

おすすめ ♡松川町の公園& スポット♡

1

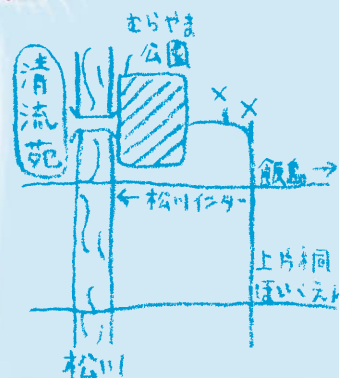
むらやま公園



& おむつ台
あり



- ♡小さな子供が安心して
遊べる遊具があるよ!!
- ♡広い芝で遊べて、ご飯
もOk!!
- ♡保育園の遠足でも利用
したり、他県の方と会
えることも!!
- ♡夏には近くの川で
“ホテル”がみれます。



トイレ和式です
おむつがえシート台あり



帰りに温泉やプールに
寄るのも楽しいね!!

2

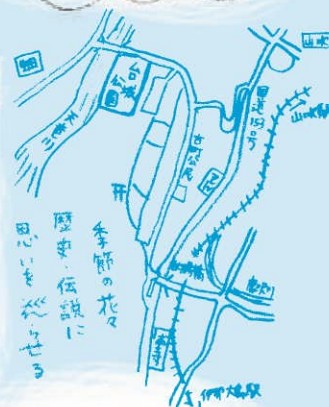
台城公園



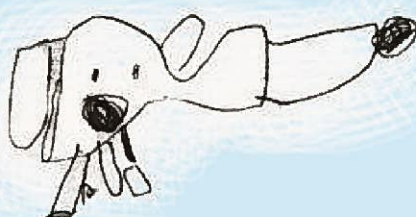
& おむつ台
あり



- ♡毎年5月3日には「つつい祭
り」が開催されます。地元で
活動している歌やダンスなど
の演芸も披露され、屋台も出
て賑わいます。
- ♡「台城の城」として親しま
れる中世の跡地で、戦国時代
の末に武田氏によって今の形
に築かれたそうです。



トイレ和式です
おむつがえシート台
あり





清流苑



親子ふれあい広場

こどもカーランド

9:00~17:00
1回100円



その他にも...
バギーゴルフ
屋内スポーツ
テニスコート

展望プランコ

見晴らし抜群!

TEL
0265-36-5520

大自然の中のアスレチックや
ひろ～い芝生でも
のびのび遊べます



日帰り温泉

10:00~20:00
大人:500円
3才~小学生:250円

レストラン梨花

10:00~20:00
お子様イス
お座敷 あります

バーベキュー (予約制)

手ぶらでも、手料理込み
でも楽しめます

その他にも...
マレットゴルフ

TEL
0265-36-2000

室内温水プール

10:00~20:30

大人(15才以上) : 500円
小人(小・中学生) : 300円
幼児(小学生未満) : 100円

帽子が必要ですが、
100円でレンタルできます

深さの違う幼児用プールが2つあり、
小さい子でも楽しめます。

子どもが大好きなウォータースライダーも!!

TEL 0265-36-5565

休館日は、清流苑とは
異なるので、お出かけ前に
確認しよう!





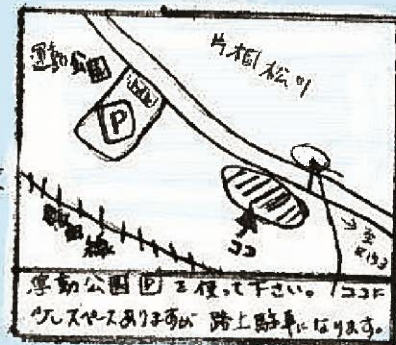
4

松川町児童遊園

りんごが目印の大型遊具
すべり台・めざらんこ
ジャングルジム・アスレック
トイレは 駐車場 にあり、
和式です。

遊具とアスレックがあり、
小さな子も小学生も楽しめる
公園です。

木かげが多く、すずい遊べて
ママもうれしいね。



5

富士森公園

富士山すべり台と
ながーいすべり台が
あるよ。

子供達が「ふじさんすべり台」
と呼んでいる大型遊具は、
トンネル・のぼりロープ
ロッククライミング・すべり台と
いろんな遊びができます。

秋はドングリひろいが
楽しいよ!!



