

## 赤ちゃんから親子で外へ!

### まずは外に出てみよう

お花が咲いているね!



- ねんね、ハイハイの頃からレジャーシートを持って出かけると、木陰でのんびりできて自然の風を感じることができます。
- いつもの道もよく見ると発見がたくさん!お散歩中に道端の自然に目をむけて、子どもに話しかけましょう。

### 近くの公園に行ってみよう

- 公園を探検してみよう。坂道やデコボコ道も子どもにはおもしろい散歩道。
- 砂や葉っぱ等自然のいろいろなものに触れてみよう。
- 子どもの興味に合わせて見守ろう。
- 初めての遊具は親子で一緒にチャレンジしてみよう。

### 外遊びに慣れてきたら

#### こんな遊びもやってみよう

- 土手を登ったり、降りたり、滑ったり。
- どろんこ遊び、水遊び。
- プレイパーク、外遊び応援隊、子育てグループなどに参加して、お友達と一緒に遊んでみるのもおすすめ。(中面参照)



## 外に出るときには

外に出ると子どもは興味のままに動きます。子どもから目を離さず、一緒に遊みましょう。子どもの意欲を大切にしながら、危ない時は繰り返し伝えましょう。

### こんなものがあると便利だよ

- 着替え □虫よけ □飲み物
- おむつ □ビニール袋 □レジャーシート
- おしりふき



## こんなふうには遊べるよ

遊び方は十人十色。子どもが自由に遊ぶ姿を見守りましょう。我が子の好きなことを発見できるかも!

### いろいろなものを集めてみよう



- 葉っぱも種類によって色やかたち、厚みなどが違います。手にとってちぎったり、こすって匂いをかいでみましょう。
- 枝、石、どんぐりなどを拾って集めるだけでも楽しいです。

### 植物を素材に遊んでみよう

- ナガミナゲシでお花スタンプ  
咲き終わった後の実の先端にインクをつけると、花火のような模様スタンプになります。



### クズでしゅぼん玉

クズの茎を5センチくらいに切って、一度吹いて水を抜きます。先端にシャボン液をつけて吹くことにより、のりのへびのような泡ができます。

### 虫を観察してみよう

アリやダンゴムシなど、動いているものをみているだけでも楽しいです。



### どろんこ遊び

汚れてもいい服で遊びに行きましょう。あきらめると親もラク、子どもも思いっきり遊べます。



### 雨の日も冒険

お気に入りのレインコートに長靴でお出かけ。水たまりやキラキラの雨粒、いつもと違う発見があるかも。



## 親子で出かけよう!

## 神奈川区 外遊びマップ

# もっとうたあそびタイム



いっぱい、外に出てみると...

自然や人との出会い、楽しい発見がたくさん!  
開放感が気持ちいい、泣き声も空にすいこまれる。  
ママやパパの気持ちもおおらかに。  
子どももよく笑う、よく食べる、よく眠る。  
まずは、お散歩からはじめてみませんか♪

発行: 神奈川福祉保健センター  
子ども家庭支援課  
協力: 神奈川区地域子育て支援拠点 かなーちえ  
発行日: 2023年3月

## 外遊びのススメ

外で遊ぶとおひさまの光を浴びて自然の風を感じたり、草木に触れたり、室内遊びでは得られないことがいっぱい!子どもの育ちに必要な力が育まれます。

### 生活リズムがつきやすい

太陽の光を浴びると睡眠に関するホルモンの分泌が良くなります。体をたくさん使うと疲れて夜の眠りもスムーズに。

### 丈夫な体づくり

歩いたり、走ったり、のぼったり。様々な動きは体を鍛えます。体力がつき、風邪もひきにくくなります。

### 五感が発達して感性豊かに

見て、聞いて、触って!外に出るだけでも、子どもは五感を刺激される体験がいっぱいです。自然には遊びの素材がたくさんあり、発想力も豊かになります。



### 達成感を得られる

自由に遊び、何度もチャレンジする中で「見つけた!」「できた!」「楽しかった!」と大きな達成感を得ることができます。

### コミュニケーション力が育つ

親以外の様々な世代の人とふれあう機会が増えます。他の子どもと過ごす中で「まってね」「どうぞ」「ありがとう」などの経験ができます。



## 親も一緒に楽しもう

一緒に遊び、共感してもらうことで、子どもの「生きる力」が育まれると言われています。外遊びが苦手な方も一緒に楽しんでみませんか。

公園で他の親子と知り合えました



外に出ると気持ちよく、親も気分転換になります

自然と親子の会話がふえました



## ① 菅田みどりの丘公園

ゆるやかな傾斜に囲まれた原っぱが特徴の公園です。春にはツツジやシロツメクサが咲くので、色とりどりの風景を眺めながらのピクニックにも最適。公園の約半分は雑木林になっているので、森林浴を楽しんだり、昆虫採集をすることもできます。



## ③ 羽沢町公園

外遊び応援隊



自然豊かな公園で散歩道もあります。秋にはどんぐり拾いや色々な落ち葉拾いも楽しめます。遊具の広場は平坦で走り回って遊べます。

## ⑤ 片倉うさぎ山公園

プレイパーク

うさぎのモニュメント。探してみてね。



グラウンドや芝生が広がり、健康器具や池もあります。広い公園内では思いっきり走ったり、坂を上り下りしたりプレイパークで自由に遊ぶことができます。

## ⑦ 神大寺中央公園



本物の丸太を使った2階建てのログハウス(通称トムソーヤ)が特徴的です。季節に合わせたイベントも開催されます。また夏には水遊びを楽しめます。



# 神奈川区の主な公園

## ⑨ 豊頭寺市民の森

外遊び応援隊



桜の名所として春には多くの人を訪れます。紫陽花や秋の紅葉などを見ることができ、シートを広げて親子で季節を感じるピクニックもできます。三ツ沢公園に隣接していて、合わせて散歩を楽しめます。

