

② 子どもの暮らしを楽しもう!

おでかけしよう

赤ちゃんが生まれると、ちょっと外に出るのもドキドキ。でも少しだけ思いきっておでかけしてみませんか？

温かいまなざしとの出会いや、お友だち作りのきっかけが待っているかもしれませんよ。親子で四季折々の風景にふれるのもおすすめです。

1 はじめてのおでかけ



はじめてのおでかけ体験記(コメント)



1か月健診を除くと、初めてのお出かけは1か月半の時、母親学級で知り合った友だちの家へ。ご近所だったので持ち物はおむつとタオル一枚だけ。お店や施設に行く時には、授乳やおむつ替えのスペースがどこか、事前に調べてました。公共機関を使うならエレベーターなども含めルートをシミュレーションしておくとうれしく安心。困った時には駅員さんに声をかけて。ベビーカー運ぶの、快く手伝ってくれますよ。

あると安心、おでかけ持ち物リスト

必需品 おむつ・おしりふき
タオル1枚
ガーゼのハンカチ(授乳用)
ビニール袋(何かと便利)
授乳ケープ

あると便利 着替え

お気に入りのおもちゃ
水筒(ママ用)

II

おでかけスポット



おすすめ
スポット

②子育てサロン(詳細はP72)



乳幼児連れの親子の交流の場として、「子育てサロン」がいろいろな場所で定期的に開かれています。スタッフがいますので安心。同じくらいの月齢の子どもを持つママと出会うきっかけにもなります。

④マルチファミリー溝口 高津区溝口 1-4-1 ☎044-814-0101



8階の子ども用品売り場にあるキッズスペースは、乳児スペースと幼児スペースが区切られていて小さな赤ちゃんにも安心。ベビー休憩室、オムツ替えスペース、調乳用のお湯あり。営業時間内は、無料で2階に備え付けてあるベビーカーを利用できます。屋上広場(11時~16時)でも遊べます。

①地域子育て支援センター(詳細はP70)



地域子育て支援センターは、乳幼児とその保護者がいつでも立ち寄って、遊んだりのんびり過ごしたりできる場所。スタッフがいて、授乳もおむつ替えも安心してできます。赤ちゃん連れて、気軽におしゃべりをしに行ってみては？

③認可保育園・認定こども園(詳細はP68)



認可保育園・認定こども園では、地域で安心して子育てができるように親子で参加できる行事や遊びの体験、園庭開放・室内開放、子育て講座等を実施しています。乳幼児にあった遊具や絵本もそろっているのが気軽に行ってみては？

⑤イトーヨーカドー溝ノ口店 高津区久本 3-6-20 ☎044-844-1711



キッズコーナーは下にマットが敷いてあり、動物クッションやウレタンブロック、おもちゃもあります。ベビー休憩室に授乳室、オムツ替えスペース、調乳用のお湯あり。週1回、助産師による育児相談が無料で受けられます。3階の車いす用のトイレは、ベビーカーごとに入れて便利。

2 ベビーカーを押して行ってみよう



日差しが暖かくて気持ちのいい日は、ベビーカーでのんびりお散歩もいいですよ。赤ちゃんも、ベビーカーの中から空を見上げたり風や木漏れ日を感じたりと心地よい刺激を受けて、ごきげんに過ごせるかも!?

施設	コメント
1 東高根森林公園 住 宮前区神木本町2-10-1 溝口駅南口よりバス「森林公園前」下車すぐ P あり	四季折々の植物や生き物に出会える、とても広い公園。ちょっと休憩できるベンチや、シートを広げてお昼を食べられるような広場があちこちにあるのがうれしい。一番上の芝生広場までスロープがあるので、ベビーカーでも上れます。秋にはピクニック広場にも芝生広場にもどんぐりがいっぱい。バリアフリートイレやおむつ台もあって安心。
2 ニヶ領用水 (円筒分水)	多摩区から幸区までを流れる全長約18kmの用水路。春には桜並木が美しく、季節を問わずカモやコイの姿も見られます。円筒分水(多摩川から引いた水を円筒の切り口の大きさの割合で4つに分ける優れモノ装置)までのお散歩も楽しいよ。
3 江川せせらぎ遊歩道	高津区と中原区の区境に沿った散歩道で、新城から井田山までの片道2.4キロ。メダカなどの小魚やコイ、カモなどがいて、ザリガニ釣りの子どもの姿も見られ、途中にちょっとした遊具やベンチがあります。
4 二子坂戸緑道 住 高津区二子6-10-8 / 坂戸1-11	水路跡にできた緑道は、街の中の散歩道。ところどころに遊具やベンチがあり、犬の散歩に来る人も。買い物がてら行ける気軽さが魅力。

