

いわての子育て情報誌

fam

[ファミ] www.fam-net.com

Spring
2026

春号

Vol.47

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!



Good morning!

みんなの

朝ごはん

春からはじめよう!

子どもの 習いごと

【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





オリジナル五香粉と国産豚肉の
魯肉飯(ルーローハン)カレー
1,540円



中華そば
960円



↑昔たまごゆめ牛乳のプリン
420円、無農薬赤じそのエール
550円。食事、ドリンク共にテイク
アウトも可能



☎090-5590-6227
☒盛岡市八幡町13-1
(盛岡八幡宮境内)
☒11:00~16:00
☒火曜 ☒有



親子で 外ごはん 54

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
カフェを見つけたよ!

お子さんと一緒に
カフェ利用も
大歓迎です!



店主 川村康徳さん



盛岡市 八幡町

〈八満食堂 コレコウジツ〉

Think of eat「たべるを考える」
始まりは家族の健康を想う気持ち

「長男の誕生をきっかけに、「食とは人を良くするもの」という想いが生まれました」と話すのは、兼業農家でもある店主の川村さん。自家栽培の米や野菜を中心に、旬の食材を取り入れた料理を提供。オリジナルスパイスの香りが食欲をそそる月替わりのカレー、チャーシューやメンマまで全てを手づくりする化学調味料不使用のラーメンなど、心と体にやさしい自慢のメニューが揃う。お店では毎月異なるテーマでイベントも開催しており、様々な人が集う交流の場にもなっている。

MENU

- 日々のおだいご定食 1,280円
- あんトースト 550円
- 自家製小麦のガトー風 440円
- あまがゆ(ノンアルコール) 550円

子ども設備

- 子ども用チェア
- とり血・コップ
- スプーン・フォーク
- 絵本・おもちゃ

z a k k a

いいもの 見つけ!

てくてく街を歩いて探した
思わず手にとりたくなる
選りすぐりのアイテムを紹介します!



一点一点
手づくり

SILK ROAD BAZAAR FELT ORNAMENT

●GENE SIMMONS
(KISS)4,950円、
TOMATO SOUP3,520円

キルギスの作家による
オーナメント。歴史上の
人物や著名人、アート作
品などがモチーフ。

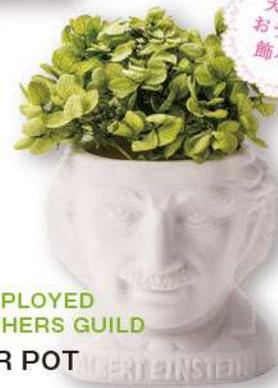


SILKSCREEN PRINT SWEATSHIRT

●4,400円

製版からプリントまです
べて手作業で行った、
tyloオリジナルのシルク
スクリーンズウェット。

店舗
限定カラー
もあり



天才を
おうちに
飾ろう

THE UNEMPLOYED PHILOSOPHERS GUILD

PLANTER POT

●3,960円

アインシュタインの顔のプランターポット。
底に穴が無いので、ベン立てなどにも使える。



遊びながら
学べる

EIN-O SCIENCE

ティールックス

●2,200円

恐竜の骨のパーツを
組み合わせてオブ
ジェを作る。STEM
教育玩具。インテリ
アのアクセントにも。



内側に
大きな
仕切り付き

NAPRON RETRO OUTDOOR PATIENTS BAG

●6,050円

開口部が大きく開く巾着型
で、荷物の出し入れがしや
すい。軽くて汚れにくいナイ
ロン製。



世代や性別にかかわら
ず、普遍的なデザインを
中心に、国内外のブラン
ド衣類・雑貨・インポ
ート古着・家具などを独自の
コンセプトでセレクト。

tylo(トイロ)

☎019-622-6365

- 住所 盛岡市城西町13-17
- 営業時間 10:00~17:00
- 定休日 無
- 駐車場 1台
- https://tylo.official.ec



駿士パパの スケジュール

- 6:30 ●起床
- 7:00 ●朝食
- 7:30 ●長女登校
- 8:00 ●ストレッチ・トレーニング
- 9:00 ●事務作業やミーティングなど
- 12:00 ●昼食
- 13:00 ●事務作業
- 15:00 ●レッスン開始
- 20:00 ●レッスン終了
- 21:00 ●夕食や入浴
- 22:00 ●事務作業
- 23:30 ●就寝

長女の習いごとの送迎は妻や祖父母

家族が寝た後に洗濯作業

家族プロフィール

パパ: 橋場駿士さん・35歳・会社役員・盛岡市出身。
ママ: 美沙希さん・35歳・管理栄養士・盛岡市出身、長女7歳の3人家族。駿士さんは大学院在学中と中学校教諭時代に、ドッジボールの日本代表選手としてアジア大会三連覇を果たすなど活躍。中学教諭として軟式野球部と陸上競技部を全国大会に導いた。2023年にD-BASEスポーツ教室を立ち上げ、地元を活性化するスポーツイベントも多数開催。今春、盛岡市繫に「ASOBASE」をオープン予定。

駿士パパの 子育て モットー

スポーツに本気で挑戦することで、目標を達成することの嬉しさや難しさ、失敗から学ぶ力など、生きる上で大切な考えを学びました。娘や教える子にも何か本気で挑戦することを見つけて、そこから成長して欲しいと思っています。



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

「親になって変わったこと」
 僕はダンスが全然できないけれど、娘は音が流れると振り付けを考えずと踊っている。マイペースで僕とも妻とも全然違うタイプです。以前は自分と同じような部分を求めたこともありましたが、最近は「すごいな、俺にはできないな」と見守ることが楽しいですね。食の好き嫌いも多くなって叱ることも多いんですが、毎回しよげることもなく。アスリートと管理栄養士の娘のはずなんです。が、(笑)。それでも我が子が勇敢にチャレンジする姿がどれほど尊く素晴らしいことなのか、親にとってどれだけ嬉しいことなのかを子育てするなかで実感し、生徒達への理解や愛情もより深まりました。今までは自分の休日を作れていなかったのですが、最近は娘の習いごともっと見に来たくて。うまく時間を

タイプが違う娘のおかげで
毎日がもっと面白い

運動で育む子どもと地域の未来
 室内遊び場「ASOBASE」が
 この春いよいよオープン
 元ドッジボール日本代表で、D-BASEをはじめ
 スポーツにまつわる様々な活動を行うアスリートパパ。
 新たに挑戦する、遊び場づくりにかける思いとは？

自分の力を最大限に生かす

様々な競技で好成績を収める
現役アスリート

若い頃から野球、ドッジボール、陸上に取り組み、現在も選手として活動しています。中学教諭時代には部活動の顧問として素晴らしい経験もさせてもらいました。ただ、同時に既存の場所ですること限界も感じて。仕事、とは、「自分の持つ力を使ってどう社会貢献していくか」だと思っているんです。スポーツ教室やマラソン大会などの様々なイベントを運営し、自分自身が見本となることでより上を目指す子どもが増えること、そして大好きな地元の

活性化を期待しています。

なぜ「ASOBASE」を？

「盛岡は、夏は暑く冬は寒いのに、室内遊び場が少なく困っている」という声を周りから聞いていましたし、自分自身も子育てをしながら感じていました。そんな折に旧つなぎ地区活動センターの入札チャンスがあったので、ぱつと手を挙げた感じです。これは僕に限らずですが、スポーツをしてきた人って常に今の自分より上を目指して練習するものじゃないですか。現状で満足するのではなく、ひとつでも前に進まないという気が済まない性格っていうのもあるかもしれないです。

わくわく春ニュース / 盛岡市動物公園 ZOOMO

キュン♡な親子に会いに行こう!
イラスト/内山さんの株

春から初夏は動物にとって出産と子育ての季節。もしかすると今年生まれの赤ちゃんに出会うことができるかも？ 昨年生まれた子ども達もまだまだ可愛い盛りで見ているだけで癒されちゃおう！



広報担当 荒井雄大さん

「少しずつ暖かくなり、動物園日和の日も増えてきましたね。今だけの動物たちの姿を、ぜひ見に来て下さい。ぬいぐるみ、お菓子、雑貨などを扱う園内のショップでは、春に向けてオリジナルグッズが続々と登場しますよ！」



家族集合も見納め!?

ピューマの親子

2025年6月生まれの子ども達は元気いっぱい！成長するとお嫁入、お婿入りすることもあるので、家族で過ごすカワイイ姿を見るなら今のうちに。



赤ちゃんは抱っこが大好き ニホンザルの親子

少しずつお母さんから離れて遊び始めた子ども達。でも、まだまだ甘えたいみたい。「ZOOMO BASE」でドリンクやフードを買ったら「MONKEY COURT」で食べながら、抱っこの様子を見てみよう。

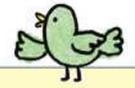
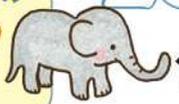


お腹の袋からこんにちは!

カンガルーの親子

GW頃にはカンガルーヒルでの展示が再開。広い芝生の広場で暮らすカンガルー達と同じ空間に入って、間近で観察したり、写真を撮ったりしてみよう!

プレゼント付き! ZOOMO クイズ



問題2

ZOOMOのエントランスにある実物大の動物の形のメッセージボード。何種類の動物のメッセージボードがあるかな?

注目ポイント

- ①6種類 ②9種類 ③12種類

ZOOMOを通じてみんなに伝えたいこと、その導入となるメッセージが書かれているよ。

問題3

ピューマは垂直に何mくらいジャンプすることができるかな?



注目ポイント

- ①2m ②5m ③10m

素晴らしい跳躍力を持つピューマ。助走なしで12mの幅を跳ぶことができるよ。「ピューマと仲良くなろう(土日祝開催)」の前には、飼育係のガイドとして解説中。



園内MAPは二次元コードから



園内をまわって答えを見つけよう!



全問正解者の中から抽選で3名様に「ZOOMO オリジナルグッズ詰め合わせ(3,000円相当)」をプレゼント!

応募フォームはこちら ●応募締切/4月30日(木)



盛岡市動物公園 ZOOMO ●ズーモ



☎019-654-8266

- 住所/盛岡市新庄字下八木田60-18
- 開園時間/レギュラーシーズン(4月1日~10月31日)9:30~16:30(入園~16:00) ウィンターシーズン(11月1日~3月31日)10:00~16:00(入園~15:30)
- 休園日/レギュラーシーズン 水曜 ウィンターシーズン 水・木曜 ※休園日が祝日の場合開園、直近の平日等を振替休
- 入園料/大人(高校生以上)1,000円、小中学生500円、未就学児無料

春のイベント情報

ZOOMO Spring Marche 給餌体験(土日祝開催)

●ズーモ スプリング マルシェ
3月21日(土)、22日(日)は小中学生の入園料が無料。3月22日(日)には「ZOOMO Spring Marche」を開催。雑貨やワークショップ、美味しいものが大集合!

動物たちのごはん

- ・ニホンザルのごはん 11月1日~3月31日/10:00~16:00 4月1日~10月31日/9:30~16:30 参加定員/なし(なくなり次第終了)。参加費/1回100円
- ・ヤギ・ウシ・ラマ・アルパカのごはん





スマイリーの卒園入学撮影は、
撮影・衣装レンタル・スタイリング・データ・フォトアイテムが
 ぜ〜んぶコミコミの選べるプラン!



平日にサクッと撮影したい方には

入学シンプルプラン

平日限定 税込 **29,700円**

スタジオ撮影	撮影用衣装レンタル (スーツ1着)
データ 35カット相当	ヘアセット1回
ウッドパネル 2in1	おうちセレクト ポイント付き

卒園袴の撮影も楽しめる人気プラン

卒園入学 ニコニコBプラン

税込 **49,500円**

土日祝別途 11,000円

※アルバム本体は別途税込 9,350円

スタジオ撮影 データ 60カット相当	撮影用衣装レンタル (スーツ1着+卒園袴1着) ヘアセット1回	
デザイン 2面台紙	積立アルバム 2面入れ込み*	
ウッド パネル 3in1	ワレット カード3枚 プレゼント	
おうちセレクトポイント付き		

3月末までの撮影で...



オリジナル
A3カレンダー
プレゼント

プラン価格から
3,000円OFF

※平日シンプルプランは対象外

こども写真館
フォトスタジオ

スマイリー by イワタフォト

スマイリーの
卒園入学プランについて
詳しくはこちらから



秋田 山王店

018-896-1322

〒010-0952 秋田県秋田市
山王新町 1-19
■毎週火曜水曜定休
■営業時間
9時30分～17時30分
駐車場：6台

秋田 御所野店

018-892-7752

〒010-1412 秋田県秋田市
御所野下堤 2-1-13
■毎週水曜木曜定休
■営業時間
9時30分～17時30分
駐車場：8台

青森 さくら野弘前店

0172-55-6067

〒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
■毎週水曜定休
■毎週火曜スタジオメンテナンス日
※営業時間 10時～18時
駐車場：さくら野百貨店立体駐車場

岩手 盛岡南店

019-631-3777

〒020-0866
岩手県盛岡市本宮 6-26-17
■毎週火曜水曜定休
■営業時間 10時～18時
駐車場：6台



とびっきりの「瞬間」が
 未来の「たからもの」になる場所



こども写真館
フォトスタジオスマイリー



point 1
1件1件の時間を
大切に
完全予約制
プライベート空間



point 2
一人ひとりに合った
スタイリングで
特別な姿に
出会える!

point 3
「らしさ」が溢れる

笑顔の引き出しは
お任せください!



point 4
きょうだい
家族撮影も
楽しめる!



point 5
こだわりの
デザイナーズ
スタジオ
が15シーン以上!

朝を気持ちいい時間にしよう



みんなの朝ごはん



イラスト/内山さんの絵

登園の支度に、出勤準備、お弁当作りなどバタバタの朝。そこで、毎日のヒントになればと「朝ごはん」について特集。みんなの不安や悩みが、少しでも解決できますように。

ママ3人がクロストーク

LINE読者アンケートでのみんなの声も紹介

「朝ごはんの悩みは？」

岡本さん(以下/岡)：子どもが全然食べてくれなくて。栄養面から頑張つて品数を多くしても、残されてしまうからガツカリ。早起きも苦手だし、作ることが苦になつてる。でも、給食前にお腹が空くみたいで何とかしたいです。
三浦さん(以下/三)：登園の支度もあるから、時間が気に

なります。15分くらいで食事

を終えたいけれど「ママ食べさせて」と甘えてくるから、つい長くなってしまふ。

狩野さん(以下/狩)：うちは、子ども三人ともバラバラ。米だったり、パンだったり、それぞれが食べたいものを用意する感じ。朝は適当で、夕飯をしっかりとる感じかな。
岡：狩野さん、あまり悩んで



ような気がする。でも、だんだん作らなくなつて...
岡：私もそうかも。旦那が食べないのを見て、「あー、朝は食べなくてもいいんだ」と。でも、子どもにはやっぱり食べる習慣をつけたいですね。
三：一緒に暮らす人の影響って、かなり大きいですね。

「子どもが進んで朝ごはんを食べるアイデアがあれば。」

狩：ご飯を入れてフリフリすると、小さいおにぎりが作れるアイテムがあって、一番下の子がハマリ中。セルフで作って、パクパク食べてくれる。
三：うちでは、ご飯を詰めて上から押すと、星型のおにぎりができるアイテムがあって。
岡：それ、欲しい!

