

いわての子育て情報誌

fam

[ファミ] www.fam-net.com

Summer
2024

夏号

Vol.40

かかりつけ歯科医院をもとう!

子どもと家族の
歯医者さん

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!

Let's enjoy
SUMMER

県南エリア

海水浴場

大船渡・陸前高田

まち歩き

地元っ子おすすめ

三陸で夏あそび

【無料】

take
free

雑貨、外ごはん、親子クッキングも

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

こだわりのグッズを持って
外に出かけよう!



「クラフトビール 6本 詰め合わせセット」

●1本330円～、ギフトボックス220円

国内外のクラフトビールから
自由にチョイス。味わいやス
タイルなどの希望があれば
スタッフに相談もできる。

デザインも
good

くろみ樹皮を
使用

NUNCA 「カゴサコッシュ」

●8,500円～
※時期により変動

節などをあえて使用した
個性豊かなサコッシュ。
財布や携帯を入れるの
にぴったりなサイズ。



KIMI CAMP 「インフィニティテーブル」

●20,990円

アイアンプレートは取り外し可能で
組み合わせ自由。Snow Peakのフ
ラットバーナーをセットも可能。

収納バッグ
付き



色・柄違い
あり♪

Design and Field 「ピクニックチェア」

●4,290円

ロウを染み込ませた帆布
生地で、使うほど味が出る。
コンパクトで軽いの
で持ち運びに◎

手作り
一点もの!

NUNCA 「ショルダー ストラップホルダー」

●各3,300円

スマホやサコッシュに付け
てショルダーにできるストラ
ップ。4種以上のパラ
コードを編み込んでいる。



キャンプ用品を中心としたア
ウトドアグッズと、国内各地、
世界各国から選りすぐったク
ラフトビールを取り扱ってい
る。店で購入したビールを飲
める角打ちスペースもある。

Sanka Outdoor & CraftBeer Market(サンカ)

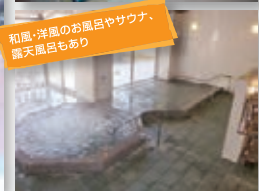
- ☎019-677-8928
- 住所 盛岡市中野1-17-7
- 営業時間 11:00～20:00
- 定休日 火曜、毎月最終水曜
- 駐車場 6台



家族みんなで プールとお風呂を 楽しもう!



1周135m・水深1mの
流るプール&ワイルドスライダー



利用料金

- プール ※当日券(1回)
一般700円、高校生400円、
小中学生300円、幼児無料
※5回・10回・15回回数券と団体使用あり
- 浴場・サウナ ※当日券(1回)
一般400円、高校生250円、
小中学生150円、幼児無料
※5回回数券あり

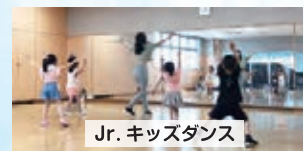
利用時間

プール/10:00～20:30
浴場/10:00～20:00
【休館日】第2火曜(8月は無休)
【駐車場】200台

各種教室 開催中!!



幼児水泳教室



Jr. キッズダンス

盛岡市
余熱利用
健康増進
センター

ゆぴあす

指定管理者:
NPO法人
盛岡水泳協会

盛岡市上田字小鳥沢148-103
☎019-662-1414

http://www.yupiasu.com/
ゆぴあす 検索



→手作りの濃厚ブラウニーは、深みのあるブレンドコーヒーに合うよう程よい甘さに。ブラウニー 300円、カフェラテ(アイス)500円



親子で 外ごはん 48

たまには外でほっこりごはんしよう。子ども連れでも落ち着けるお店を見つけたよ!

- MENU**
- キーマカレーライス 800円
 - 旨辛カレーライス(チキンかキーマ) 900円 ※数量限定
 - ブレンドコーヒー(アイス/ホット) 400円
 - ラッシー(プレーン/オレンジ) 400円



チキンカレーライス 800円

↑酸味のある漬物「アチャール」とも相性抜群。甘口なので子どもも食べられ、追いチリパウダーで辛味を調節もできる



キーマカレーとチーズのホットサンド 500円

↑たっぷりのカレーとチーズを、焼き目の香ばしいパンでサンド。シャキシャキ食感の野菜がアクセントに



●とり皿・コップ・スプーン・フォーク ●小上がり席

スパイスたっぷり絶品カレー
つつい長居したくなるお店

●カフェ ルーム

Cafe Room curry&coffee



☎070-9030-5040
 岩手郡雫石町町裏96
 11:00~17:00(土曜7:00~)
 3月・火曜
 有

インドやオーストラリアなど国内外を旅してきた2人が、2023年10月にオープン。カレーは数十種類のスパイスを1から調査した本格派ながらも、日本人の口に合うようアレンジされているので、食べ飽きないホットする味に仕上がっている。明るく居心地の良い店内は、2人でDIYしたこだわりの空間。誰でも落ち着ける場所にしたと名付けた店名通り、第2の部屋としてお客さんが自由に過ごせる場所を提供している。テイクアウトも対応している。



しんのすけさん&なるみさん



子育て家族の強い味方! いわて生協の個人宅配

暑い夏にぴったりな子どもに大人気の商品を紹介。

生協限定品 MOW3 6個(70ml)

アレルギー▶ 乳 卵

国産の乳製品・砂糖・卵黄の3種のこだわり原料だけを使用。生協の宅配カタログ「Week」限定商品。

ミックスキャロット 200ml

アレルギー▶ オレンジ リンゴ バナナ

国産にんじんを60%配合し、素材の味わいを生かす7種類の果汁40%をミックス。

国産果汁100%ミニパウチゼリー 15個入り

アレルギー▶ モモ リンゴ

国産果汁を100%使用。りんご味・みかん味・もも味の3つの味が楽しめる。冷やしておやつやデザートに。

いわて生協の子育て支援

対象年齢12歳までになりました! / 子育てサポート値引き

母子手帳発行からお子さんが12歳になる誕生日の20日まで。(21日以降の方は翌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80円(税込88円)。

配達手数料 **140円** (税込154円)

はじめてCLUB

4歳未満のお子様がいるママ・パパにお得がいっぱい

- 特典1 配達手数料が **2年間(1歳)無料!**
 - 特典2 人気商品6品目の中から1品を1年間毎月 **100円** (税込108円) でお届け!
 - 特典3 お店・宅配「コープ商品割引券」(離乳食・幼児食)プレゼント!
- 登録無料!



資料請求 & お申込みで

「人気商品3点セット」プレゼント!

(ミックスキャロットとミニパウチゼリーを含む)

※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
 ※プレゼント内容に変更になる場合があります

現在生協の宅配サービスをご利用されていない方が対象です

お申込みの際は、「famを見た」と入力してください。 特典期間：2024年7月31日(水)まで



宅配事業部
 ☎0120-805-253
 http://www.iwate.coop/kyodokonyu

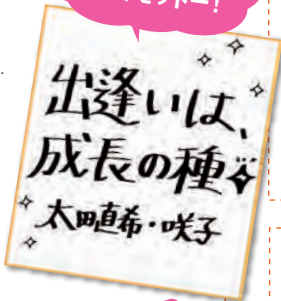
<受付時間>
 ■月~金曜 9:00~19:30
 ■土曜 9:00~18:00 ※日曜休み

咲子ママの平日一日を追っかけ

- 7:20 ●起床
- 7:30 ●家族で朝食
- 8:30 ●園バスに乗って子どもが登園
- 9:00 ●家事、買い出し、仕込み等
- 11:30 ●夫婦で昼食
- 12:00 ●Valo開店。パパはキッチン、ママはホールを担当
- 14:30 ●園バスで子どもがお店に帰宅
- 19:00 ●店内で子どもの夕食
- 22:00 ●閉店。帰宅後すぐお風呂
- 23:00 ●就寝

パパ・ママどちらかできる方が用意

直希パパ・咲子ママの子育てモットー!



タイミングを見て、閉店後に3人で食べる時も

家族プロフィール

ママ：太田咲子さん（おおたさきこ）さん・29歳・秋田県湯沢市出身。パパ：直希（なおき）さん・30歳・普代村出身・共にValoオーナー。長男3歳の3人家族。咲子さんは大学卒業後、盛岡のこども園に就職。飲食店で調理師として働いていた直希さんと出会い2020年11月に結婚、2021年3月に長男誕生。2021年11月、盛岡市菜園にValoをオープン。子どもを保育園に預けずに、子育てと仕事を両立しながらお店を営んできた。長男はこの春からこども園へ。

釣った魚は翌日お店に出ることも!

休日は大船渡や宮古の海へ釣りに。遊ぶなら普代浜園地キラウミがおすすめ。



笑顔でつながる
家族の輪
family interview

photo/ フォトスタジオ ハートグラフ

働く親の姿を見て育つ
最近閉店後にお皿を洗っていると、一緒にやりたいと手伝ってくれるんです。ご褒美があるからやるわけじゃなく当たり前になっている姿が嬉しいんです。一応調理器具は触れさせないことにしているのですが、手を伸ばさない限りはダメと言わないようにしています。命の危険がない限りは見守りたいと思っています。だから店の中では裸足でもOK。すると自分でいろいろなことができるようになるし、言葉でちゃんと伝えてくれるように。保育教諭の経験はかなり糧になっています。

息子さんの入園、心境は?

朝、園バスに乗るときに泣く息子を見て、やっぱりぐっときました。でもお迎えに行ったらケロッとしていて、最初だけでしたね。いろんな人と触れ合ってきたから、知らない場にも馴染みやすいのかもい出しがてら一緒に大通りの八百屋さんまで行ってみた

これからの目標は?

盛岡で子連れで飲みに行けるお店は少ないし、ママが夜に飲みに行くのは預け先などのハードルも高いですよね。うちのお店は昼から子どもと一緒に気軽に来れるので、子育て世代の方にもっとお酒ライフを楽しめるよっていうのを知ってほしいです。子どもがいることで生じる制限はもちろんあるけど、その中でどれだけ楽しめるかは自分次第。SNSやお店での自分達の姿を通して、もっとパパ・ママの肩の荷をおろしてもらえたらと思います。

子育てでも仕事も隔てない。懐かしくて新しいスタイルで営む子ども連れでも楽しめるお店

妊娠・出産と同時にお店もオープン。親子3人でお店に立ち、子どもの成長を間近で感じてきた元保育教諭のママ。今春長男がこども園へ入園し、新しいステージへ。

お客さんは家族や友達のように

初めてお店に立ったのは?

生後7カ月のときに、おんぶしてお店に立ちました。大人しいから初めはリュックを背負っていると思われていたようで、息子に気づいたお客さんにビックリされたこともあります。「私も昔こうやって仕事していたな」と懐かしんでくれる年配の方から、「おんぶしながらすーいー」と可愛がってくれる若い方まで、思っていた以上に子どもと一緒にいることに賛成してくれる方が多くほっとしています。息子と家族のように遊んでくれる方も多くて、念願だった

仕事もプライベートも

緩やかに繋がっていますね
ガチッと分けるのが苦手なんだと思います。例えば家事は、結婚したばかりのときに一度役割分担してみたんですが、やりたい気持ち起きないのにやんなきゃっていうのがしんどくて。やりたい時にやるのが自分達に合ってる。仕事ではお客さんと仲良くなってる遊んだり、夫婦喧嘩をしたときはインスタでお客さん達に慰められたりすることもあります(笑)。



スマイリー大人気企画！
第三弾 開催中！
スマイリーベビーモデル2024

- 期間：7月31日(水)まで
- 対象：生後4ヶ月から撮影時2歳の広告物掲載OKなお子様
- 撮影料：税込550円
- お申し込み方法：
 - ①スマイリー公式LINEを登録
 - ②トーク画面のタイムラインを開く
 - ③画面下のメニューボタン右下からお申し込み



- 特典
 - キャビネサイズフレームプレゼント！
 - 待受データ1カットプレゼント！
 - 次回記念撮影で使える「チェキ風キーホルダープレゼント券」



お宮参り・百日祝い～2歳 バースデーまでのベビーフォト限定プラン！

毎月月初は
スマイリーウィーク！

撮影料
 税込**1,100円**
 ※写真商品代別

期間
 毎月**1日～10日**

特典
 スマイリーオリジナル「チェキ風キーホルダー」プレゼント！
 ※お写真はご購入カットから選択

詳細はこちらのQRコードからどうぞ！

スマイリーの料金システム 撮影した中から気に入ったカットのみ選んでいただき、気に入った商品をお求めいただくシステムを採用しております。詳しくはホームページでご確認ください。

商品例

撮影バック料金 + 写真商品代 (お好みの商品)	おトクなバック商品もご用意	商品の詳細はこちらのQRコードからどうぞ！
プティパ台紙 2面4カット 税込29,700円	ウッドパネル 3in1 (3カット) 税込14,300円	

ども写真館 フォトスタジオ **スマイリー** by イワタフォト

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <p>秋田 山王店</p> <p>018-896-1322</p> <p>〒010-0952 秋田県秋田市山王新町1-19
 ■毎週火曜・水曜定休(6月まで)
 ■営業時間 10時～18時
 駐車場：6台</p> | <p>秋田 御所野店</p> <p>018-892-7752</p> <p>〒010-1412 秋田県秋田市御所野下堤2-1-13
 ■毎週水曜・木曜定休(6月まで)
 ■営業時間 10時～18時
 駐車場：8台</p> | <p>青森 さくら野弘前店</p> <p>0172-55-6067</p> <p>〒036-8092 青森県弘前市城東北3-10-1
 さくら野百貨店弘前店3階子供服売場横
 ■年中無休 ※毎週火曜スタジオメンテナンス日
 ■営業時間 10時～20時
 駐車場：さくら野百貨店立体駐車場</p> | <p>岩手 盛岡南店</p> <p>019-631-3777</p> <p>〒020-0866 岩手県盛岡市本宮6-26-17
 ■毎週火曜・水曜定休(6月まで)
 ■営業時間 10時～18時
 駐車場：6台</p> |
|--|--|---|--|



和装も洋装も
 新作衣装が仲間入り！

七五三記念撮影

スタジオ撮影料 + 撮影用衣装レンタル + スタイルング + ご家族撮影

6月平日撮影料 **1,100円** 税込
 6月土日祝日撮影料 **2,200円** 税込
 ※写真商品代別

うれしい撮影特典いろいろ！

オリジナル A3ポスター 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

洋装チェンジ 1着無料！

スマイリーオリジナル千歳飴 プレゼント！
 (ご主役お一人につき1個)

バック商品でのご購入は **10%OFF!**

オススメプラン

わさうろまん **和想浪漫**

家族みんなで楽しめる和装レンタルプラン



※店舗により取り扱い衣装が異なります。 ※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。



こども音楽教室

主に鍵盤ハーモニカを使用した音楽全般の定期レッスン

- ★ 参加費：無料
- ★ 対象：岩手県内の小学生
- ★ 期間：2024年6月～2025年2月
- ★ 場所：①滝沢ふるさと交流館：金曜15:30～17:15(月3回)
②盛岡市上田公民館：土曜13:30～15:15(月3回)



