソールの青いラインにつま先がくればジャストサイズ



【取材協力】  
ミズノ株式会社  
「ミズノお客様相談センター」  
☎0120-320-799

購入は「f am」  
特典付き!



スポーツシューズの技術が詰まった靴で元氣な足を



ミズノ株式会社  
はせばひろし  
長谷場浩志さん

東北販売課営業担当。2児(4歳、6歳)のパパ。

## ミズノが提案する 子どもの 足を守る 靴選び

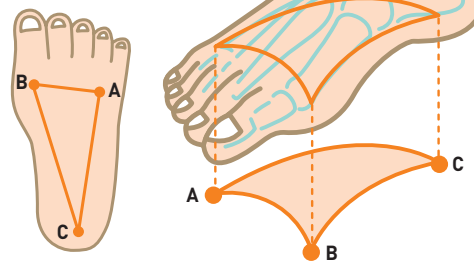
### CHECK!

### ミズノプレモア

「幼児がひとりで履ける」をテーマに、特許を取得したビットイン構造採用の最新靴がミズノプレモア。靴を履くたびに「できた!」が体感できて、足にもジャストフィット。走る、歩く、止まるなどの動きをしっかりサポートしてくれる。

# FOOT HEALTH

- 横アーチ A~B
- 内側の縦アーチ B~C
- 外側の縦アーチ A~C



よく転ぶ、うまく走れないなど、気になる子どもの動きは足と靴に原因があるかも。足裏の筋肉を鍛える遊びと正しい靴選びで、健康な体のための土台を作ろう。

## 足育 始めませんか



元氣な体は足もとから

## 子どもの足の成長

生まれたての赤ちゃんの足は、ぶよぶよとして脂肪が多め。動きが活発になる3歳くらいになると、足裏の筋肉の発達や腱の成長に伴って脂肪が減り、足裏の縦横3つのアーチ(筋肉)が形成されてくる。歩く、走る、飛ぶ、支えるなどの動きをスムーズに行うには、3つのアーチがしっかり発達することが重要。

## 3つのアーチとは

【内側の縦アーチ】「外側の縦アーチ」「横アーチ」と呼ばれる足裏の3つのアーチ。これらは、着地時の衝撃を吸収し、足や足首、膝、腰などへの負担を減らす重要なショックアブソーバーの役割を果たしている。人間が進化して、長距離歩行できるようになったのはこのアーチ構造のおかげであり、これらのアーチが減った「扁平足」になると、地面からの衝撃をうまく吸収できないため、足裏が疲れやすくなり痛みも出る。



**3** カーブレイズ(かかと上げ)

かかとを上げて限界まで行ったら、静かに下ろす動作を繰り返す

※子どもの場合は、外遊びや散歩で歩くだけでも効果は十分。その際には、必ず足に合った靴で出かけよう



**2** グー・チョコキ・パー体操

グーでは足指を最後まで曲げる。チョコキでは親指を上、他の指を下に動かす(その逆も)。パーでは、指の間に隙間ができるように足指を横に広げる



**1** タオルギャザー

タオルを床に広げて、足指でタオルをたくり寄せる。ペットボトルなどの重りを乗せるとさらに効果大。かかとは床につけたまま、足指をしっかり動かす

## アーチを鍛える運動

子どものうちからアーチを鍛えて、健康な足を目指そう



鈴木整形外科  
鈴木正弘院長

整形外科医。(株)日本整形外科学会認定・スポーツ医、(財)日本スポーツ協会認定・スポーツドクター

【取材協力】  
鈴木整形外科  
☎019-658-0202  
盛岡市本宮字石仏20-1



# 春のいちご カップケーキ

砂糖の代わりに  
いちごジャムを♪

### ●材料(カップ4~5個分)

- ・ホットケーキミックス… 50g
- ・卵…………… 1個
- ・バター(無塩)…………… 50g
- ・ココアパウダー…………… 10g
- ・いちごジャム…………… 30g
- ・チョコチップ…………… 10g