三：パンの場合は、耳を切り落としてから、パンにジャムを塗ってくるくとロール状に。見た目に楽しいし、食べこぼしも少ないですよ。
岡：それもいい! うちも、カステラメーカーを買ったんで

休日は「やるよ」というと、喜んで起きてくれます。テンションあがる要素があるといいのかも。
狩：テンションがあがるというえは、お弁当箱もいいですよ。開ける瞬間、子どもがわくわくしているのが分かります。
三：子どもって、お弁当好きですよな。
狩：うちは、おかずは詰めずにご飯だけ。ふりかけを添えれば、喜んで食べてくれます。
岡：ご飯だけ詰めるなら、すぐにできそう。

「最後に感想を。」

狩：もうちょっと、私のやる気スイッチをオンにしたいなあ。「まあ、いいや」と思ってたけど、子どものために自分ができることを増やしたいと思いました。

三：お二人の話聞きつつ、LINEのアンケート結果もみて、悩んでいるのは自分だけじゃないんだなと。それと、子どものわくわくって、小さ



いる感じじゃないですね。

狩：悩まないようにしてる。悩むと子ども達に八つ当たりしちゃって、疲れるから笑。

岡：うちは子どもが気に入ったものしか食べないし、早く食べさせたくて結局同じメニューばかり。いろいろ試したいけど、冒険できなくて。

三：朝は機嫌よく送り出したいですよな。栄養が足りてないかもと気になるけど、毎日頑張るのは大変。園での給食を頼りにしています。

「パパは朝食に関心がある？」

岡：関心ないみたい。本人が朝は食べない派だからかな。

狩：うちも栄養がどうこうは言わないですね。主人は若い頃から、あまり朝ごはんを食べないからかな。私は実家暮らしの時は、朝からモリモリ朝ごはんを食べる派でした。
岡：じゃあ、結婚した頃はいろいろ出していたんですか?
狩：えー、覚えてないけど、私が食べたいから作っていた

な工夫で引き出せるんだなあと改めて思いました。
岡：ゲーム性を持たせたり、わくわく要素を意識したり。何を食べるかだけじゃなくて、どんな風に食べるか。いろいろなやり方があるんだと気付きました。楽しみながらできる工夫を、探していきます!



Q.1 朝ごはんを食べていますか?



Q.2 朝ごはん派? パン派?



昼までの腹持ちを考えるとごはんという意見が多数。支度に手間がかからない、米の値上がりなどの理由からパンを選ぶ回答も





●子ども/2歳
●海苔ご飯、味噌汁、納豆、蒸しカボチャ、ほうれん草お浸し、イチゴとヨーグルト、牛乳

Good morning!

みんなどうしてる？
わが家の朝ごはん

●子ども/2歳
●ハムとチーズのホットサンド、オレンジ、ヨーグルト



4歳児にはサンドの代わりにワッフルを

●子ども/5歳
●トースター、卵焼き、コーンフレーク



●子ども/7歳
●混ぜ込みおにぎり、ウインナー、ブロッコリー、コーンポタージュ、りんご、ゼリー



乗り物柄の皿に乗せて気分をアップ

●子ども/5歳
●ごはん、豆腐の味噌汁、黒豆、焼き鮭、ミニトマト



●子ども/3歳
●冷凍おにぎり、卵焼き、ひじきの煮物、きなこフルーツヨーグルト



●子ども/1歳8ヶ月
●ジャムパン、ベーコンともやしの炒め物、きゅうりの浅漬け



Good morning!

教えて！まりえ先生
朝ごはんの悩み

栄養士
及川麻梨絵さん

プロフィール

栄養士として、24年間食育活動を継続中。がんばりすぎさんを“食”で笑顔にするサポーターであり、中1男子のママ。
@unma_rice

Q & A



Q.2

味つけに悩んでいます。

A.2

味で食べるのではなく、素材そのもののうま味を感じられるようになると、濃い味つけになくても「おいしい」と感じやすくなります。うま味を感じる土台が育つと、余計な味つけがいなくなり、食事づくりも少しラクに。普段は、だしパックや顆粒だしで十分です。余裕がある日に、だしを取る。ことを楽しんでみるのもいいですね。



Q.1

朝は食べた方がいいですか？

A.1

朝はやっぱり炭水化物やたんぱく質などをとって、エネルギーを確保しましょう。イライラ、ぐずぐずなどの感情は、栄養不足からきているかも。パンもおいしいですが、量があまり食べられないので、昼前にエネルギー不足になりがち。できればご飯と汁物をおすすめします。



まりえ先生からアドバイス

がんばりすぎないでOK

「ちゃんとしなきゃ」と思いすぎると、少し苦しくなってしまうこともあります。未就学時代の食事づくりは、完璧を目指すよりも、毎日続けられることを大切にして良いと思います。そのひとつの方法として、具だくさんの汁物(みそ汁)を中心に考えるという食事の形があります。ぜひ18ページを見て、トライしてみてください！」

Q.3

子どもが朝ごはんを食べてくれませんか。

A.3

親の緊張が伝わっているのかもしれない。「早く食べて」「残さないで」と圧力をかけずに、まずは、親自身が温かい飲み物でリラックスを。目と目をみて穏やかに「いただきます」が言えたら◎。さらに、ひと口食べたなら、喜んであげましょう。



パンによく合う
おすすめ食材を紹介!



元気になれる 朝食パン

朝ごはんにパンを選ぶなら、ジャムや野菜
などと組み合わせて栄養価をアップしよう!

メニュー情報提供：キュービー(株)



パン、ジャム、チーズの
3色がそろっているね

BREAD×JAM×CHEESE

脳のエネルギー源として知られているブドウ糖。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうから※。朝食でしっかり補給しよう。パンやジャムには、ブドウ糖やブドウ糖の素になるものが多く含まれるので、朝食にぴったり。

※出典：農林水産省「朝食が大切なワケ」



パン+ジャムで
エネルギーチャージ!

↑ジャムを塗った上にチーズをのせれば、栄養バランスも◎



アラハタ
55 イチゴ

Check!

低糖度で仕上げ、フルー
ツ本来の甘さと酸味をいか
した果肉感たっぷりのジャ
ム。ヨーグルトにも◎



BREAD×BROCCOLI×TUNA

パン、ブロッコリー、ツナの
3色がそろっているね



パンをお皿に見立てた
サラばんで簡単に

↑具だくさんで爽やかなレモタルは、野菜・肉・魚のどれも相性抜群

忙しい朝に「サラばん、はいかが。お皿に見立てたパンに、冷蔵庫にある野菜をのせて、マヨネーズやドレッシングをかけて焼くだけで完成。ビタミンやミネラルが豊富な野菜だけでもいいし、卵やハム、ツナなど子どもが好きな食材を加えれば、たんぱく質も摂れる。



キュービー
具だくさん
レモタルタル

Check!

シャキシャキの玉ねぎとレ
モンの果汁・ピールを使用
した、爽やかなレモンの風
味のタルタルソース



YELLOW

きいろのパワー

炭水化物・脂質

元気に動くためのエネルギー

車がガソリンで動くように、みんなが走ったり、遊んだりするためのエネルギーに。

●食べ物/ごはん、パン、うどん、餅、さつまいも、バターなど



Good morning!

みんなの朝ごはん 3色のパワー

食べ物には、みんなが元気になるための3色のパワーがあるよ。どんなパワーがあるか、おぼえてみよう!

RED

あかのパワー

たんぱく質・ミネラル



体をつくるもと

みんなの体が大きくなったり、丈夫な骨や筋肉を作ったりしてくれる。

●食べ物/肉、魚、卵、納豆、牛乳・乳製品など

GREEN

みどりのパワー

ビタミン・ミネラル



体の調子を整える

お肌やおなかをキレイにしたり、かぜなどのバイキンと戦う力をくれる。

●食べ物/キャベツ、にんじん、ピーマン、りんご、バナナ、きのこなど

食べる時の
ポイント

「今日は3つの色を食べたかな？」



ごはんを食べる時、3つの色を全部食べたかチェック! 外でたくさん走りたいなら「きいろ」を、背をグングン伸ばしたいなら「あか」を、バイキンに負けない強い体になりたいなら「みどり」を食べるといいね。苦手な食べ物にもチャレンジしようね。



解説

【三色食品群】

体の中での働きの違いによって、食品を「赤・黄・緑」の3つのグループに分けたもの。毎日の食事で3つの色を揃えると、健康をキープしやすい。

【五大栄養素】

食品に含まれている栄養素のこと。たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの5つを表す。

スープで炊き込みご飯



Check!



CO・OP
たまごスープ

お湯を注ぐだけでたまごスープが完成!
コープの人気NO.1商品

わかめやきのご類を加えれば
さらに栄養アップ

作り方

- 1 人参は長さ5cmの細切りにする
- 2 炊飯器の内釜に研いだ米、水を入れる
- 3 ①と醤油、たまごスープ(固形のまま)を加えて炊く
- 4 炊き上がったら、サラダチキンをほぐし入れ、全体を混ぜたら完成!

材料

- CO・OPたまごスープ… 2袋
- 米…………… 2合
- 人参…………… 1/2本
- サラダチキン(プレーン)… 1袋
- 水…………… 450ml
- 醤油…………… 小さじ2

Good morning!

あの食材の意外な使い方
コープ商品
時短アイデア

原料や製法にこだわりつつ、
使い勝手の良さも人気の「コープ商品」。
袋を開けてすぐに使えるのはもちろん、
ひと手間で見栄えアップ!

ふんわり 春キャベツ和え



Check!

CO・OP
さば水煮

国内で水揚げされたさばを塩のみで味つけ。料理の素材に使いやすい



春キャベツの柔らかな
口当たりは子どもウケもいい

作り方

- 1 キャベツはひと口大にして、ボウルに入れる。ラップをかけて、電子レンジ600Wで2分加熱する
 - 2 ①の粗熱がとれたら、さば水煮の水気を切って加える
 - 3 ②に砂糖、醤油、ごま油、いりごま、紅しょうがを加えて、軽く混ぜて完成
- ※お好みで、紅しょうがの漬け液を一緒に混ぜてもOK

材料

- CO・OPさば水煮…1缶
 - キャベツ…………… 150g
 - 砂糖…………… 小さじ1/2
 - 醤油…………… 大さじ1/2
 - ごま油…………… 大さじ1/2
 - いりごま…………… 大さじ1
 - 紅しょうが…………… 小さじ1
- ※紅しょうがの代わりに、刻みしょうがでもOK

いわた生協の個人宅配 子育て家族の強い味方!!

忙しい朝もがんばらん朝ごはん

毎日バタバタと忙しい朝も、コープ商品を使えばパパッと準備OK!
現役子育て中の生協スタッフがおすすめ商品を紹介。

おすすりめ1 冷凍 4本入(160g)

ミニワッフルドッグ
(かぼちゃクリーム)

アレルギー: 乳 卵 小麦



国産かぼちゃパウダーと国産小麦のワッフル生地、国産かぼちゃペーストを使ったクリームを使用。

やさしい甘さでパクパク食べてくれる! 手が汚れにくいのも◎

レンジでチンするだけ! 卵がやわらかくて子ども達も大好き!



生協スタッフHさん
(7歳、4歳、1歳のママ)

アレルギー: 乳 卵 小麦

おすすりめ2 冷凍 2食入(200g×2)

ふっくら卵のオムライス

国産のたまねぎ、鶏肉、にんじんが入ったチキンライスを国産卵で焼き上げたふっくら卵シートで包んでいる。

かわいい動物で子どものテンションアップ!!



冷凍 180g
どうぶつ探検ポテト

fam 特典

今なら! 個人宅配の説明を聞いてくれた方に

※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。

「(1食入り) ふっくら卵のオムライス」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。

お申込みの際は、「famを見た」と入力してください。 特典期間: 2026年4月30日(木)まで

お申し込みはコチラ!!



お徳がいっぱい

はじめてCLUB



はじめてCLUB 会員デー

店舗でのお買い物

5%OFF!!



個人宅配配達手数料(通常 275円税込) 2年間無料!
無料期間終了後は、お子さんが12歳まで配達手数料を割引き!

★4歳未満のおさんがいる、いわて生協組合員が入会できます。

★サポート適用期間はお子さまが6歳になるまでです(誕生月度の20日まで)。

登録はコチラ



COOP I W A T E
いわて生活協同組合

宅配事業部

0120-805-253

<受付時間> 月~金曜 9:00~19:30 土曜 9:00~13:00 ※日曜休み



洋風に寄せたいときの食材例

↑野菜は、冷凍コーン、冷凍ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎをチョイス。これに鶏肉や豚肉を一括に入れて、だし代わりに。

作り方

- ①鍋に水と肉を入れて火にかける(肉をだし代わりに)
- ②火の通りにくい野菜から入れる
- ③冷凍野菜、きのこを加える
- ④火を止めてからみそを溶き入れる

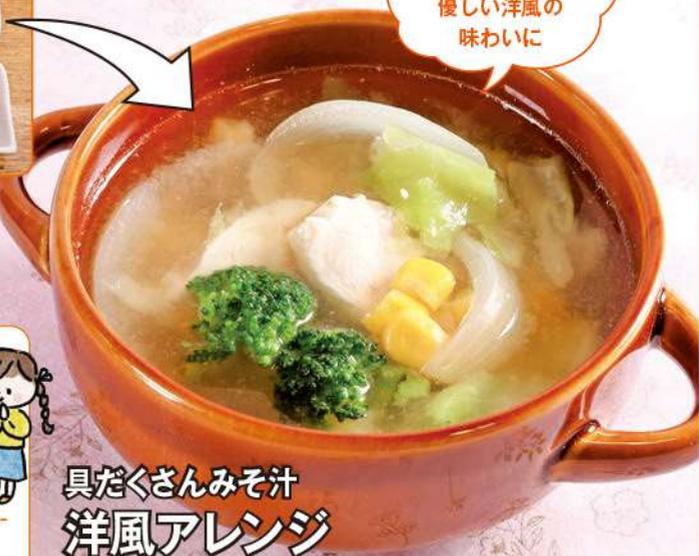


具だくさんみそ汁
洋風アレンジ

POINT

コンソメは使わず、素材のうまみを活かす。洋風でも、みそはいつも通りでOK

素材のうまみで優しい洋風の味わいに



だしやみそはいつも通りでも中華風に変身!



中華風に寄せたいときの食材例

↑ちんげん菜、きくらげ(乾物で手軽に)、春雨、もやし、しいたけをチョイス。仕上げに、ごま油やすりごまを少々。

作り方

- ①鍋にだしを用意(顆粒、パック可)
- ②春雨、きのこ類から入れる
- ③ちんげん菜、もやしを加える
- ④火を止めてからみそを溶き入れる
- ⑤仕上げにごま油、すりごまを加える



具だくさんみそ汁
中華風アレンジ

POINT

ごま油やすりごまは、香りづけ程度に。具材は自由に入れ替えてOK

Good morning!