体験会開催！ 参加者募集

6/21(金)～7/13(土)までの期間、体験会を行います。
詳細は右記WEBサイトをチェック！

内容 レッスン

- 45分 ▶ アドリブのためのリズム遊び
- 15分 ▶ 休憩
- 45分 ▶ 楽譜の読み書き



生演奏を感じながら、楽しく音楽に親しもう！

レッスンには音楽鑑賞会や発表会も含まれているよ

音楽鑑賞会

10月末
予定

国内外で活躍する鍵盤ハーモニカ奏者・研究家のピアニカによる演奏

音楽鑑賞会 & 発表会

2月末
予定

プロのバンドメンバーと一緒に、頑張った成果を披露



WORKSHOP

ワークショップ

ピアニカ

特別支援学校に通う障害を持つ子ども達を中心とするワークショップを開催。ピアニカと一緒に音楽を体感する。



- ★ 参加費：無料
- ★ 場所：滝沢ふるさと交流館
- ★ 時期：10月末予定

詳細は左記WEBサイトをチェック！



詳細・お問合せは
こちら



この事業は(公財)いきいき岩手支援財団の
いわて保健福祉基金からの助成により実施するものです



代表 河村崇司さん

盛岡市生まれ。洗足学園音楽大学音楽学部でピアノとバイオリンを学ぶ。神奈川フィルハーモニー管弦楽団でクラシック音楽に参加する傍ら、すぎやまこういち氏指揮の交響組曲「ドラゴンクエスト」などのゲーム音楽、サザンオールスターズなど多くのバンドやシンガーソングライターのライブおよび録音に参加する。ポップスバイオリンを中西俊博氏に、鍵盤ハーモニカを南川朱生(ピアニカ)氏に師事。2013年より音楽教室「つかさ音楽室」を主催。2023年に「こども音楽教室」を立ち上げる。

つかさ音楽室

音楽を自由に 楽しもう！

鍵盤ハーモニカを使って一流の音楽家からレッスンが受けられる「こども音楽教室」。プロのミュージシャンによる音楽鑑賞会や、総まとめとしての発表会での演奏といった様々な経験ができるうえ、参加費はなんと無料。「昨今の物価高などの影響でご家庭の金銭的負担が増し、お子様を音楽教室に通わせたくても諦めてしまうケースが増えています。そこで、つかさ音楽室では音楽教育を望む小学生に対して分け隔てなくその機会を作るために『こども音楽教室』を立ち上げました」と語るのは、講師の河村さん。

2年目となる今年はレッスン期間を延長。9月かけてリズム遊びや鍵盤の読み方までじっくりと取り組みより子どもがクリエイティブティを發揮できる環境を整える。「音楽教室ってバイアスがかかっていると思うんです。昔からある有名な曲を間違わずに演奏するのが当たり前。でも実際は音楽って作り出すものでもありません。どんな表現をしてもいいんです。音の積み木遊びみながら認め合う、音楽の遊び場を作れたらと思っています。」

また、今年には県内の特別支援学校に通う子どもを優先的に対象とするワークショップも開催。障害を持つ子ども音楽が苦手な子も誰でも自由に音楽を楽しめる場をつくっていく。

参加費無料！こども達の自由な感性を音で表現しよう！



地元っ子おすすめ 三陸で夏あそび



イラスト/内山さんの妹

地元っ子に聞いた家族連れにおすすめのスポットを紹介。夏ならではのビーチをはじめ、公園やカフェなど、三陸沿岸(県南エリア)の魅力がいっぱい。今年の夏は三陸へ出かけよう!

地元っ子のおすすめポイント
山田町ならではのグルメや観光も楽しめちゃう



山田町 船越 浦の浜海水浴場

●うらはま かいすいよくじょう
遊泳期間 7/20(土)~8/18(日)



☎0193-82-3111
山田町水産商工課
●住所/下閉伊郡山田町船越7
●駐車場/120台(無料)
●温水シャワー/有(無料)

広い砂浜が心地よく、国道45号からのアクセスも良好。「三陸山田かき小屋」や「船越公園」、「鯨と海の科学館」も目の前にあり、海水浴以外の楽しみ方もいろいろ。また、シーカヤックの貸出(有料)もしている。

釜石市 鶏住居町 根浜シーサイド

●ねばまシーサイド
遊泳期間 7/13(土)~8/18(日)予定



砂浜が続く爽やかなビーチ。レストハウスを拠点に、シーカヤックやサップなどのアクティビティ体験もOK。授乳やオムツ替え、ミルク用のお湯を提供してくれる「赤ちゃんの駅」にも認定されており、乳幼児連れでも安心。

☎0193-27-5455
根浜海岸観光施設 根浜シーサイド
●住所/釜石市鶏住居町21-23-1外
●駐車場/270台(無料)
●温水シャワー/有(有料)

地元っ子のおすすめポイント
赤ちゃんの駅があり乳幼児連れでも安心



宮古市 日立浜町 浄土ヶ浜海水浴場

●じょうどがはま かいすいよくじょう
遊泳期間 7/中旬~8/中旬

浄土ヶ浜は国指定の名勝地。宮古市を代表する景勝地で、松の緑と岩肌の白の美しいコントラストを感じながら、海水浴が楽しめる。駐車場からはやや歩くので荷物はコンパクトにするのがおすすめ。海水浴場で火気使用NG。

☎0193-68-9091
宮古市観光課
●住所/宮古市日立浜町
●駐車場/413台(第1~4 駐車場・無料)
●温水シャワー/有(有料)

地元っ子のおすすめポイント
岩に囲まれているので波がおだやかだよ



海水浴場編 子どもと一緒にいきたい





予約をすれば
こんな楽しみ方も!



高田松原ウォーターパーク

東北最大級の常設海上アスレチックが今年もやって来る!
小学生以上(身長110cm以上)が対象で予約が必要。

☎080-2800-5551 ㈱NALU

- 期間 / 7/13(土)~8/18(日) ※雨天決行(強風や高波の場合は中止あり)
- 時間 / 9:00~16:00
- 料金 / 高校生以上2,500円、中学生以下1,500円

家族での利用OKのテントサウナ! /



TAKATA SAUNA



QRコードで
チェック!



手ぶらでビーチBBQ

BBQ用機材をレンタルでき、面倒な準備や片付けは不要。
好きな食材を持ち込んでBBQを楽しもう。要予約。

☎0192-54-5011 (一社)陸前高田市観光物産協会

- 期間 / 7/13(土)~8/18(日) 予定
- 時間・料金 / 要問合せ



QRコードで
チェック!

陸前高田市 高田町 高田松原 海水浴場

●たかだまつばら かいすいよくじょう

遊泳期間 7/13(土)~8/18(日) 予定

2021年に11年ぶりに海開き
を迎え、ライフセーバーの常
駐で安全面も配慮された海水
浴場。海上アスレチック、
BBQ、休憩用のパラソルエリ
ア、浮き輪などのエアーツ具
のレンタルなど快適に過ごせ
るコンテンツがいっぱい。



↑日本ライフセービング協
会認定海水浴場でもあり、
ライフセーバーも常駐

地元っ子の
おすすめポイント
海上アスレチックや
BBQなどコン
テンツ
盛りだくさん



☎0192-54-5011
(一社)陸前高田市観光物産協会

- 住所 / 陸前高田市高田町字
曲松地内
- 駐車場 / 300台(1台500円)
- 温水シャワー / 有(有料)



↑砂浜には無料で利用できる「パラソルエリア」も。休憩は
日陰でのんびりと



地元っ子
おすすめ
三陸で
夏あそび

大船渡市 三陸町

越喜来浪板 海水浴場

●おぎらいなみいた かいすいよくじょう

遊泳期間 7/中旬~8/中旬

三陸縦貫自動車道・三陸ICから車で約
10分。大船渡市内にある2つの海水
浴場の1つ。湾内にあるので波がおだ
やかで対岸や周囲を囲む岬の緑も美し
い。砂浜は広くないものの海水の透明
度が高く子ども連れに人気がある。

☎0192-21-1922

(一社)大船渡市観光物産協会

- 住所 / 大船渡市三陸町越喜来字浪板
- 駐車場 / 有(無料)
- 温水シャワー / 有(有料)

地元っ子の
おすすめポイント
波がおだやかで
程よい広さが
家族にぴったり



陸前高田市 広田町

広田海水浴場

●ひろた かいすいよくじょう

遊泳期間 7/中旬~8/中旬

県内屈指の透明度を誇
り、地元民の利用が多
い海水浴場。小学生が
植栽した海浜植物もあ
り、浜辺でゆっくりと過
ごすのもおすすめ。車
で約7分の場所には、
お風呂につかりながら
太平洋を一望できる「黒
崎仙峡温泉」も。

地元っ子の
おすすめポイント

地元っ子に親しまれる
透明度の高い海とゆったり感



☎0192-54-5011 (一社)陸前高田市観光物産協会

- 住所 / 陸前高田市広田町字前花貝地内
- 駐車場 / 50台(無料) ※他に広田地区コミュニテ
ィセンターも駐車可
- 温水シャワー / 有(無料)



お仕事探検隊

おしごとたんけんたい

03 保管



冷気は上から下へ流れるんだよ



冷凍した鮮魚や加工品などをまとめて保管。天井付近の装置からの冷気で-25℃、-30℃をキープ。

02 凍結



-45℃の冷気を循環させながら凍結するよ

熱伝導が早い金属製のバットの上に魚を置いて凍結室へ。



01 選別



重さで魚を分ける機械だよ



大船渡魚市場から運ばれてきた鮮魚を大型機械でふるい分けよう。



最大2000tも収容できる-25℃~-30℃の大型冷蔵室だよ！



04 出庫



カチコチに凍っているね



注文に合わせて大型冷蔵庫から魚を運び出し、機械で振動を与えながらバットを外す。

05 出荷準備



バットから外したら出荷に合わせてカット。カット後は袋詰めなどの作業も。



これは春に獲れたオキアミ。撒きエサになるんだって

06 出荷



フォークリフトが大活躍！

凍ったままのイワシを運搬中。四国や九州地方へ発送されて、タイやマグロなどの養殖魚のエサになる。

お仕事裏側見せて下さ〜い！

お仕事探検隊

おしごとたんけんたい

鎌田水産(株)大船渡工場

東日本大震災後、復興を進めてきた同社の最新工場。大船渡で獲れた鮮魚を受け入れて、処理、凍結、冷蔵保管している現場に潜入したよ！

一年通して毎日魚を食べられるのは鮮度をキープする冷凍&保管のおかげ

スーパーに行くとき魚が毎日並んでいるから意識しにくいけれど、海が荒れれば船は出せないなど、水産業は天候に左右されやすい。そのため、いかに安定的に魚介類を流通させるのかがとても重要なんだ。その流通を支えるのが、新鮮なうちに冷凍・加工する技術と長期保管。鎌田水産の大船渡工場では、毎日約50tも

の鮮魚を受け入れて、魚を大きさや重さ別に分けつつ、冷凍・加工を行っている。それを、大型冷蔵庫で保存しながら、国内はもちろん海外にも出荷しているよ。養殖のマグロ、タイ、ブリなどのエサになるイワシやサンマ、サバの取扱いも多いから、大船渡で獲れた魚が巡り巡ってみんなの食卓を彩っているんだね。



今回の舞台はこの会社だよ！

鎌田水産(株) 大船渡工場

[住所]大船渡市大船渡町字笹崎2-10
[設立]2017年9月
[従業員]28名

※大船渡工場の一部は見学可能(10名以上で要予約)



大船渡産の魚介類の魅力は工場見学でご案内します。工場隣にある食事処にもお立ち寄りください！



スタッフ 板垣精一郎さん

ご家族・グループ・子ども会 10名様以上で受付中

見て! 学んで! 食べよう!
工場見学&海の幸グルメプラン

普段は入れない水産加工工場をご案内。見学後はとれたて海の幸を食べよう!

申込TEL 0192-22-8310



海の幸ふるまいセンター
大船渡市大船渡町笹崎3-6
☎ 売店7:30~19:00
☎ 食堂11:00~19:00(18:00LO)
☎ 水曜
🚌 20台(大型バス可)

LINE登録するとクーポンがもらえるよ





大船渡市 大船渡町 ●けせんまる

千石船「気仙丸」

気仙大工の技術を活かして作られた「気仙丸」。実際に触って、木のぬくもりを感じてみよう。



大船渡市 大船渡町

おおふなぼーと 大船渡市防災観光交流センター

1階は観光案内所、2階には子ども向けの室内遊び場があり、絵本やおもちゃも常設。持ち込み飲食可。

- ☎0192-21-1922 (一社)大船渡市観光物産協会
- 住所 大船渡市大船渡町字茶屋前 7-6
- 開園時間 / 9:00~18:00 (2Fは~22:00)
- 定休日 / 無 ●駐車場 / 33台



大船渡市 大船渡町 夢海公園 ●ゆめみこうえん

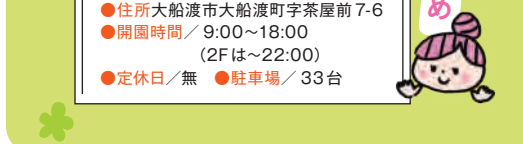
海をイメージさせる大型遊具、ザイルクライミングなど遊具が充実。BBQができるエリアも。

夏場はミストシャワーが気持ちいい

TVロケにも使われた船を間近で見られます



キャッセン大船渡 周辺MAP



大船渡市 大船渡町

トリックアート

防潮堤に飾られた大きなトリックアート。窓の向こうから生き物たちが飛び出してくる!?

クジラやイルカと一緒に楽しい写真が撮れます

雨の日や暑い日はここで遊ぶのもおすすめ



大船渡市 大船渡町

かもめテラス 三陸菓匠さいとう 総本店

明るく爽やかな店内には、銘菓「かもめの玉子」をはじめ和洋菓子や焼きたてパンが並ぶ。イトインコーナーもあり。

- ☎0120-311-514
- 住所 / 大船渡市大船渡町字茶屋前 7-31
- 営業時間 / 9:00~19:00
- 定休日 / 無
- 駐車場 / 23台

かもめソフト 550円

かもめの玉子の黄味餡をモンブラン風に贅沢にしほった人気のソフトクリーム

体験&イベント



土日祝限定で「DECO かもめの玉子づくり体験 (3個1,200円)」も開催 (電話にて要予約)。



↑「かもめテラス」の店内には「えがおの巣」と名付けられたキッズスペースも。記念撮影用グッズもいろいろ

三陸で夏あそび

大船渡市 まち歩き編

子どもと一緒にいきたい 東日本大震災後、人が集う商店街として新しくできた「キャッセン大船渡」周辺は、観光地として大人気。さらに他エリアにも、子どもと一緒にいきたい飲食店や、体験スポットがあるので、ぜひチェックして。



子どもと楽しめる場所を求めて、休日はあちこち出かけています。大船渡の中心部です。めなのは「夢海公園」。公園で遊んだ後は近くの「かもめテラス」でこだわりのみたらしだんごを食べながら、ひと息つくのが定番です。足を伸ばして、碇石海岸をはじめとする海を臨む絶景もいんですよ。大船渡は景色もグルメも最高! ぜひ遊びに来てください!