県立南高根森林公園

凡例



授乳スペース



オムツ替え台



多目的トイレ

II



3 ご近所公園一覧

エリア1

マップP108

宇奈根・久地・溝口



久地の里公園

久地3-16-7



築山のある原っぱ公園。午前中は保育園の子も遊んでいる。

久地ふれあい公園

久地3-16-3



いつも親子連れでにぎわっている。

久地梅林公園

久地3-4



公園の奥は小高い丘になっている。春は梅の花が楽しめる。

溝口南公園

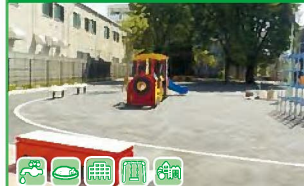
溝口3-10-8



複合遊具が楽しい公園です。いつも子ども達で賑わっています。

溝口北公園

溝口5-15-2



園内に列車の遊具や大きな砂場があり、子ども達で賑わっています。

宇奈根まちかど公園	宇奈根637-14	
久地伊勢宮河原公園	久地2-6-61	
久地伊屋ノ免公園	久地4-27-2	
久地北上川原公園	久地853-87	
溝口ニケ領セキレイ公園	溝口3-20-2	

※については、高津区役所管轄外となります。

●楽しみながら健康づくり！高津公園体操

高津区役所 地域支援課 ☎044-861-3315

高津公園体操は誰でも気軽にできる高津区オリジナルの体操で、現在44か所の公園で実施しています。朝の散歩中、通勤中、登校中に気軽に近所の公園で軽快な音楽に合わせて体操をしているグループを見かけたことはありませんか？体操を通して健康なからだづくりに励むとともに、参加者同士で挨拶をしたり、体操前後にお話することを楽しみにしている方々もいます。今度、公園で体操をしているグループを見かけたら、まず挨拶から声かけてみてください。「待ってました」と大歓迎してくれるはずですよ。

おきさん
ご一緒に



エリア2

マップP109

下作延・上作延・向ヶ丘



上作延第2公園

上作延1-7-4



団地内にあり、車通りが少なく遊びやすい。

不動ヶ丘公園

上作延1122-7



遊びに来る年齢層が幅広い公園。大きな複合遊具はいろいろ仕掛けがある。

下作延かつら公園

下作延2-6-1



車道から離れており事故の危険が少ない。下作延中央公園の隣にある。

下作延中央公園

下作延4-10-1



246号の高架下にあり、真夏の日よけに良さそう。保育園と隣接。

下作延北ノ谷公園

下作延6-30-2



グラウンド、ベンチスペース、遊具スペースと3段に分かれている。

II

おでかけのしおり

ぞうさん公園 ※	下作延1505	
下作延公園	下作延2-20-9	
下作延第3公園	下作延2-34-3	
下作延南けやき公園	下作延3-10-4	
下作延南こども公園	下作延3-10-5	
下作延第2公園	下作延3-1-20	
下作延南谷公園	下作延3-24-42	
下作延身代り公園	下作延5-8-4	
下作延中耕地公園	下作延5-9-2	
下作延西公園	下作延5-10-22	
下作延西谷公園	下作延5-25-12	
津田山第3公園	下作延6-17-2	
津田山第2公園	下作延7-15-1	
津田山公園	下作延7-15-13	

※については、高津区役所管轄外となります。

向ヶ丘東公園	向ヶ丘85-8	
上作延北原公園	上作延1-22-8	
上作延第4公園	上作延3-17-15	
上作延公園	上作延3-18-14	
上作延南原公園	上作延3-7-33	
上作延第3公園	上作延894-3	
上作延農住公園	上作延937	

※については、高津区役所管轄外となります。

エリア3

マップP110

久本・坂戸



トイレ

水道

すべり台

砂場

公園体操

ジャングルジム

プランコ

複合遊具



坂戸なかよし公園

坂戸3-5-7

複合遊具が楽しい公園です。

坂戸公園

坂戸3-10-8

広場と遊具エリアが分かれている公園です。いつも親子連れでにぎわっている。

久本桃之園公園

久本1-13

入口から階段があり、ベビーカーで入るのが難しいですが、長い滑り台が楽しい。

久本公園

久本1-16-23

桜やケヤキなど大きな木に囲まれて夏は涼しく過ごせます。

久本鴨居町公園

久本2-4

追いかけっこ等もできる広い公園です。

久本薬医門公園	久本1-5	
久本3丁目公園	久本3-4	
久本おしどり公園	久本3-5	
坂戸新田公園	坂戸2-9-4	
KSP自由広場(公開空地)※	坂戸3-2-1	