具だくさんの汁物を中心に
一汁一菜のすすめ



「一汁一菜」とは、ごはんの他に、汁物、おかずを組み合わせた食事スタイル。汁物はできればみそ汁がおすすめで、発酵食品であるみそが腸内環境を整えて、栄養を消化・吸収しやすく体へ導いてくれる。



具だくさんみそ汁・春の食材例

↑野菜は、新キャベツ、スナップエンドウ、新玉ねぎ、人参、大根をチョイス。これに乾燥わかめ、きのこ類(しめじ、えのきなど)を組み合わせて。

やわらかく香りのよい、春の“生わかめ”もおすすめ



具だくさんみそ汁

作り方

- ①鍋にだしを用意(顆粒、パック可)
- ②人参、大根など火の通りにくい野菜から入れる
- ③葉物、スナップエンドウ、きのこを加える
- ④火を止めてからみそを溶き入れる
- ⑤仕上げにわかめを加える



食事づくりが少しでもホッとできる時間になりますように



栄養士 及川麻梨絵さん

栄養士として、24年間食育活動を継続中。がんばりすぎさんを“食”で笑顔にするサポーターであり、中1男子のママ。@unma_rice

「おかずまで手が回らない時は、卵・肉・豆腐・油揚げなどのたんぱく質を、みそ汁に加えてみるのもひとつの方法。冷蔵庫にあるものでこれなら入れられそう」と思えるもので十分。汁物を主菜代わりにする日があって、問題ありません」

「おかずをいくつも用意しなくても、みそ汁の中に食材を集めるだけで大丈夫。入れる具に悩んだら、上に育つ野菜(葉物など)／土の表面付近の野菜／下に向かって育つ野菜(根菜など、育ち方の違う野菜を選んでみては。また、乾燥わかめやきのこ類は、さっと使えて栄養もとやすい食材。常備しておく気持ち持が少し楽になりますよ」

「おかずが難しい日があってもいい」

「具だくさんみそ汁」

佐々長醸造の みそができるまで



大豆

高温・高圧で大豆を蒸す大きな釜

2

大豆を蒸してつぶす



1

米麴づくり

米を蒸して、種麴を付ける

麹ってなに？

米麴が多いとより甘いみそになるんだって

米麴



3

大豆、米麴、塩、水をまぜる

4

仕込み
木樽などに入れる



5

発酵・熟成



6

色あいを調整する



仕込み終わったみそを取り出し袋詰め前に色が均一になるように調整



7

カップや袋に入れて完成！



カップや袋につめていくよ



できあがり！



Good morning!

おいしい秘密を聞いてみたよ！

みその
つくりかた



蔵内にはベトーベンの「田圃」が流れているよ



Q みその色がちがうのはどうして？

みその色は、じっくり寝かせる時間で変わるよ。大豆のアミノ酸と麴の糖が反応すると、赤っぽい「メラノイジン」が作り出されて、寝かせる時間が長いほど赤や黒っぽく、短いほど白っぽくなるんだね。

東和町の名水「早池峰霊水」を全ての工程で使っています



代表取締役社長
佐々木洋平さん

佐々長醸造株式会社

●ささちょうじょうぞうかぶしがいいしや
☎0198-42-2311
【住所】花巻市東和町土沢5-417
【創業】1906(明治39)年
【工場見学】10名以上～
(1カ月以上前に要予約)



秋田杉の大きな樽で
みそをじっくり寝かせているよ

つくり方を教えてくれたのは、主にいわての食材でみそを作っている「佐々長醸造」。みそを作るための材料は、大豆、米麴(こめこうじ)、水、塩。これらをまぜて樽の中で寝かせると、樽や蔵に住み着いた微生物が、せっせと働いて美味しいみそを作ってくれるんだって。蔵の中は、微生物がイキイキするようにクラシック曲が流れていて、みその香りもただよう心地よい空間だったよ。



パツと作れて
朝ごはんにも◎

かんたん 旬の茎わかめで 栄養アップ! 茎わかめレシピ

旬の茎わかめは、シャキシャキとした食感と香りが魅力。緑の野菜が嫌いでも、茎わかめなら食べてくれるかも!?

つめつめ茎わかめ

材料

- ちくわ 1袋 (5本)
- ツナ 1/2缶
- 茎わかめ お好み
- マヨネーズ 大さじ1

作り方

茎わかめは斜め薄切りに、ちくわは真ん中に切れ目を入れる。切った茎わかめ、ツナを混ぜて、マヨネーズで和えたものをちくわに挟む。茎わかめ自体にやや塩気があるので、マヨネーズの量は加減を。



アレンジ
刻んだ梅(チューブタイプも可)、シソ、納豆などを加えてもOK!

のせのせ茎わかめ

材料

- 餃子の皮
- しらす
- 茎わかめ
- チーズ

作り方

茎わかめは輪切りに切る。切った茎わかめ、しらす、チーズを餃子の皮にのせて、オーブントースターで焼く。分量も焼き加減もお好みで。



アレンジ

ウィンナーやベーコン、コーンなどを加えてもOK!

早採りわかめ & 茎わかめ

春だけの特別な味

スーパーで見かけたら即GET!



3~4月の本格的な収穫期より早く、2月頃に収穫される「早採りわかめ」。生命力あふれる新芽は、食感も香りもバツグン!

茎わかめとは…?

わかめの中芯の部分で、シャキシャキ食感とたっぷりの食物繊維が特徴。茎わかめが栄養豊富なまま、生で味わえるのは春ならではの。



「茎わかめの不思議」の動画を公開中!



塩蔵の場合
塩蔵の茎わかめは、塩蔵わかめと比べてかなりしょっぱいため、塩をしっかりと洗い落とす。1日水に浸けて塩抜きを。

食感がスゴイ

3~4月の本格的な収穫シーズン前に、2月頃に収穫されるのが「早採りわかめ」。成熟直前のわかめは、しなやかな葉とシャキシャキの茎の食感がスゴイ。主役級の味わいなので「しゃぶしゃぶ」がおすすめです。切らずに長いまま、熱々のお湯にくぐらせてみて。鮮やかな緑色に変わる瞬間も楽しもう!

知ってた!?

花粉症のイライラもスッキリ!?

カリウム豊富なわかめは、体内の余分な水分を排出する働きがある。だから、鼻づまりの原因でもある`むくみ`の解消も期待大。ちなみに、乾燥や塩蔵よりも`生わかめ`の方がカリウムを多く含んでいるよ。



「早採りわかめ」は、他のわかめの成長を促すために間引いたものなので、わかめ全体の収穫量からすれば、市場に出回る量は少ない。産地でしか出合えない`幻の逸品`として人気が高い。店で見かけたら、すぐにゲットして、新鮮なうちに味わおう!

知ってた!?

レア度が高い

岩手県漁業協同組合連合会

盛岡市内丸16-1
019-623-8141

加工場から当選者へ直送!

シャキシャキ、感を味わって!

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

塩蔵茎わかめ 30名様にプレゼント!

応募締切/3月31日(火)
※当選者への賞品発送は4月頃を予定

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。

時短だって安心。

素材が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。

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。

無添加

国産

減農薬

遺伝子
組み換え
不使用

新パッケージで登場!! 5大栄養素が
バランスよくとれる

CalorieMate カロリーメイト
JELLY ゼリー



こんなシーンに



忙しいときに
5大栄養素(タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル)がバランスよく摂れるから、忙しいときの心強い味方に。



仕事中に
1袋(215g)で200kcal。手軽にスッキリ飲めて、10種類のビタミン*1が1日に必要な量の約半分**2。3つの味で仕事中の気分転換にも◎。



スポーツの前後に
身体を動かすエネルギーや調子を整える栄養素が入っているから、スポーツの習い事の前や、スポーツの合間の補食におすすめ。



食が進まない時も
食事が進まない時や噛みにくい時など、カロリーはもちろん水分補給も兼ねられる。のどごしが良いゼリータイプで、常温保存も可能。

*1: ビタミンA、B1、B2、B6、B12、D、E、ナイアシン、パントテン酸、葉酸。 *2: 1日に必要な量は「栄養素等表示基準値(2015)」をもとにしています。

いつでも、どこでも、
バランスのとれた
栄養補給。



バランス栄養食!

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。

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)

ご利用方法は2通り
ご注文もカンタン

お1人でお申し込みできる「個別配達」と、グループなら割引でご利用できる「班配達」があります。
*個別配達をご加入から12週間、また、プレマム、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。
*配達を行っていないエリアがあります。

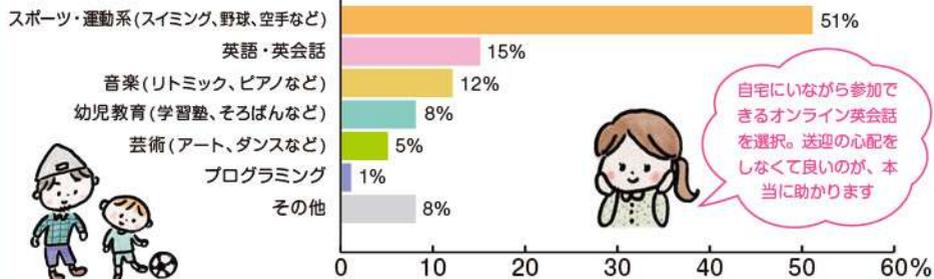
ご注文・配達はそれぞれ週1回。ご注文は専用紙に数字を書いて配達時に渡すだけ。また、ネット注文もあります。



子どもの習いごと事情

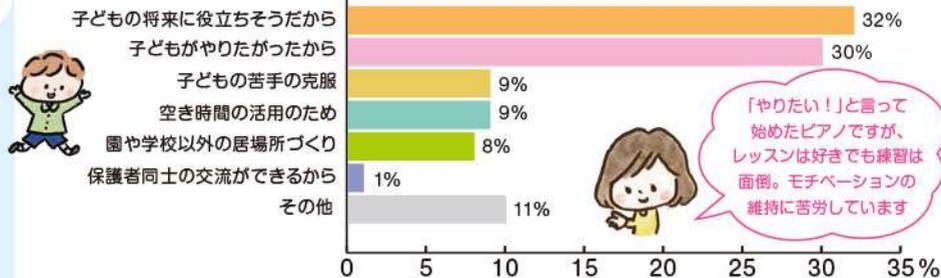


Q どんな習いごとをしている? ※fam調べ



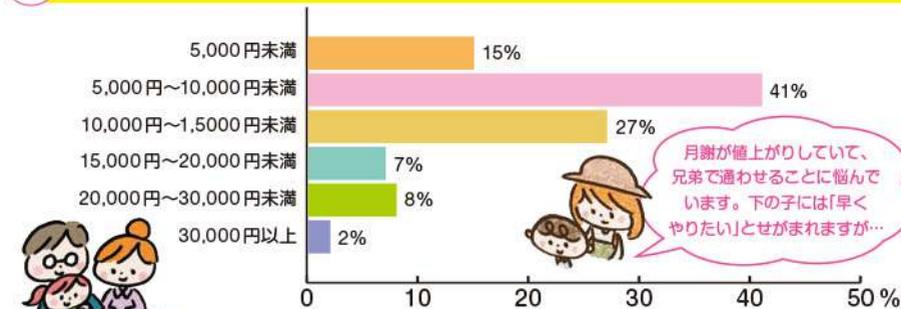
自宅にいながら参加できるオンライン英会話を選択。送迎の心配をしなくて良いのが、本当に助かります

Q 習いごとをはじめた理由は? ※fam調べ



「やりたい!」と言って始めたピアノですが、レッスンは好きでも練習は面倒。モチベーションの維持に苦労しています

Q 月謝はどれくらい? ※fam調べ



月謝が値上がりしていて、兄弟で通わせることに悩んでいます。下の子には「早くやりたい」とせがまれますが...



春からはじめよう!

子どもの習いごと

進級や進学に合わせて、習いごとにチャレンジしたくなる春。おすすめのスクール最新情報を紹介。まずは体験に参加して、予算、場所、スケジュール、講師との相性など、いろいろな視点から考えてみよう。



習いごとの選び方・決め方

「長く続けられるかな?」「楽しく通えるかな?」と悩む習いごと選び。ポイントをしっかり押さえて、「わが子&わが家が合う」スクールを探そう。

立地・送迎



雨や雪でも無理なく通えるのがおすすめ。兄弟との兼ね合いや夕食準備などのスケジュールを立てながら送迎の検討を。また、迎えが遅れる時、子どもが待てるかどうか確認しよう。

見学・体験



「やりたい!」と言いついた時がチャンス。運動でも勉強でも、新しい世界に挑戦し「できた!」を重ねられるのが習いごとの魅力。特定のジャンルにこだわらず、幅広く見学・体験してみよう。

費用



入会金や月謝は明確でも、大会参加の交通費、発表会の衣装代、昇級の試験料などは分りにくいもの。スクールに直接確認したり、知人にアドバイスをもらったり、情報を集めよう。

雰囲気



「技術を身に付けて欲しい」とはじめてから厳しい練習が続くと、子どもの自信を失うかも。見学や体験時には、スクール内の子ども達が楽しんでいるか、レッスンに集中できているかなどをチェック。

fam見た!で特典もあり 全42スクール

各教室の最新&特典情報がいっぱい! 習いごと探しの参考にしなね。

(パレットたいそう教室)

●パレットスポーツクラブ



↑ケガ予防も含め、柔軟運動や筋力トレーニングも大切な練習



↑段階を経ながらステップアップ! 筋力の成長に合わせて補助法も変えていく



↑いろいろな器具を利用し、変化を加えながら楽しく運動機能を上達させる



↑「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



↑的確な補助と器具で、安全に思いっきりチャレンジ!

料金 【入会金】2,200円(初年度のみ) 【年会費】6,600円(保険料・冷暖房費含む)
 【受講料】6,050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8年度の新規入会は3/15(日)受付開始。詳しくはホームページにて

ホームページを
チェック!



知りたい人へ
ぜひお申し込みを!



☎019-681-0822

●住所/盛岡市中野1-19-31
 ●開講時間/15:30~19:00(土曜8:50~15:30)
 ※年間レッスンカレンダーによる ●駐車場/有

fam特典
 見た!で
入会の場合
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

(3D SPORTS)

●スリーディースポーツ



↑幼児クラスでは、ボールを落としてキャッチする動作から始め、瞬発力、判断力を養う



↑走り幅跳びにも挑戦。踏切や、腕の振り上げ方など、ポイントをわかりやすく説明



↑年少から受講でき、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!



↑縄跳びや跳び箱は小学校の体育でも欠かせない種目。自信を持って取り組めるように指導



↑一年間頑張った子どもたちへ、先生から一人ひとりに熱いメッセージ。各クラス集合写真付き

料金 【入会金】3,300円 【年会費】3,300円(スポーツ傷害保険料含む)
 【受講料】5,400円(年40回・月謝制、兄弟割引あり)

ホームページを
チェック!



知りたい人へ
ぜひお申し込みを!

☎070-5328-5904

●問合せ先/npo3dsports@willcom.com
 ●開講教室/サンライフ盛岡教室(仙北)、スコレ幼稚園教室(向中野)、のぞみこども園教室(館向)、松園公民館教室(松園)
 ●開講時間/開講教室により異なる

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、走り高跳び、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時間などの詳細は、ホームページを参照。無料体験も行っているのので、気軽に問合せをしてみるのがオススメ。

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～大人

料金 [入会金]無
 [年会費]5,000円(保険料・暖房費含む)
 [受講料]幼児・幼稚園、小学生初級：7,000円(月4回、月謝制)、小学生上級、専門クラス8,000円(月4回、月謝制)



ライン問合せ

- 問合せ先/morioka-gym@docomo.ne.jp またはLINE、ホームページDM
- 住所/盛岡市北飯岡2-8-40
- 開講時間/10:00~20:15(月~土曜)
- 駐車場/15台



(盛岡体操クラブ)

**体幹、柔軟性、平衡感覚
運動能力の発達を引き出す**

体操の動きに最適なエアートランポリン(12m)を導入しており、豊富な運動量で「できる」を叶えていく。レッスンでは、しっかりとウォーミングアップを行い、マットとび箱・鉄棒を中心に、レベルに合わせて指導。幼少期から体操に取り組み、体を思い通りに動かす感覚が身に付き、平衡感覚や柔軟性もアップ。ケガ防止はもちろん、「できる」喜びが増えて子どもが輝いていく。

場所 青山

ジャンル 体育・体操

対象 3~12歳(小学6年)

(ニバンボンシ体育教室)



↑鉄棒・マット・跳び箱・縄跳びの4種目をベースに、それぞれの個性や課題に合わせた指導を行う



↑マンツーマンor少人数制だからこそできるきめ細やかな指導で、「できた！」が実感できる



↑高く跳ねられるジャンピングマットの上なら、苦手な動きや技もチャレンジしやすい



↑目標達成でもらえるメダル。さらに裏メニューをクリアするとトロフィーもプレゼント!