小児訪問看護師 秋葉悠貴乃さん

大船渡市在住。10歳、8歳双子、5歳のママ。Instagramでも情報を発信中! @yukino_iwate

大船渡のこと聞いたよ!



キャッセン
大船渡から
車で約8分
**盛町
エリア**

←オーストラリアの家庭料理
「ミートパイ(500円〜)」と
「オーストラリアンスティック
キーチャイラテ(600円)」

大船渡市 盛町

One Tree ●ワンツリー

オーストラリア出身のオーナーによる木の温もり溢れるカフェ。子どもでも食べやすい手作りのミートパイや自家焙煎珈琲などが味わえる。オーナーご夫妻は0歳児のパパとママでもあり、子連れでの利用也大歓迎。



店内でコアラ探しも
楽しいですよ!

☎090-3599-3779

- 住所/大船渡市盛町木町9-15
- 営業時間/10:00~18:00
- 定休日/月~木曜 ●駐車場/1台



キャッセン
大船渡から
車で約8分
**盛町
エリア**

大船渡市 盛町

大船渡市こども家庭センター

7月、ショッピングセンター「サン・リア」の2階にオープン予定の「大船渡市こども家庭センター」。児童福祉や母子保健など大船渡市の行政機関の窓口1本化に合わせて、屋内型公園プレイルームも新設される。保護者同伴で小学校低学年以下なら誰でも利用OK。

☎0192-27-3111(代) (大船渡市こども家庭センター)

- 住所/大船渡市盛町字町10-11
- 駐車場/共用(サン・リア駐車場)
- (交流広場について)
- 営業時間・定休日/サン・リアに準ずる
- 対象/0歳~小学校低学年 ●料金/利用無料

オープンが、
とっても
楽しみだね



魅力ポイント

- 交流広場(屋内型公園プレイルーム)は買物ついでにホッとできる空間。親子でリフレッシュ!
- 豊かな遊びを提案する「ポータル」の世界が登場。動と静の遊びで健やかな成長をサポート!



大船渡市 立根町

クラフトスタジオ

POPKOS ●ポップコス

元保育士であり、クラフトとデザインが大好きな代表の菅原さんが手がける創作活動スタジオ。バッグを作ったり、お絵描きしたり、作業したりと楽しみ方は自由。人数に限りがあるので、なるべく公式LINEで予約を。

☎0192-27-1090

予約はこちら



- 住所/大船渡市立根町字岩脇4-6
- 営業時間/10:00~12:00(受付~11:00)、13:00~15:00(受付~14:00) ●定休日/月曜 ※その他臨時休あり ●料金/2時間使いたい放題コース:1~2歳1,000円、3歳~1,400円 ※1時間コースもあり ●駐車場/10台



汚れることを気にせず
のびのび作業できます



キャッセン
大船渡から
車で約12分
**立根町
エリア**

←わくわくする
ポップな店内。
ベビーベッドもあ
るので、乳幼児
連れでも安心

地元っ子おすすめ/
**三陸で
夏あそび**

まち歩き編
大船渡市



まだまだ
あるよ!

←店内のどの場所でも
どんな創作でもOK。
何十種類もの道具や材
料が使い放題!

おもちゃ付きの個室で
ゆっくり食事ができます



↑小さな子連れ優先の個室も完備(2時間まで)。土日祝は予約がおすすめ

☎0192-27-1090

- 住所/大船渡市立根町字岩脇4-6
- 営業時間/11:00~15:00(14:30LO)、17:00~22:00(19:30LO) ●定休日/月曜(祝日の場合は営業、翌日休み) ●駐車場/10台

キャッセン
大船渡から
車で約12分
**立根町
エリア**

↓トマトスープに揚げたチキンを合わせた「パリチキとチーズのカレー(1,500円)」と「ナン(200円)」



大船渡市 立根町
スープカレー

Reposer ●ルポゼ

トマトやココナッツなど4種類のスープが選べる本格スープカレー。本場・札幌で作り方を学んできたオーナーが手がけるカレーは男女問わず大好評。甘口の「キッスカレー(600円)」もあり。個室予約は電話にて。



陸前高田市 高田町

おかず屋 和笑輪 ●わわわ

丁寧で作られたお惣菜が並ぶ地域の台所。容器持参で詰めてもらってもOK。ランチ(写真)も好評。

☎0192-47-5255

- 住所／陸前高田市高田町字館の沖303-6
- 営業時間／11:00～19:00(土曜・祝日～18:00)
- 定休日／月曜
- 駐車場／有(陸前高田まちなか公共駐車場)



ここで好きなお惣菜を買って
広場の芝生でピクニックも◎



陸前高田市 高田町

熊谷珈琲店

世界各地の豆を仕入れ、自慢の焙煎機で仕上げた自家焙煎珈琲が味わえる。店内飲食可。

☎090-7664-6271

- 住所／陸前高田市高田町字馬場前301-4
- 営業時間／7:00～9:00(平日のみ)、11:30～19:00
- 定休日／火曜
- 駐車場／有(陸前高田まちなか公共駐車場)



公園で子どもを見守るお供に
珈琲をテイクアウトします

「陸前高田市まちなか広場」の大型遊具。奥には芝生広場やバスケットゴールも。ボールも無料で貸出している



三陸で夏あそび

陸前高田市 まち歩き編

子どもと一緒にいきたい

陸前高田市 高田町

陸前高田市 まちなか広場 交流施設 ほんまるの家

☎0192-47-3389

- 住所／陸前高田市高田町字大町39
- 営業時間／ほんまるの家9:00～18:00(貸切利用は～21:00)
- 定休日／ほんまるの家:年末年始
- 駐車場／有(陸前高田まちなか公共駐車場)



↑「交流施設 ほんまるの家」の中の様子。窓の向こうに子ども達が遊ぶ様子が見える



←6月中旬になると広場に簡易噴水が登場。海が苦手な子どももここならOK!?

陸前高田ICから車で約5分。ショッピングモール「アバッセたかたや」陸前高田市まちなか広場」が並ぶ中心市街地をクロスアアップ。子どもと一緒にまち歩きが楽しめるエリアには、どんな出会いがあるかな。



陸前高田のこと聞いたよ!



土日祝限定のジェラートは
なめらかな口どけにうっとり



陸前高田市 高田町

Patisserie Kankyu ●パティスリーカンキユ

地元産食材をできるだけ活用したジェラートが人気。夏定番のかき氷もあり。店内飲食可。

☎0192-55-3721

- 住所／陸前高田市高田町字馬場前302-1
- 営業時間／10:00～18:00
- 定休日／月曜(祝日は営業、翌平日休み)
- 駐車場／有(陸前高田まちなか公共駐車場)



大型遊具や芝生広場がある「まちなか広場」。私は、その敷地内にある「ほんまるの家」に訪れる方をサポートしています。ここは貸切(有料)がない日は無料で自由に使えます。飲物やお弁当の持ち込みもOK。また、近くに図書館やカフェなどもあるので、「まちなかマップ」を片手にまち歩きも楽しんでください。

公園、博物館、飲食店など
徒歩圏内に見どころが
いっぱいです!



ほんまるの家 村上明日香さん

陸前高田市在住。8歳、6歳、4歳のママ

動物のバスルやお絵描きコーナーがあり、親子に人気の「発見の部屋」



陸前高田市 高田町 陸前高田市立博物館

●りくぜんたかたしりつはくぶつかん

2022年に開館し、陸前高田市の自然、歴史、文化の豊かさとともに津波の教訓を伝えている。「発見の部屋」にはバスルや釣り遊び、お絵描きなどができるコーナーも。7/13(土)~10/27(日)には特別企画展「陸前高田の化石展」を開催。

☎0192-54-4224

- 住所／陸前高田市高田町字並杉300-1
- 営業時間／9:00~17:00(最終入館~16:30)
- 料金／入館無料 ●定休日／月曜(祝日の場合は開館、翌日休み)、12/9~1/3 ●駐車場／有(陸前高田まちなか公共駐車場)

体験&イベント



館内100ヶ所に隠れている「せき坊」を探そう「さがせ! 100せき坊カード」をやってみよう(参加無料)。がんばった人には、小っちゃなせき坊グッズをプレゼント。



↑世界に一つだけのツチクジラのはく製と共に、世界の美しい貝約2,000点が並ぶ「貝たちの部屋」



気軽に川遊びができるので夏場の涼みスポットです

↓魚やエビなどの水辺の生き物を探してみよう。石垣に隠れているハート形も見つけられるかな



陸前高田市 高田町 川原川公園

●かわらがわこうえん

高田地区の中心を流れる川原川をメインに、水と親しめる空間として2020年に完成した公園。水深が浅いので、子どもとの川遊びに最適。芝生の土手をソリなどで滑り降りてくるのも楽しい。多目的トイレ完備。

→ゆめちゃんといえる日は公式サイトで発信中!



体験&イベント



7月初旬~8月中旬の土日曜は子ども用のプールや遊具を設置する他、7/27(土)~28(日)には「水かけまつり」を予定している。

☎0192-47-5046

- 住所／陸前高田市高田町字館の沖301-1 ●営業時間／11:00~17:00
- 定休日／木・金曜 ※その他臨時休あり
- 駐車場／有(陸前高田まちなか公共駐車場)

陸前高田市 高田町 みんなのゆめちゃんハウス

陸前高田市のキャラクター「たかたのゆめちゃん」をモチーフにしたカフェ。カレーやオムライスが味わえるほか、ゆめちゃんもお店にやってくる(月2~3回)。遊具の無料貸出もしており、目の前の川原川公園で遊べる。



地元っ子おすすめ/
三陸で夏あそび

陸前高田市 2 まち歩き編

まだまだあるよ!



ゆめちゃんに会えるし食事までできるんですよ!

☎0192-47-4102

(月~金曜9:00~18:00)
(一社)陸前高田グリーンローモビリティ

●乗車賃／平日便100円(1回)、休日便500円(1日) ※未就学児無料 ※乗車予約は不可

運行スケジュールはSNSでチェック!

Instagram

フェイスブック



※DMにて問合せ可

小型電気バスグリーンスローモビリティ (愛称: モビタ)



↑道の駅 高田松原での充電中は写真撮影もOK!

乗車時にモビタオリジナルステッカーをプレゼント!

平日は災害公営住宅と買い物施設を結ぶ「地域の足」、休日は市街地を周遊できる「観光の足」として運行中のモビタ。最高時速20kmのゆったりとした動きに合わせて、個性豊かなドライバー達が市街地をガイド。いつもと違う陸前高田の景色を楽しもう。

ドライバーのガイド付き「モビタ」に乗ってみよう



大船渡市 赤崎町

CAFE gull

●カフェガル

店内から太平洋が一望できるカフェ。「空と海のクリームソーダ」「キーマカレー」が人気。子ども用イス(1台)あり。

☎0192-22-9987

- 住所／大船渡市赤崎町長崎11-4
- 営業時間／11:00~17:00
- 定休日／水・木曜
- 駐車場／17台



景色もクリームソーダも
インスタ映え抜群!

大船渡市 末崎町

碁石海岸

●ごいしかいがん

絶景が広がり、見どころいっぱい碁石海岸。駐車場から歩いて行きやすい雷岩・乱曝谷展望台なら、ベビーカーも使える。

☎0192-29-2359

(碁石海岸インフォメーションセンター)

- 住所／大船渡市末崎町大浜
- 駐車場／有



駐車場からすぐの
雷岩・乱曝谷展望台がおすすめ

がみなりいわ らんぼうや



滝観洞 観光センター

◆気仙郡住田町 上有住土倉 298-81
☎0192-48-2756
●8:30~16:30

入洞料
大人 1,100円
小中学生 500円
未就学児無料



陸前高田市 高田町

おやこの広場
きらりんきっず

木の温もりに包まれた空間が心地良い、未就学児と家族が対象の遊びの広場。親子トイレ、調乳用温水器付き授乳室も完備。

☎0192-47-3908

- 住所／陸前高田市高田町字並杉300-1
- 営業時間／9:30~12:00、13:00~15:30
- 定休日／不定※公式サイトかSNSで確認を
- 料金／利用無料
- 駐車場／12台



魚系も肉系もあって
選べるのがいい



陸前高田市 米崎町

井屋さかぐち

地元産の新鮮魚介類からカツやフライなどの肉系まで様々な丼メニューを堪能できる。家族で利用しやすい小上がり席もあり。

☎0192-47-4919

- 住所／陸前高田市米崎町字神田107-8
- 営業時間／11:00~14:30(14:00LO)、17:00~20:30(20:00LO)
- 定休日／水曜 ※臨時休あり
- 駐車場／9台

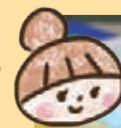
陸前高田市 米崎町

カレーとでづくりおやつ
フライパン

米崎産リンゴジュースや手作りおやつ、季節替わりのカレーやパスタが味わえる。絵本が置いてある小上がり席も居心地がいい。

☎0192-55-3358

- 住所／陸前高田市米崎町樋の口63-2
- 営業時間／11:00~17:00
- 定休日／火曜 ※臨時休あり
- 駐車場／7台



優しい味わいの
おやつに癒されます



地元っ子おすすめ/
三陸で
夏あそび

子どもと一緒にいきたい
大船渡&陸前高田
いいところ

まち歩き編では紹介しきれなかった、地元っ子推薦&子連れOKのスポットをピックアップ!

専門スタッフが
温かく迎えてくれます



まだまだ
あそびたい

お好み焼き



具材を混ぜて焼くだけ。こんぶが苦手な人にもおすすめ。

トマトのスクランブル



朝ごはんにぴったりな洋風メニュー。彩りも◎

昆布ブラザーズ オススメの食べ方

麻婆豆腐



こんぶの食感がgood! ご飯がすすむこと間違いなし。



台湾風
ルーロー飯

すき昆布と豚肉、豚脂は相性抜群素材!

こんなにあるよ! こんぶの栄養

健康な体をつくるアルカリ性食品の中でもトップクラスのこんぶは、低カロリーでビタミンやミネラルなどの栄養もたっぷり!

- ★ **アルギン酸** 塩分を体の外に排出。免疫アップにも
- ★ **フコイダン** アンチエイジング、ガン予防にも強い味方
- ★ **ミネラル** 人体への消化吸収率が高いミネラルが豊富
- ★ **カルシウム** 歯や骨の形成を助ける。育ち盛りに不可欠
- ★ **鉄分** 集中力や学習能力の維持に欠かせない

海の豆知識



栄養満点のこんぶは、ウニの大好物。成長期のウニは、体重の1割近い昆布を一日で食べちゃうんだって。

岩手県漁業 協同組合連合会

盛岡市内丸16-1
019-623-8141



「すきこんぶ」
50名様に
プレゼント!

