



こどもみゆにてい

楽しもう!子育て!



「こどもみゆにてい」は、市民と飯能市で協働制作しているこども・子育て応援紙です。子育て中の市民の編集で、今年度は年3回の発行を予定しています。伝えたい情報や感想・ご要望などありましたら、子育て総合センターまでお気軽にお寄せください。

もくじ

- ページ1,2 / ヤッホー 親子でハイキング! ~こどもみゆにていメンバーによる飯能の山紹介~
- ページ3,4 / 知ってほしいな! こどもの居場所づくり Vol.3、編集後記『親として成長したと感ずること』

ヤッホー

親子でハイキング! ~こどもみゆにていメンバーによる飯能の山紹介~

みなさんは親子でハイキングに行ったことはありますか? 飯能には親子で気軽にいける山がいっぱい! 「山に行ったことないし、こどもも小さいし...。そもそも何を携っていけばいいのかわからない...。」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回はこどもみゆにていメンバーがこどもと行ったことのある山の紹介&親子ハイキングのあんなことやこんなことを紹介します!

入門 !!



こどもみゆにていメンバーもみんな行ったよ!

飯能っ子といえばやっぱりここ! ハイキングデビューにぴったり!

山の場所: 飯能市飯能 トイレの有無: 有 登ったときのこどもの年齢: 2歳~ 予想される行程時間: 1時間

初級 !!



ハイキングをしている人がたくさんいるよ

天覧山のお隣の山! なんて読むの? 「トウノス山」です!

山の場所: 飯能市飯能 トイレの有無: 有 登ったときのこどもの年齢: 3歳~ 予想される行程時間: 1~2時間

登っている途中にある休憩所でお弁当を食べました。そのあとは頂上の景色を楽しんだり、娘は石や枝を拾ったりして楽しんでいました。「だっこ~」となってもなんとか頑張って行き来できそう。姉弟とも保育所の遠足で登りました(家族では未経験です! 苦笑)。石がゴテゴテしていたり、階段があって大変だったけど楽しかった! 普通の遊びとは全然違うのでワクワクした~と喜んでいました。息子が3歳の時にきましたが、問題なく登れました。楽しかったようで翌日から公園前の散歩コースに組み込まれました。それくらい小さい子も登りやすいです。

名前は聞いたことがあったものの、実際に家族で登ったのは去年くらいです。大東幼稚園横の登山口から登り、天覧山を経由して帰ってきたのですが眺望のよさにびっくり! 登るルートがたくさんあるのですが、行く道を変えるだけで違う楽しさが味わえます。頂上から少し下ったところにトイレも完備されており、途中にある池でもこどもたちは楽しんでいました。ひたすら階段のゾーンで寄り道しまくっていましたが、振り返って「こんなに登った!」と自慢気でした。行きと帰りで少しルートを変えても面白いかもしれません。

こどもが4歳くらいの時、美杉台公園から歩いて行ってみたいことがあります。ゆっくり休んだりおやつを食べながら2時間半くらいで行くことができました。下山後はすぐそばにバス停もあるので、そこから乗って帰りました。こどもも山頂の向かいの美杉台の山から来たのをまじまじと実感していたようです。

紹介した山の難易度や予想される行程時間などは、すべてこどもみゆにていメンバーの感想に基づくものなので個人差があります。

中級 !!



龍崖山公園から登れるよ!

山頂の眺め格別! 親子でちょっぴり本気登山!

山の場所: 飯能市大河原 トイレの有無: 無 登ったときのこどもの年齢: 3歳~ 予想される行程時間: 1~2時間

中級 !!



ルートがたくさんあって迷いやすいから気を付けて

ようこそ、天空のメルヘンワールドへ...!

山の場所: 飯能市苅生 トイレの有無: 無 登ったときのこどもの年齢: 3歳~ 予想される行程時間: 1~2時間

入口はこどもにとってちょっぴり急登が続きますが、途中はゆるやかになったり下りになったり、小さい橋みたいなものがあったり森林浴を楽しみながら歩くことができました。道が細いので少し注意が必要です。一度3歳前くらいのときにチャレンジしましたが、入口が少し滑りやすく断念しました。ぬかるみなど前日の天気の影響も結構ある山かもしれません。山頂はとても展望が良く市街地が見えました。

こどもが5歳&3歳のときに登りました。ゴルフ場のフェンス脇を登っていったのですが、頂上は絶景&メルヘンの世界でした♪手作りの人形やベンチがたくさん置かれ、景色を見ながらお弁当を食べるのが最高の場所です。今回紹介するどの山にも共通すると思いますが、飯能の山はとにかく整備や案内が行き届いているので親子でも挑戦しやすいと思います。



MEMO

多峯主山、龍崖山、柏木山を総称して「飯能三山」というよ! 親子で踏破を目指してみては...?