6

松川公園

キラヤかん・すまいるかん
長光寺さんの
近くだよ。

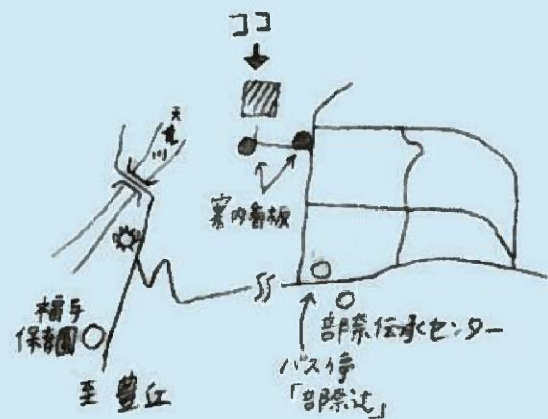
ボールあそびやバドミントンが
できる広さがあるよ。

松川町商店街が近いから
お買い物ついでに
遊べるね。



7 部奈展望公園

中央アルプス・天竜川を一望
できる展望公園です。
(遊具はありません)



「自分のおうちは見えるかなー？ どの辺りかな??」などと、お子さんと一緒に探してみるのも楽しいですよ！

《おねがい》！

展望公園入口には、電気防護柵を設置しています。
扉は開放したままにせず、必ず閉めておくように
して下さいね！

また、キケンですので、お子様が柵に上り登らないように
ご注意ください。

8 観陽丘 — (生田中山寺)

かんようきゅう
夕日が美しく見える場所
『信州サunsetポイント100選』に選ばれて
いる公園です。
標高約900mからの眺望は中央アルプス
を一望できます。夏は涼しいかも…!!
(遊具はありません)