①fam公式LINEに登録

②LINE画面上の専用フォームでご応募ください



応募締切/6月30日(日)
※当選者への賞品発送は7月頃を予定

昆布ブラザーズと一緒に!

岩手の食を全力応援!

いわての こんぶ

リアス式海岸で育った良質な岩手のこんぶは、肉厚で旨み成分豊富。ダシとして利用するだけでなくそのまま食べることで、健康と美容に嬉しい栄養素をたっぷり摂れるよ。和食だけでなく様々な料理にアレンジして、毎日の食卓に取り入れよう。

PROFILE

昆布ブラザーズ 「すきいとえんぞー」

昆布の養殖が盛んな普代村のご当地キャラ。恥ずかしがり屋のすきこんぶ「すきい」と、しっかりものの塩蔵こんぶ「えんぞー」が、いわてのこんぶの魅力を紹介するよ!

三陸沿岸は寒暖流がぶつかり、豊富な栄養素で満ちた世界三大漁場。また、海岸線が複雑に入り組んだ「リアス式海岸」のため、海の近くまで迫っている森からのミネラルも海に流れ込み、海藻類の旨み成分が多い。さらに、海流にもまれて育つため肉厚で高品質な海藻類が育つことから、三陸沿岸は海藻王国と呼ばれている。

栄養豊富なこんぶを
育む、豊かな三陸

KEYWORD

すきこんぶ



岩手で馴染みがある「すきこんぶ」は、こんぶを細切りにし、板状に乾燥させたもの。切ってあるので食べやすく、調理しやすい。水で戻して使うのが一般的だが、乾燥のまま天ぷらにしても◎。



塩蔵昆布

塩をまぶして保存性を高めたこんぶ。流水でサツと洗い、ポウルに水を入れ40分浸した後、10分おきに3回水を交換し、塩抜きをする。肉厚で柔らかく長時間煮ても煮崩れしないので、おでんなどの煮物料理にピッタリ。

きたがわ歯科クリニック

→トリートメントコーディネーター（医師との調整役がカウンセリングし、一人ひとりの悩みに寄り添い、治療をサポート



北川直子 院長

1997年、岩手医科大学歯学部卒業。同歯学部歯学科補綴学科、弘前大学医学部歯科口腔外科在籍後、2016年、開業

医師もスタッフも女性なので、妊活や妊娠中に女性特有の体調変化に伴う症状で治療の場合でも、歯科治療の相談をしやすい。また、口腔環境を整えるために、口腔洗浄やフッ素塗布の点滴やフッ素注射も行ってあり、女性医師ならではの視点でお口の美と健康に取組んでいる。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	○	○	×	○	○	○	×
15:00~19:00	○	○	×	○	○	△	×

*△→17:30



☎019-656-7555

- 盛岡市長田町1-5 ●医師数:常勤1名、非常勤2名 ●休診日:水曜、日祝
- 駐車場:2台

きたがわ歯科 盛岡 検索

木のまち歯科矯正歯科医院

→落ち着いた雰囲気の治療室。子ども向けのカプセルトイレがあり、治療を頑張ったご褒美として、専用メダルで1回挑戦できる



村上晶子 院長

1982年、岩手医科大学歯学部卒業。同歯学部矯正歯科、県内での開業医勤務を経て、2001年、開業

優しいまなざしの院長が大切にしているのは、子どもも大人も安心できる温かな雰囲気。初めての歯科治療で怖い思いをしないように、子どもに合ったペースで治療を進めていく。また、自身の子育て経験も活かしながら、家族へのフォローも心がけている。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	×	○	○	○	×
14:00~17:30	○	○	×	○	○	△	×

*△→16:00



☎019-626-4618

- 盛岡市大通3-10-29 ●医師数:常勤2名、非常勤1名 ●休診日:水曜、日祝 ●駐車場:近隣駐車場、三井のリパーク、Dパーキング(診療時間に合わせて駐車券を発行)

木のまち歯科 盛岡 検索

大浦内科・歯科クリニック

→子どもの治療は、一緒に器具に触れてみるなど雰囲気作りで不安を取り除いてから。インスタグラムで情報発信中!



大浦紀子 副院長

1991年、日本歯科大学卒業。岩手医科大学歯学部歯科矯正学講座入局。2007年、開業。日本矯正歯科学会認定医

できるだけ歯や神経を抜かず温存する治療方針。むしろ矯正まで一貫して治療するのは、子育て経験のある女性歯科医師。矯正治療では、装置が外れても痛み、装着にいつても受診できるのが魅力だ。人気のオフィスホワイティングも導入中。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
14:00~18:00	○	○	×	○	○	△	×

*△→16:00



☎019-639-3317

- 盛岡市津志田西2-13-3-2F ●医師数:常勤1名 ●休診日:水曜午後、日祝
- 駐車場:共用

大浦内科・歯科クリニック 検索

リーフ歯科クリニック

→治療を頑張ったご褒美として挑戦できるカプセルトイレは、子どもにも大人気! 新たにインスタグラムでお口の情報発信中!



湯浅麻里 院長

2002年、神奈川県川崎市歯学部卒業。埼玉県同クリニック副院長として勤務し、2017年、開業

治療を始める前に子どもの歯やあごの成長段階に合わせたカウンセリングを行い、まずは保護者に治療の流れをしっかりと説明。そして子どもの気持ちに寄り添い、歯を削るなどなどに少しづつ慣れていけるよう段階を踏みながら治療や予防の処置を進めていく。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	×	○	○	○	☆	☆
14:00~18:30	○	×	○	○	○	☆	☆

*☆→不定期で休診



☎019-626-4182

- 盛岡市本町通1-14-8 ●医師数:常勤1名 ●休診日:火曜、祝日、土、日曜(不定)
- 駐車場:4台

リーフ歯科クリニック 盛岡 検索



かかりつけ歯科医院をもとう!

子どもと家族の歯医者さん



毎年6月4日~10日は、歯と口の健康週間。むし歯予防はもちろん、良い口腔環境を保つために、かかりつけ歯科医院をもち、小さい頃から定期的に検診を受けて、将来の健康につなげていこう。



●小児歯科 ●歯科 ●矯正歯科 ●歯科口腔外科

中村歯科医院

アットホームな診療室。庄矯正の第一人者、鈴木設矢氏を師事し、同氏のもとで6年間勤務した女性医師や、口腔外科勤務経験のある男性医師など、3人の医師が連携して診療にあたる。大切にしているのは治療方針を患者自身で選択し、納得した上で進めること。医師まかせではないからこそ歯の健康への理解が深まることを目指している。



↑明治橋から仙北町駅方面に向かって右側にある、白い大きな看板が目印。土曜も19時まで診療しており、働くパパ・ママにうれしい

患者と一緒に考えながら
二人三脚の治療を目指す

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	○	×	○	○	×
14:30~19:00	○	○	○	×	○	○	×

☎019-635-3777

- 盛岡市仙北2-10-7
- 医師数:常勤3名
- 休診日:木曜、日祝
- 駐車場:11台

●小児歯科 ●歯科 ●歯科口腔外科

はだ歯科医院

→タブレット付きのベビーベッドがあり、子どもの様子を見ながら保護者も気軽に治療が受けられる。トイレにおむつ台もあり



羽田朋弘 院長
2006年、岩手医科大学歯学部卒業。同大学歯学部口腔外科勤務、助教を務める。2018年、開業。日本口腔外科学会認定医

子ども好きな院長による診療は、子どもと対話し恐怖心を取り除くところから。また、むし歯だけではなく顎関節症やケガ、口内炎など様々なトラブルにも対応。滅菌・消毒を徹底し、院内感染にも注意している。非常勤医師による矯正治療も行っている。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	×	○	○	○	×
14:30~18:00	○	○	○	×	○	△	×

※△→17:00

☎019-681-1118

- 盛岡市みたけ4-36-36
- 医師数:常勤1名、非常勤1名
- 休診日:水曜(祝日のある週は診療)、日祝
- 駐車場:9台



●小児歯科 ●歯科

デンタルオフィス サンサ

→パステルカラーで統一された清潔感ある院内は、ベビーカーのまま入ってOK。小上がりの広いキッズスペースもある



及川愛 院長
2008年、岩手医科大学歯学部卒業。2012年、同大学院修了。勤務医を経て2019年、開業。歯学博士

子育て世代の女性医師が、患者一人ひとりにじっくりと向き合いながら、対話を重視したきめ細かな診療を行っている。ショッピングモール内にあり、買い物がついでに受診ができる。訪れやすい。平日は19時まで、土曜も18時まで診療している。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	○	○	×	○	○	○	×
14:30~18:00	○	○	○	×	○	△	×

※△→18:00

☎019-656-1780

- 盛岡市津志田西2-17-50(盛岡南SCサンサ内)
- 医師数:常勤1名
- 休診日:水曜(祝日のある週は診療)、日祝
- 駐車場:共用



●小児歯科 ●歯科 ●矯正歯科 ●歯科口腔外科

小川歯科医院



↑院長の邦明先生は、84歳で現役歯科医師を務める大ベテラン。仲の良いスタッフが、家族のように温かく迎えてくれる

アットホームな歯医者さん



↑子どもの診療は友達になるころから。楽しく通いながら治療を進める



↑子どもが夢中になる様々なおもちゃを用意。院内の好きなところで遊べる

→新しくなったホームページをチェック。公式LINEから予約も受け付けている。インスタも更新中!



2005年、岩手医科大学歯学部卒業後、小川歯科医院へ。同大学院にて博士号取得後、勤務医を経て2021年より盛岡へ拠点を移す

開業43年、赤ちゃんからお年寄りまで家族みんなが安心して通える同院。コミュニケーションと丁寧な説明を診療ポリシーとし、優しい院長と明るく副院長の醸すアットホームな雰囲気、遊びに行きたくなくなる歯医者さんを心がけている。治療の最後には、リフトアップやリラクゼーション効果のある歯茎マッサージが受けられるのも魅力。ポイントが貯まるとプレゼントがもらえる会員制度や季節のイベントにも力を入れており、定期検診も楽しく通えるよう工夫している。

consultation hours

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	×	○	○	×
14:00~18:00	○	○	○	×	○	△	×

※△→17:30

☎019-696-2227

- 盛岡市黒川9-20-8
- 医師数:常勤2名、非常勤1名
- 休診日:木曜、日祝(祝日がある週の木曜は診療)
- 駐車場:9台



ここが魅力

副院長の明るい笑顔が指定の場所まで訪問!

脳性麻痺や難病指定されている病気の子どもの自宅や病院へ訪問し、医院と変わらない治療を行なう訪問診療。医院から半径16キロ圏内に対応しているので、気軽に問合せを

小川歯科医院 検索

●小児歯科 ●歯科 ●矯正歯科

菊月歯科医院

身近なホームドクターとして信頼され、開業から約30年を迎えた同院。治療の際は、まず患者さんの話を十分に聞き、安心して治療を受けられるように平易な言葉でわかりやすく説明してくれる。また、スタッフのほとんどが子育て中のママでもあり、小さい子どもたちやその保護者の不安や悩みを理解した親身な対応も嬉しい。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	×	○	○	○	×
14:30~17:00	○	×	×	○	○	×	×

☎019-662-7720

■盛岡市松園2-1-19
■医師数:常勤2名
■休診日:水曜、火・土曜午後、日祝
■駐車場:10台

菊月歯科医院 盛岡 検索



↑院長夫妻2人のドクターと総勢10名のスタッフが、優しい笑顔と明るい雰囲気でお迎えしてくれる。駐車場は院内前と第2駐車場もあり

やさしい、痛くない、安心、
頼れる歯医者さん



菊月圭吾 院長

1979年、岩手医大歯学部卒業。同大学歯科補綴学教室勤務。1984年開業、4年後に移転。2002年、歯科医師臨床研修施設指定岩手医科大学歯学部客員教授

↑小さな子どもにもキッズスペースも用意している

●矯正歯科

菜園矯正歯科クリニック

→矯正治療経験のある歯科衛生士も多数在籍。心配なことがあれば気軽に相談できる。診療後はおもちやのご褒美がもらえる



自身や実子の矯正治療経験もある院長は、実体験から得た知識も豊富。中々でも心がけていることは、ライフスタイルに合わせた治療。日常生活やイベントに合わせて治療を調整し、一人ひとりのペースで進めていく。無料カウンセリング実施中。

古町瑞郎 院長

1991年、岩手医科大学歯学部卒業。同大学歯学部歯科矯正学講座入局。1998年、開業。日本矯正歯科学会認定医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:30	○	×	○	○	○	○	△
15:00~18:30	○	×	○	○	○	△	△

※△→14:30~17:30

☎0120-053102

■盛岡市開運橋通2-20 ■医師数:常勤2名
■休診日:火曜、第1・5日曜、祝日
■駐車場:5台

菜園矯正歯科クリニック 検索

●小児歯科 ●歯科

牧野林デンタルクリニック

→大きな窓の開放的な院内で、笑顔のスタッフが迎える。診療室の天井は一面青空になっており、楽しい雰囲気



仕事帰りにも通いやすい診療時間、家族みんなの歯の健康を守る地域のホームドクター。子どものペースに合わせた診療は、まずは話し相手になることから。定期メンテナンス後は、口腔管理表がもらえるので、家庭でも親子で正しく虫歯予防に取り組める。

岡田伸男 院長

1998年、岩手医科大学歯学部卒業。同大学歯学部卒業。保存学講座特任講師を経て、2022年、開業。歯科保存治療専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	○	○	×	○	○	○	×
14:30~18:30	○	○	×	○	○	△	×

※△→17:00

☎019-601-4182

■滝沢市牧野林824 ■医師数:常勤1名 ■休診日:水曜、日祝
■駐車場:15台

牧野林デンタルクリニック 検索

●小児歯科 ●歯科

ゆいとぴあ歯科医院



↑産休あけなど子育て中のスタッフが多数。また歯科医師は小児歯科医、口腔外科医、矯正歯科専門医らスペシャリスト集団

女性歯科医師・管理栄養士が常駐
むし歯ゼロのための食育指導も



↑「予防」「小児矯正」「審美」の診療でママと子どものお口の健康をつくる、厳しい審査基準をクリアした歯科医院



↑予約制託児サービスもあり。子育て中のお母さんも安心して通える

治療だけでなく、むし歯になる前の予防を第一として、さまざまなプログラムを実施するクリニック。予防のためのキッズクラブ「ハートキッズ」や、歯やあごの成長にも関わる食育講座、妊娠中の口腔ケアの大切さを伝える情報発信なども行っている。中でも8月のサマーフェスタは歯の健康セミナーなどのほか、楽しいイベントで子どもたちに盛りだ。また、むし歯の場合も初診でいきなり治療ではなく、初診カウンセリングの後、まずはクリーニング等で環境に慣れさせてもらう。

consultation hours

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	○	○	○	○	○	×	×
13:30~17:30	○	○	○	○	○	×	×

