

なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する中原区総合子どもネットワークの愛称です。区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。

発行：中原区総合子どもネットワーク (なかはら子ネット)

このゆびと〜まれ!

第118号

コース⑤

★ えほんの森 図書館

ボランティアで運営されている図書館です。駅から近くて誰でも無料で利用でき、学校がある時間は特にゆったりと過ごせます。開所時間はHPで要確認。



駅前スーパーで買い物して帰る

コース⑥

★ 丸子橋ピクニック広場

電車も見えて開放的で心地良いです。ベビーカーだと河川敷に降りられるスロープが少ないため、少し大変かもしれませんが。

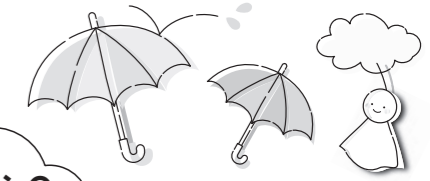


新丸子駅前の商店街で買い物、絵本カフェでゆっくり



『親子で楽しむ中原区おさんぽ時間』

暑い日や雨の日等、外出するタイミングに悩むこの季節。中原区は平坦なエリアが多く、散歩がしやすい地域です。その日の天気や気分に合わせていけるお散歩ルートを編集委員とともに厳選しました。



晴れの日のさんぽには水辺もおおすすめです!

◎ 多摩川河川敷や渋川、江川の遊歩道など

◎ ニヶ領用水のルート紹介

水路では、鯉などの生き物が観察できます。

JR南武線高架下近くの山王橋を起点に遊歩道歩くコースを紹介します。水路では、コイやカモがいるほか、ヘビが出没することもあります。

スタート地点の山王橋 (小杉駅から徒歩10分程度)

北へ 南へ 商店街のパン屋さんでお昼を買う

★ 等々力緑地ふるさとの森

工事中の施設が多かったり、歩けるお子さん向けという印象があったりしますが、子連れで歩くだけでも気持ちの良い場所です。

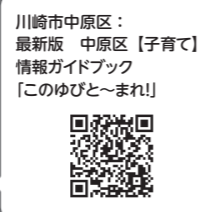
宮内子ども文化センター

★ 中原平和公園のじゃぶじゃぶ池へ

通称じゃぶじゃぶ池で、水遊びができます。水の浅いところがあってズリバイの子でも楽しめるので、水遊びデビューにもおすすめです。

ほかにはこんな声も

- 子どもと歩いてお得な野菜直売所巡りを楽しむ方も! (地図に直売所エリアがあります。)
- 元気がある日には遠出して、渋谷やみなとみらいなどに出かけます。
- おでかけには、「授乳室検索アプリ」を使っています!
- 保育園では、暑さが厳しくなる10時以降からの外出は避け、園を出発するの9時30分やもう少し前など前倒しにして活動したりしています。
- 散歩ルートもなるべく日陰ができるルートを事前に把握し利用しています。
- 区内の遊び場、公園の遊具や砂場の有無は、中原区子育てガイドブックに掲載しています。



川崎市中原区：最新版 中原区【子育て】情報ガイドブック「このゆびと〜まれ!」

こんがて 紹介 人参ごはん

(中原区役所地域支援課提供)

●材料 大人1人子ども2人分*****

米..... 100g 人参..... 50g
水..... 150ml

●作り方*****

- ① 人参は皮をむき4等分する
- ② 炊飯器に洗った米と水を入れて、人参のを普通に炊く
- ③ 炊き上がったら人参を崩しながら全体を混ぜる

●ポイント*****

- ・人参の豊富なβ-カロテンの強力な抗酸化作用によって内側からの紫外線対策として高い効果が期待されます!
- ・加熱して食べることで、生よりもβ-カロテンの吸収が良くなります。