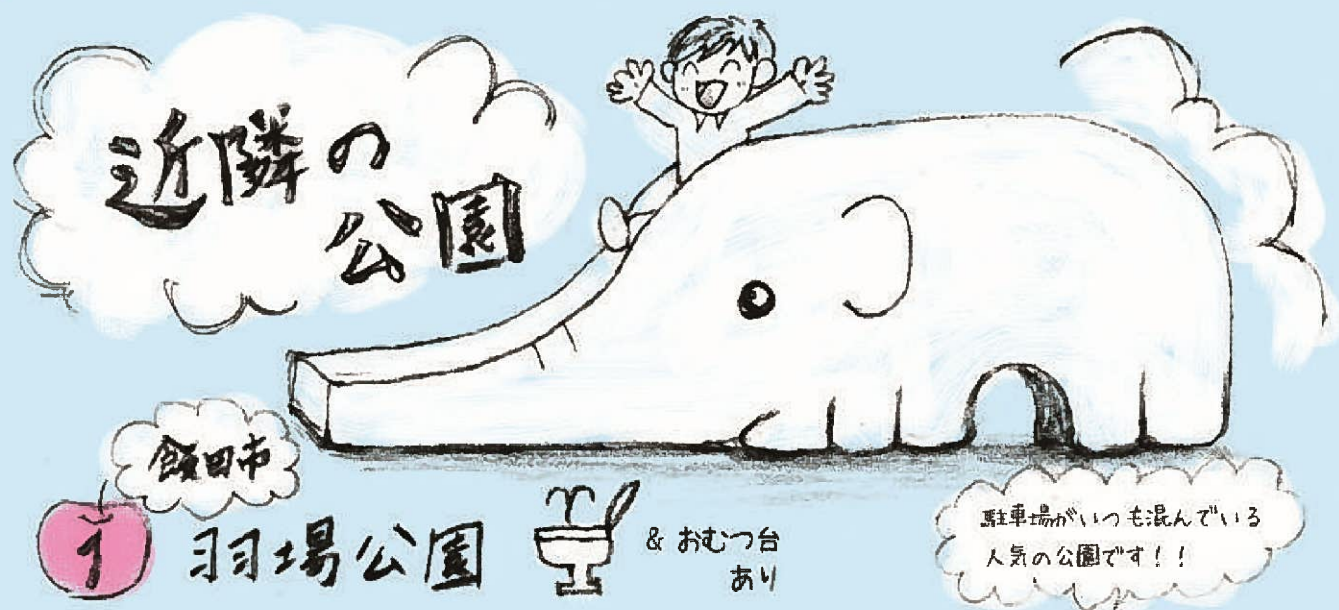


おたのしみポイント



東屋があるので、お弁当やおやつを持って、たまにはゆっくりと
夕日を眺めるのもいいですね！





♥小さな子から大きな子まで遊べる遊具があり、兄弟姉妹がいる方は特にオススメ!! 川で水遊びができたり、自転車を持ってくる人もいます。

2 かがこしこどもの森公園 & おむつ台あり



♥羽場公園と同じく、小さな子から大きな子まで遊べる遊具があります。

♥休日は体験や実験もしているので親子一緒に楽しめます。

春と秋にはフリマも開催されるので遊びがてら行っても良いです!!

♥夏は水が出るので水遊びも楽しめます。森っ子で未就園児も遊べるよ!!

飯田市 おむつ台あり
3 元善光寺公園



- ♥元善光寺の隣にある公園です。
- ♥保育園の遠足でも利用しています。
- ♥お参りの帰りに寄るのもGood!!
- ♥遊具も新しいです。

奇木村 おむつ台なし
4 運動公園



- ♥山の上にある、景色をみわたしながら遊べます。
- ♥石のすべり台や、道をはさんで隣に、テニスコートやバスケットコートやグラウンドでも楽しめます。(要予約)

高森町 おむつ台あり
5 丸山公園



- ♥大型遊具でしっかり遊べます。
- ♥坂道をダンボールですべっている人もいて、いろんな遊びができます。
- ♥「みつばち」でおいしいものを食べたり、「あったかてらす(支援センター)」で遊ぶのも楽しいです!!近いので気軽に寄れます!!

おむつ台あり
6 吉田東公園



- ♥保育園の隣の公園。線路沿いで電車が見れたり、どんぐりひろいも楽しめます!!
- ♥川が流れていて水遊びもできるよ。
- ♥国道から見える“カバさん”が目印。



豊丘村
りんご公園

おむつ台あり



- ♥ 道路から“りんご”が目印の遊具がみえます！
- ♥ 砂場や広い芝生でしっかり遊べます!!

宮田村
総合ふれあい広場



- ♥ 長〜いすべり台と充実した遊具で1日いてもあきません。お弁当やレジャーシートを持ってくる人もいます。
- ♥ 夏は水が出るので水で遊べたり、春と秋にはフリマも開催されます。



中川村
大草城址公園

おむつ台なし



- ♥ 春は桜がとってもきれいに咲いているのでお花見がてら遊べます!!
- ♥ 長〜いすべり台があり、広い場所ですっきり遊べます。
- ♥ 駐車場も広いです!!



※ おむつ台あり



北川製菓が近くにあるのでお土産を買ってもGood!!



のんたん





足に合った靴を選びましょう



赤ちゃんの足の骨は軟らかく、5歳くらいまでの間に形成されるといわれています。また、外からの影響を受けやすく、靴によっては足の形が変わってしまうことがありますので、靴はこまめにチェックしましょう。