☎019-631-2222

■盛岡市本宮6-11-10
■医師数:常勤2名、非常勤5名
■休診日:土曜、日祝
■駐車場:15台

ゆいとぴあ歯科 検索

1995年 岩手医科大学歯学部卒業。同大学歯周病学教室勤務。2006年、開業。歯学博士、日本歯周病学会認定歯周病専門医、岩手医科大学歯学部臨床教授

藤本 淳 院長

こころが魅力

乳幼児期に特化したむし歯予防講座
むし歯ゼロ講座

子どものむし歯ゼロを目指し、むし歯を予防するための知識を身につけ家庭で実践できるよう、院内で開催している講座。食育編と口腔ケア編からなり、管理栄養士と歯科衛生士がわかりやすくレクチャー。随時受付中

●小児歯科 ●歯科 ●矯正歯科 ●歯科口腔外科

盛岡となん歯科・こども矯正歯科



↑通うのが楽しくなるような、明るく元気なスタッフ。YouTubeにも出演しており、わかりやすい解説で自宅でのケアをサポート

対話を重視したパーソナル治療

患者の気持ちを第一に優先



↑7月11日、複合商業施設monaka(モナカ)3Fに、系列医院「盛岡LARA矯正歯科・こども歯科」が開設。詳しくは問合せを



↑院内には独立した広いキッズルームがあり、保護者が治療中は保育士が預かるサービスも。希望の場合は予約時に相談を



→空き状況の確認や予約はLINEで可能。相談は無料でオンラインでも受け付けている



山田優貴 院長

2008年岩手医科大学歯学部卒業。同大学歯学部歯科補綴学第二講座入局。勤務医、都南歯科医院副院長を経て、2021年、理事長就任。

ここが魅力



たっぷり時間をかけて丁寧なカウンセリング

治療前に行うカウンセリングは全3回。初診は専門のカウンセラーが悩みや不安を聞き取り、2回目では写真や液検査を用いながら口内の状態を説明していく。患者一人ひとりの希望をくみ、納得して治療を受けられるプランを提案する

consultation hours

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	×	○	○	×
13:30~17:30	○	○	○	×	○	○	×

☎019-638-8680

- 盛岡市三本柳 7-13-8
- 医師数:常勤3名、非常勤1名
- 休診日:木曜(祝日の場合は診察)、日祝
- 駐車場:17台



盛岡となん歯科 検索

●小児歯科

神の前キッズデンタルパーク



↑建物全体がテーマパークのような楽しい空間。次の予約を待ちわびている子どもいるほど

マイナスイオからトータルサポート



↑0~2歳歯みがきリトミック教室「821クラブ」3~5歳エクササイズ遊び「デキタクラブ」で楽しく通院できる♪



↑衛生士、看護師、助産師、理学療法士、管理栄養士、栄養士、保育士、受付と様々な専門職が在籍し子どもの健康をトータルでサポート

→良い歯並びになるためには、妊娠期からのアプローチが鍵に! 詳細はWEBブログをチェック



一方井友望 院長

2012年、岩手医科大学歯学部卒業。同大学臨床研修センターにて研修。神の前小児歯科医院勤務を経て、2013年、開業

ここが魅力



体軸×お口の体操トレーニング SHISEEアカデミー

歯並びがいい子になるためには、姿勢が重要。現代の子どもに不足しがちな体軸を鍛える運動とお口のトレーニングを融合した東北初の歯医者で行う運動教室! 歯士が一人ひとりの状態を見ながらサポートする

consultation hours

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	○	×	○	○	×
14:00~17:00	○	○	○	×	○	○	×

☎0120-182545

- 紫波郡矢巾町南矢幅 13-30-6
- 医師数:常勤2名
- 休診日:木曜、日祝
- 駐車場:有



神の前キッズデンタルパーク 矢巾 検索

三條矯正歯科

歯並びやかみ合わせの治療をする矯正専門で、むし歯治療は行わない歯科医院。初回の診療でいきなり処置することはなく、口の中を診ながら気になる点の相談を受ける。子どもの矯正治療は、歯が生え変わるタイミングやあごの成長に合わせて長期間に渡る場合が多いもの、治療が長続きできるように配慮し、土日も診療を行っている。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 12:00	×	○	○	×	○	△	△
14:00 ~ 19:00	×	○	○	×	○	☆	☆

※△→9:00～ ※☆→17:00

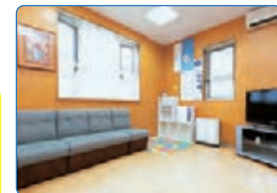
☎019-654-3775

●盛岡市本町通 2-4-32
●医師数: 常勤 2 名
●休診日: 月・木曜、祝日
●駐車場: 4 台

三條矯正歯科 盛岡 検索



↑矯正専門歯科医院としては盛岡初の1978年開業。長年、歯並びやかみ合わせの面から健康をサポートしている



↑キッズコーナーを備えた待合室。また、駐車場は4台分を完備



三條 晃 副院長

1999年、岩手医科大学歯学部卒業。同大学歯学部矯正歯科勤務を経て、2013年より三條矯正歯科勤務。日本矯正歯科学会認定医

土日も診療OK
矯正治療専門の歯科医院

本宮みずかわ 矯正歯科クリニック



↑完了まで長い付き合いになる矯正治療。「心と心のやり取り」を大切に、スタッフが一丸となってフォローする

大学病院で20年以上矯正治療を専門に行い、様々な症例に接し、多くの経験を積んできた水川院長。外科矯正も可能な高い水準の治療を提供しつつ、装置が外れる・痛みがあるなどの急なトラブルにも細やかに対応している。悪い歯並びや噛み合わせ、永久歯が生えてこないなどのトラブルは早期発見が大切。就学時期を自安にレントゲンで状態を確認することを推奨しており、不安や悩みの相談も受け付けている。口腔内スキャナーを導入し、成人は3Dにより詳細に口の中を確認できる。土日の診療やWEB予約も行っている。

consultation hours

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	○	○	×	○	○	△	△
14:30~19:00	○	○	×	○	○	□	□

※ △→9:00~12:00 ※ □→13:00~17:00

☎019-613-8110

●盛岡市本宮 6-24-30
●医師数: 常勤 1 名
●休診日: 水曜、祝日、第1・3日曜、第2・4火曜
●駐車場: 7 台

本宮みずかわ矯正歯科クリニック 検索

健康な歯を生涯維持する矯正治療



↑カウンセリングルームは完全個室でプライバシーに配慮。レントゲンを見ながら時間をかけて歯の状態を説明



↑コンセント付きのカウンターやWi-Fiが利用でき、カフェのような待合室。キッズスペースもあり子どもも退屈しない

→WEB予約は24時間可能。待ち時間の軽減や、LINE、メール予約なので便利



★ 水川卓磨 院長

★1999年岩手医科大学歯学部卒業。同大学歯学研究科(歯科矯正学)在籍後、2003年に歯学博士号取得し、2021年11月、開業。日本矯正歯科学会認定医

家族と一緒に入れる
広い診療室

ここが魅力

ベビーカーのまま入れるほどゆったりとした広さの診療スペース。圧迫感がないから子どもが不安や恐怖心を感じにくく、保護者も間近で見られるため親子で安心して治療が受けられる。診療後にはおもちゃのご褒美がある

お口の恋人 LOTTE

フィンランドのキシリトール習慣が、いま日本の保育園や幼稚園で広がっています。

XYLITOL

その歯と100年。キシリトール。

特定健康用食品
特定健康用食品ではありません

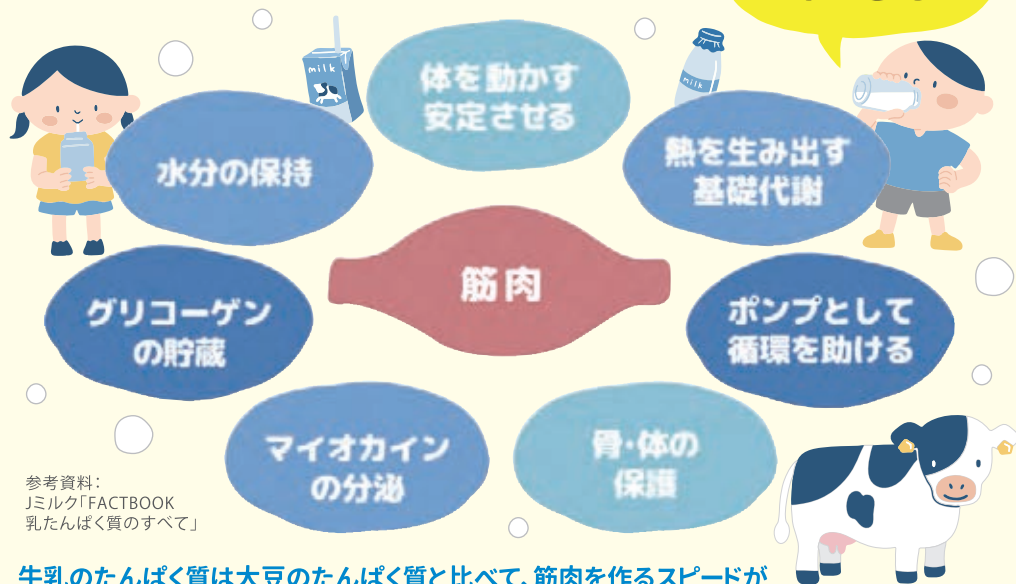
©Benesse Corporation / しまじろう ©Pokémon, ©Nintendo / Creatures Inc. / GAME FREAK inc.

撮影協力: 青森県 みどりの風こども園ひろた / 福島県 とうみょう子ども園 / 神奈川県 さがみ愛子園 ※噛んだあとは、紙に包んでくさごへ。

牛乳はカルシウムだけじゃない!?

カルシウムはもちろん、大切な栄養素のたんぱく質も含んでいるよ

牛乳は、カルシウムを多く含むだけでなく、強いカラダを作るために欠かせないたんぱく質も豊富! 強い筋肉をつくるためには、たんぱく質が必要なんだ。運動後、できるだけ早くたんぱく質を摂ることが最も効果的!



参考資料:
Jミルク「FACTBOOK
乳たんぱく質のすべて」

牛乳のたんぱく質は大豆のたんぱく質と比べて、筋肉を作るスピードが上がりやすく、効果も長く続くんだよ! 運動を頑張った後は、牛乳を飲もう!!

いわての牛乳を飲もう!

酪農が盛んな岩手ならではの牛乳について、もっと知るならコチラをチェック。

WEB掲載期間:2024年6月1日~30日



牛乳のおはなし

健康な体づくりをサポート



牛乳には、栄養分がバランス良く含まれている。中でも骨の形成には優れた効果があるので、育ち盛りの子ども達には強い味方。丈夫な体を目指して、夏こそ牛乳を飲もう。

元気を支える牛乳パワー

牛乳は栄養がいっぱい



01 牛乳の効能
整腸作用

牛乳に含まれる乳糖は腸の善玉菌を増やし、有害細菌の繁殖を抑えてくれる。

02 牛乳の効能
免疫力アップ

牛乳のたんぱく質が、細菌や病原体から体を守る免疫細胞のパワーをアップさせる。

他にも...

これからの季節は、熱中症予防にも牛乳がおすすめ。適量のナトリウムが含まれるので、発汗時の飲み物として最適。また、血圧やコレステロールの調整、不眠解消、美肌効果など、牛乳が持つ成分が体づくりの手助けしてくれる。

03 牛乳の効能
体をつくる

体をつくるために必要な良質たんぱく質とカルシウム、ビタミンが豊富。

世界的にはFAO(国際連合食糧農業機関)が2001年より、6月1日をWorldMilkDay(世界牛乳の日)とすることを提唱しています。日本もこれに合わせる形で、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

いわての牛乳 3ヶ月間キャンペーン

期間 2024.6.30のまで
くわしくはWEBで!
パソコンまたはスマートフォンを使ってクイズに解答してください

合計50名様 に正解者の中から抽選でプレゼント!

30名様 いわての牛乳 乳製品セット
20名様 いわての牛乳 オリジナルクオカード 4000円分

クイズに答えて素敵な賞品を買おう!

JA全農いわて <https://www.junjo.jp/>

試してミルっ?

いわての元気は いわての牛乳から!

岩手県牛乳普及協会

〒020-0024 盛岡市菜園 1-4-10 第二産業会館 4階
TEL: 019-653-3795 FAX: 019-653-5134

6月は牛乳月間

Spoon Free 3種のラテ

これを
使ったよ

アラハタ
Spoon Free いちご



「さよならスプーン」のキャッチコピー通り、スプーン要らずのボトル型商品。片手でさっと使えるので、忙しい子育て世代にピッタリ。他にもトロピカル、りんご、ぶどう味も

材料 (3人分)

- アラハタ Spoon Free (いちご・オレンジ・ブルーベリー) …大さじ2
- 牛乳…600ml

作り方

- ①グラスに牛乳を200mlずつ入れ、お好みのSpoon Freeを加えて、軽く混ぜ合わせて完成。



混ぜるだけ!
牛乳が苦手でも飲みやすい

凍らせても美味しい! フルーチェアイス

これを
使ったよ

ハウス食品
フルーチェ (イチゴ)



牛乳と混ぜるだけで、子どもでも簡単に作れる液体デザートベース。果肉と果汁入りでプルとした食感。濃厚シリーズや期間限定品もチェック!

材料 (3個分)

- フルーチェ (イチゴ)…1箱
- 牛乳…100ml ●砂糖…大さじ2
- 市販のカットフルーツ…適量

作り方

- ①ボウルにフルーチェ、砂糖を入れ混ぜ合わせる。冷えた牛乳を加え、手早くスプーンでとろりとするまでかき混ぜる。
- ②紙コップに流し入れ、棒を刺し、5mm角に切ったカットフルーツを上にならして冷蔵庫で凍らせる。

※フルーチェのパウチは冷やさず常温での使用がベスト。
※「牛乳」成分調整牛乳」と表示されている牛乳を使う。
「乳飲料」「加工乳」および豆乳では固まりません。



フルーチェで
簡単手作りアイス!



読者
プレゼント
付き!

おいしくて簡単 / 牛乳アレンジ! コラボ☆レシピ



マヨネーズがスイーツにも使えたり、パンに塗るだけじゃないジャムの使い方だったり、冷やして食べるデザートを凍らせてみたり。牛乳とあの食品をコラボさせた、驚きのレシピを紹介!

「紹介した商品3点セット」を10名様にプレゼント!

Step 1

fam公式
LINEに
登録



Step 2

LINE画面上の専用フォームから応募

各メーカーの3択クイズに答えでご応募ください。全問正解者の中から10名様にプレゼント! 答えはこのページ内にあるから、探して応募してね!