## ⑮ 反町公園



区役所に隣接し、イベントも開催される神奈川区を代表する公園です。子ども向けの遊具から健康遊具もあるので、多世代で賑わう公園です。春には桜や区の花であるチューリップがきれいに咲きます。

## ⑳ 松見みはらし公園

公園に生えている植物の種類が多く、モミジバフウやクチナシなど様々な木が生えています。高低差のある公園で、上にはブランコや砂場、運動場などがあり、住宅街を見下ろす景色も見えます。下には散歩道があり、ゆったりと散歩もできます。



## ㉑ 白幡の森 プレイパーク

自然豊かな公園で、プレイパークもあります。のびのびと遊ぶことができ、どんぐりや落ち葉など自然のものに触れることができます。



## ㉒ 入江町公園 外遊び応援隊



JR京浜東北・京浜急行「新子安駅」から徒歩7分。春は梅や桜などたくさんのお花が咲き、夏は風通しが良く、木陰で涼むこともできます。秋は一面に落ち葉の絨毯と木の実を楽しめる、住宅地の中の自然豊かな公園です。またブランコ、滑り台などの遊具もあります。

## ㉓ 子安台公園



広場からは鶴見つばさ橋や大黒ふ頭などが一望でき、開放的な景観が広がっています。広場も充実していて、シートを広げてお話しをしているお母さんの姿もよく見られます。日影も多いので、日差しが強い日でも散歩を楽しむことができます。



## ⑭ 神奈川公園 プレイパーク



ターザンロープやザイルクライムなど、区内でも珍しい遊具がある公園です。広さもあるのでのびのびと遊べます。公園の中には集会所もあるので、ちょっと一休みもできます。

## ㉔ 西寺尾の丘公園

外遊び応援隊



公園内には急坂があり、傾斜のある原っぱがあります。小さい子から大きな子まで遊べる遊具があります。自然も豊かで、春は桜が咲きます。夏はざくろ、秋には柿やカラスウリの実が見られ、松ぼっくり、どんぐり拾いもできます。

### 神奈川区外遊び事業の歩み

平成8年「神奈川区子育て支援事業・仲間と楽しく子育てどろんこあそび」がきっかけとなって「外遊び応援隊」が結成されました。平成12年に地域の関わりの中で子育てを応援していくすすくかめっ子事業がスタートした後も、自主的な活動が続いています。

### プレイパーク

「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーとした誰でも遊べる自由な遊び場です。子どもたちの「やりたい」という気持ちを大切に、地域の大人が運営しています。生き生きとした遊び場を作るため、プレイリーダーがいます。区内には白幡の森プレイパーク、片倉うさぎ山プレイパーク、きらきらプレイパーク(神奈川公園、星野町公園)があります。

詳細は [YPC ネットワーク](#) 検索

### 外遊び応援隊

親子で外あそびをたくさん経験した子育ての先輩たちが、外あそびの楽しさをもっと共有したい、子育て中のあれこれと一緒に考えたい、そんな気持ちで活動しています。区内5か所の公園(羽沢町公園、西寺尾の丘公園、豊頭寺市民の森、三ツ沢中公園、入江町公園)で「もっと外あそびタイム」を開催しています。

詳細は [外遊び応援隊](#) 検索

MAP	公園名	所在地	トイレ
👑	① 菅田みどりの丘公園	菅田町712-13	○
👑	② 菅田いでと公園	菅田町34	○
👑	③ 羽沢町公園	羽沢町526-8	○
👑	④ 羽沢長谷第三公園	羽沢南1-4	×
👑	⑤ 片倉うさぎ山公園	片倉2-42	○
👑	⑥ 片倉北公園	片倉5-49	○
👑	⑦ 神大寺中央公園	神大寺3-25	○
👑	⑧ 三ツ沢公園	三ツ沢西町3-1	○
👑	⑨ 豊頭寺市民の森	三ツ沢西町14	×
👑	⑩ 三ツ沢上町公園	三ツ沢上町11-18	×
👑	⑪ 三ツ沢中公園	三ツ沢中町19	×
👑	⑫ 星野町公園	星野町9	○
👑	⑬ ポートサイド公園	大野町1-4	○
👑	⑭ 神奈川公園	栄町12-1	○
👑	⑮ 反町公園	反町1-12	○
👑	⑯ 沢渡中央公園	沢渡4-1	○
👑	⑰ 台町公園	高島台29	○
👑	⑱ 幸ヶ谷公園	幸ヶ谷3	○
👑	⑲ 西神奈川公園	西神奈川3-15	×
👑	⑳ 立町みはらし公園	立町20-8	×
👑	㉑ 白幡の森	白幡西町38	×
👑	㉒ 白幡池公園	白幡町4	○
👑	㉓ 神の木公園	神之木台13	○
👑	㉔ 入江町公園	入江1-27-15	○
👑	㉕ 子安台公園	子安台1-18	○
👑	㉖ 打越公園	新子安1-38	○
👑	㉗ 西寺尾の丘公園	西寺尾2-1503-2	○
👑	㉘ 浦島公園	島住町18	○
👑	㉙ 松見町一丁目中央公園	松見町1-17	×
👑	㉚ 松見みはらし公園	松見町3-891	×

### 子育てグループ

就園前の親子が自主的に活動しているグループで、誰でも参加することができます。外遊びを行っているグループの詳細は、区役所でチラシを配布しています。



その他の公園については神奈川土木事務所ホームページで。