### いちごクリーム

- ・生クリーム…………… 50g
- ・いちごパウダー…………… 2g
- ・砂糖…………… 小さじ1

### トッピング

- ・いちご…………… 3粒
- ・ドライいちご、アラザン…お好みで

### ●作り方

- 1 耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジ(500W30秒)で加熱し、柔らかくする。
- 2 卵を割り入れ、よく混ぜる。
- 3 ホットケーキミックス、ココアパウダーを加え混ぜる。
- 4 チョコチップ、いちごジャムを加え、ざっくり混ぜてカップに分け入れる。
- 5 予熱入りのオーブンで焼く(180℃15分)。
- 6 新しいボウルにクリーム材料を合わせて入れる。角がピンと立つくらい(9分立て)までしっかりと泡立てたら、絞り袋に入れる。トッピング用のいちごは、縦半分に切っておく。
- 7 焼き上がったカップケーキの粗熱が取れたらクリームを絞り、トッピングする。トッピングには、いちご以外に好きなフルーツを選んでもOK。

# 子どもといっしょに 親子クッキング!

小さな子どもでも簡単にできるレシピを紹介。  
「自分で出来た!」と自信になって子どもも笑顔に!  
親子でチャレンジしながら楽しくクッキングしましょ!



館藤二美さん&悠乃さん(5歳)

お姉ちゃんやお兄ちゃんの習い事(料理教室)にはついて行くけど、いつも見ていただけ。

今日は私がチャレンジ!

包丁を使うのは初めてでドキドキ。フルーツ大好きだから、作るのが楽しみ。

### お手伝いポイント!

### 簡単な動きを重ねて自信に

ボウルで混ぜる簡単な作業からスタート。カップに入れたり、生クリームをホイップしたり、最後には包丁でのカットも。いろいろな動きを体験して「やりがい」を感じよう。



まぜまぜ…



↑ひとりでもできるよ!



いってらっしゅ〜!

↑カップに入れたらオーブンで焼くよ!



↑初めての包丁ドキドキ!



↑クリームをしばって…



いちごにハート付けようっ♡

### 料理を教えてくれたのは

料理・製菓講師の晴澤雪枝さん

### Profile

- 上級食育アドバイザー
- スムージースペシャリスト
- スポーツフードスペシャリスト
- ヘルスフードカウンセラー1級
- 料理教室「みんなのクッキングレッスン/キッズレッスン」随時開催



ママとして子育て奮闘中!



完成!! おいしそう~!

## 料理教室

## 参加者募集!!

会場 盛岡ガス クッキングスタジオ フランメ  
(盛岡市上田 2-19-56)

お申込み 019-653-1241 (代表)

好評開催中!

お申込みはこちらから!

# 歯並びなど気を付けたい点を、ともみ先生が答えます



矢巾町にある「神の前キッズデンタルパーク」の院長。3児のママ。

HAPPY

# ともみ先生の 子育てライフ

妊婦さん、子育て中のパパ・ママに知っておいてほしい 歯科に関するアドバイス



いつかたいともみ 一方井友望先生

## 歯並びがいい子に育てるコツ！

今回は、歯並びやあごの発達に関わる気を付けたい点を紹介。また、対処法の詳細を学べる、神の前キッズデンタルパークで実施の妊婦さん・ママ向け講座「マタニティコース／赤ちゃんコース」についてもお知らせします。

### ①注目 マタニティ期

赤ちゃんのあごの発達は胎児期から始まっています。胎児がのびのび成長するためには、お母さんの子宮がまん丸で柔らかいことが大切！お腹がはる、腰が痛い、お腹の形が垂れ下がっている…などの不快症状は、赤ちゃんが「窮屈だよ」とお母さんに伝えるサインなのです。

講座「マタニティコース」お母さんの姿勢、歩行時・立位での重心の状態を計



↑実際に装着しながら、骨盤ベルトの正しいつけ方を指導



測。お腹のはり状態をチェックした上で、適切な骨盤ベルト・オーダーメイドインソールの紹介や、操体法により体を整える方法をお伝えします。

新生児から1歳までの成長は、人生において一番の成長期であり、この時期に、身体の土台や食べることの基礎が構築されます。この時期に、「向き癖がある、左右どちらか一方にしか寝返りをしない、ハイハイをせずに立った」「など、左右非対称&順番を飛ばして発達してしまう」と、土台となる筋力が育たず、将来、猫背・肩こり・頭痛などの不調の原因になります。また、食べる基礎を構築する離乳食期間中に①一口量を覚えずに度良い量をかじり続ける。②咀嚼しながら食べ物を唾液と混ぜペースト状にする。③舌の力で飲み込む。といった3つの働きを獲得しなければなりません。