応募締切 / 6月30日(日)

※当選者への賞品発送は7月頃を予定

マヨネーズで! なめらかうさぎプリン

これを
使ったよ

キュービー
マヨネーズ



1925年日本で初めて製造、発売。来年2025年は100周年! コクとうま味のある「卵黄タイプ」にこだわり、サラッはもちろん、炒め物やからあげの下ごしらえにも使える「万能調味料」

材料 (4個分)

- キュービー マヨネーズ…大さじ1
- 牛乳…200ml ●卵…2個(Mサイズ)
- 砂糖…70g ●水…大さじ1 ●お湯…大さじ1
- 市販のビスケットとチョコホイップ…適量

作り方

- ①砂糖20gと水を鍋に入れ熱し、カラメル色になったら火を止め、湯を加えてのばす。
- ②ボウルに卵、マヨネーズを入れよく混ぜ、残りの砂糖、牛乳の順に加え、さらによく混ぜる。
- ③型に①を入れ、上から②を流し込み、アルミホイルでふたをする。天板に型が半分つかのお湯(分量外)をはり、160℃に予熱したオーブンで約20~30分焼く。
- ④粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤冷えたらビスケットとチョコホイップで耳や顔を作る。



マヨネーズの裏ワザ!
プリン液に入れると、しっとりなめらかに



フルーツチーズクラッカー

●材料(クラッカー 9枚分)

- ・牛乳…………… 200ml
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・はちみつor
メープルシロップ…適量
- ・クラッカー……………9枚
- ・好みのフルーツ…適量

●作り方

- 鍋に牛乳200mlを入れ、火にかけて湯気が出てくるまで温める。
- 牛乳が沸騰する直前で火をとめ、レモン汁(酢でも可)を入れ、静かに混ぜる。
- 分離してきたら混ぜるのをやめ、ボウルにザルを置き、キッチンペーパーを敷いたものに流し入れてこす。
- 粗熱が取れたら絞り、カッタージチーズを取り出す。なお、絞

た後のホエイ(乳清)は栄養価が高いので、スープや味噌汁、ホットケーキなどに入れて使うのがおすすめ。

5クラッカーにカッタージチーズをのせる。

6好みのフルーツを型抜きしたり、包丁でカットしたりしてトッピング。仕上げに、はちみつorメープルシロップをまわしかける。

※大人用に、生ハムをのせてペーパーをかけ、軽食にしても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!

撮影場所/盛岡ガスクッキングスタジオ フラン



吉田亜里沙ママ&優亜さん(3歳)

ドーナツの生地をのぼしたり、食器洗いをしたりと家でも進んでお手伝い。今日も料理するのが楽しみ!

お手伝いポイント!

包丁を使わなくても
型抜きでカット

包丁にまだ慣れていない時は、スプーンや型抜きを利用すると、一緒にできる作業が増えるよ。今回もフルーツをお花の型でくり抜いて可愛く仕上げるよ。

暮らしがもっと便利に! ガスのワンポイント!

一定の火加減をキープ
風などで火が消えそうな時も自動で調整し、安定した火加減をキープする機能も付いている



↑わあ〜、変わってきた!



↑牛乳を鍋に入れて〜



↑ざるにこして…



↑しぼってカッタージチーズとホエイ(乳清)に分けるよ



食べちゃお



↑イチゴやバナナをお花の型でくり抜いて

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

- 盛岡ガス料理教室講師
- 上級食育アドバイザー
- スムージーベチャリスト
- 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



キッズ料理教室開催してま〜す!

開催決定!
岩手県親子クッキングコンテスト2024
募集テーマ **作ろう僕の私の自慢のお弁当**
募集期間 **7/1(月)~8/31(土)** 応募資格 **小学生とその保護者(2名1組)**
募集要項は6月19日より盛岡ガスのホームページにて公開します
盛岡ガス ☎019-653-1241(代表)
主催: 岩手ガスコラボ

歯医者さんの マタニティ教室

これから生まれてくる赤ちゃんの
笑顔のために一緒に学びましょう

対象
妊活中&
妊娠中の方
参加無料!

6/24日 10:30~11:30

1 歯科衛生士さんから

- ・歯周病と早産のリスク
- ・大人からの唾液接触と赤ちゃんのアレルギーやアトピーの関係



運満結子さん

2

理学療法士さんから

- ・ママの姿勢と子宮の関係
- ・歯並びの良い子に育てるためのマタニティ期からのアプローチ



佐々木典子さん

3

助産師さんから

- ・赤ちゃんの顎を育てる母乳育児
- ・赤ちゃんがお口を正しく使えるためのおっぱいのケア方法



遠藤美香さん
佐々木優美さん

詳しくはInstagramで! @kaminomaekdp

お申込みは... 直接受付もしくはお電話にて

KIDS DENTAL PARK 小児歯科
神の前キッズデンタルパーク

0120-182545



矢巾町にある「神の前キッズ
デンタルパーク」の院長。
子ども4人のママ。



いっかたいともみ
一方井友望先生

HAPPY マタニティライフ



子どもの歯並び、あごの成長は胎児期からのケアが重要。
マタニティ期に知っておきたいことを歯科医のママが紹介!



↑もともと設置されている布団。
真っ平で硬くて薄い

新生児には、キャリアーベッドや赤ちゃん用かごベッドを用意する場合がありますが、そのベッドに敷いてある赤ちゃん布団を、ちよつと見てみましょう。

昨年、私は第4子を出産しました。陣痛開始から約2時間、病院到着から40分のスピード安産でした! 夫が家族にLINEするも、あつという間すぎて誰も気づかず...。何より私自身が一番ビックリでした。生まれつきの赤ちゃんと、本当に可愛いですよね。顔を見ているだけで、こちらがニヤニヤ。しかし、子育ては楽しいことばかりではありません。夜間授乳で寝不足、クタクタです。

赤ちゃんがグッスリ寝てくれるポイントは寝姿勢と布団



↑全身不安定のため手足をバタバタして不安そう

赤ちゃんの背中中の筋肉が凝ると...

呼吸がしにくくなり、グズグズの原因になる。

◎布団に寝かせようとすると起きてしまう「背中スイッチ」と呼ばれる現象がおきる。

このようなことが誘発され、赤ちゃんの生活がどんどん辛くなつてしまつてしまいます。次の写真は、もともと設置されていた布団と、寝姿勢を安定させる工夫をした布団の比較。明らかに、赤ちゃんの寝姿勢

もともと設置されている布団は平らで厚みがなく、寝姿勢が不安定にこのまま寝かせると、赤ちゃんの背中の筋肉が硬くなつてしまいます。



平らな布団

工夫した布団

ちよつとした工夫で、赤ちゃんがグッスリ寝てくれるようになります。お母さんの負担は減り、赤ちゃんとの生活がより幸せなものに。もちろん、赤ちゃんの発達にも良い影響が沢山あります。

- ・なかなか寝てくれない。
- ・寝てすぐ起きてしまう。
- ・授乳や抱っこでは寝るのに、布団に置くと起きてしまう。

このような赤ちゃんの睡眠で悩んでいる場合は、当院で実施している「赤ちゃんコース」の受講がオススメです。その子に合った眠りのコツを伝授します。詳しくは「神の前キッズデンタルパーク」へお問合せ下さい。

が違うことが分かります。

じょさんし
助産師あいぼん

助産師。16歳長男「ウタ」、
13歳次男「オト」、8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



キッズルームがある美容院

リュック
ruck

保育士による託児サービスあり!

大人気 カット+リトーンカラー
親子メニュー +キッズカット ￥12,000

9時~17時限定 まつ毛パーマ+
アミノトリートメント ￥5,500

☎019-658-9870

〒盛岡市仙北3-14-59 営業 9:00~20:00(最終受付18:00) 5台



むし歯ゼロを目指す食育

家庭でのワンポイント



歯医者さんが教える!

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 よく噛むことの重要性

食べ物をよく噛んでいないと歯並びやあごへの影響だけでなく、口周りの筋肉の発達の遅れから心身の健康にまで影響を及ぼすことが分かってきています。

- 顔に丸みがあり、歯並び(永久歯)のスペースがある
- 唾液が出て、虫歯になりにくい
- 鼻呼吸(口を閉じている)
- 気持ちが安定していて、弱気がある



食べ物をよく噛んでいる子

- あごが細く、歯並び(永久歯)のスペースがない
- 唾液が出ず、虫歯になりにくい
- 口呼吸(いつも口が開いている)
- キレやすく、弱気がない



食べ物をよく噛んでいない子

よく噛んで食べるために、心がけたいこと

食べる際のポイント

- ★急いで食べずに、ゆっくり味わって食べる。ひと口30回噛むことを目安に、日ごろからよく噛むことを心がけましょう。
- ★飲み物で流し込まないこと(流し込むのは消化に悪い)。よく噛むことで食べ物が細くなり、自然に飲み込むことができます。

食材選びと調理のポイント

- ★食物繊維や筋繊維がしっかりしている食材がオススメ。干したものは噛み応えが増すので、乾物も活用しましょう。肉は、鶏よりも牛や豚の方が筋繊維がしっかりしています。
- ★調理の際、食材を細かく切りすぎないように注意。食べやすい大きさだと、よく噛まなくても飲み込んでしまうので、よく噛むことが前提の大きさに切りましょう。



乳幼児のパパ・ママを対象に開講中!

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



歯科衛生士
三森梨紗さん

管理栄養士
西城幸歩さん



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



岩手県立 御所湖 広域公園

青々とした湖を中心に、遊びスポットが点在する御所湖エリア。子ども達が元気に遊べる遊具をはじめ、家族みんなで楽しめるスポットが盛りだくさん！



乗り物を満喫したいならココ！

乗り物広場 ●のりものひろば

☎019-692-4855

- 営業時間 / 9:00~16:30 ●料金 / 入園料: 無料
- 定休日 / 木曜(祝日の場合は変更有)
- 駐車場 / 175台(無料)



- 無料遊具 / アニマル遊具、ブランコ、すべり台、シーソー
- 有料遊具 / サイクル列車、スワンサイクル、バッテリーカー、変わり種自転車、幼児用自転車、グランドゴルフ他

ふわふわドームと遊具、バーベキューならココ！

町場地区園地 ●まちばちくえんち

☎019-692-6011

- 営業時間 / 9:00~17:00
- バーベキュー 9:00~16:30(平日10:00~)
- ※センターハウスにて受付をしてから利用
- 料金 / 入園料: 無料 ●定休日 / 無 ●駐車場 / 180台(無料)



- 無料遊具 / コンビネーション遊具、ふわふわドーム、ちびっこマウンテン他

水遊びを楽しむならココ！

ファミリーランド

☎019-692-4874

- 営業時間 / 9:00~17:00(レクリエーション広場~16:30)
- 料金 / 入園料: 無料(レクリエーション広場有料)
- 定休日 / 無 ●駐車場 / 200台(無料)



- 無料遊具 / 海賊船、隠れ家遊具、人力いかだ他
- 有料施設 / レクリエーション広場(パターゴルフ、キッズテニス、バスケットボール、キッズサッカー)

きれいな川で遊ぶならココ！

矢櫃地区水辺園地 ●やびつちくみすべえんち

- 料金 / 無料
- 駐車場 / 17台(無料)



問合せ
御所湖広域公園管理事務所

☎019-692-4855
岩手郡栗石町西安庭 11-7-4(乗り物広場内)



お子様の熱中症対策に

食べる水分補給を



子どものお出かけには、持ち運びに便利なゼリータイプのポカリスエットがおすすめ！おやつ感覚で子どもが進んで食べてくれるから熱中症対策にもなるし、小さな子どもの手に収まるサイズ感なので、こぼして大惨事...なんてこともナシ。今年の夏は飲み物と一緒にポカリスエットゼリーも携帯して、いっぱい汗をかいて楽しもう！



1 食べて水分補給ができる！

ゼリー状だから、運動前でも脇腹が痛くなったりお腹がタポタポしたりしにくいよ。

2 後味スッキリ! 小腹も満たせる

甘すぎないから暑い夏でもさっぱり飲みやすく、おやつ代わりにぴったり！

3 素早く吸収&長く潤す!

体液に近いイオンバランスで、水よりも身体の外に排出されにくく長時間潤すよ。

4 優れた携帯性&こぼしにくい

コンパクトでかさばらないから持ち運びラクラク。お出かけにちょうどいい。



子どもの熱中症対策のポイントは?

大切なのは水分補給?

体が水分不足になり、体温調節がうまくできなくなることで起こる熱中症。特に子どもは体温調節機能が未熟なため、暑さを避けたり休息を取ったりしながら、しっかり水分補給をすることが大切。喉の渇きを自覚する頃にはすでに多くの水分が失われているため、**時間やタイミングを決めてこまめに水分補給**を行いましょう。

熱中症対策におすすめの飲み物は?

普段の水分補給は、水や麦茶でOK。ただし、汗をかくと水分だけでなく塩分などのイオン(電解質)も失われるため、**水の摂取だけでは不十分**。たくさん汗をかいた時は、**水分と塩分をバランス良く含んだイオン飲料**がおすすめです。



マルイチ各店・ビックハウス上盛岡店で使える!

ポカリスエットゼリー
割引クーポン配信中
期間: 2024年6月1日~6月30日

fam公式 LINEから



家族で
出かけよう!

郷土まつり & 花火大会



※5月10日時点の情報なので、お出かけの際は最新情報のチェックを!

8/1(木)~4(日)

盛岡市 盛岡さんさ踊り



今年で47回を迎える夏の風物詩。魅惑する祭りとしても、参加する祭りとしても大勢の人で賑わう。

- 会場/岩手県公会堂前~映画館通り
- 問合せ/盛岡さんさ踊り実行委員会 ☎019-624-5880

8/2(金)~4(日) **花火あり**

北上市 北上・みちのく 芸能まつり



鬼剣舞をはじめ、民俗芸能の宝庫と言われる北上市。期間中は街のあちこちで100団体を超える民俗芸能が披露される。

- 会場/駅前大通りほか北上市内各所
- 問合せ/(一社)北上観光コンベンション協会 ☎0197-65-0300

6/8(土)

盛岡市・滝沢市 チャグチャグ馬コ

初夏の訪れを告げる伝統行事。色とりどりの装束をまとった農用馬が、鈴の音を響かせながら、滝沢市から盛岡市までの約14キロを進行する。

- 会場/鬼越蒼前神社~盛岡八幡宮
- 問合せ/チャグチャグ馬コ保存会事務局(盛岡市観光課内) ☎019-613-8391

7/28(日) **花火あり**

盛岡市 盛岡つなぎ温泉 御所湖まつり

夕方からの開催で、地元団体によるステージイベントや、屋台の出店も。夜には御所湖を彩る盛大な花火大会が行われる。

- 会場/御所湖畔特設会場
- 問合せ/盛岡つなぎ温泉観光協会 ☎019-689-2109

8/11(日・祝) **花火あり**

盛岡市 盛岡花火の祭典

盛岡広域最大級の花火大会で、趣向を凝らした花火が盛岡の夜空を彩る。中学生以上は入場料が必要となるので、事前にホームページで確認を。

- 会場/都南大橋下流・北上川河川敷
- 問合せ/盛岡花火の祭典実行委員会 ☎019-638-3399

8/16(金) **花火あり**

盛岡市 盛岡舟っこ 流し

町内会が中心となって舟を作り、火をつけた舟を川に流しながら先祖の霊を送り、無病息災を祈る伝統行事。投げ松明、花火大会も見どころ。

- 会場/明治橋上流右岸
- 問合せ/盛岡舟っこ流し協賛会 ☎070-5621-6210(佐藤)



POINT

- ☑ 自分のスタイルを貫ける家
- ☑ 暮らしの楽しみを広げるお手伝いをします
- ☑ 快適な住環境の提案はもちろんのこと、居心地の良さにもこだわります

思い描いた夢を 一つひとつ丁寧に

様々な角度から家づくりをご提案します

代表 小松真一さん

心地よく、自分らしく、暮らしを楽しむ家づくりをお手伝いしたいと考えています。思いは全てお伝え下さい。



今秋!!
モデルハウス
OPEN!