登山の際の注意点



時間に余裕を持って
計画的な登山をしましょう



栄養、水分をしっかり摂りましょう



急な天候の変化に気を付けましょう



体調は無理のないようにしましょう



野生動物、倒木に
気をつけましょう



登山道以外は入らないようにしましょう

子みゆにていメンバー調べ

山のオススメ ファッション

帽子を被ろう

少しの雨なども防げるよ

両手は空けておこう

山道ではすぐに手が
使えるようにしておくとお安心だよ

長袖、長ズボンがオススメ

虫や草むらから肌を守るよ
万が一転んでもズボンの方が傷が浅く済むよ



着脱がしやすいものがgood



履き慣れた靴にしよう

慣れない靴は歩きにくかったり、
靴擦れにもなりやすいよ

気になる
リュックの
中身は？



軍手 双眼鏡
プラスであるといいよ!

- 水筒
- おやつ
- お弁当
- 敷物
- 雨合羽
- 着替え
- 地図
- ビニール袋

汚れ物を入れたり
ゴミ袋になるよ

子どもと一緒に 登る際のポイント



山にある色々な動植物を観察したり、
地図を確認してみたり、ミッションを作ると
冒険心をくすぐられ、より楽しめるかも!?

子どもにとっては山に登るだけでも
非日常が味わえるようです
つつい夢中になってしまうことも
目を離さないようにしましょう



場所によってはトイレがないので
事前に済ませておきましょう



自然の中だと親子の会話も弾む!
という声が多数ありました。
登ってるときも楽しいけれど
自然の声を聞きながら
過ごす休憩時間も格別です。



TAPしてね!



行く前にご自身での下調べも忘れずに



今回紹介した山の場所は
『駅からMAP』も参考にしなね

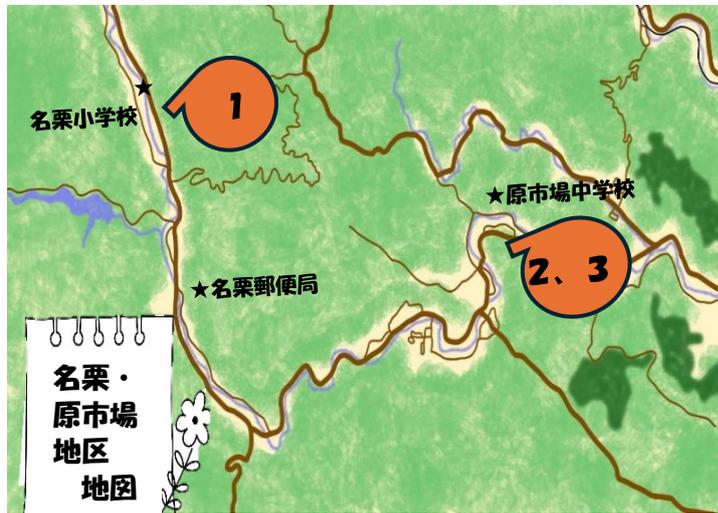
 ゴミは各自持ち帰りましょう

知って欲しいな！ こどもの居場所づくり Vol.3



今、地域で広がっている「こどもの居場」とは、こども食堂や学習支援、フリースペースなど、地域が主体となって、こどもたちの成長を支え、見守る場所のこと。飯能市内にある「こどもの居場所」を紹介していくシリーズです。今回ご紹介するのは「原市場地区」「精明地区」「名栗地区」にある7団体(順不同)です。

♡「こどもの居場所」とは、家や学校に限らず、こどもたちが自己肯定感やいきる力をはぐくむことができる場所のことです。



①ちびっこランド

その他(預かり保育)

活動場所：保健センター名栗分室(上名栗3086)

活動日：月に2~3回(木曜日)

活動時間：9:30~12:00

予約：不要(直接会場へ)

駐車場：有

電話：070-7792-2446 ふくしの森ステーションなぐり

メール：station-haguri@hannosyakyu.or.jp

♡メッセージ

生後3か月から就学前までのお子様対象。

1人につき100円の参加費をいただきます。

飯能市の方ならどなたでもご利用いただけます。

【活動内容区分】

- ・こども食堂
- ・遊び、スポーツ、体験の場
- ・学習支援
- ・不登校児童の居場所
- ・プレーパーク(※1)
- ・親子交流の場
- ・多世代交流拠点
- ・外国人のこどもの居場所
- ・こどものたまり場
- ・フードパントリー(※2)