↑同じ時間なら兄弟2人目から何人でも受講料無料!年齢差があってもOK

**運動が苦手な子ほど変化を実感!
兄弟二人目からは受講料無料**

「体育の授業よりもっと面白い!」がコンセプトのマンツーマン体育塾が、昨年11月に教室面積を拡大して移転オープン。よりダイナミックな動きができる環境に加え、フリースペースとキッズスペースを新設し、保護者や付き添いの幼児も楽しみながら待ち時間を過ごせるようになった。指導するのは、新体操選手の経歴を持つ藤倉比呂先生。一対一でじっくり向き合い、その子に合ったメニューを集中的に練習できるから、運動が苦手でも短期間で上達を実感しやすい。また、同じ時間に通う場合は兄弟二人目から受講料がなんと無料。兄弟利用が全体の8割を占めるほど好評で、保護者にとっては送迎の負担が減るのも嬉しい。単発利用ができる回数券や体験レッスンもあり、予約はLINEからも受け付けている。

料金 [入会金]2,200円 [受講料]マンツーマン体育塾:会員制8,000円~(月2回・30分~)、回数券4,500円~(単発利用・30分~)。グループ体育教室:6,000円~(月2回~・45分・定員4名少人数グループ)。体験レッスン:3,300円

ホームページを
チェック!



知りたい人は
ぜひチェック!



080-7796-1143
 ●住所/盛岡市青山3-3-50 (トレカショップジョニー店舗内)
 ●開講時間/10:00~20:00
 ●駐車場/共用(トレカショップジョニー店舗前・高架下)

fam特典
 見た!で
**フリースペース
 60分利用料(500円)
 を親子1組分
 無料!**
 ※5月末まで

場所 緑が丘

ジャンル 体育

対象 4~15歳(中学3年)

fam特典
 見た!で
**入会の場合
 入会金
 (5,000円)
 を免除!**
 ※5月末まで



ホームページを
チェック!

料金
 [入会金]15,000円
 [受講料]6,930円(年44回・月謝制、兄弟割引あり)

- 住所/盛岡市緑が丘4-1-50(アスティ緑が丘3F)
- 開講時間/15:00~19:45(月~水・金)、10:00~17:30(土曜)
- 駐車場/共用(旧アネックスアウトク駐車場)



(D-BASE スポーツ教室)

**アスリートキッズ育成
幼児で小学生超えの体力に**

幼児~中学生在が通う同教室。幼児スポーツコースでは特別なトレーニングメニューを取り入れ、楽しみながら運動能力を育てている。実際に幼児コースに通う生徒の体力テスト結果が、小学1年生の平均を大きく上回るという成果を達成! マット運動や鉄棒などはもちろん、走、投、跳をバランスよく伸ばし、未来のアスリートを育てるプログラム。無料体験の予約はホームページから。



**保育料
 全額
 助成**

**選べる
 働き方**

- 子ども一人につき
上限3万円まで
- ✓ その他、延長保育料
 - ✓ 学童利用料の助成もあり
- ✓ 週5日勤務 週4日勤務
 - ✓ 扶養内10万円、扶養外13万円~
 - ✓ 勤務時間9時~15時、土日祝休み

勤務地は岩手県内各所にあります
岩手ヤクルト販売株式会社
 0120-14-8960 担当: 松本



岩手初!!
バルシューレ教室
5月開講!!

ドイツ発祥のボール運動プログラム!



バルシューレ
Ballschule



バルシューレとは?

ドイツ発祥のボール運動プログラムで、「投げる・蹴る・打つ・転がす」などの様々な動きを経験しながら、子ども達の運動能力の基礎を育てることを目的としている。運動が得意な子どもも苦手な子どもも楽しく参加できるのがポイント。

どこで受講できるの?

教室を開講するのは「盛岡YMCA」で、岩手では初、東北では2か所目。「バルシューレ東京」と提携し、ライセンスを取得したスタッフが直接指導。岩手の子ども達が笑顔で楽しく、体を動かせる場を提供する。



子ども達に
多様なスポーツを
体験してほしい!

バルシューレアンバサダー/
狩野舞子さん

子ども達の潜在的な能力開発に焦点をあてた教育研究から生まれたバルシューレ。可能性を十分に引き出すメソッドに興味を抱き、アンバサダーをお引き受けしました。

<プロフィール>
2012年ロンドンオリンピックにバレーボール選手として出場し、銅メダルを獲得。現在は、解説やバレーボールクリニックなどを中心に活動を展開中。

料金	入会金	6,000円	開催場所	大通郵便局
	受講料	幼児(年中~) 月2回 4,400円、 小学生・月4回 8,250円 (幼児は年21回、小学生は年36回、月謝制、兄弟割引あり)		奥羽 キリスト教センター (盛岡市大沢川原)
	その他	ユニフォーム代別途。活動日が少ない月は月謝が減額となる。		盛岡市中央道3-19-22
開講時間	幼児9:30~12:30予定(第1・3土曜)、小学生16:00~18:00予定(土曜)			



問合せ先 **YMCA** 特定非営利活動法人 **盛岡YMCA**

019-658-8773 (盛岡YMCA本部事務局 平日10:00~15:00)

HP Instagram

参加者募集!
バルシューレ
無料体験教室

4/18(土)、4/25(土)に無料体験教室を実施。参加を希望する場合は、専用フォームから申込を。水泳、サッカー、体育教室の体験申込もコチラから。2回まで無料体験OK!



バルシューレ・水泳・サッカー・体育教室の無料体験はコチラから!

場所 本宮 ジャンル 水泳 対象 6~12歳(小学1~6年)

fam特典 見た!で
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、兄弟割引あり)
[その他]水着、水泳キャップ別途

019-658-8773 (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/16:30~17:30・17:30~18:30(月曜)、17:30~18:30(水~金曜)

ホームページをチェック!

盛岡YMCA 水泳教室

まずは、2回まで参加OK!の無料体験レッスンがおすすぬ
楽しみながら水泳技術を身につけることを大切にしており、泳ぎが苦手な子どもでも安心して参加できる。子ども達の「できた」を積み重ね、楽しんで思う気持ちにつなげ、そして「YMCAの水泳教室が好き!」と感じられるように、専任のスタッフと学生ボランティアリーダーが、その子に合わせたサポートを心がけている。月曜のみ、2部制(16時30分、17時30分)

場所 高松・向中野 ジャンル サッカー 対象 3~15歳(中学3年)

fam特典 見た!で
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4,000円、小・中学生6,000円(年39回、月謝制、兄弟割引あり)
[その他]ユニホーム代別途

019-658-8773 (盛岡YMCA本部事務局 平日10:00~15:00)

●開講場所/向中野小学校(木曜)、高松多目的広場(土曜)
●開講時間/16:30~18:00(木曜)、9:00~10:30・10:30~12:00(土曜)

ホームページをチェック!

盛岡YMCA サッカースクール

できる・できないを超えて仲間と協力する充実感を
体を思いきり動かしながら楽しく取り組むことを大切に、協調性や一人ひとりの個性を育んでいく。大学生のボランティアリーダーが子どもたち一人ひとりに寄り添ってサポートするため、初めてサッカーをする子や運動が苦手な子、女の子でも安心して参加しやすい。年3回のサッカー大会では、保護者の方々と一緒に、サッカーを通じた交流や体を動かす楽しさを味わうことができる。

場所 三ツ割 ジャンル 体育教室 対象 6~12歳(小学1~6年)

fam特典 見た!で
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、兄弟割引あり)
[その他]ユニフォーム代別途

019-658-8773 (盛岡YMCA本部事務局 平日10:00~15:00)

●開講場所/仁王地区活動センター(三ツ割)
●開講時間/9:30~10:30・11:30~12:30(土曜)

ホームページをチェック!

盛岡YMCA 体育教室

運動が苦手な子どもも大歓迎
楽しみながら体づくり
マット・跳び箱・鉄棒・縄跳びの体操を通して、まずは体を動かす楽しさを実感。そこから個々の発育や成長に合わせて、こがまる、ぶら下がる、バランスを取るなどの基本的動作が身につくよう段階的に指導する。また、学生ボランティアリーダーがサポートしつつ、鬼ごっこやゲームなどの遊びも取り入れることで、仲間と一緒に協力する姿勢や年齢を超えた関係づくりも図っている。

fam特典
見た!で

場所 北飯岡

ジャンル スポーツ

対象 3~9歳(小学3年)

体験レッスン
(予約制)
1回無料!



03-6899-2101
(平日11:00~17:00)

ホームページを
チェック!



- 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

biima sports

●ビーマスポーツ
盛岡南校

新しい教育サービス
「asobi」x「manabi」
運動神経ができてあがるこの時期の子どもの向け総合型キッズスポーツスクール。ひとつの種目には特化せず、バスケットやサッカーなど多彩なスポーツで体を動かしていく。さらに、体だけではなく、非認知能力を高めるプロジェクト、トレー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。

新しい教育サービス
「asobi」x「manabi」

fam特典
見た!で

場所 三本柳

ジャンル 水泳・体操

対象 0歳6ヵ月~大人

入会の場合
入会金(3,300円)
と初年度年会費
(3,300円)を免除!
※6ヵ月以上の在籍が条件
※5月末まで



019-637-6311

ホームページを
チェック!



- 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

パウスポーツクラブ

心と運動能力を育てていく
充実した設備とプログラム
長年培った確かな指導で、技術はもろろんチャレンジする精神など、心の成長も大切にしている。「水泳教室」では水慣れから始まり、段階別指導により着実にレベルアップを目指す。「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、なわとび、ボールを使った運動等、遊びを取り入れながら基本的な運動感覚を育てていく。

心と運動能力を育てていく
充実した設備とプログラム

fam特典
見た!で

場所 茶畑

ジャンル ダンス

対象 4歳~大人

体験レッスン
500円無料!
(1回のみ)
※5月末まで



0120-182545
(神の前キッズデンタルパーク)

ホームページを
チェック!



- 問合せ先/house.unite2021@gmail.com
- 住所/盛岡市茶畑2-24-10(チャバタケdoors内)
- 開講時間/18:00~19:00(木曜) 17:30~20:30(金曜) 14:30~19:00(日曜)
- 駐車場/有

ハウスダンススクール UNITE

●ユナイテ

盛岡でここだけ!
親子でかっこよく踊ろう
テンポの速いハウスミュージックに合わせて流れるようにステップを踏むハウスダンスと、ヒップホップが親子一緒に習えるスクール。ダンスが初めてでも安心して通えるリトルキッズクラスでは、基礎から丁寧に積み重ね、マインストラクターが優しくサポート。イベントや発表会で自信を育み、仲間と一緒に成長できる環境も魅力。各クラス定員があるため、早めの体験がおすすめ。

盛岡でここだけ!
親子でかっこよく踊ろう

場所 矢巾

ジャンル 体操教室

対象 5~12歳(小学6年)

SHISEIアカデミー

●シセイ



↑歯科医師、理学療法士、保育士などのプロが考え抜いたプログラムに添ってトレーニング



↑基礎づくりのプログラムなので、運動が苦手でも大丈夫。他人と競わず、自分と向き合う



↑きつても最後までトレーニングすることで、諦めない心と共に、達成感と自信も得られる



↑舌の位置はどこにあるかな?口や舌の筋肉を鍛えることで、表情の印象や歯並びが変わる



↑柔軟性のある「体軸」の育成を中心に、運動能力の基盤をつくっていく

「身体」と「口」のプロによる
姿勢を整えるトレーニング
「SHISEIアカデミー」は、矢巾町にある神の前歯科医院内で行われている、姿勢とお口から子どもの体の土台をつくる体操教室。赤ちゃん時期に獲得すべき筋肉が未熟だと、体幹が弱く姿勢が保持できず、それが歯並びの乱れにつながっていく。同アカデミーでは、体幹トレーニングだけでなく、口腔トレーニングも行い、1年間かけて姿勢を整えていく。一人ひとりの姿勢を分析するため、レッスンは少人数制。また、指導には、姿勢指導と口腔指導の両方を行える「軸育士」の資格を取得した理学療法士、看護師等がある。「猫背が気になる」「いびきをするなどの気になる子どものクセは、体幹の弱さが影響しているかもしれないので、まずは見学や無料体験に参加してみよう。」

料金

【入会金】無 【受講料】8,800円(月4回、月謝制)、教材費33,000円(1年分) ※月1回の個別指導も対応 【その他】入会までに「神の前キッズデンタルパーク」の診察を受けるのが必須条件

ホームページを
チェック!



もっと詳しく
知りたい人は

0120-182545
(神の前キッズデンタルパーク)

- 住所/紫波郡矢巾町南矢幅13-29-1(神の前歯科医院内)
- 開講時間/16:00~(月~水曜、金曜)、午前2回・午後2回(土曜) ※各1時間
- 駐車場/有

fam特典
見た!で

入会の場合
初月の月謝
(8,800円)
を免除!
※5月末まで



↑年1回の発表会に、イベントも多数。ダンスバトルにも挑戦できる



ダンススクール Assets・アセット

ダンス未経験でも大丈夫！子どもも大人も一緒にスキルアップ

全国のコンテストや大会に現役で挑み続けるハイレベルな講師陣が多数在籍。初心者にも優しいスクールとして、多彩なジャンルのストリートダンスが学べるクラスをレベル別に用意している。大人向け以外は5歳から大人と同じレッスンが受けてられ、世代の垣根を越えて本格的なダンスに入門クラスも開講する。

子どもも大人も一緒にスキルアップ！

り組めるのが特長。ダンスを通して多くの仲間と出会い、様々な経験を積みながら一生の財産を育んでいく。3月からは新クラスもスタート。親子でふれあひながら音楽に親しむ2歳・年少向けクラスのほか、年中・年長クラス、津志田校では人気のK・POPやPOP入門クラスも開講する。

料金 【入会金】5,000円 【受講料】やさしい親子向けクラス(2歳・年少)、やさしいPOPクラス・やさしいHIPHOPクラス(年中・年長)4400円~(45分・月4回・月謝制) 【その他】家族割あり(家族で入会すると全員月謝から45分レッスン500円、70分レッスン1,000円引き)

☎070-8433-1574

- 開講場所/盛岡校(上田)、津志田校(KSKフィットネススタジオ)、紫波校(紫波町情報交流館)
- 開講時間/教室ごとに異なる

ゆぴあす



↑レベルに分かれて、目標達成のためにみんなでも楽しくレッスン



↑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



↑ビート板を使ってクロールにチャレンジ



↑人気のキッズダンス。対象は年中~小学2年生



↑幼児教室は年少~年長のオムツがはずれている幼児が対象

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体を動かす。週に一度、一生懸命練習に取り組む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: 幼児教室10,500円、小学生教室9,500円(週1回、全10回) ※1年間を3期に分けて募集。第1期の申込みは3/29(日) 10:00から電話のみで受付(先着順)。キッズダンス: 3,800円(月4回、年間通し) ※申込みは随時、電話または窓口にて受付(先着順)

☎019-662-1414

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



もっとくわしく知りたい人は



fam特典

見た!で
入会の場合
Assets オリジナル
タオル
プレゼント!
※5月末まで



インスタグラムをチェック!