※については、高津区役所管轄外となります。

エリア4

マップP111

二子・諏訪・瀬田・
北見方・下野毛



二子居村公園

二子3-6-35



大陸天公園の向かいにある小さな公園。砂場の中に砂こね台がある。

大陸天公園

二子4-18-1



大イチョウがある公園です。石の山のすべり台もあります。

諏訪河原公園

諏訪1-19-11



築山のある小さな公園。親子連れでいっぱい。

東高津公園

北見方2-6



小学校の隣の広い公園。親子連れや小学生でにぎわっている。

下野毛2丁目公園

下野毛2-8-3



午前中は小さい子たちでにぎわう。広い広場がある。

II

おでかけしゅり

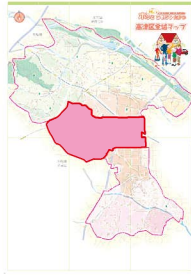
溝口公園	二子1-16-1	
二子2丁目公園	二子2-8	
二子塚公園	二子6-1-11	
二子6丁目はなみずき公園	二子6-13-4	
二子ニヶ領公園	二子6-14	
北見方2丁目公園	北見方2-6-31	
下野毛1丁目公園	下野毛1-3	
下野毛3丁目公園	下野毛3-4	
下野毛3丁目公園つつじ公園	下野毛3-9-20	

※については、高津区役所管轄外となります。

エリア5

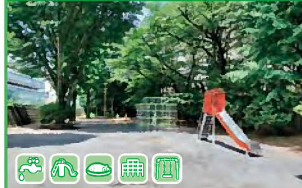
マップP112

末長・梶ヶ谷・新作



末長けやき公園

末長1-47-8



冬でも日当たりが良く、遊具も多い。午前中は子連れが多い。

末長宗田公園

末長3-24-6



こども文化センターの近くで、小学生がよく遊んでいる。

末長久保台公園

末長1-1-25



たくさん子ども達でにぎわう公園。

末長西公園

末長1-34-1



広くて遊びやすい公園。

末長姿見台公園

末長1-40-9



坂から入ってすぐにブランコがある。小さい子がよく遊んでいる。

末長中町公園

末長4-1-2



広々していて、午後の日当たりも良い。電車が走っているの見える！

末長高之面公園

末長4-8-27



人目は少ないが、広くて日当たりが良い。高学年の子たちがよく遊んでいる。

末長東公園

末長4-24-1



住宅街の静かな公園。広いスペースもありにぎわっている。



梶ヶ谷第3公園
梶ヶ谷3-17

子育て支援センターかじがやへ行く散歩コースの途中休憩にちょうど良い公園。

新作公園
新作6-7-29

秋はドングリ拾いが出来る。午前中はゲートボールをしていることもある。

川崎市民プラザ※
新作1-19-1

小さい子はプレイルームと一緒に楽しめる。小学生も遊べる遊具がある。

II
おでかけしゅり

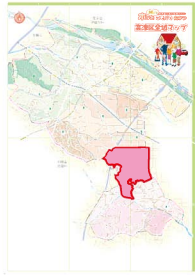
笹の原公園	末長1-6-31	
末長姿見台東公園	末長1-23-9	
透茂台南公園	末長1-24-14	
透茂台北公園	末長1-24-20	
末長向台公園	末長1-39-25	
梶ヶ谷さくら公園	末長1-49-36	
末長ターザンの木こども公園	末長2-3-3	
末長公園	末長2-15-7	
末長なかよし公園	末長4-5-23	
末長こども公園	末長4-18-44	
梶ヶ谷第1公園	梶ヶ谷2-10	
梶ヶ谷こども公園	梶ヶ谷2-12-3	
梶ヶ谷こぶし公園	梶ヶ谷3-1-18	
梶ヶ谷つつじポケットパーク	梶ヶ谷4-14-28	
梶ヶ谷第2公園	梶ヶ谷5-11-1	
梶ヶ谷6丁目はな公園	梶ヶ谷6-7-17	
新作南公園	新作2-18-33	
新作第2公園	新作4-2-25	
新作第4公園	新作4-21-19	
新作高ノ免公園	新作5-11-8	
新作第3公園	新作5-13-10	
新作下耕地公園	新作6-1-8	

※については、高津区役所管轄外となります。

エリア6

マップP113

千年・千年新町



千年くすのき公園

千年1227-4



市営住宅に隣接。小さい子向けの遊具が多い。

千年新町公園

千年新町53



一日中、子ども達でにぎわう公園。広いグラウンドがある。

千年前田公園

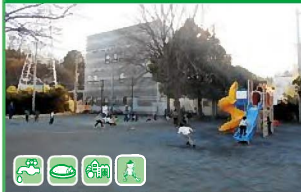
千年92



人が多くにぎやかな明るい公園。小さなステージがあり楽しい。

千年中央公園

千年797



午前は親子連れや保育園の利用が多く、午後は小中学生が多い公園です。

春日台公園 (高津区市民健康の森)

千年1149-1



日当たりの良い高台にあり、芝生広場とグラウンドもある。

千年上原宿公園	千年351-9	
千年三笠公園	千年1199-1	
千年三荷座前公園	千年1243-5	
千年新町三角公園	千年新町21	
千年新町さくら公園	千年新町24-3	
千年なかよし公園	千年新町59-1	

※については、高津区役所管轄外となります。