### ②注目 赤ちゃん期

### マタニティ・赤ちゃん編

赤ちゃんの正しい運動発達を遊びやマッサージ、適切な育児グッズの使い方を通じてお伝えしていきます。また発達の状態に合わせて、歯医者がすすめる「固形から始める離乳食」の指導を行います。



↑歯医者がすすめる「固形から始める離乳食」

今なら「はじめてはこに赤ちゃん」コースを無料体験できるお知らせが入っています。ぜひご利用ください。



「シュコシュコやめてくれ〜」株式会社キッズデンタルパーク(当院)にて販売のオリジナル絵本。550円 ※ともみ先生のInstagramでも歯みがき絵本や歌などを紹介します。

歯みがき自立への道 自分みがきを楽しむ工夫

①歯みがきをしなければいけない理由をわかりやすく伝える

歯みがきをする理由を知ることが、とても大切です。保護者が「むし歯になるよ」「バイキンがいるよ等」と言っても、子どもには何のことも分かりません。歯みがきの絵本や歌を活用しましょう。分かりやすく歯みがきする意味を教えてください。

④味付きフロスを 毎日味を変えて楽しむ

6種類のフレーバーが楽しめるフロス「FLOSSY」。今日は何の味にしようか？とお子さんと一緒に選んで、毎日違った味を楽しみながらフロスの習慣をつけましょう！

⑤みんなで歯みがきをする

みんなでご飯を食べると美味しいように、歯みがきも兄弟や保護者も一緒にすると楽しいものです。また、保護者の様子(歯ブラシやフロスの動かし方)を見ることで自然に歯みがき+フロスの習慣がついたり、手首の返しに身についていきます。

③歯みがきアプリ 「ポケモンスマイル」を活用

日本歯科医師会が製作に携わった無料の歯みがきアプリです。きちんと歯ブラシを動かすとポケモンが捕まえられるたり、歯みがきの写真をとってくれたり、時間の設定ができたりと、無料ながら優秀なアプリ。歯みがきのたびに違うポケモンが捕まえられるので、歯みがきの時間が楽しみになります。

出す市販品もありますが、染まりが弱く歯垢がとれる前に色が落ちることがあります。

0歳から親子で始める。遊んで、学べる。進んで、食べる。むし歯予防のための小児歯科

KIDS DENTAL PARK 小児歯科

神の前キッズデンタルパーク

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:00	●	●	●	休	●	●	休
14:00~17:00	●	●	●	休	●	●	休

0120-182545

無料託児施設あり

若手県紫波郡矢巾町南矢箱 13-30-6 ☎019-601-5058 http://kaminomae-kids.com/

しょさんし  
助産師 あいぼん

助産師。13歳長男「ウタ」、  
10歳次男「オト」、5歳長女  
「エマたん」の  
3児のママ



# 助産師あいぼんの 育児絵日記

●いくじえにつき  
助産師ながらもワタワタな育児生活っぷりあれこれ

充電  
スマホ、モバイルバッテリーも  
ないとき...

出先でエマちゃんが  
たいくつしたときに  
お絵描きしたり

あ、ぼんは普段必ず  
メモ帳とペン  
持ち歩いていきます。

あ、エマちゃん  
このタブレット  
めっちゃいいわ。

そして一番役に立つのは  
家族で外食に行ったとき  
です。(スマホをみるのとき)

おれはハンバーグ  
おれはハンバーグ  
おれはハンバーグ  
おれはハンバーグ



# むし歯ゼロを 目指す食育



歯医者さんが  
教える!

家庭でのワンポイント

全身の健康につながる口の中の健康。そこには歯やあごが成長していく幼少期や赤ちゃんの頃からの食習慣が影響していきます。そこで歯医者さんから、食育のワンポイントアドバイス!