(Zeal バトントワラーズ)

芸術的スポーツで人間性を豊にする

バトントワーリングは、バレエや体操、ダンスなどの要素を取り入れながら音楽に合わせてバトン操るスポーツ。同教室では、基礎的な技術を有資格者がしっかりと指導。全国大会出場やイベント出演を通じて、成長や自信につなげている。また、年齢でクラスを分けず一緒に練習することで、子ども同士の憧れや慕う気持ちが自然と身に付くように取り組んでいる。

料金 【入会金】15,000円 【受講料】4,000円~(月謝制) 【その他】バトン、シューズは別途購入

- 問合せ先/zealbaton.miki@gmail.com
- 開講場所/都南体育館、煙山小学校など
- 開講時間/19:00~20:15(月曜)、13:15~14:30(土曜)

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

場所 夕顔瀬町

ジャンル 剣道

対象 5~15歳(中学3年)

新明館 橋市道場

●しんめいかん はしいちどうじょう



↑幼児・初心者は17:00～、経験者の部は18:00～稽古。

体を鍛え心を磨く！
かっこいい剣士になろう

若手県初の剣道個人道場として開設し、1月には冷暖房完備の新道場も完成。運動能力の向上はもちろん、挨拶や礼節、相手を思いやる心を大切にしている。初心者部ではボール遊びや鬼ごっこなどを取り入れ、動きのベースを作り、剣道の基礎を身に付けていく。経験者の部は3クラスに

分かれ、それぞれに合わせた細かな指導で着実に力を付けながら、毎年日本武道館で行われる全国大会出場を目標としている。入団前に納得いくまで体験ができ、その間は竹刀レンタルOK。入団後は365日好きな時に道場で稽古ができる。餅つきやボーリングなどイベントも多数開催！

料金 【入会金】1,000円 【受講料】2,500円(月謝制)

【その他】保険料、大会参加料別途



☎080-1232-7371

- 住所/盛岡市夕顔瀬町9-26
- 開講時間/17:00～19:00 (月・水・金曜)
- 駐車場/有

場所 本宮

ジャンル 空手

対象 3歳～大人

魁縁道場

●かいえんどうじょう



☎090-6373-7756

- 住所/盛岡市本宮6-12-32 (本宮西公民館)
- 開講時間/19:00～20:00(火曜・金曜)、10:00～12:00(土曜)

ホームページを
チェック！



全国レベルの元選手が指導
楽しく空手に打ち込もう

全日本空手道連盟所属の「魁縁道場」では、子どもから大人まで幅広い層が空手道に打ち込んでいる。女性をきむ3名の指導者は、全国トップクラスの名選手。道場では、礼儀や作法などの基本姿勢を身に付けながら、空手道を通じた人格形成を目指していく。強化選手コースでは、全国大会に向けたハイレベルな技術指導も。また、イベントや合宿などで、仲間との交流も深めている。

fam特典
見た!で

場所 盛岡・紫波

ジャンル クラシックバレエ・リラクゼーション&ストレッチ

対象 3歳～大人

入会の場合
入会金
(11,000円)
が半額!
※5月末まで

料金

【入会金】11,000円
【受講料】未就学児クラス
5,500円～(月4回、月謝制)



ホームページを
チェック!



- 問合せ先/ mamitairaballet@gmail.com
- 開講教室/盛岡教室(向中スタジオ)、紫波教室(サンビレッジ紫波)
- 開講時間/10:00～21:00

平真美バレエスタジオ

バレエで広げる可能性
あきらめない心を育てる

年齢や体力、経験に合わせたきめ細やかなクラス分けて、初めてでも安心して通える教室。解剖学をはじめとした豊富な知識と指導経験を持つ教師が、感覚だけに頼らず、身体の使い方を基礎から丁寧に指導。バレエの楽しさや技術はもちろん、自ら考えて行動する力、諦めない心、礼儀やマナー、豊かな芸術的感性を育み、心と身体の健やかな成長を大切にしている。男子も大人も大歓迎。

場所 東仙北

ジャンル テニス

対象 3歳～大人

山清テニスクラブ

45年以上の歴史がある
地域に根ざしたテニスクラブ



↑3歳からのキッズクラスは、みんなで楽しく体づくりから

「テニスを楽しんで欲しい」と3歳のジュニアから大人まで、幅広い年齢やレベルに合わせたスクールやレッスンを提供している。LED照明を備えた屋外コートのほか、冬場でも練習できるように室内コートも備えており、いつでもテニスを楽しめる環境が整っている。指導を担当するのには、若手県トップクラスのコーチ陣。初めてラケットを握る初心者から、大会で上位を目指す上級者まで、テニスを通じて技術向上や交流を楽しめる。さらに、プロテニスプレーヤーによるクリニックや、専門トレーナーによるトレーニング講習会などのイベントも開催。

料金

【入会金】3,300円 【年会費】3,300円(保険料含む) 【受講料】キッズクラス(45分)2,000円、小学生クラス(90分)9,000円(週1回、1期4回、月謝制) ※家族割引あり、無料体験レッスンあり

☎019-635-8106

- 住所/盛岡市東仙北1-5-11
- 開講時間/10:15～21:00(水曜除く平日)、8:30～16:00(土・日曜)
- 駐車場/有



もっとくわしく
知りたい人は



ホームページを
チェック!

fam特典
見た!で

入会の場合
入会金(3,300円)
&1期(4回)
無料!
※5月末まで

fam特典
見た!で

体験レッスン
無料!

※期限無し

料金 【入会金】
5,000円【受講料】
初級コース5,000円
(週1～3回、月謝制)、
強化選手コース
9,000円(通い放題)
【その他】空手着は
別途

場所 本宮・下飯岡

ジャンル チアダンス

対象 1歳~大人



↑楽しさを体全体で表現するチアダンス。男の子も大歓迎



チアダンス教室 Nico&Happy

●にこっとハッピー

**子どもも大人もチアダンスを通して
ハッピーな笑顔の輪を広げよう**

笑顔にあふれた、元気なレッスンが話題の教室。幼児から中学生向けのキッズチアでは、表現する楽しさはもちろん、人との関わりなども学べるので、子どもの成長が実感できる「ハッピー」を届けたいとの想いを込めて指導するのは、元プロスポーツチアの経験者。子どもが主体的に取

り組めるように、人気曲やリクエスト曲も使いながら、様々なダンスジャンルの動きを取り入れたレッスンを行っています。夏や秋は、地域イベントに参加し、年度末には大きなステージでの発表会も開催。1歳から通える親子チア、ママチア、シニアチアもあり、家族みんなで通える。

料金 キッズチアクラス【入会金】3,000円
 【年会費】3,000円 【受講料】5,500円(月4回・月謝制、兄弟割引あり。保険料含む)

- 問合せ先 / marina.cheer31@gmail.com
- 開講場所 / (キッズチア)盛岡市立総合プール(水曜)、飯岡農業構造改善センター(金曜)
- 開講時間 / クラスごとにより異なる

もっとくわしく
知りたい人は

QRコード

インスタグラムを
チェック!

fam特典
見た!で

入会の場合
**入会金
(3,000円)
を半額!**
※5月末まで

場所 中ノ橋通

ジャンル ブラジリアン柔術

対象 4歳~大人



↑家族2人で入会するとお得な割引があり、親子で通うのもおすすめ



カルペディエム盛岡

**通い放題だからぐんぐん上達!
親子で通える新時代の格闘技**

アメリカ西海岸のストリートカルチャーと融合し、スタイリッシュな格闘技として発展してきたブラジリアン柔術。関節技や絞め技などの寝技が中心のため怪我のリスクが少なく、初心者でも取り組みやすい技が多いことから、子どもや女性にも始めやすいのが特徴だ。特に4~12歳

のゴールデンエイジの子どもにとっては、全身をバランスよく使うことによりあらゆるスポーツに役立つ体幹が鍛えられるほか、集中力や問題解決能力といった脳の発達を促せる点も魅力。自由な精神を大切にしながら、挨拶や礼儀といった基本的なマナーもしっかりと身につけられる。

料金 【入会金】11,000円 【受講料】キッズ&ジュニア6,600円、女性・高校・大学生7,700円、大人8,800円~(通い放題・月謝制、ファミリー割引あり)

もっとくわしく
知りたい人は

QRコード

ホームページを
チェック!

fam特典
見た!で

入会の場合
**入会金(11,000円)と
受講料2ヵ月分
無料!**
※5月末まで

●問合せ先 / goodvibes@carpediem-morioka.jp

●住所 / 盛岡市中ノ橋通2-12-14

●開講時間 / 10:30~21:30(火~金曜)、9:00~14:00(土・日曜)

地図

場所 向中野

ジャンル ピラティス

対象 子ども~大人(女性)

fam特典
見た!で

レッスン後
**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、土曜グループレッスン60分2,000円、回数チケットもあり



ホームページを
チェック!

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っ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含ませていく。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。

☎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



場所 三本柳

ジャンル フィットネスジム

対象 高校生~大人(女性)

fam特典
見た!で

初回利用時
次回予約すると
**無農薬ノンカフェ
イン「桑の葉茶」
プレゼント!**
※5月末まで

料金 【入会金】無
【料金】ママジム3,800円 / 回(託児・ジム2時間フリー利用料込み) ※初回特典あり。パーソナルトレーニングは追加料金で利用可。一般メニューもあり



ホームページを
チェック!

☎019-656-0227

- 住所 / 盛岡市三本柳12-21-1 (ココナッツビル2F)
- 開講時間 / 10:00~19:30(月~金曜)、8:00~16:00(土・日曜)
- 駐車場 / 8台



女性専用ジム in balance

●インバランス

**託児サービス付きジムで
産後メンテ&リフレッシュ**

「託児サービス付きママジム」を手がけるのは、1歳児のママでもあるオーナーの田村有希さん。ジム内に託児ルームを完備し、保育士による安心の託児サービスを提供している。料金は都度払い制のため、予定や体調に合わせて無理のない利用が可能。トレーニング後はママ同士で交流できるお茶会も行われ、リラクゼーション&リフレッシュできる時間が過ごせる。



↑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



↑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

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

もっとくわしく知りたい人は!



ホームページをチェック!



☎019-654-5949

- 住所/盛岡市菜園2-7-33(トーカン・ジェネラス菜園・公園通り2F)
- 開講時間/12:00~21:00(火~金曜)、9:00~19:00(土曜)
- 駐車場/無(近隣有料Pのキャッシュバック有)

ジェイムズ英会話 盛岡校



↑オリジナル教材を使いながらフラッシュカードなど取り入れて楽しく学ぶ

春の入会キャンペーン 入会金&月謝2カ月がお得に!

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。英語圏の子も通が英語を学ぶ際に使う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ハロウィンなど、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、世界を知りつつかけ作りも行っている。たぐいま、春の入会キャンペーンを実施中。3月31日(火)までに入会すると入会金無料(通常1万1000円)、2カ月の月謝が半額または10カ月前納で2カ月無料になる。さらに、初月月謝より早割2200円引きになりお得だ。

fam特典
見た!で特典
入会の場合
オリジナル
キッズバッグ
プレゼント!
※5月まで



↑日々のレッスンを通して、自分のことや身近な出来事を言葉にする力を育てる



↑書く練習を重ねながら、知識の定着と集中力を身につける



↑歌と体操で楽しく英語の世界へ。年齢に応じたアクティビティを通して学んでいく



↑一人ひとりに寄り添う指導で、楽しく英語が身につけていく

料金 【入会金】5,500円 【受講料】6,600円～(年43回、月謝制)
【検定料】幼児・小学生2,200円、中学生2,750円(2・3歳児クラスを除く英語・英会話コース) 【その他】教材費別途

ホームページをチェック!



もっとくわしく知りたい人は!

0120-415-144

- 平日10:00~18:00
- 開講教室/盛岡市(15教室)、滝沢市(3教室)、八幡平市(2教室)、矢巾町(1教室)、その他地域にも教室あり
 - 開講時間/教室ごとに異なる

ECCジュニア



↑英語力のみならずグローバルに活躍できる。コミュニケーション能力を養成

楽しく学べるレッスンだからやる気をどんどん引き出す

ECCでのレッスンの魅力は、楽しく学べて結果が出ること。英語力をどんどん高めたいけるポイントとは、オリジナル教材。子どもの年齢や発達段階に合わせて、最も学習効果の上がる指導法をもとに開発されており、楽しく学んでいるうちに自然と身につけていく。また、小学生向けクラスでは内容言語統合型学習「CLILEARNING」を取り入れている。興味深い

テーマについて「聞く・話す・読む・書く」をバランスよく使って学ぶことで、英語力と共に思考力も身につく。つまり、学習意欲もアップ。つまり、自主的に考えて勉強することにつながっていく。

4月20日までの春の入会キャンペーンでは、無料体験レッスン参加で「ECCオリジナルクリアファイル&ノート」をプレゼント。まずは、体験してみよう。

fam特典
見た!で特典
入学の場合
ECCオリジナル
レジャーシート
プレゼント!
※4月20日まで



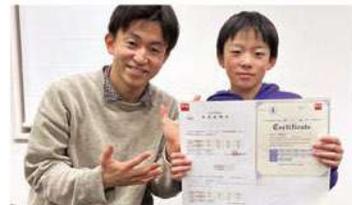
↑子ども同士が自然に関わり合えるよう授業を工夫し、出会いとコミュニケーション力を育てる



↑月1回の英語による職場体験レッスン。お花屋さんで、花の特徴を英語で学んだ体験



↑机を離れてジムへ。体を動かし、アクションと結びつけながら英語を体得していく



↑喜びの英検合格!寄り添う指導でつかんだ「成功体験」が、確かな自信へと変わっていく

料金 [入会金]10,000円 [受講料]幼児5,000円(年36回、体験学習あり)、小学1~4年生7,800円(年45回、体験学習あり)、小学5~6年生7,000円(年45回、教室レッスン) ※月謝制、兄弟割引あり

インスタグラムをチェック!



知りたい人はLINEでメッセージ!

- 問合せ先/elgomission@gmail.com
- 開講教室/SoRa cafe(北飯岡)、ビッグルーム滝沢
- 開講時間/教室ごとに異なる
- 駐車場/有

(ミッションえいご教室)



↑授業では実践的な英語力を育み、体験に向けてしっかり準備

教室を飛び出して社会で学ぶ
「伝えたい」から始める英語

子ども達の「成功体験」日本一を目指す英語教室。AIや翻訳機が身近な時代だからこそ、単なる英語力だけでなく、自分で考え挑戦し、やり切る経験を大切にしている。店舗での職業体験や地元企業への訪問など、教室を飛び出し社会とリアルな交流の中で英語を学ぶ。座学では味わえない体験を通じ、心の底からあふれる「伝えたい」「やってみたい」という気

持ちを育てている。講師は英検1級を取得し、教育現場の最前線を知る現役の教員。子どもの個性を伸ばすプロとして、一人ひとりの成長に寄り添い、確かな指導力で多数の英検合格者を育てている。「様々な体験や出会いがある授業で、子どもの意欲が上がり自らチャレンジするようになった」と保護者からも好評。まずは無料体験で、その熱気に触れてみよう。

fam 特典

見たい! 入会の場合
入会金(10,000円)を半額!&

オリジナルカップオン
コーヒープレゼント!