「サザンタウンやはば again」
矢幅駅東南に誕生!

※見学は予約制。お問合せにてお申込みください



fam公式サイト「fam web」でのイベント情報も要チェック!

★毎月1日・15日更新 ★親子で楽しめる岩手県内のイベント最新情報を紹介

rh next house
大船渡市大船渡町字地ノ森32-5
☎0192-26-5233





表紙モデル & 撮影会 無料体験会

会場アクセス



in パルコタウン

2024 **6.30** 日曜
10:00~16:00 ***完全予約制**



事前予約について

6/8(土)から各QR予約サイトにて受付開始。希望の時間帯を選んで予約してください。※先着順

●会場/パルコタウン
(住所:盛岡市北飯岡1-1-82)

表紙モデル撮影会

- 時間/ 10:00~16:00(20組)
- 料金/ 3,000円

『フォトスタジオ ハートグラフ』による1組10分間撮影。「我が子を表紙モデルにしたオリジナルのfam秋号(3冊進呈)」を作ります。さらに親子1カットと子ども1名のみ1カットのデータ付き。fam秋号(9/1発行)誌面にて親子写真も掲載(希望者のみ)。

6/8(土)からの予約はこちら



体育・運動

3D SPORTS(スリーディースポーツ)

- 時間/ 10:10~10:50(年少~年長)
11:10~11:50(小学1~6年生)
※各10名グループレッスン(40分)
- 料金/ 無料



心も体も頭も使いながら運動に取組み、これらを育てるスポーツ教室。遊びやゲーム感覚で楽しみながら運動に必要な能力を身につけていくのが特徴。

6/8(土)からの予約はこちら

金融の学校 F学キッズ

ブルーアドバイザーズ教室

- 時間/ 13:15~15:30(途中休憩あり)
※対象は小学1~6年生とその保護者6組
- 料金/ 無料



幼少期から「金融や経済」について学ぶ大切さを説明し、体験するワークショップ。学校や塾では学べないお金の勉強を親子で体験してみよう!

6/8(土)からの予約はこちら

ジャパンディテイス

盛岡市津志田 新築モデルハウス 好評販売中!!



一年中快適!/ 全館空調システム AIR LOOP と太陽光パネル搭載のモデルハウス

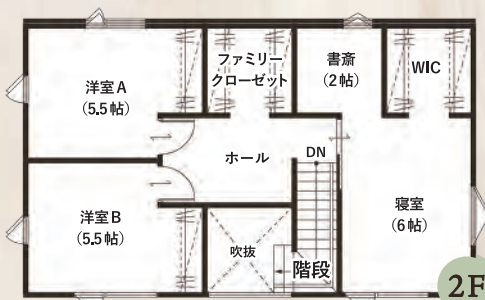
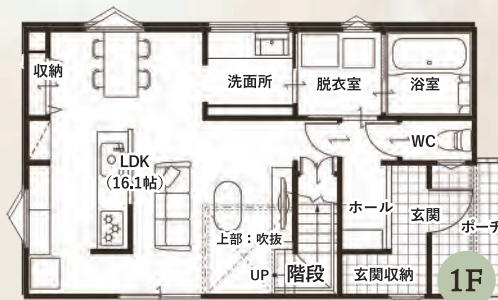
3LDK+書斎+ファミクロ

1F床面積/47.20㎡(14.28坪)
2F床面積/46.73㎡(14.13坪)
ポーチ/2.48㎡ 吹抜け/2.95㎡
延床面積/93.93㎡(28.41坪)
建物面積/99.36㎡(30.06坪)

DATA

限定1棟
土地+建物+外構 価格
3,900万円 (税込)

- ◆日当たり良好
 - ◆全館空調システム
 - ◆太陽光パネル搭載
 - ◆家具付き
- 敷地: 183.70㎡ (55.57坪)
建物: 93.93㎡ (28.41坪)



現地内覧会
予約受付中!!

ご来場予約特典・期間限定-

5,000円分ギフトカードプレゼント

電話予約 ▶ 019-635-0865

WEB予約 ▶



【進呈条件】

- パルコホームへ初めてご来場され、当社SNSへ新規ご登録いただける方
- ご来場5日前までにWebまたはTELにてご予約された方 etc...詳しくはWebをチェック

物件概要

【物件所在地】盛岡市津志田15地割【交通】岩手県交通見前中学校前/徒歩4分(0.3km)【販売戸数】1戸
【地目】宅地【都市計画】市街化地域【用途地域】第二種中高層住居【建蔽率】60%【容積率】200%【設備】上水道/公営・下水道/公共下水・電気/東北電力・その他/プロパンガス【接道】北東側/公道/幅員6m
【主たる構造】木造在来工法【建築年月日】令和5年11月【文教施設】見前小学校まで徒歩12分(0.9km)、見前中学校まで徒歩5分(0.3km)【引渡し時期】要相談【取引形態】売主【広告有効期限】令和6年7月31日

MAP 盛岡市津志田15地割地内



PALCO HOME

株式会社日盛ハウジング
盛岡市北飯岡一丁目1-82 TEL.019-635-0865

【建設業許可】国土交通大臣許可(般-3)第26244号【宅地建物取引業免許】国土交通大臣(2)第8844号
(一社)岩手県宅地建物取引業協会会員 東北地区不動産公正取引協議会



子育て TOPICS&NEWS

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!



オープン

「fam見た」で入会金0円に
ダンスを初めてみよう

5月にオープンした新スタジオでのダンスレッスンを募集中。エイベックス・ダンスマスターの全国統一カリキュラムなので、楽しくしっかりと身に付く。「fam見た」で申込みと入会金3,850円が0円に。初月月会費も半額になる(6月末まで)

エイベックス・ダンスマスター

☎0197-23-4139 (水沢スポーツクラブ)

●開講場所 盛岡市南大通り2-8-2 (REDEIC+レンタルスタジオ2F)

●開講日 木~土曜

●対象年齢 4~18歳(高校3年)

●料金 入会金3,850円、年会費5,500円、月会費6,930円、指定教材費1,430円



オープン

バトントワリング
初心者向け体験レッスン開催

Rêve BT.Iでは、6/22(土) 15:00~盛岡市立中野小学校、23(日) 10:00~サン・ビレッジ紫波にて初心者向け体験レッスンを開催。技術だけでなく協力する楽しさを大切に、お兄さんお姉さんと一緒に行動しながら挨拶や礼儀も一緒に学んでいこう。

Rêve BT.I ●レーヴバトンチームイワテ

●開講教室 盛岡市立中野小学校:土曜(15:00~)、矢中地区農業構造改善センター:日曜(13:00~)

●対象年齢 4歳~大人 ※経験者も歓迎

●料金 入会金なし、月会費4,500円(月3回)、年会費4,000円 ※問合せはメール

revebt.i@gmail.comもしくはインスタDMにて



スポット

ドーム内に1万匹
カブト虫と触れ合おう

広タドームに放し飼いにされているのは、子どもたちに大人気のカブト虫。互いにケンカしたり、好物の蜜をなめたり、約1万匹ものカブト虫の生態を間近で観察できる。さらに、気に入ったカブト虫は購入可。

カブト虫ふれあい童夢

☎070-2018-5740

●住所 花巻市東和町町井2-20

●期間 7/7(日)~8/4(日)の土日祝のみ営業

●時間 9:00~17:00

●料金 中学生以上300円、小学生100円、幼児無料

●駐車場 200台



イベント

赤ちゃん連れも大歓迎
生の演奏を体感しよう

楽器演奏が大好きなママ・パパ達による「岩手☆ママさん吹奏楽団イートーブ」。毎年夏に家族向けのコンサートを開催しており、今年も親子で楽しめる演奏を披露。演奏中に子どもが泣いても騒いでも大丈夫。この機会に生の音を体感しよう。

夏のファミリーコンサート

☎090-9638-2786 (西川)

●会場 アイーナ7F「小田島組☆ほ〜る」(盛岡市盛岡駅西通1-7-1)

●日時 7/21(日) 10:15開場、10:45開演(約40分間)

●料金 入場無料(予約不要)



フォトスタジオ ハートグラフ スタジオリニューアル

ドライフラワーブース、アンティークブース
オリジナルアートウォールなどにリニューアル!
様々な撮影に対応できるスタジオに進化しました



追加料金
0円

すべての撮影プランで/
データ渡し対応

データをたくさん手元に残したい方におすすめのフォトスタジオ!



SHICHIGOSAN PHOTO 七五三

スタジオ撮影

シーズン問わずいつでもご予約OK!

撮影データ お渡しカット数	撮影人数による 追加料金
30カット	0円

90分撮影
データ込み 27,500円 税込

※4月、10月~12月の土日祝に限り、追加料金5,500円が発生いたします



大好評! 毎月開催 バースデー撮影会



家族写真
OK!

スタジオ
貸切

衣装レンタル
無料

完全予約制 衣裳部屋 OPEN 100着以上 無料

※一部ブランド衣装を除く

新しいスタジオでお得に撮影できるクーポンを公式LINEにて発行中!

HEARTGRAPH
フォトスタジオ ハートグラフ

☎ 9:00-18:00 休 火曜日 5台

滝沢市篠木明法124-7 | JR大釜駅から徒歩5分
盛岡1.C.から車で約5分



お問い合わせはホームページ
または公式 LINE まで



フォトギャラリー
随時更新中!





3名様

ノイ・バンデ 「さんさパーク」(3種類セット)

規格外の盛岡りんごを使った、子どもも飲めるエナジードリンク。お土産やプレゼントにも!

[提供]ノイ・バンデ



5名様 ^{よくりゅう} さいとう製菓「翼竜の玉子」

子ども達に向けて、大人気の恐竜をテーマにした商品。カステラ生地・チョコ餡・チョコクリームの三層仕立て。オンラインショップでも購入可能。(関連記事→P.18)

[提供]さいとう製菓(株)企画課 ☎0192-22-8460



応募して当てよう!

読者プレゼント

present

3名様

フォトスタジオスマイリー 盛岡南店 「ギフト台紙券」

(撮影料金・プリント料金3,000円分)

多彩なスタジオセットと華やかな衣装をスラリと取り揃え。大切な家族の思い出の一枚を残そう!
(関連記事→P.8・9)

[提供]フォトスタジオ スマイリー 盛岡南店
☎019-631-3777



3名様

Cafe Room 「食事無料券」(希望商品1点)

スパイスたっぷり絶品カレーが大人気。食べ飽きない味と甘口なので子どもも食べられる。テイクアウトも可能。
(関連記事→P.5)

[提供]Cafe Room ☎070-9030-5040

3名様

Sanka Outdoor& CraftBeer Market 「オリジナル手拭い」

オリジナルデザインの手拭い。乾きが早くいろいろな用途に使えるから、アウトドアにぴったり。(関連記事→P.3)

[提供] Sanka Outdoor& CraftBeer Market
☎019-677-8928



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/2024年
7月15日(月)必着



QRコードが便利

fam × LINE fam公式LINEに登録した方 限定の読者プレゼントもあるよ!

- すきこんぶ(50名様) 応募方法は P.29へ
- 牛乳レシビ紹介商品3点セット(10名様) 応募方法は P.42へ

ちの選私
ようのぼ
どいう、
い。

ハグミーファムDEBUT!

寒冷地専用モデル

fam
HUG me
CUSTOM MYSELF

家は、性能。
一条工務店



まるでショッピングカートに好みの品々を入れていくように自分仕様に設備も性能もカスタマイズできる!

!一条の!
高性能

本体価格
1,630万円 (税込1,793万円~)

※別途で付帯工事や諸費用が必要になります。詳細は当ページ下部に記載しております。

期間
棟数限定!



ハグミーファムの
詳細はこちらから!



展示場の
来場予約は
こちらから!



fam公式サイト fam web

famならではの地域密着の子育て情報をwebサイトでは、よりタイムリーにお届け。さらに身近に! famは子育て世代を全力で応援!!



web限定のコンテンツが勢揃い! まめにチェックしてね!