## 今回のテーマ 離乳食期

一口に離乳食期と言っても、前歯のみの頃と、奥歯が出始めてきた頃とでは、食事内容を少しずつ変える必要があります。段階の判断は月齢や年齢ではなく、赤ちゃんの口や歯の発達に合わせて。手づかみ食べ(2021年fam秋号参照)を、段階ごとに実践していきましょう。

### 離乳食期: 前歯のみの頃



最初から食材をみじん切りやペーストにするのではなく、つかめる程度で危険の無い大きさ・形で柔らかくすることで、赤ちゃん自身が手づかみで食べられるようにします。ブロックリー、大根、ジャガイモ、ゴボウなどを赤ちゃんの手からはみ出る程度の大きさに切り、上アゴと舌で潰せる柔らかさに茹でましょう。ニンジンも縦切りにして繊維を硬く感じるのを、まず輪切りにして繊維を断ち切るのがおすす。キャベツの葉は、芯を含めて大きめに切り茹でると、飲み込むまでいなくてもしゃぶることができます。魚は、あなかけてとろみをつけ、飲み込みやすくしましょう。

### 離乳食期: 奥歯が出始めたら



手づかみ食べを継続します。離乳食卒業に向かう、ごく短い期間ですが、今後の発達に影響したり、好き嫌いを防ぐポイントにもなる大切な時期。「3歳までは、味の好き嫌いはない」と言われます。味覚が発達しきっていないため、食べないとすれば味ではなく、他に理由があることも考えられるのです。例えば、硬いものは食べない一方で、この頃になると、柔らかすぎるのは食感がつまらなくて食べない場合も。切り方を変えたり、歯ざわりを多少メリハリをつけるなどしてみましょう。「これは食べないんだ」と諦めず、変化をつけながら出し続けてみてください。



わくわくする「こども本の森 遠野」。  
子どもだけでなく  
大人も夢中になれるよ!

ハンドメイド作家 chittanの  
コレ!  
おすすめ

子育てでママにおすすめしたいスポットを紹介!  
chittan  
ハンドメイド作家  
2児のママ



こども本の森 遠野



ハンドメイド作家  
2児のママ



## むし歯ゼロゼロ講座

むし歯予防に関する知識を身に付けて実践できるよ  
う、乳幼児に特化した要予約の講座。  
＜口腔ケア編＞と＜食育編＞の2分野で、年齢別  
(0〜1歳・2〜3歳・4〜5歳)の全6講座。

1講座(60分)  
3,850円

※単発受講可、予約制託児あり



歯科医師  
千葉彩乃さん  
(小児歯科担当)

受付・むし歯予防  
マイスター  
青柳千智さん  
(幼稚園教諭免許あり)

歯科衛生士  
三森梨紗さん  
(2児のママ)

岩手医科大学臨床教授・歯周病専門医  
ゆいとびあ歯科医院  
dental clinic & oral care salon

☎019-631-2222

住 岩手県盛岡市本宮 6-11-10  
営 8:30-11:30 / 13:30-17:30  
休 土日祝

Facebook



Instagram



卒園入学記念撮影をお考えの方・相談したい方・お衣装やお店を見てみたい方、まずはお気軽にご予約ください！

## マタニティフォト

撮影用 衣装レンタル 簡単 ヘアセット

スタジオ撮影料

平日撮影料 **0円**

※プリント代別途  
※土日祝日は撮影料税抜 1,000円 (税込 1,100円)

## 安産祈願のおまじない マタニティベリーペイント

要予約



「元気な赤ちゃんが生まれますように」そんな想いを込めたベリーペイントでさらに思い出に残るマタニティフォトにしませんか？

木曜日限定価格 **+1,000円** (税抜) (税込 1,100円)

※撮影料・プリント代別途 ※他曜日は+税込 5,500円

## 成長記録型アルバム「プティパ」本体 +表紙1カットプレゼント！

成長記録型アルバム「プティパ」とは？  
お客様の節目ふしめの記念写真を1冊にまとめ、成長を記録していくことができる、スマイリーオリジナル横立型デザインアルバムです。

## お宮参り & 百日祝い

撮影用 衣装レンタル スタジオ撮影料

平日も土日祝日も

**2,000円** (税抜)

(税込 2,200円)

※プリント代別途

ホームページからのご予約で/  
スマイリーオリジナルデザイン  
命名用紙プレゼント！

お名前やご生年月日が入ります♪



## はじめてのお誕生日

撮影用 衣装レンタル スタジオ撮影料

平日も土日祝日も

**2,000円** (税抜)

(税込 2,200円)