※1 プレーリーダーのもと、こどもたち自身が想像力であそびを作り出してのびのびと遊べる場所
 ※2 経済的事情などにより支援を必要とする個人・世帯に対してフードバンクや企業・団体などから提供を受けた食品や日用品などを無料で配布する活動

②みんなのサロン みくくすじゅーす

その他(主に茶話会と年1~2回の学習会などの開催)

活動場所：原市場福祉センター(原市場599)

活動日(茶話会)：4月、7月、10月、1月の火曜日

活動時間：9:00~11:00

予約：不要(直接会場へ)

駐車場：有

電話：080-2380-0764(長谷川)

SNS：Instagram

♡メッセージ

こどもも大人もみんなで情報共有し、一緒に学び合うことをモットーにしています。



③未来ステーション「寺子屋」

学習支援・居場所づくり

活動場所：原市場福祉センター(原市場599)

活動日：定期テスト直前の土曜日または日曜日

活動時間：10:00~15:00

予約：不要(直接会場へ)

駐車場：有(福祉センター駐車場)

電話：070-7792-2440 ふくしの森ステーションはらいちば

♡メッセージ

原市場中学生を対象とした学習支援活動を行っています。自身が持参した資料で勉強し、解らないところ、進め方などをリーダー(大学生、教師経験者など)と一緒に考えます。スタッフ特製昼食も提供します。参加費など全て無料です。

④きまぐれ御飯部

こども食堂(モルック体験、楽しい科学講座も開催)

活動場所: 双柳地区行政センター(双柳970-2)

活動日: 毎月第3日曜日

活動時間: 10:00~15:00

予約: 不要(直接会場へ)

駐車場: 有

SNS: Instagram

※モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームを基に開発されたスポーツで、飯能市でも親しまれています。



♡メッセージ

おやじたちが、こどもの安全を守るため様々な活動をしています。

こども食堂実施日には、モルックや楽しい科学講座も開催しています。

⑥精明っ子食堂

こども食堂

活動場所: あしかり園敷地内、

地域交流館(芦荻場806-1)

活動日: 毎月第2土曜日

活動時間: 11:00~14:00

予約: 必要

駐車場: 少ないが有

メール: seimeikko.shokudo@gmail.com

SNS: Facebook/公式LINE/Instagram(QRコードからどうぞ)

♡メッセージ

地域の大人とこども、みんなで食べるご飯を提供しています。



編集後記

親として成長したと感ずること

🌸「高性能センサー」…こどもの寝言や寝相の悪さでは起きないのに、何か言葉を発したり発熱などの異変を感じると、夜中に熟睡していてもビビビ!とセンサーが働いてパッと目が覚めるようになりました。(とんとん/美杉台)

🌸「推察する力」…言葉で言われなくても表情や様子などから何が言いたいのかや困っていることが分かるようになりました。(ちみ/美杉台)

🌸「見守る力」…今まではこどもに何でも口出し、手出してしまっていたのですが、小学生になり段々とこどもを信じて任せよう!見守る忍耐力が必要だと考えが変わってきました。ただそれが実践できているかは別の話です(笑)(はなこ/双柳)

⑤あさま子育てひろば

親子交流の場

活動場所: 浅間自治会館(双柳1495-69)

活動日: 毎月第3水曜日

活動時間: 10:00~12:00

予約: 不要(直接会場へ)

駐車場: 有(2~3台)

電話: 042-973-0022 飯能市社会福祉協議会

♡メッセージ

地域の様々な人たちで支えていく親子集いの場です。子育て情報や、相談、おしゃべりできる場です。



⑦児童センター

こどもへの遊びと居場所の提供

貸出玩具や遊具での遊び、

読書、学習、工作、卓球



場所: 飯能市総合福祉センター3階(双柳371-13)

休館日: 祝日・年末年始(12月29~1月3日)

点検・清掃等による臨時休館日

開館時間: 9:00~12:00、13:00~17:00

予約: 一般利用→不要(直接会場へ)

各種事業への参加→児童センター日よりや

飯能市社会福祉協議会HPで確認下さい

駐車場: 有(満車の場合は市役所駐車場の利用可)

電話: 042-973-9349(直通)、FAX: 042-973-8941

♡メッセージ

18歳未満の方ならだれでも無料で遊んだり学んだりできる、こどものための施設です。

土日も開館しておりますので、ぜひお越しください。

子育て総合センターX
(18Twitter)

子育て総合センター
Instagram

地域子育て支援拠点
最新情報



文字をTAPしてみよう

発行: 飯能市こども支援部こども支援課 令和7年3月

連絡先: 〒357-0031 飯能市山手町19-4

飯能市子育て総合センター

電話: 042-978-8415 FAX: 042-978-8849

E-mail: kosodate@city.hanno.lg.jp