※5月末まで



↑ニューヨーク州の大学へ進学した遼藤さん。マンツーマンのプライベートレッスンも人気



↑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

料金 [入会金]無 [年会費]5,000円(兄弟2人目から無料) [受講料]ベビー1回500円。キッズクラス(4~6歳)6,600円、小・中クラス(7歳~)8,800円(週1回、月謝制、振替レッスンOK)、プライベートレッスン(1時間4,400円) 【その他】教材費別途

ホームページをチェック!



知りたい人はLINEでメッセージ!

019-601-9891

平日15:00~18:00(不定)

- 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(月~金曜)、10:30~(土・日曜)
- ※各教室カレンダーによる

(こかけ英会話)



↑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

「英語耳」を育み続けて20年
将来役立つ英語を子ども達へ

「こかけ英会話」に通っていた生徒さんが海外の大学へ進学しています。彼女達のように岩手から世界へ羽ばたく人材を子ども達に育てていきたいです。子ども達には、世界を視野にチャレンジする気持ちをもってほしいですね。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、英語で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。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。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をしている。

fam 特典

見たい! 入会の場合
年会費(5,000円)を免除!

※5月末まで

fam特典
見た!で

場所 矢巾

ジャンル 英会話

対象 0歳2ヵ月~18歳(高校3年生)

下記受講料
500円引き
(新規の方、1回のみ)
※5月末まで

料金 [入会金]無

[受講料] 幼児グループ
レッスン:1,200円、ヨ
ガとのコラボレッスン:
1,300円 ※いずれも
親子1組料金、兄弟は
プラス500円。0~3
歳プライベートレッス
ン:3,000円~(月2回、
教材費・暖房費別途)



●問合せ先/
kidsenglishtou.15@gmail.com

●開講場所/やはばーく、
キッズ王国、他

●開講時間/9:10~20:30(月~金曜)

●駐車場/有

Instagramを
チェック!



(ENGLISHSCHOOL TO YOU)

●イングリッシュ
スクール トゥーユー

はじめの一步は楽しく
自然と高まる英語力

小さい頃から英語に触れること
で、将来の英語世界の広がりにつ
ながるきっかけを目指す、オールイ
ングリッシュスクールでは、6歳以下の
グループレッスンでは、ゲームや歌
などで表現しながら楽しく英語が学
べる。さらに、ヨガの先生との「ヨ
ガレッスン」親子わくわくタイムも
好評実施中。手遊びや親子でのふれ
あいを大切にしたり、3歳児向けの
プライベートレッスンもおすすすめ。

fam特典
見た!で

場所 盛岡駅西通

ジャンル 英会話・塾

対象 2歳~大人

無料体験&
初月25%オフ
※5月末まで

料金 [入会金]無

[受講料] キッズクラス
7,500円、中学生クラ
ス7,500円(月4~5回、
月謝制)、大人英会話
2,100円(1回)
※振替レッスンOK



080-7008-4027

ホームページを
チェック!

●住所/盛岡市盛岡駅西通1-7-1
(アイーナ会議室)

●開講時間/16:30~21:30(月~金曜)、
9:00~17:00(土曜)

●駐車場/無



バイリンガル英語クラブ MELTZ

テキスト不使用で忍耐0!
前のめりに遊び、学ぶ教室

楽しさ重視! 発音・文法・会話を
自作教材400種以上で遊びながら
習得。バイリンガル講師が日本語で
しくみを説明し、理解から発話へつな
がっている小学生英検5~2級合格者
多数、高校生弁論大会複数名優勝。東
北大卒・ウツサラ大(スウェーデン)、
オタワ大(カナダ)で海外研究経験
を持つ現役通訳が指導。各種英語試験
で最上級C2レベル取得。どんな質問
もユーモアを交えて返してあげる。

場所 紫波

ジャンル 英会話

対象 4歳(年中)~大人



↑ユーモアを交えたシェフ先生のレッスンに、子ども達も笑顔!



(ハワード・ イングリッシュ・クラブ)

オガールベース1階にお引っ越し!
地域密着で世界が広がる英会話教室

年中から入会可能で、
キッズクラス・小学生ク
ラスは1レッスン45分。
月ごとのカリキュラム制
のため、いつ入会しても
差が無くスタートできる。
指導するシェフ先生は、
紫波町在住19年。町内の
全小中学校で英語を教え
てきた経験を活かし、身
近な風景や地域の話題を
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。また、
天気の良い日はオガール
広場で身体を動かしつつ
言葉や表現を学ぶなど、
「目的を持って英語を使
う」体験も大切にしてい
る。2025年からはオ
ガールベース1階へ移転
し、さらにパワーアップ
したレッスンを展開中!

料金 [入会金]無 [受講料]8,800円(週1回・年47

回・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
2-3-12(オガールベースイースト棟内)

●開講時間/15:30~20:00(火~金曜)
11:00~18:00(土曜)

●駐車場/共用



fam特典
見た!で

体験レッスン

(予約制)

1回無料!

※5月末まで

もっとくわしく
知りたい人は!



ホームページを
チェック!

場所 みたけ

ジャンル 英会話

対象 3歳6ヵ月~大人



↑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



(ステッピング・ストーンズ) ・イングリッシュ

「生きた英語」をぐんぐん吸収!
子ども達の可能性を広げよう!!

指導歴26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
取得もしっかりとサポー
トしており、準会場にも
認定されている。開校18
年、「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。
「英語って楽しい」「楽し
いから好きになる」「好き
になるから上達する」笑
顔はじける全力投球
レッスンをまずは無料体
験で試してみよう!

料金 [入会金]5,500円 [年会費]6,600円(イベント費

等すべて込) [受講料]幼児7,700円、小~中高生8,800円
(週1回、年47回、月謝制)

[その他]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

fam特典
見た!で

入会の場合

入会金

(5,500円)

を免除!

※5月末まで

もっとくわしく
知りたい人は!



ホームページを
チェック!

019-601-6955

●住所/盛岡市みたけ4-18-3

●開講時間/13:00~21:00
(火~金曜)、9:00~18:00(土曜)

●駐車場/有



fam 特典
見た!で

場所 南仙北

ジャンル ピアノ・音楽

対象 3歳~大人

入会の場合
体験レッスン無料
& 音符グッズ
プレゼント!
※5月末まで



☎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



(尾形美緒ピアノ教室)

**プライベートレッスンで
楽しく丁寧な指導**

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、徐々にならぬ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。音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。

楽しく丁寧な指導

fam 特典
見た!で

場所 盛岡・滝沢

ジャンル 英語リトミック

対象 0歳5ヵ月~9歳(小学3年)

体験レッスン
(2,000円)
無料!
※5月末まで



料金 [入会金]無

[年会費]5,000円(兄弟2人から半額)

[受講料]幼児クラス(5ヵ月~3歳)2,500円(月1回、単発レッスン)、園児クラス(3~6歳)4,400~6,600円(月2~3回、月謝制) ※振替レッスンOK ※土曜、月2回単発レッスンあり [その他]教材費別途

☎080-3336-9007

- 開講教室/サンライフ盛岡、滝沢ふるさと交流館
- 開講時間/10:00~12:00、15:00~18:30(月~土曜)
- 駐車場/有



英語リトミック教室 Rhythm●リズム

**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。レッスンが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児を子育て中のみならず、

場所 盛岡・矢巾

ジャンル 書道・書画

対象 6歳~大人



↑真剣なまなざしで書と向き合う様子。自然と集中力が身につく

ふでらぼ fudelab.

**きれいな字は一生の財産
書字力と集中力を育てる**

字をきれいに書いてほしいそんな親の想いに書道で応えてくれる。書家であり現代美術にも造詣が深い講師による、アクティブラーニングを取り入れた書道教室。それぞれのペースで一画一画に向き合う時間が、書字力と集中力を高める。また、表現する楽しさを大切にしたい創造的で実践

的な学びの中で、これらの社会に役立つ力も育てている。「きれいな字」の概念を覚えて、創造力と感性を磨くデザイン書に取り組み、教室の大きな特徴。盛岡近郊に7教室あり、どの教室に通ってもOK。通いやすく親子での受講もできる。各種コンクールで上位入賞者多数輩出中。

きれいな字は一生の財産

料金 [入会金]2,200円~ [年会費]生徒部9,600円、成人部16,800円 [受講料]生徒部5,000円~(月2~3回、月謝制)、成人部(高校生以上)4,000円~(月2~3回、月謝制)、「ふでらぼ」講師養成講座もあり [その他]各種大会参加料別途 ※未就学児は親子で入会可能 ※体験は2回まで無料

☎080-3328-8569

- 開講場所/仙北地区活動センター、青山地区活動センター、緑が丘地区活動センター、永井地区活動センター、タカヤアリーナ、たみと、やはば一
- 開講時間/16:00~20:00(月~金曜)、9:00~12:00(土曜)
- 駐車場/有

場所 盛岡・滝沢・矢巾・紫波

ジャンル 音楽

対象 1歳~大人

(カワイ音楽教室)



↑年齢に合わせた幼児向けコースが充実。ピアノコースも人気!

**生演奏で五感をフル活用
思わず身体が動き出す楽しさ**

音楽を通じた表現の楽しさを伝え続けている「カワイ音楽教室」では、年齢に合わせた幼児グループコースを用意。1歳児向けには親子でふれあいリトミックを、2歳児向けには音楽を全身で味わうリトミックを、3歳児向けにはカラフルな音楽世界を学ぶ内容となっており、いずれも生演奏を聴きながらのレッスンを行うことで、五感をフル活用し、感性と想像力を広げていく。4歳からのピアノコース個人レッスンでは、ピアノを弾きながら自分で表現する喜びを重んじて、春のスタートに向けて、無料体験会や1ヵ月おためしレッスンを開催中。まずはWEBをチェック。

料金 [入会金]5,500円~11,000円 [受講料]1歳クーちゃんランド11,000円(年36回・40分)、2歳くるくるクラブ11,000円(年36回・60分)、3歳コース6,050円(年36回・50分)、4歳からの子どもピアノコース8,250円~(月4回)、大人ピアノスタート特別プラン3,300円~(3ヵ月) ※全て月謝制 [その他]運営管理費別途

☎019-636-0044(代)
(10:00~19:00)

- 開講教室/盛岡市・滝沢市・矢巾町・紫波町内各地
- 開講時間/教室ごとに異なる

fam 特典
見た!で

入会の場合
入会金
(5,500円~11,000円)
が半額!
※3月末まで



もっとくわしく
知りたい人は
ホームページを
チェック!

もっとくわしく
知りたい人は



ホームページを
チェック!

fam 特典
見た!で

入会の場合
入会金
(2,200円)
を免除!
※5月末まで

※5月末まで

fam 特典
見た!で

場所 開運橋通

ジャンル 幼児教室・小学生塾

対象 1~12歳(小学6年)

入会の場合
入会金
(6,600円)
を免除!
※5月末まで

料金

[入会金] 6,600円~
[受講料] 1歳プチあいあい
コース6,600円(60分)、2歳
あいあいコース8,800円
(80分)他 ※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



☎0120-115-181 (9:00~17:00 ※土日祝除く)

(本部受付)
☎019-625-5787 (教室直連)

●住所/盛岡市開運橋通3-38 (岩手中央ビル2・3F)
●開講時間/9:30~19:00
●駐車場/無

ホームページを
チェック!



(こどもクラブ・ドムス)

盛岡教室

1歳から学べる
幼小一貫の教室

1歳から小学生までを対象に、
知的好奇心、学ぶ楽しさ、考え
理解する力を伸ばす知能開発教育
を実践。学年ごとにクラスがあり、
友だちとの楽しい経験を重ねつつ、
年齢に合わせた活動を重ねていく。
知識はもちろん、相手の話を聞く
姿勢、自分の意見を伝える力など、
社会性も育んでいく。幼稚園・小
学校受験にも対応、たまたま、春
のキャンペーン実施中。

fam 特典
見た!で

場所 菜園

ジャンル 幼児教室

対象 0歳8ヵ月~9歳(小学3年)

入会の場合
入会金(11,000円)を免除
& ミキハウスシューズ
& ランチボックス
プレゼント!
※3月末まで

料金

[入会金] 11,000円
[受講料] 13,200円~
(60分~、クラスにより
授業時間が異なる。各
週1回、月謝制)



☎0120-402-886 (10:00~17:00 ※日祝除く)

●住所/盛岡盛岡市菜園1-10-1 (パルクアベニューカワトク6F)
●開講時間/詳細は問合せ
●駐車場/有

ホームページを
チェック!



(ミキハウスキッズパル)

パルクアベニューカワトク教室

今、この瞬間の学びが
子どもの未来を創る

初めて出会う学びだからこそ、
上質で安心できるものであってほ
しい。キッズパルは、脳の発達を
促し、心を育む体験があふれる場
所。0歳から始まる幅広い学びは、
「がんばる脳」こまるといふ心を育
み、未来への確かな基盤となる。
夢中になって、楽しく学ぶ「学習」、
こそが幼児期に必要な学びのカタ
チ。上質な学びを、今、キッズパ
ルで始めてみよう!

fam 特典
見た!で

場所 向中野

ジャンル プログラミング

対象 6~18歳(年長~高校3年)

入会の場合
入会金
(10,000円)
を免除!
※5月末まで

料金

[入会金] 10,000円
[受講料] Scratch Jr
:8,000円、マイクラ×
Python:9,000円、そ
の他コースあり(60
分・2回、月謝制)
※振替レッスンOK



●問合せ先/
osato0369@yahoo.co.jp
●住所/盛岡市向中野7-16-77
(DCM盛岡店2F)
●開講時間/13:00~17:00(土曜)
●駐車場/共用(DCM盛岡店)

ホームページを
チェック!



(ピタゴラミン盛岡校)

少人数・個別指導で
アットホームな環境が魅力!

学校教育で必修となっているプロ
グラミングが学べる。豊富なコース
から、子どもの年齢と興味関心合
わせて選択し、動画教材を使用しな
がらそれぞれに合ったペースで進め
ていく。最大3名の少人数制で、先
生が丁寧にフォロー。友達と完成品
を見せ合った時、子ども達に笑顔が
広がる。遊びながら自発的に学び、
論理的思考、問題解決力、創造力を
得よう。まずは無料体験レッスンへ。

場所 岩手県内

ジャンル 学習塾

対象 0歳~大人

KUMON・くもん 公文式学習



↑年齢に関係なく、一人ひとりの能力に合わせた学習を進めていく



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 (公文教育研究会 岩手ランチ)

●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

学習向上は学習習慣づくりから
タブレットならどこでも学べる

細かくステップ化され
たKUMONの教材は、
学習習慣をつける第一歩
にぴったり。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。小さい子ども
ほど楽しいと感じるため
習得は早く、想像以上に
集中力も発揮できる。ま
た、新しい学び方として

KUMON CONNECT
もおすすぬ。プリント
教材と同じものを、タ
ブレットにスタイラス
ペンで書き込みながら
学習。学習結果が自動
で記録されるので、進
度や成果がひと目でわ
かる。家でも先生のサ
ポートを受けながら学
べるから、「できた!」が
どんどん増えていく。

料金

[入会金] 無 [受講料] Baby Kumon : 2,200
円、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) ※4月
~受講料改定あり [その他] 英語音声機器[E-pencil]
6,600円

あなたに合わせた
働き方を



- ☑ 生徒の指導は週に2日。家庭と両立できる仕事
- ☑ 特別な資格は不要。充実した研修内容で費用は無料
- ☑ 開設初期費用や開設後の運営もしっかりサポート

まずは話を聞くだけでもOKです!

盛岡で 説明会実施!

3/30、7月、
13日、17日

オンライン
説明会は
随時
実施中!