★ ひもやマジックテープで調節できますか？

子どもの甲の高さに合わせて調節しましょう。 ①

★ つま先きに足の指が伸びる広さや厚み(高さ)がありますか？

子どもは、足の指で地面をつかまようにして歩くので指を動かせる余裕が必要です。 ② ③

★ 足首を包み込む深さがあり、かかとで足が固定されていますか？

足が固定されることで安定した歩行ができ、指先の障害を防ぎます。 ④

★ 足が曲がる位置で靴も曲がりませんか？

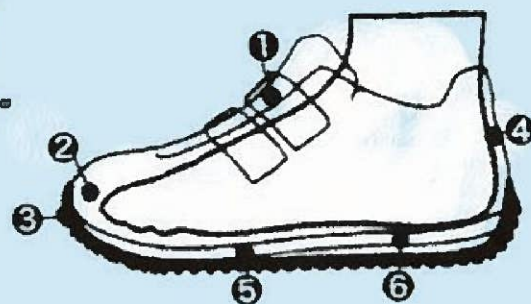
サイズが大きいと、この位置がずれます。 ⑤

★ 靴底は、しっかりクッション性があるが、厚すぎませんか？

地面からの衝撃を緩和し足をまもりますが、厚すぎる靴底は要注意です。 ⑥

★ 吸収性や通気性のよい、軟らかい素材ですか？

足に直接触れたり、汚れやすいので、洗える素材を選びましょう。



【参考文献】原田碩三(編著)

「子ども健康学」みらい社、2004



わ

らべうた



言葉のこちよいリズムと温かさで子どもと共にやさしい気持ちや表情を穏やかにさせてくれるわらべうた。子どもの気持ちがちょびり不安なとき、もっと子どもと仲良くなりたいときはまずふれ合って遊んでみましょう。母と子そして人への信頼感を深めていく大きな力になってくれます。赤ちゃんクラブなどで山崎弘子さんに教えていただく「わらべうた」を紹介します。

ねんね

いちりにりさんり
しりしりしりしり



※仰向けに寝かせて

♪ いちり (両足の親指をつかむ)
にり (" 足首をつかむ)
さんり (" ひざをつかむ)
しりしりしりしり (おしりをくすぐる)

● オムツ替えの時にやってみるといいですよ。

めんめんすーすー



♪ めんめん (目じりを2回なぞる)
すーすー (鼻あじを2回なぞる)
けむしし (眉毛を2回なぞる)
きくらげ (耳たぶを2回ももつ)
チュッ!! (くちびるにそっとタッチ)

おすわり

じぞうさん

♪ こーしゃどこのじぞうさん?
うーみのほたけじぞうさん
うーみにフーけどっぼーん!!



子どもを抱えしながら歌に合わせて
ゆくり左右にゆらす。

“どっぼーん”のところは水につける
まねをして下げる。

(月齢に合わせてふわとしたスピードを
つけたりして楽しめます)

いっほんばし

♪ いっほんばし (子どもの手のひらを人差し指でなぞる)
こちこちよ (手のひらをくすぐる)
たいたいて (手のひらを軽くたたく)
つね。て (手のひらを軽くつねる)
かいたんのぼ。て (手のひらから指先に向かってのぼっていく)
こちよこちよこちよ... (わきの下をくすぐる)



ハイハイ

うまはとしとし

♪うまはとしとし たいもつよい
うまはつよいからのりてさんもつよい
《座って子どもをひざの上にのせて
ウマに乗っているように上下にゆらす》

ぽかっ ぽかっ びーん!!
《びーん!!でひざを開いてストンと落とす》

アレンジ

子どもをおんぶして
ギョロッアで走る。
「...ぽかっ ぽかっ」で2回
ジャンプして
「びーん!!」でしゃがむ



布あそび

にぎりぽちり

♪にぎりぽちり たてよこ ひよこ
にぎりぽちり たてよこ ひよこ

《布を両手の中に丸めて入れ うたいながら軽く上下にふる》
ひよひよ ひよひよ
《合わせていた両手を開いて見せる》



あんよ

たけのこめだした

♪たけのこめだした
《2人で向かい合って立ち両手を頭上で合わせてタケノコにする》
《合わせた手を4回上下に動かす》

はなさきゅ ひらいた
《両手を前に出しパッと開いて上下に4回振る》

はさみでちゃんぎるぞ
《両手をちぎりにして上下に4回振る》

えっさ えっさ えっさ
《両手をグーにして腕を3回振る》

さっ!!