※プリント代別途

バースデー

デザインシートプレゼント！

撮影アイテムとしても使用できる  
デザインシートをプレゼント♪  
手書きでお子様のお名前を記入できます！



## Price

スマイリーの料金システム

スマイリーは撮影料に、お好みの商品のタイプ・枚数を  
ご予算に合わせてご購入いただけます♪

撮影料金 + プリント代 (お好みの商品)



おトクなバック商品や  
おしゃれで可愛い  
オリジナル商品も  
ご用意しております♪

## フォトスタジオスマイリーは 完全予約制 のフォトスタジオです！

一生に一度のご記念を大切な「たからもの」として、  
ご家族様1組1組とのお時間をしっかりとお作りするため 来店前のご予約をお願いしております。  
スタッフ一同、お祝いの想いを込めて「たからもの」づくりのお手伝いをいたします！

新型コロナウイルス  
感染予防対策については  
こちらをご覧ください→



2020.3.1  
New Open!!



フォトスタジオ  
スマイリー 盛岡南店

TEL:019-631-3777 P6台

営業時間：10時～18時 / 第2・4火曜、毎週水曜定休  
〒020-0866 岩手県盛岡市本宮 6-26-17 (旧アンジェ)



ご予約 & お問い合わせは  
こちらのQRコードから♪  
www.iwataphoto.tv



シーズンにより定休日が  
異なりますので詳しくは  
ホームページをご覧ください

# 卒園入学 記念撮影



この春、ご入学をむかえる 皆さんへ  
ご入学おめでとうございます！

ご家族みんなで楽しめる  
エンターテイメント型フォトスタジオ  
"スマイリー"は  
一生に一度のご記念と  
大切な「たからもの」として

元気いっぱい！  
お祝いの想いを込めて  
おつくりいたします！

## 卒園入学記念撮影プラン

通常撮影料 税抜 4,000円のところ

4月末  
まで

スタジオ撮影 + ヘアセット & メイク + 撮影用 衣装レンタル + ご家族撮影 = 平日撮影料 **1,000円** (税抜)

(税込 1,100円)

※土日祝日税抜 2,000円 (税込 2,200円)

※プリント代別途

## うれしい撮影特典いろいろ！！

オリジナル  
A3 カレンダー  
プレゼント！  
(ご主役お一人につき1枚)  
※お写真はご購入カット  
から選択

3月末までにお写真選び完了で/  
バック商品早割  
10%off  
※一部割引対象外バック商品も  
ございます

## お好みに合わせて 選べる撮影プラン！！

卒業袴もスーツも  
7/1 両方着られる  
プランB  
などなど...

7歳以下のごキョウダイ  
衣装レンタル無料

七五三記念撮影  
同時撮り  
追加撮影料無料

詳しくはホームページでチェック！！→



※価格・仕様は予告なく変更になる場合がございます。※掲載画像はイメージです。店舗により取り扱い衣装が異なります。  
※マ着物・パパ着物・キョウダイ衣装のサイズには限りがございます。



いわての春みつけ!

# 幸せ感じる 花スポット

spring has come

春といえば、色鮮やかな花の季節。一面に花が咲き誇る名所へ出かけて、いわての春を感じよう。



盛岡市

## 農研機構 東北農業研究センター

「東北農業研究センター」では、試験圃場の連作障害防止や緑肥を目的に作付けしている菜の花を、期間限定で公開。普段は立ち入り禁止区域なので、特別な場所に入れるわくわく感も楽しい。新型コロナウイルス感染症の状況によっては公開中止の場合もあり。



※一般公開の日時は要問合せ

- 住所/盛岡市下厨川字赤平4
- 問合せ/ ☎019-643-3414
- 駐車場/有(無料)

菜の花 5月中旬



桜 4月中旬～5月上旬



北上市

## 北上市立公園 展勝地

●てんしょうち

北上川沿い、珊瑚橋から約2kmに渡る桜並木で知られる展勝地。並木の周囲には、舗装された散策道もあるのでベビーカーでの移動も可能だ。また、珊瑚橋のたもとには「展勝地児童公園」も。ブランコや滑り台で遊ばせつつ、桜の雰囲気を楽しめる。