KUMON 公文教育研究会
岩手ランチ

盛岡市盛岡駅西通2-9-1(マリオス14F)
☎0120-834-414



↑サッカーをはじめ、バドミントン、バスケットボール、卓球などの幅広いスポーツに挑戦



↑スポーツだけでなく、ケイドロ、宝取り鬼などの様々な遊びも取り入れている



↑春・夏・冬の長期休みには、スキー、カーリング、ピザづくり、キャンプなども実施



↑希望者対象のソロキャンプイベント。日常とは違う環境で判断し、やり切る経験を重ねる

(CRACK SCHOOL ●クラックスクール) アドベンチャークラス



↑まずは、体を動かすことの楽しさをしっかり経験

クラックスクールには、幼児から小6までのサッカークラスや総合スポーツクラスなどがあり、その一つがアドベンチャークラス。アドベンチャークラスの軸となるのは、子ども自身が状況に合わせて考える→選ぶ→決めて行動する→振り返る」という一連の経験。そのため「レッスン」をかけた競わせる「到達する」ことよりも、安心して挑戦できる環境づくりを優先している。

クラックスクールには、幼児から小6までのサッカークラスや総合スポーツクラスなどがあり、その一つがアドベンチャークラス。アドベンチャークラスの軸となるのは、子ども自身が状況に合わせて考える→選ぶ→決めて行動する→振り返る」という一連の経験。そのため「レッスン」をかけた競わせる「到達する」ことよりも、安心して挑戦できる環境づくりを優先している。

状況に合わせた判断&行動が脳と心の育ちにもアプローチ

先している。運動が得意な子も苦手な子も、それぞれのペースで成長できるように、難度や役割を調整。具体的には、走る、跳ぐ、止まる、方向を変えるなどの基礎をはじめ、安田式体育あそびや、幅広いスポーツ、遊びにもトライ。さらに、活動中の気づきや工夫を短い言葉で発表し、自己表現力も高めている。まずは、3・4月の無料体験に参加してみよう！

fam 特典 見た!で

入会の場合
入会金(2,000円)
十年会費(5,000円)
を免除!
※4月末まで

☎090-2849-8562

- 開講場所 / 青葉幼稚園(永井)、二葉幼稚園(飯岡)
※U-12は青葉幼稚園のみ
- 開講時間 / 16:20~17:20(U-7)、17:20~18:20(U-8)、18:20~19:20(U-12) ※いずれも金曜
- 駐車場 / 有

Instagramを
チェック!



ぜひ
知りたい人へ

(青葉幼稚園) 1・2歳のプリスクール



→力を入れているつみき遊び。数的・図形的感性が育つだけでなく、生きる力につながっていく



→自由遊びでは、好きな遊びから興味を広がり、やがて及ばれぬの関わりも増えていく



↑1・2歳児。リトミックを通して感性や表現力を育み、自己表現の楽しさが自然と身に付く



→親子でふれあうイベントも開催。幼児期に大切なのは、思いっきり遊べる楽しさ



↑プリ2歳児は給食を食べてから降園。園手づくりの給食で、みんなニコリ

何でも挑戦する経験を重ねて人生の可能性を広げる

プリスクールが目指しているのは、いろいろな体験を通じて1・2歳の子どもの可能性を広げること。「自分で何でも挑戦してみる経験」を大切にしており、自由に遊んだり、体を存分に動かしたり、知的な遊びにもトライしたり、楽しい今を重ねていく。具体的には、つみき遊び、リトミック、ストーリータイム、安田式体育遊びなど。いずれも子ども自身が夢中にな

なって遊びこむことで、子どものポテンシャルを伸ばしていく。また、2歳児になると、スムーズな入園に向けて、幼稚園に週2回半日通園し、園生活の準備も行っている。さらに、毎回の活動後には、保護者へのフィードバックも。保育のプロとして、子どもの成長に関する相談に応じながら、保護者をサポートしている。なお、青葉幼稚園への優先入園あり。

料金

【入会金】5,000円 ※青葉幼稚園への入園手続き時に5,000円免除 【受講料】プリ1歳児:2,500円(週1回、月4回)、プリ2歳児:8,800円(週2回、月8回、給食あり) ※R8年度の申込は2/25~。空き状況は電話で確認を

ホームページを
チェック!



ぜひ
知りたい人へ



☎019-638-1667

- 住所 / 盛岡市永井20-5-37
- 開講時間 / プリ1歳児10:15~11:25(火・水曜)、プリ2歳児9:30~13:00(火・木曜or水・金曜)
- 駐車場 / 有

目的預金が便利!

アプリならではの積立

旅行やプレゼントなど貯蓄の目的と目標金額を設定して、一定周期で自動的に積立ができるアプリ限定の目的預金。余裕ができたときだけ手動で積立することもできるので、無理なくじっくり貯蓄することが可能。余った資金を積み立てて、「●万円貯まったらプチ贅沢をする!」など、自分へのごほうびにも活用してみて。

夢が
広がるね!



例えば、こんな使い方

- 子どもの将来の教育資金を積立
- 誕生日やクリスマスのプレゼント資金を積立

口座開設もアプリで簡単!

来店不要

印鑑レス

24時間受付

キャッシュ
カードは
後日郵送

岩手銀行の口座を持っていない場合、「いわぎんアプリ」から普通預金口座も開設できる。画面の案内に沿ってWEBで本人確認。メールで届く口座番号をアプリに登録すれば、いつでも明細が確認可能。

口座開設の
簡単さ

詳しくはこちらから



抽選で
10名様に

PRESENT
アンケートのご回答で

応募締切 3月31日(火)

サーティワンアイスクリーム
1,000円ギフト券
プレゼント!!

※こちらのチラシを「サーティワン アイスクリーム」へ持参しても引換はできません。



アンケートは
コチラから



実は...
けっこう
おトクで
便利!!

利用者
20万人以上!!

アプリのメリットは、24時間365日、場所を選ばずスマホで振込や残高確認、明細チェックができる手軽さ。目的預金もできるから、子育て世代のマネー管理にぴったり!

これ
ひとつで、
いろいろ
できちゃう



いわぶ



「いわぎんアプリ」
使ってみませんか?

振込手数料がお得!

岩手銀行
あて 0円

他行
あて 220円

しかも、銀行の営業/休業に関わらず、24時間いつでも即時振込可能。

※当座預金あての振込、およびシステムメンテナンス時を除く

窓口・
ATMより
断然おトク!

充実の振込機能!

おまかせ振込

決まった日に、一定額を自動で振込みできる便利機能。家賃や駐車場代の払い忘れがなく安心。

アプリ間送金

手数料無料で、アプリユーザー同士の送金が可能。飲み会やランチの割り勘におすすめ。



よいこのみんな、あつまれ～!

親子スナップ de

こんなこと聞いたよ!

- 幼稚園で一番の思い出は?
- 小学校で頑張りたいことは?

2025年12月23日(火)、盛岡市三本柳にある「都南幼稚園」にて年長組のおやこをキャッチしたよ!
もうすぐ卒園。楽しい思い出がいっぱいあったよ

photo/フォスタジオ ハートグラフ

学校法人ひまわり学園
認定こども園

都南幼稚園

●盛岡市三本柳 20-109
☎019-638-8510



自然いっぱいの環境の中で心と体を動かし、「楽しい!おもしろい。」の気持ちを味わいながら、明るく豊かでがんばれる子どもに育つよう、一人ひとりの心の教育を大切にしています。



●発表会で
どろぼう学校の
どろぼう役をやったこと
●算数を頑張りたい

ももか
伊東 桃花さん & 翔子ママ



●山車を作って友達と
遊んだこと
●体育を頑張りたい

いと
菊地 一翔さん & 舞羽ママ



●1泊保育でカレー
を作ったこと
●鉄棒を頑張りたい

のの
菅原 綺乃さん & 芳純ママ



●ホールでお祭りした
のが楽しかった
●園工でいろんな物
を作りたい

ゆきの
小田島 由季乃さん & 佑太パパ

フォトスタジオ ハートグラフ 家族・兄弟写真・人数による追加料金なし! 中高生以上もOK

入園入学・卒園卒業プラン

式典当日 14,850円～ ●データ20カット ●スタジオ貸切 30分

1日で卒園・入学どちらも撮影! お着換えOK!

前撮り・後撮り 25,300円～ ●データ40カット ●スタジオ貸切 90分

内祝いは写真を贈ろう! アルバム・キャンバス フレームセットも充実!

フォトスタジオハートグラフ 滝沢市藤木明法124-7 9:00~18:00 火曜定休 駐車場3台

お問合せ WEB フォトギャラリー

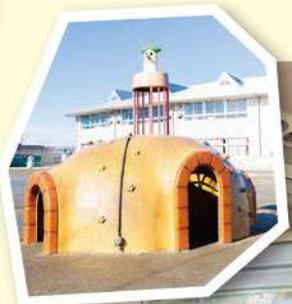
よいこのみんな、あつまれ～！

親子スナップ

おやこ de ナップ

こんなこと聞いたよ！

- 幼稚園で一番の思い出は？
- 小学校で頑張りたいことは？



- ころがしドッジボール
- 全部の授業を頑張りたい

加藤 尽さん & 希ママ



- じゃんけんおにが楽しかった
- かけ算を頑張りたい

佐藤 宏樹さん & 友紀ババ

鹿崎 瑞稀さん & 美那子ママ

- 運動会の全員リレー
- 宿題を頑張りたい

- 年中の時にいったファミリーランドへの遠足
- 勉強を頑張りたい

- 工作で作ったシャチでショーをしたこと
- 宿題を頑張りたい

柴田 知弥さん & 未貴ママ

石橋 道さん & 悠香ママ

- じゃんけんおに
- 友達いっぱい作りたい

坂本 敏志さん & 麻依子ママ



子どもといっしょに 親子クッキング



谷地美由紀ママ&晃校さん(6歳)

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!

お料理大好き! ハンバーグを作ったり、
材料を包丁で切ったり、家でもいろいろ
お手伝いしてるよ。

Let's cooking!

電子レンジに挑戦しよう!
電子レンジを使った料理は、火を使
わず安全で工程もシンプルなため、
子どもが安心して手伝いやすい。ま
た、短時間の作業で達成感も得やす
く、食育にもピッタリ。



↑生地作り!



↑とろみができるまで加熱するよ



↑ラップをピンと張って、おた
まで広げて



↑包んでみよう!



↑キュッと閉じたよ



できたよ~!

レンジ&ラップを活用
火を使わないクレープ

巾着クレープ&いちごソース

- 材料
- クレープ生地 (4個分)
 - ・卵.....1個
 - ・ホットケーキミックス... 50g
 - ・牛乳..... 120ml
- いちごソース
 - ・いちご...中4~5個(80g前後)
 - ・グラニュー糖.....10g
 - ・レモン汁.....小さじ1/2
 - ・片栗粉.....小さじ1/2
 - ・水.....小さじ1
(水溶性片栗粉用)
- トッピング
 - ・ホイップクリーム、いちご.....お好みの量で

- 作り方
- いちごソースづくり
 - 1 耐熱容器に、カットしたいちごとグラニュー糖を入れ、電子レンジ600wで1分半加熱。
 - 2 レモン汁、水溶性片栗粉を加えて、再び電子レンジ600wで1分加熱。粗熱をとって、冷ましておく。
- 巾着クレープづくり
 - 1 ボウルに卵を割り入れ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。さらに、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。
 - 2 皿、もしくは耐熱ボウルにラップをピンと張り、①の生地をのせ、おたまで丸く広げる。薄いとはがしづらいので少し厚めに。透けな

- いくらいの厚み。
- ②を電子レンジ600Wで1分半加熱する。生の感じがあれば延長して加熱する。また、薄く透ける部分があれば、生地を足して厚みを出し、再び加熱する。
- ④ラップごと皿からはずし、冷めてから生地をはがす。
- ⑤ラップの上に生地をのせなおし、ホイップクリーム、いちごソース、いちごをのせ、生地を包むように集め、口を閉じる(巾着包み)。ラップがかんでいないか、一度広げてから再度包み直すときれいに包める。
- ⑥冷えて生地がまとまったらラップをはずし、トッピングをして完成!

保護者とともに 子育てするこども園

【対象年齢】産後8週~5歳児まで

- ★乳幼児期は成長に合わせた6つのクラス編成
- ★完全給食。発達段階にあわせた離乳食メニュー

保育教諭募集中! 詳しくは問合せください

創立57年、豊かな乳児保育の経験があるこども園。赤ちゃんから小学生になるまで、じっくりと子育てに取り組むことで、子どもの情緒の安定や安心感を育みます。

キンダーホーム

盛岡市清水町 7-51 ☎019-623-7728

随時見学
問合せ
受付中

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
- 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!

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。



いつかたいともみ
一方井友望先生

HAPPY 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



授乳クッションは、赤ちゃんの体の大きさに合わせて高さ調整も必要です。

③ 授乳姿勢に注意すべし

乳首を深くくわえる上で、授乳姿勢も大切。赤ちゃんの口が母の乳首の正面にくる高さで姿勢はねじれず、リラック

クスでできるようにだっこしましょう。

あごの成長をうながす 正しい母乳育児③

母乳育児とあごの成長に関連性があることを、これまでお伝えしてきました。前回に続き「神の前流あごの成長を促す母乳育児のポイント」7項目のうち、今回は③と④を解説します。

④ チュパチュバ音をさせずに 飲ませるべし

赤ちゃんの首の角度がのけぞりすぎても、ひきすぎでも嚙下しにくくなります。おっぱいは乳首の向きが左右で違うこともよくあるので、乳首の状態をよく観察し、赤ちゃんの口が乳首の正面にくるようにくわえさせてあげましょう。姿勢のねじれとは、顔だけがおっぱいの方を向いていて、体は別を向いているような状態のことです。ねじれないためのポイントは、赤ちゃんのお腹とお母さんのお腹がくっつくようにすること。客観的に授乳姿勢を評価するために、少し離れた位置から写真を撮ってもらうのもおすすめです。

哺乳時にチュパチュバ音がするのは、赤ちゃんの舌が乳首から外れたり、唇のフィットが悪く空気が入ってしまうためです。本来、上手に哺乳できていない時は無音です！毎回チュパチュバ音がある場合は、舌小帯に問題があるかもしれません。小児歯科の受診をおすすめします。

0歳から親子で始める。遊んで、学べる。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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●	●	●	●	●	●

0120-182545

無料託児施設あり

家族みんなのからだがケア

あさひ薬局 presents

学校薬剤師として、園や学校にちょいちょい出役しています！

薬剤師 馬場亮輔さん

ホームページ
できました!!
LINEで処方箋受付中

あさひ薬局 滝沢中央店

滝沢市狼久保689-1

019-694-9338

LINEでも相談OKの頼れる薬局。店内では、処方箋を持ってきた方へのお菓子のプレゼントやドリンクサービスコーナーもあり、子ども連れでも行きやすい。

旅行や避難するときなど、忘れず携帯しましょう!

お薬手帳~メモ欄の活用法~

お薬手帳のメリットは、服用している薬の情報を医療従事者に「正確」に伝達できること。また、血液型や緊急連絡先などを記入するメモ欄もあるので、病歴だけでなく、副作用が出たことのある薬の名前や症状、アレルギーの有無も書いておく、自分の身を守るための強い味方になります。東日本大震災時は、手帳があるかないかでかなり違ったそうです。ちなみに、マイナンバーカードでは薬の副作用やアレルギー歴まではわからないので、お薬手帳のメモ欄をぜひ活用してくださいね。

家は、性能。

一条工務店

ためしてみよう!!

一条工務店の断熱性能

断熱体感ROOM 断熱体感ルームOPEN予定!!