イベント情報

親子で行きたい、いちおしのイベントを発信。
毎月1日・15日更新しているよ。



遊びスポット

公園や屋内遊び施設など、親子で楽しめるスポットを毎月紹介。プレゼントもあることも! チェックしてね。

陸前高田市まちなか広場



絵本&児童書

ひらいてワクワクめくってドキドキする絵本・児童書

地元で本に関わる方々が、毎回テーマに合わせて3冊セレクト。本を選ぶ際の参考にも。



公式LINE

最新情報を定期的に発信。LINE登録者限定のプレゼントもあり。



公式Instagram

取材の裏側やあそび体験、Newスポット、takeoutグルメなどを発信中。

「fam(ファミ)」設置 & 配布先

発行部数 / 22,000部

エリア / 盛岡市内および近郊(滝沢・八幡平・栗石・矢巾・紫波)※市街一部

いわての子育て情報誌

幼稚園、保育園、子育て支援センター、学童

【盛岡市】

- 岩手大学教育学部附属幼稚園
- 盛岡白百合学園幼稚園
- スコーレ幼稚園
- 仙北町幼稚園
- 仁王幼稚園
- 聖パウロ幼稚園
- 桜幼稚園
- ふじみ幼稚園
- 白梅幼稚園
- みなみ幼稚園
- 盛岡幼稚園
- 米内幼稚園
- 青空こども園
- なかのこども園
- 久昌寺保育
- かがの保育園
- 水道橋くるみ幼稚園
- もみじが丘幼稚園
- のぞみこども園
- やよい幼稚園・保育園
- めぐみ幼稚園
- 盛岡大学附属幼稚園
- なでしここども園
- 青山幼稚園
- 月が丘幼稚園・保育園
- 台太郎こども園
- よつばこども園
- 南仙北保育園
- 青葉幼稚園
- 二葉幼稚園
- 都南幼稚園
- 下太田保育園
- 飯岡こども園
- おおぞら村一番地こども園
- みどりこども園
- 好摩保育所
- 下田保育園
- 洗民保育園
- 柳青保育園
- 玉山保育園
- 北松園の子保育園
- わかは保育園
- 愛育園
- くらいしの保育園
- 高松保育園
- うえだ保育園
- 緑が丘ひまわり保育園
- さくらがおか保育園
- 山岸こども園
- きたたり保育園
- あべたて保育園
- 愛育ホーム
- みたけ保育園
- 青山保育園
- あさひ保育園

- 大新保育園
- 天昌寺保育園
- 前湯保育園
- ニチキッズみたけ保育園
- くりやがわ保育園
- 善友保育園
- 聖光保育園
- アケボノ保育園
- MHナーサリー
- 第二山王保育園
- どりよう保育園
- キンダーホーム
- 東山りんごこども園
- 本宮保育園
- ふじみ保育園
- 米内幼稚園
- 太田保育園
- ニチキッズ仙北町駅保育園
- 盛岡ひまわり保育園
- ぎんがの里保育園
- エトワール保育園
- モリオカえほんの森保育園
- 津志田こども園
- 見前保育園
- 都南保育園
- ながい保育園
- アイリス保育園
- 東見前保育園
- 手代森保育園
- 乙部保育園
- 津志田よつば園
- C o c o a
- わらしこハウス
- 緑が丘ひかり保育園
- 上堂ホサナ保育園
- おひさま保育園
- スクルドエンジェル保育園盛岡園
- いちごみるく保育園
- こはと保育園
- おほしま保育園
- ビーターバン盛岡本宮園
- さくら保育園
- Daisy保育園
- Ohana 保育園
- という保育園
- ビーターバン盛岡津志田園
- 岩手県庁内保育施設うちまる保育園
- あまね保育園
- どんぐり保育園
- ニチキッズ盛岡ともや保育園
- どんぐりの森保育園
- 岩手大学・岩手銀行保育所
- おおぞら村さつはーと
- M.J 保育園加賀野
- ほっぽランドもりおか
- 盛医ひまわり保育園
- まちのおそびの園
- さんごろう保育園
- ほのほの保育園

- こどものいえ本宮
- あおいとり幼児園
- 託児ルーム ひよこの家
- 託児所 あすてっぴ
- 子育てサポートセンター
- 子育て支援センター「あそびの広場」
- もりおか子育て応援プラザ「マ・モール」
- 愛育園子育て支援センター
- みたけ保育園子育て支援センター
- 好摩保育所子育て支援センター
- 津志田保育園子育て支援センター
- どりよう保育園子育て支援センター
- なかのこども園子育て支援センター
- 前湯保育園子育て支援センター
- 飯岡こども園子育て支援センター
- いちご保育園
- ふたばの学童
- 放課後児童クラブおおぞら村
- ひよこ学童クラブ
- YMCA中央・前湯・向中野・盛南センター
- MJ 青山学童保育クラブ
- 山岸学童クラブ
- 宇宙学童クラブ
- 大宮よつば学童クラブ
- 都南保育園
- スコーレ第一、第二学童

【滝沢市】

- 大釜幼稚園・保育園
- なでしこ保育園
- つばめ幼稚園
- ふりりん保育園
- 大沢保育園
- 鶴岡保育園
- 元村保育園
- りんごの森保育園
- りんごの森保育園分園つぼみ園
- 牧の林すずの音保育園
- 南菓子保育園
- 柳子保育園
- ハレルヤ保育園
- 川前保育園
- 一本木保育園
- 柳沢保育園
- 大釜保育園子育て支援センター
- 牧の林すずの音保育園支援センター
- なでしこ保育園子育て支援センター
- 南菓子保育園子育て支援センター
- 撫子学童クラブそら、にじ
- 室小路学童保育会
- 滝沢中央学童保育クラブ第一、第二
- 第1、第2篠木なほよしクラブ

【八幡平市】

- 杉の子こども園
- 森の子保育園
- 大更こども園
- 栗石町町民課
- 栗石町健康子育て課
- 矢巾町こども家庭課

- 柏台保育園
- 【栗石町】
- セツ森保育園
- 御所保育園
- 栗石保育園

【矢巾町】

- 矢巾中央幼稚園・保育園
- やはばこども園
- ふどうこども園
- 北高田こども園
- こすかたこども園
- 煙山保育園
- 徳田保育園
- 北川保育園
- ニチキッズやはば駅前保育園
- なないろ保育園

【紫波町】

- ひかりの子
- 赤石幼稚園・保育園
- あづま幼稚園
- 虹館保育所
- 古の保育園
- オガール保育園
- 赤石うさぎ保育園
- アガベ保育園
- 虹の保育園子育て支援センター
- 紫波町子育て応援センターしわっせ

公共施設

- 盛岡市子ども科学館
- 岩手県立博物館
- 岩手県立美術館
- 岩手県立図書館
- キャラホール・都南公民館
- 盛岡市立図書館
- 盛岡市都南図書館
- 盛岡市子ども未来部子ども青少年課
- 盛岡市子ども未来部子育てあんしん課
- 盛岡市子ども未来部母子健康課
- もりおか女性センター
- 岩手県保士・保育所支援センター
- 牧の林すずの音保育園マザーズコーナー
- サンライフ盛岡
- 滝沢市健康こども部健康づくり課
- 滝沢市保健福祉部児童福祉課
- 滝沢市健康こども部子育て課
- 滝沢市健康こども部こども家庭センター
- ビックルーフ滝沢
- 滝沢市立湖山図書館
- 滝沢ふるさと交流館
- 滝沢市ファミリー・サポート・センター
- 栗石町まちおこしセンター「しすく×CAN」
- 栗石町町民課
- 栗石町健康子育て課
- 矢巾町こども家庭課

- 矢巾町健康長寿課
- 矢巾町公民館(田園ホール)
- やはば一く
- 矢巾町図書センター
- 矢巾町子育て世代活動支援センター
- 紫波町こども課
- 紫波町図書館
- 岩手県民の森
- 岩手県立児童館 いわて子どもの森
- 一戸町立図書館
- 岩手県立御所湖広域公園 ファミリーランド 乗り物広場・町場地区園地
- 岩手県立花巻広域公園
- 一関市立図書館
- 北上市 Hokko

カフェ & 飲食店

- P.B.CAFE
- Cafe おーてんせ
- ソラカフェ
- 小綿商店
- 初駒
- モアカフェ(東京インテリア内)

子供服

- パンパンチュチュ
- リトルウィング

書店

- MORIOKA TSUTAYA
- さわや書店本店

美容室

- パティオ
- サムタイム
- レレ
- スパイス
- シエスタ
- サロン ソワ
- 3Qカット
- マックスパリュ盛岡駅前北通店・月が丘店・ベルフまつその店
- トップアートみたけ店
- リュック
- ピーフリー
- エトワール

写真館

- フォトスタジオスマイリー盛岡南店
- スタジオアミ
- ハートグラフ
- ヘルヴィ盛岡
- 川村スタジオ
- フォトスタジオスマイリー盛岡南店
- 清水畑建設
- ナチュリエいわて
- シュガーホーム 盛岡店・盛岡西店
- トータルエクステリア
- ミウラ

習い事教室

- こかげ英会話 盛岡教室・緑が丘教室 滝沢教室・栗石教室
- ジェイムス英会話
- プリンズ英米学院 イオンタウン盛岡駅前校・盛岡北校・盛岡南校
- ECCジュニア 本宮教室
- ステッピング・ストーンズ・イングリッシュ
- 英語リトミックサークル リズム
- ニカイングリッシュ
- イングリッシュスクールトゥーユー
- ハワード・イングリッシュクラブ
- パウスボーツクラブ
- パレットたいそう教室
- 3Dスポーツ
- フリーストレッチング岩手盛岡店
- ニパンボシ体育教室
- こどもクラブ・ドムス
- カワイ音楽教室
- 尾形美緒ピアノ教室
- JEUGIA カルチャーセンター
- Y.PILATES
- 水沢スポーツクラブ
- 乳幼児教室パンピーノ
- コナヒ
- D-BASE スポーツ教室
- チアダンス教室 Nico & Happy
- いしわり桜アスリートクラブ
- 0歳からのすくすくリトミック
- パレットキッズスクエア
- スマイルサポートハイテック盛岡校
- 自立学習 RED
- M 進
- 個別指導アシス
- 個別指導サクセス
- 学び舎開校
- 滝沢進学塾
- 女性専用ジム インバランス
- よもぎ蒸しサロン プリート
- ニチイ学館盛岡支店

住宅

- ハウス
- ハウジングサポート
- パルコホーム
- ルームクラフト
- ソコソコホーム
- コスト
- ドルフィン盛岡店
- 一糸工務店
- 清水畑建設
- ナチュリエいわて
- シュガーホーム 盛岡店・盛岡西店
- トータルエクステリア
- ミウラ

- モフ
- ジェイウッド
- 大進建設
- 小田島工務店
- ビーハウジング
- ハシモトホーム
- 日沼工務店
- おうち相談窓口 イオンモール盛岡前湯店
- リアルハウジングガーデン

金融

- 東北銀行
- 北日本銀行

歯科・病院・病児保育

- 菊月歯科医院
- 神の前歯科医院
- 神の前キッズデンタルパーク
- きたがわ歯科クリニック
- 小綿商店
- リーブ歯科クリニック
- 菜園矯正歯科クリニック
- 小山田歯科医院
- 木のまち歯科医院
- はた歯科医院
- ゆいどびお歯科医院
- 本宮みずかわ矯正歯科クリニック
- 盛岡となん歯科・こども矯正歯科
- 大浦内科・歯科クリニック
- デンタルオフィス サンサ
- 中村歯科医院
- 小川歯科医院
- 牧野林デンタルクリニック
- 山口クリニック
- 鶴岡こどもクリニック
- 菓子こどもクリニック
- 西島こどもクリニック
- 臼井循環器呼吸器内科
- さいとう小児科クリニック
- 盛岡さくらクリニック
- 川久保病院
- 森田小児科医院
- おいかわ内科クリニック
- 紫波中央小児科
- 佐々木皮膚科
- さとう皮膚科クリニック
- 小笠原眼科クリニック
- たかはし眼科
- 葛クリニック
- こたに内科・甲状腺クリニック
- 双木整形外科医院
- 黒川産婦人科
- 吉田産婦人科
- 西島産婦人科医院
- みうら産婦人科医院
- 村井産婦人科小児歯科医院
- 矢巾産婦人科

スーパー

- 生協
- コープ高松・ベルフ仙北
- ヘルフ山岸・ベルフまつその
- ヘルフ青山・ベルフ牧野林
- ヘルフ八幡平・コープ花巻あうる
- コープアテルイ・コープ一関コルザ
- ヘルフ西町・コープ西ヶ丘
- マリンコープドラ

その他

- ふれあいランド岩手
- ゆびあす
- 盛岡八幡宮
- 志和稲荷神社
- 盛岡ガス
- もりおか町家物語館
- コープアテルイ盛岡
- MOSSビル
- ちら・いわて
- リーフジャス盛岡
- 生活クラブ
- スーパーオートバックス 盛岡南
- グリーンハウス 盛岡店
- メガネクラブ上田店
- メガネのファミリーズ
- 盛岡商工会議所
- エキナカ薬局
- スタイル薬局
- さんべい薬局
- キリン薬局
- パーク薬局
- せんぼく調剤薬局
- なごみ薬局
- ポプラ薬局
- フォトスタジオスマイリー盛岡南店
- ZOOMO
- 北日本銀行 盛岡南口・ほけんプラザ
- ya.
- ヨンダライフ

おいしさと安心を、
次の世代に手渡したい。
だから、生活クラブを
はじめました。



家族の健康に。

不要な食品添加物を使わないから
素材の味がしっかり。
だから薄味調理でもおいしくて
カラダにもうれしい。

どれを選んでも。

取り扱う食材は独自の厳しい
基準をクリアしたものばかりです。
原材料はカタログに表示しています。

時短だって安心。

素材がいいから手間をかけない
シンプルな時短調理でもおいしい。
忙しいときの冷凍食品も
安心・安全です。

無添加

国産

減農薬

遺伝子
組み換え
不使用

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1人でお申し込みできる「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2人暮らしまたは1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・配達はその週1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。

ご注文も
カンタン

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)

いわての子育て情報誌
fam

次号予告

NEXT ISSUE

fam 秋号は2024年9月1日(日)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
古館聡美

★Photographer

フォトスタジオ ハートグラフ

★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。

2023年秋号
(9月1日発行)



2023年冬号
(12月1日発行)



2024年春号
(3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



まつり好きにはたまらない暑い夏がやってくる!
いつかは東北の6大まつりを制覇したいな
ーと。まずは青森ねぶた祭が見たい! 今年の
東北絆まつりは仙台開催なので、そちら
攻めようかな...とかワクワクしております。

K子



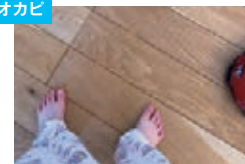
かき氷は息子の大好き。外出先で見つくと
必ず欲しがります。でも、冷たい刺激でお腹が
痛くなり、毎回痛みに震えながら完食。苦しい
思いをしても、かき氷は食べたいそうなので、
どうか今夏はお腹が痛くなりませんように。

トッシー



いよいよ始まった中3との生活。少しずつ自覚
しているのはわかってはいるんだけど、自分も
通ってきた道だから、ついつい口出しちゃって
いつもウザがられ。今は前を向いて部活も勉
強も頑張れ〜。一歩後ろで応援するから!

オカビ



スマホのロック画面から写真を撮ることを覚
たうの子達。膨大で無意味な連写の中にも
小さな足やお気に入りのおもちゃが写って
たりしてほっこり。ただし不意打ちで撮られた
ものすごい姿の自分にもびっくり泣





岩手に生まれた赤ちゃんへ贈る

はじめてばこ



はじめてアルバム



うたのえほん(童謡)



赤ちゃんの思い出を残しておくタイムカプセル

はじめてばこプレゼント

特製「はじめてアルバム」など素敵な品々をつめこんで
赤ちゃん和妈妈・パパの「はじめて」を祝福します。

無料
です

※いわて生協がお届けします。

申込条件

岩手県内に住民登録されている誕生日から6か月以内の赤ちゃん全員にプレゼント。(無料)

応募手順

- ①撮影 \スマホでOK/
母子手帳内の「出生届済証明」を写真に撮る
- ②応募
専用サイトへアクセスし、必要事項を入力、①の写真を添付して送信(応募完了メール)が届く
- ③お届け
いわて生協からご連絡の上、お約束の日時にお届け

お申込みはこちら



はじめてばこ着手

主催：めんこいテレビ × いわて生協

後援：岩手県 岩手県医師会 岩手県産婦人科医会 岩手県歯科医師会 岩手県助産師会