- 住所/北上市立花10
- 問合せ/(一社)北上観光コンベンション協会 ☎0197-65-0300
- 駐車場/有 ※さくらまつり期間中は有料

雫石町

## 岩手県立御所湖広域公園 ファミリーランド

大型遊具やジャブジャブ池、バターゴルフなど様々な遊びが楽しめる「ファミリーランド」。花の名所でもあり、4月は桜、5～6月はポピー、8月はヒマワリやキバナコスモスなど、季節ごとに違った景色が広がる。



- 住所/岩手郡雫石町西安庭31-1-1
- 問合せ/ ☎019-692-4874
- 営業時間/ 9:00～17:00(4/1～開園)
- 駐車場/有(無料)

ポピー 5月下旬～6月上旬



芝桜 5月中旬



雫石町

## 花工房 らら倶楽部

年間2000品種を販売している自家生産の花苗直売所「花工房 らら倶楽部」。その南側にあるのが「芝ざくらの丘」だ。芝桜が咲く時期は、ブルーベリーソフトクリームやバラの花苗などを販売予定。農家レストランでは自家製野菜中心の料理が味わえる。



- 住所/岩手郡雫石町長山24七ツ田27
- 問合せ/ ☎019-692-6001
- 営業時間/ 9:00～17:00 (レストラン10:00～17:00)
- 駐車場/有(無料)

～感動体験をあなたに～  
ICHIJO Premium Theater



花粉の進入、梅雨のジメジメ、夏の暑さ、冬の寒さなどを肌体験!  
お家づくりのポイントが良く分かる!

家は、性能。

## 一条工務店

(株)一条工務店  
盛岡日報東展示場

☎019-632-3111

住 盛岡市津志田13-2-1



あせつがいらいがちょうてい

Renovation & Newly built

## 住に関することを トータルサポート

中古リノベーション/賃貸リフォーム/プチリフォームをお考えの方は... カントRe.no.veに相談!

新築をお考えの方は... ハウマッチ!?!に相談!

カントリー不動産

土地 建物  
アパート マンション

☎019-601-6760

盛岡市上堂1-19-1 駐車場/9台  
営業時間/9:00～18:00(日祝～15:00)

ホームページリニューアル!  
360°ビューでよりお部屋が探しやすい!  
<https://www.country-f.co.jp/>



期間限定のキャンペーンやイベントなど“旬な街の情報”をピックアップ!



各**1**名様

**ミスノ**  
「プレモアシューズ」  
(13cm/ブルー、15cm/レッド、17cm/イエロー)

子どもの足に合う、機能性に優れたシューズ。幼児がひとりで履きやすい簡単構造。応募の際は、希望サイズ(13、15、17cmのいずれか)を明記ください。(関連記事→P.52~53)

[提供] ミスノ株式会社

## 大切な人へ贈る花 紹介店

「花割引券(1,000円分)」

各**3**名様

大切な人へ贈る花(関連記事→P.22~23)で紹介したお店からプレゼント。応募の際は、希望の店名(下記4店舗のいずれか)を明記ください。

[提供] フラワーワークス/花時/野の花 ANN/キートス



各**3**名様

## ミルクグラスローゼット

「商品券(1,000円分)」

インポートの春夏アイテムが続々入荷中。「fam見た」でポイント3倍サービス!  
(関連記事→P.64)

[提供] ミルクグラスローゼット  
☎019-601-3990

## プレゼントの応募方法

■応募方法/必要事項(希望商品、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、お子様の年齢、電話番号、本誌入手場所、ご意見・ご感想)を記入の上、はがき、もしくはWEBでご応募下さい。

■宛先/〒020-0021  
盛岡市中央通1-7-35  
fam編集部(読者プレゼント)係

■プレゼントURL / <https://fam-net.com/present/>

■応募締切/令和4年  
4月15日(金)必着

QRコードが便利



応募して当てよう!  
**読者プレゼント**  
present



各**3**名様

## 外ごはん 紹介店

「食事割引券(1,000円分)」

外ごはん(関連記事→P.5~9)で紹介したお店からプレゼント。応募の際は、希望の店名(下記4店舗のいずれか)を明記ください。  
[提供] あらや食堂/パブコカサルス大通店/大衆食堂 みなみ/ファミリーカフェ ぶち・ルボ