お申込みはこちらから

019-613-3871

一条工務店 リアルハウジング盛岡展示場

じょさんし
助産師 あいぼん

助産師。18歳長男「ウタ」、
14歳次男「オト」、10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



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
離乳食スプーン介助
離乳食スプーン介助のやり方、ポイントを詳しく解説。離乳食の第一階(ファーストスプーン)に適したスプーンの素材や形状など、介助スプーンの選び方も紹介します。

離乳食スプーン介助のやり方

- 1 親(介助者)と子が、お互いの顔が見えるよう正面に座る
- 2 「ごはんだよ」などの声かけをしながら目と目を合わせ、一口量(多すぎに注意)をのせたスプーンを見せる
- 3 子がスプーンを見たことを確認
- 4 口を開けたら、下唇にスプーンをピタッと置く(口の中に入れ過ぎないこと)その際、「あーん」と言わない!
- 5 上唇を閉じたら(上唇が下りて閉じるまで待ち)、まっすぐ引き抜く(引き上げるのではなく)
- 6 口がもぐもぐ動いて(噛んで)いるか確認し、「おいしいね」と声かけをする(食べる前後の声かけが大切)

離乳食スプーンの役割

子どもが、自分で上唇を閉じるためのもの

ファーストスプーンにおすすめ!

介助スプーンの選び方

素材 木製、竹製など天然の素材
木製、竹製など天然の素材で口あたりが良いもの

持ち手 なるべく真つすぐで12cm程度の短め

サイズ 食べ物をのせる部分が、子どもの口の2/3程度(約1cm)。平らで浅い(深いと量が増えがちになり、唇を閉じることができない、介助に向かない)

やり方動画はコチラ!!

DOCTORS WHITENING
「ポリリン酸ホワイトニング」
20本15,000円
(税込16,500円)

ポリリン酸ホワイトニングで「美歯活」始めませんか?

汚れや菌の付着を防ぐから、口臭・歯周病予防にも最適!

ドクターズホワイトニング加盟医院/
ゆいとぴあ歯科医院
dental clinic & oral care salon

019-631-2222
盛岡市本宮6-11-10

詳しくはHPをご覧ください

プレババ・プレママ & 乳幼児のババ・ママを対象に開催中!

はぐかむ おくち教室

乳幼児に特化した要予約の講座。<ケアでお口を守るレッスン>と<食でお口を育むレッスン>の2分野で、年齢別(0~1歳・2~3歳・4~5歳)の全6講座。詳しくはスタッフまで。

1講座(60分) 4,400円

予約制 託児あり

保育園・幼稚園などへ出張講座OK!!
お気軽にご連絡ください!

歯科衛生士 三森梨紗さん
管理栄養士 東澤さん
管理栄養士 西城幸歩さん

ホームページ

Instagram

バス停も
ルートも
スマホで検索

動画をチェックして、スマホも活用しよう

バスに乗ってみよう

「バスって前から乗るの？」にカードの場合、整理券は取るの？」久しぶりにバスを利用する時は、やっぱり不安になるもの。そこでおすすめなのが、若手の人気キャラクター「とぶっち」によるYouTube動画。動画を見れば、乗降の仕方、整理券の取り方もよくわかるよ。

YouTube
動画は
コチラ!!



おすすめの動画
「とぶっちと一緒に
バスに乗ろう!!」

乗車アドバイス②

バス初心者でも大丈夫!!

Google マップ 活用法

スマホ画面でGoogleマップを開いたら、マップ上で「経路」を選択し、「出発地」と「目的地」を入力。次に移動手段として「公共交通機関」を選択。移動オプションを使えば、バス、電車など優先したい移動手段も指定できる。



POINT

- バス停の場所、バス時刻がわかる
- 徒歩+バス+電車などを組み合わせたルートもわかる
- 候補がいくつか出てくるので比較しやすい

お問い合わせはコチラ

盛岡市内バス運営協議会事務局
☎019-626-7519(盛岡市交通政策課)

乗車アドバイス①

「バス、いまだこ?」もわかる

バス ロケーション システム 活用法

バスロケーションシステムを使うと、バスの現在地やバス停への到着予定時間などの運行情報を、リアルタイムで確認できる。バス運行会社、またはバス路線ごとにサイトが異なるので、それぞれにアクセスを。Googleマップと併用するとより便利。



バスロケーションシステムについてはコチラ



POINT

- バス停の場所、バス時刻がわかる
- 現在の運行状況がわかる
- 運賃が計算できるサイトもある

もっと気軽に
バスに乗ろう!!

バスの魅力をかきたたけに紹介!!

バスかるた



バ

バスからの

さくらの
すてきな
なみ



スマホなら
バスのいまだこ
まるわかり

バスに乗れば、いつもと同じおでかけ先でも旅気分が移動できるよ!

スマホの検索やアプリを使うと、ルートやバス停、バスの現在地がわかるよ◎

に
バスでおでかけ
たびぎぶん

の
まもろうみんなの
るせんバス

ろ
ひろげてみつける
ぼうけんさき

利用者が減るとバスも減ってしまうかも…。2026年はみんなでバスに乗ろう!

う

うれしいね
いどうちゅうが
じゅうじかん

おしゃべりしたり、本を読んだり、うとうとしたり。バス移動は快適だよ



ゆ

バスでまなぶ
やさしさを

ママ・パパ必見!
公共交通で育む
「思いやり」

ある研究によると、車だけの生活よりも公共交通を使った方が、まわりへの配慮が育まれる傾向があるそう。時間に合わせて行動する、順番を待つ、席をゆずるなど、ルールを意識することで、他人を思いやる力が身についていく。次のおでかけは、バスの乗車にトライしてみよう!
出典：筑波大学 谷口穂子教授
『「運行動態研究の実務へ応用」
日本交通政策研究協議会』

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”をピックアップしてお届けします。



ニュース
4月1日(水)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(水)から「ファミリーランド」「町場地区園地」、4/10(金)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



ニュース
親子&ママ向け企画も魅力
田んぼの中の小さな託児所

託児・一時預かり(0歳2カ月児~3歳児)をメインとした小さな託児所。子どもを預けるだけでなく、親子で遊べる「キッズ広場」、コーヒーを飲みながらのおしゃべりを楽しむ「ママカフェ」、ヨガや英語の体験など、子育てを楽しむ企画も開催している。

キッズ王国

- ☎090-6226-4590
- 住所 紫波郡矢巾町上矢次6-29-1
- 保育時間 平日7:30~19:00(延長あり)。*土日祝は応相談 ●駐車場 有
- ※キッズ広場、ママカフェ、ママリフレッシュDAYほか、申込みは電話またはメール(yahabakidsoukoku@gmail.com)にて



子育て応援隊！ 先生教えて！

教えてくれたのは...

「きたがわ歯科クリニック」北川院長

「お口の健康」をモットーに、地域の指導医として活動。お口の美と健康にまつわる情報もInstagramで発信中。



今回のキモン 「噛みながら」「柔らかい食べ物を好む」「丸のみする」の直し方はありますか？

キシリトール配合グミやノンシュガーチューニングキャンディを使った「噛むトレーニング」が注目されています。「食べる」ためには筋力だけでなく、咀嚼のリズムを作り出す機能の問題も重要です。トレーニング用のオヤツを美味しく噛んで、咬む筋力と咀嚼リズムを身に付けて「食べる」に関連する問題解決が期待できます。また、普段の食事でも、イモや根菜類を大きめに切って、自分で噛んで細かくする動きにチャレンジしてみましょう！



きたがわ歯科クリニック
盛岡市長田町1-5 ☎019-656-7555



イベント
5月5日(祝)に開催決定
早めに参加申込を

盛岡八幡宮では、1歳の子どもの餅を背負わせて、無事成長・無病息災・身体健康を祈願する「お宮の一生もち」を5月に開催する。すでに満席の回もあるので、早めの申込みを。参加記念品として、お守り、紅白まんじゅう、絵馬がもらえる。

お宮の一生もち

- 会場 盛岡八幡宮(盛岡市八幡町13-1)
- 日程 5/5(火・祝)
- 時間 9:00~(午前3回、午後1回)
- 料金 子ども1名5,000円(半額貸出)
- 定員 100名(午前50名、午後50名)
- 申込 4/19(日)までに申込を
- 問合せ 盛岡八幡宮 ☎019-652-5211



TOHOKU CAFE
F E S

岩手
初開催!!

4/25(土)、26(日) 11:00~16:00
(26日は10:00~)

会場:ツガワ未来館アピオ(滝沢市砂込389-20)

入場料:800円(高校生以下は無料)

親子10組限定!! ちびっこおとどけ隊、大集合!

ヤマト運輸の制服を着て荷物をお届けする、お仕事体験を実施。会場内のお届け先に荷物を届けると、うれしいごほうびがもらえるよ! 参加費無料。当日先着順にて受付(1日親子10組限定)。



他にも、スイーツ、グルメ、ワークショップなど親子で1日中楽しめる♪

ファザリング・ジャパンのブースでは、ブロックでのんびり遊べるよ



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
EVENT INFORMATION
親子で楽しめる、岩手県内のイベント情報をご紹介します!

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15日更新しているよ。



焼地台公園

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紹介。親子時間を楽しもう!

園の人気メニュー&レシピ



各園で人気のある給食メニューと作り方を紹介。親子で楽しみながら作ってみよう!



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、Newsスポット、イベント情報などを発信中。

TOHOKU CAFE FES

10組20名様

TOHOKU CAFE FES

「入場ペアチケット」

4月25日(土)・26日(日)、岩手で初開催となる「TOHOKU CAFE FES」の入場チケットを、ペア10組にプレゼント。子どもも楽しめる企画が盛りだくさん！(関連記事→P.70)

[提供] ●TOHOKU CAFE FES岩手事務局

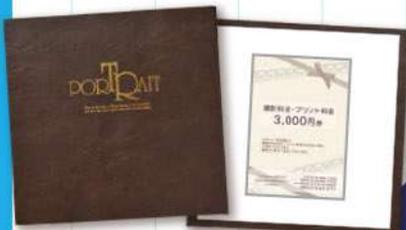


大塚製薬 8名様

「カロリーメイトゼリー」(3種類×各6個)セット

バランス栄養食「カロリーメイトゼリー」が、味もパッケージも一新して3月に登場！見た目も中身もパワーアップした、おいしい栄養ゼリーをぜひ味わってみて。(関連記事→P.24)

[提供] ●大塚製薬 東北支店 盛岡出張所



フォトスタジオスマイリー

盛岡南店

「ギフト台紙券」3名様

(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

応募して当てよう！
読者プレゼント
present



八満食堂 コレコウジツ

「食事券」(1,000円分)

Think of eat「食べるを考える」をテーマに、自家栽培の米や野菜を中心に、旬の食材を取り入れた料理を提供。(関連記事→P.3)

[提供] ●八満食堂 コレコウジツ
☎090-5590-6227

tylo

「SWEATSHIRT&バッグ」1名様

製版からプリントまですべて手作業で行った、tyloオリジナルのシルクスクリーンスウェットとバッグのセット。(関連記事→P.2)

[提供] ●tylo
☎019-622-6365

fam公式LINEに
登録した方限定！



岩手県漁業協同
組合連合会
「塩蔵茎わかめ」

30名様 応募方法はP.23



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、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 / www.fam-net.com/present/
- 応募期間 / 2026年3月1日(日)10:00~2026年4月15日(水)18:00

二次元コードが便利



パルコマルシェ vol.7

～今日は家族で、ちょっとひとやすみ～

ふれあい移動動物園・ふわふわキッチンカー・パン・スイーツ販売・ワークショップなど 家族で楽しんじゃおう！

ポッチャ・リトミックなどお子さまも身体を動かそう！

オリジナルの手作り工作を 楽しもう！

「ふくろうカフェricky盛岡店」の動物達がやって来る

ふわあい移動動物園

HPから最新情報をチェック！

4月25日(土)・26日(日) 10:00~15:00 予約不要 雨天決行 inパルコタウン

※掲載内容は変更となる場合がございます

パルコタウンのキッズコーナーで遊ぼう！

キッズコーナー パルルン

住宅建築の有無にかかわらず、どなた様もご利用いただけます。

【利用料】大人・子ども(乳児含む)1名につき1回200円

ポ ルダリング

ネ ットアスレチック

ト ンネルくぐり

S witchコーナー

は いはいコーナー

レ イコーナー

Googleマップはこちらから

パルコタウン 盛岡市北飯岡1-1-82

イオンモール盛岡南棟

自家製麺 魚ちゃん食堂様

オートバックス様

セブンイレブン様

ヤマダデンキ Tecc LIFE SELECT盛岡本店様

スコール高校

PALCO HOME

〒020-0857 岩手県盛岡市北飯岡1-1-82

OPEN 10:00~17:00 [休業日 不定休]

※キッズコーナーOPEN/10:00~16:00(最終受付/15:30)

TEL 019-635-0865

CO-OP共済 | 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



2025年度JCSI (日本版顧客満足度指数) 調査結果 生命保険部門

組合員とご家族の暮らしを見守り、みんなで支えあう。そんな取り組みの中で、生協は暮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。

ジュニアコース/ 月掛金 J1000円 コース
事故(ケガ)通院 1日目から 日額 2,000円



※加入できる年齢(発効日時点): 0歳~満19歳 満30歳の満期日以降は大人向け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)。 ※詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

●手術や遺族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、通院中・服薬中の方も加入できる場合があるJ1900円コースもあります。

母子手帳もらったら CO-OP共済 《たすけあい》 J1000円コース お誕生前申し込み

私たちにお気軽にご相談ください。 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。

コープ共済センター 電話での相談は 0120-50-9431

いわての子育て情報誌 fam

- ★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 三浦典子 狩野みほ 木村明子 菊池春香
★Photographer フォトスタジオ ハートグラフ 川村スタジオ
★Cover & Editorial Design & Illustration 内山さとる
★Advertising Design 菊池ナユキ (Giovanni Design)
★DTP&Print 永代印刷株式会社

いわての子育て情報誌「fam春号」 発行日/2026年3月1日(vol.47) 発行/株式会社ファミカンパニー 〒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



次号予告 NEXT ISSUE

fam夏号は2026年6月1日(月)発行です

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210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。



編集後記 子育てスタッフのつぶやき

ウッキー: 3月、別れと新たな旅立ちの季節ですね。我が子が卒業と入学の節目を迎えます。子どもの成長&進路と共にいろいろと親の覚悟も必要な訳で…。自ら選んだ道ならば応援するしかありません。まだまだ親修行が続きます笑。
K子: 5年ぶりに浅虫水族館へ。おすすめはイルカショー。ショーの迫力はもちろん、ショーが始まる前の地元民の手拍子&大合唱にも圧倒されました。タッチプールも復活していて水族館を満喫♪ 高校生以下は入館無料ですよ。
トッシー: 息子の忘れ物に困っています。小さい頃は、もはや日常のイベントのように微笑ましく思えることもありましたが、今では「なんで?!」の毎日、そろそろ気を付けるようになる…はず。そう信じて、今日も叫ぶ。「弁当!!」
オカビ: 年末年始は毎年義実家のある静岡へ、そこらではお雑煮の具は白菜と大根のみ、餅はとろとろに煮込みます。そしてサバの味噌汁で作る汁を家族みんなで作るのが恒例行事! お正月は地域色豊かで面白いですよね。



はじめてアルバム



童謡えほん



※写真はイメージです

岩手に生まれた赤ちゃんへ贈る はじめてばこ



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。

※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

応募完了メール



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



はじめてばこ岩手

主催：めんこいテレビ

協力：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