ジャンケンをする。あいこだったら
勝負がつくまで「えっさえっさえっさ」と、うたいながらくり返す



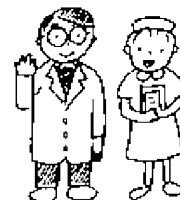
どろちん かろちん

♪どろちん かろちん かじやのこ
はだやで とびだす ふろやのこ

《子どもをひざの上にのせて
向かい合う。
両手をつないで「す甲したり」
引いたりする。》



松川および近辺の医療機関



■病 院

病 院 名	電 話	外来受付時間	月	火	水	木	金	土
下伊那赤十字病院	36-2255	8:00~11:30	○	○	○	○	○	
中塚内科循環器科医院 * TEL 予約 8:00~12:00 14:30~18:00	34-1188	8:30~11:45	○	○	○	○	○	○
上片桐診療所 * 第2土曜日休診	37-2010	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
		16:00~17:30	○	○		○	○	
矢野クリニック	52-0452	8:30~11:30	○	○	○	○	○	
		16:00~18:30	○	○	○	○		
		8:30~17:30						○
飯田市立病院	21-1255	8:30~11:30	○	○	○	○	○	

■歯科医院

医 院 名	電 話	外来受付時間	月	火	水	木	金	土
北原歯科医院	36-2124	9:00~12:30	○	○		○		○
		14:30~18:00	○	○	○	○	○	
下平歯科医院	37-2006	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
		14:30~18:00	○	○	○	○	○	
宮沢歯科医院	36-2028	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
		14:30~18:00	○	○	○	○	○	
宮下歯科医院	36-6161	9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
		14:30~18:30	○	○	○	○	○	
米山歯科医院	36-4188	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
		15:00~18:00	○	○	○	○	○	
しぶさか歯科クリニック	35-1300	9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
		15:00~18:30	○	○	○	○	○	



■薬 局

薬 局 名	電 話	受 付 時 間
平 民 堂 薬 局	36-2021	7:30~19:30
ア ッ プ ル 薬 局	34-1372	8:30~18:30 土曜日 8:30~14:00
イ サ ワ 薬 局 (名子店)	36-6688	9:00~18:30 水・土 9:00~12:30
イ サ ワ 薬 局 (新井店)	36-2009	8:00~20:00
平 沢 薬 局	36-2166	9:00~18:00
松 尾 薬 局 大島店	36-3433	8:30~19:00



■接骨院

医 院 名	電 話	受 付 時 間
小 沢 整 骨 院	36-6050	8:30~12:00 14:00~19:00
北 林 整 骨 院 *緊急電話可	36-3424	8:00~12:30 15:00~19:00 *土曜 13:30~17:30
後 藤 接 骨 院	49-5040	9:00~12:00 *土曜 9:00~15:00 14:30~19:00 *火・木 15:00~21:00
嵯 峨 整 骨 院	37-2333	9:00~12:00 16:00~19:00
多 可 整 骨 院 *緊急電話可	36-3399	8:00~12:00 14:30~19:00 *木曜 17:30まで
小 池 鍼 灸 接 骨 院	48-6240	8:30~12:00 (月~土) 14:30~19:00 (月・火・木・金)
アルプス鍼灸接骨院	48-0771	8:00~12:30 (月~土) 15:00~19:30 (月~金)



子育てしていると疑問に思うことや不安に感じる
ことがたくさんありますが、そんな悩みもこの情
報誌で割と解決できちゃうかも…。中身の詰ま
った冊子になったと思うので、これから2人目、3人
目…と考えている方もまた読み返してほしいで
す。そして、一人でも多くの方にこの情報誌を手
にとってもらえると嬉しいです。
先生方や編集委員のみなさんと楽しく情報交換
ができた素敵な時間をありがとうございました。

★大場 えり★

貴重な経験をさせていただきありがとうございました。
反省点ばかりですが、お母さん達とお話しながらの編
集はとても楽しかったです。また編集は「なるほど!」
「へー!」「そうなんだ!」の連続!!勉強になることばかり
で、本当に充実した時間を過ごすことができました。た
くさんの方々の思いがつまったこの“のびのび”がたく
さんの方のお役に立ちますように…。