各**1**名様

**サンパッション**  
「ショルダーバック(ブラック、オレンジ)」

ブラックとオレンジのビビットカラーが可愛い小さめのサイズで、子どもにもぴったり。応募の際は、希望の色(ブラック、オレンジのいずれか)を明記ください。(関連記事→P.3)

[提供] サンパッション ☎019-681-2541



ニュース

新作春物入荷中!  
可愛いベビー服も充実

ベビーから140cmまで、女の子はもちろん男の子用アイテムも幅広く揃う同店。中でもベビー服は、ロンパースやハット、スタイなど可愛いデザインが魅力。ギフトとしても喜ばれる。「fam見た」でポイント3倍サービス!

## ミルクグラスローゼット

☎019-601-3990

- 住所 盛岡市上堂1-18-30
- 営業時間 10:30~17:00
- 定休日 無
- 駐車場 4台
- HP <http://milgla.com>

※SNSでも情報発信中!



トピックス

保育士の見守りが心強い  
子育て家族応援へアサロン

昨年秋オープンの同サロンは、専任保育士が子どもを見守るキッズルームを完備。一人ひとりのくつろぎを大切にしたいというオーナーの優しさが溢れる空間で、自分らしいヘアスタイルを手に入れよう。キッズカット付の特別メニューもあり。

## ruck ●リュック

☎019-658-9870

- 住所 盛岡市仙北3-14-59
- 営業時間 9:00~20:00(最終受付18:00)
- 定休日 火曜
- 駐車場 5台
- 料金 親子メニュー:カット+カラー+キッズカット1,100円



## 子育て応援隊! 先生教えて! Q&A

教えてくれたのは...

「きたがわ歯科クリニック」北川院長

「お口の健口」をモットーに、上堂ホナ保育園や地域の指導医として活動。口まつわる情報はWEBで発信中



Q. 非常持ち出し袋に加えるのに、おすすめの口腔ケアグッズは?

A. 東日本大震災から11年。先日の海底火山の噴火による津波もあり、備えの確認は大事ですね。避難生活の中で口腔保健(オーラルケア)を怠ると、口や歯だけでなく体にも影響大。持ち出し袋には、歯ブラシなどの口腔ケアグッズも忘れずに。オススメなのが歯みがきシートです。水を流せない、洗面所などに移動できない状況では、その場でさっと拭き取れて便利です。ミントフレーバーの歯間ブラシやフロスも使えばスッキリして気分転換にもなります。

## きたがわ歯科クリニック

盛岡市長田町1-5 ☎019-656-7555



ニュース

4月1日(金)オープン!  
御所湖広域公園

青々とした御所湖を中心に遊びスポットが点在する御所湖広域公園。4/1(金)から「ファミリーランド」「町場地区園地」、4/9(土)から「乗り物広場」が開園となる。充実した遊具や乗り物など、子ども達はもちろん家族みんなで楽しめる。

## 岩手県立 御所湖広域公園

☎019-692-4855(管理事務所)

- 開園時間 乗り物広場/9:00~16:30、ファミリーランド/町場地区園地/9:00~17:00
- 定休日 無(乗り物広場のみ木曜休)
- 入園料 無料
- 駐車場 有



# どなたにも最適な 保険選びのお手伝い!

## 保険は複数社を比較して選ぶ時代です



ラジオCMでも  
おなじみの  
「滝沢の滝野」です

取扱保険会社30社以上、実績と経験豊富

わかりやすく丁寧をモットーに、お客様の立場で一緒に考え、納得できる保険選びをお手伝い致します。保険の見直しやご相談は、「滝沢の滝野」にお気軽にお問い合わせください!

### 生命保険

- 医療保険
- ガン保険
- 死亡保険
- 介護保険
- 年金
- 学資保険

### 損害保険

- 自動車保険
- 火災保険
- 地震保険
- 傷害保険
- その他

キッズスペース有!

無料相談受付中!



保険コンサルティングカンパニー  
ユニバーサルライフ株式会社 岩手支社

☎019-658-9316

滝沢市鶉飼八人打2-8(営業時間 10:00~18:00)

詳しくは  
HPをチェック!