市では、レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に「川崎市のキッチン」を開設し、健康に配慮したレシピや保育園、小学校のレシピ、地元食材を使用した地産地消レシピ、備蓄品を使用した食品ロス削減レシピなどを紹介しています。ぜひ活用ください。

食育イメージキャラクター しよいくん

川崎市 クックパッド

コース⑦

★ 橋公園・TACHIBANA HUT

広いので、春や初夏、秋頃はおにぎりやレジャーシートを持って行ってピクニックをすることもできます。

人気の街中華や焼肉屋さんでご飯

近くにあるスーパーで買い物

読んでみて ちいさなショベルカーベルン

(中原図書館提供)

作/すとうあさ絵/早川純子 出版社/童心社 対象/幼児

ぴかぴかのミニショベルカー、ベルンは、張り切って工事現場に向かいます。しかし、現場には大きなショベルカーばかりで、役に立てずしょんぼり。そんなとき、ベルンはトラックに乗せられて……。頑張り屋さんなベルンを応援したくなるお話です。



地図のみかた

★ 編集委員のおすすめスポット (紹介付き)

- ◎ 子ども文化センター
 - す すくすくひろば (子ども文化センターに併設の場合◎のみ)
- ※雨の日や曇りに休憩できる屋内スポットです。

アイコンのみかた

- ♿ トイレ
- ♿ 多目的トイレ
- ☔ 雨の日でも
- ♿ おむつ替えスペース
- 🚰 水道
- 🍼 授乳室あり

※区役所や子ども文化センター、すくすくひろばには、基本的な上記の設備があります。開所日をご確認のうえ、おでかけください。

コース①

★ 中原図書館

大きい絵本やお歌など乳幼児向けのおはなし会が開催されています。駅前の商業施設内なのでお買い物にも便利です。

ランチを買って区役所5階でご飯

区役所やKOSUGI iHUGの芝生やベンチエリアで過ごす。



コース②

★ 中丸子公園

買い物まで済ませられるルートがあり、遊んだ後にスーパーに寄るといったコースが定番です。公園には、見通しの良い広場があり、ゆったり過ごせます。近くの緑道のお散歩もおおすすめです。

玉川子ども文化センター

近くのスーパー



コース③

★ 川崎市国際交流センター

国際色豊かな絵本がある図書室やおとなと子どもと本のふれあいコーナーがあります。施設南側のはらっぱでは子どもと思いつき走り回るのが嬉しいです。

元住吉駅前の商店街で買い物

元住吉駅改札前広場で電車を見る



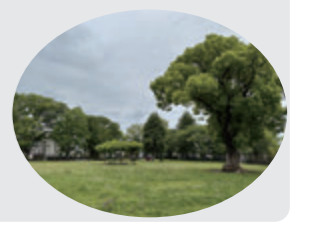
コース④

★ FUSOグリーンガーデン

ボール遊びができる数少ない公園です。小さい子には危ないかもしれませんが、とにかく広いので遊んで遊ぶこともできそうです。

平間子ども文化センター

すくすくひろば ひらま

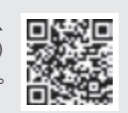


編集後記

離乳食、特に3回食が始まると、外出のタイミングが難しいですね。我が家は、離乳食を温める電子レンジの場所を調べ、出掛けています。外出先での昼食は、親子ともに気分転換になります。是非、昼食を待参し、遠出のお散歩をしてみてください! (ふうかママ)

このゆびと〜まれ! を一緒に作ってみませんか?

今回の編集会議は、6月18日(木)、7月16日(木)午前10時から、中原区役所別館1階幼児室にて予定しています。(1時間程度)ご興味のある方はお気軽に地域ケア推進課へご連絡ください。特集記事テーマもこちらのフォームにて募集中⇒



本紙の配布や掲示に協力していただける場所を探しています。右記までご連絡ください。

連絡先：中原区役所地域ケア推進課 電話：044-744-3304 / FAX：044-744-3196

次号(第119号)は 令和8(2026)年8月発行予定です。