★外松 南美★

編集 後記

今回、お話をいただいて子どもと
一緒に楽しく参加させていただきま
した。子どもの絵を載せていただ
いたり、今しかできない貴重な時間
をいただきました。ありがとうございました!!感謝です。今までお話し
たことのないお母さん方とも協力
してできて、とても嬉しい時間を過
ごせました。一人でも多くの方に見
ていただけますように…。

★西尾 佳子★

子育て中はわからないことだらけ
…。一番私が助けられたのは先輩
ママでした。わたし自身、編集委員
をやりつつも自分自身の悩み、子
どものことを相談できる場でもあ
り、「のびのび」の編集に携われた
ことにとても感謝しています。そん
な先輩ママの声がたくさん載った
「のびのび」を手にとりいただき、不安なこと、悩みを少しでも解
消できたらな…!!と思います。

★北林 麻里★

今回の編集委員はわたしにとって
は2度目でした。また声をかけてい
ただいた事が嬉しく、喜んで引き
受けさせていただきました。
今回もたくさんのママ達と出会
え、情報交換ができ、わたしも3
人の子どもをもつママではありますが、またわたし自身も成長でき
た気がします!!
この情報誌がたくさんのパパ♡マ
マのお役に立てたら嬉しいです。

★関島 裕美★

県外から来たわたしにとって、編
集委員会は家族以外と話ができる
楽しい時間になりました。参加さ
せていただき、ありがとうございました。
「のびのび」が松川町のお母さん・
お父さんの不安や悩みを少しでも
解消し、ほっとさせるものになると
嬉しいです。

★宮下 優紀★

子育て中のママさん達とひと
つの本を作るというとても貴
重な経験ができて、楽しく充
実した時間が過ごせました。
この本がパパ・ママさん達に
とって、少しでも役に立てた
ら嬉しいです。

★大澤 可織★

わたし自身、子どもの子育てに悩
んだり不安を抱えたりすることが
多くありました。今回編集委員と
して声をかけていただき、いろ
んなお母さん達と情報交換をし
たり、子どもに接する姿を見て、改
めて自分自身本当に勉強になり
ました。この情報誌が一人でも多
くの方に見てもらえたら嬉しいで
す。

★竹村 江美★

子育て中のママさんと情報を共有しながら作ることができて、勉強
になることもあり、悩みや不安も共感してもらえることで励まされたり
もしました。

子育てってこうでなきゃいけない!みたいな情報誌に惑わされること
なく、のびのびと子育てができるような町になるよう、この情報誌が
子育て中の親御さんだけでなく、多くの方に見てもらえたら嬉しい
なと思います。

★松下 綾香★

松川町で子育て真っ最中の編集委員のお母さん達や先生と「初めて
の子育てのときにこんなことを知りたいね」「こんなことを知ってお
いたら安心だね」とこれから子育てが始まるお父さん・お母さんの気
持ちを想いながら作った一冊です。

子育てはその時々で成長で不安になったりしますが、そんな時には
“のびのび”を開いていただき、子育てが安心してできる一冊にな
ったら嬉しいです。

最後になりましたが、編集委員のお母さん方、先生との出逢いに感謝
です。

★宮下 要★

子育ての悩みは決して尽きるものではありません。でも松川町には
ほら、こんなに子育てを応援してくれる先輩たちがいっぱいいます。そ
んな先輩ママの思いがつまったこの一冊が、お母さん・お父さんの
心をすっと軽くしてくれるものになることを祈っています。

「小さな子どもを連れ編集委員会に参加することがお母さん達の負
担にならないかな」そんな不安もありましたが、快く参加してくださ
ったお母さん方に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

こども課こども係 湯澤 麻記子



松川町子育て情報誌「のびのび」

発行：2019年3月

発行・編集：松川教育委員会 こども課

〒399-3303

長野県下伊那郡松川町元大島3823

TEL 0265-36-7023

FAX 0265-36-5091

印刷・製本：龍共印刷株式会社

くもりのちえがあ



あなたの心に
虹がかかいますように...

はまえ