いわての子育て情報誌  
**fam**

次号予告

**NEXT ISSUE**

fam夏号は2022年6月1日(水)発行です

★Producer  
泉かおり

★Marketing & Editorial Staff  
米澤寿美  
小山景子  
岡本紗矢香  
荒川裕子

★Photographer  
出張こども写真「ハートグラフ」  
大谷広樹(Ojyu)

★Cover & Editorial Design & illustration  
内山さとる

★Advertising Design  
菊池ナヲキ(Giovanni Design)

★DTP&Print  
永代印刷株式会社

## BACK NUMBER

バックナンバーをご希望の方は、下記の宛先まで。

### ●お申込み方法

号数と冊数、住所、氏名、電話番号を明記の上、送料(1冊180円)分の切手を同封してfam編集部「バックナンバー」係までお送り下さい。

2021年夏号  
(6月1日発行)



2021年秋号  
(9月1日発行)



2021年冬号  
(12月1日発行)



## 編集後記

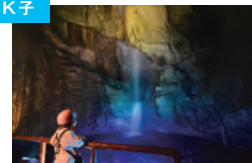
子育てスタッフのつぶやき

ウッキー



子育てと仕事の両立は大変だけど、得るものは大きいと今さらながら感じます。ふと、園児の時に子どもからもらった品々を見ながら今春、小学校卒業する長女の思い出に浸る...また、娘も母としてひとつの節目を迎えます。

K子



住田町の「滝観洞」に初潜入。岩と岩の間をすり抜けるように興へ。頭が当たったり、足が滑ったり...ヒヤリポイントもあってドキドキ感がすごい。大きな滝にたどり着いた達成感は何とも言えないので、ぜひ体験を。

トッシー



自分の好きな色ってありますよね。私は緑と黄色が好きです。小物はだいたいこの色ですが、着る服はほぼ選びません。でも、子どもには色を問わずにカラフルと楽しむ母ですが、最近好みが増えてきて...成長ですね。

オカビ



数字が書けるようになった息子と昨年12月から始めたカレンダー作り(早速サボった1月)。リビングの目立つ場所に貼ると満足そう。結構実用的で、曜日感覚がずれて習い事の日を忘れがちな私にはすでに必需品です。

いわての子育て情報誌「fam春号」  
発行日/2022年3月1日(vol.31)  
発行/株式会社famカンパニー  
〒020-0021  
岩手県盛岡市中央通1-7-35  
TEL019-684-5025  
発行人/泉かおり  
企画・編集/fam編集部





# いわて生協の 子育て支援

## はじめてCLUB

赤ちゃん  
(1歳6カ月まで)  
のいる  
ママ・パパに  
おトクが  
いっぱい!

**登録無料!**  
入会するだけで  
うれしい特典



特典  
**1**

配達手数料が

**1年間 (51週) 無料!**



特典  
**2**

人気の商品7品目の中から1品を1年間

毎月**100円**でお届け!  
(税込108円)



特典  
**3**

お店で「**コープ商品割引券**」  
(離乳食・幼児食)をプレゼント!

注文した商品が週1回  
自宅まで届いて便利!

# 宅配



(班・個人宅配)

生鮮食品をはじめ、生活に必要な  
商品を案内。アプリをインス  
トールすれば、スマホで注文OK

はじめてCLUB



1歳6カ月を過ぎたお子さんがいるご家庭はコチラ

子育て  
サポート  
値引き

母子手帳発行からお子さんが6歳になる誕生月の20日まで。  
(21日以降の方は翌月20日まで) ※母子手帳をご提示ください。

※子育て中である組合員が対象。 ※商品のお届けがない場合は50円(税込55円)。

配達  
手数料 **110円**  
(税込 121円)

資料請求で

fam  
特典



## 「人気商品3点セット」 プレゼント!

現在生協の宅配サービスを  
利用されていない方が対象です

※岩手県にお住まいの方対象 ※プレゼントお届けの際に、配達  
の説明があります ※プレゼント内容は変更になる場合があります

お申し込みの際は、「famを見た」と入力してください。 特典期間：2022年4月30日(土)まで

お申し込みは  
コチラ!



宅配事業部

0120-805-253

http://www.iwate.coop/kyodokonyu

<受付時間>

■月～金曜 9:00～19:30

■土曜 9:00～18:00 ※日曜休み