

# 一緒に遊ぼう

## お出かけスポット紹介

富山市にはたのしい外あそびスポットがたくさん。思い切り体を動かしてあそぼう！

「COCOAR」アプリを起動し、このマークがある指定画像にかざしてスキャンしてみよう！スポットの紹介動画が流れるよ！お出かけ前にチェックしてみよう！  
※「COCOAR」アプリについては、P.1をご覧ください。

- 🚗 駐車場
- 🍼 授乳室
- 👤 おむつ交換台

**お出かけどうだった？メモの使い方**

☆☆☆☆☆ 行った場所の満足度や充実度を自分評価で書き記しておけます。

10月3日 風が強い公園なので風上げできた☆

お子様が気に入った遊具や感想などを一言メモしておくことで、思い出がどんどん詰まったオリジナルの一冊が出来上がります。



## 城址公園

お濠と天守閣が印象的な緑豊かな公園です。花見スポットとしても有名で、春には満開の桜が咲き乱れます。

- 📍 本丸1
- ☎ 070-8529-6677 (富山城址公園パークマネジメント共同企業体)
- 🕒 24時間営業
- 💰 無料



☆☆☆☆☆

MAP

## 富山ガラス工房

ガラスを見て、触れて、体験できる施設です。県内外の作家によるガラス作品を展示・販売し、オリジナル作品の制作体験ができます。施設内にはショップやカフェも併設しています。

- 📍 古沢152
- ☎ 436-2600
- 🕒 9:00~17:00
- 📅 12/28~1/4、臨時休館あり
- 💰 入館料:無料



☆☆☆☆☆

MAP

## 稲荷公園

親水池が整備された気持ちのいい総合公園です。大型のアスレチック遊具は子どもたちに大人気です。

- 📍 稲荷園町
- ☎ 076-443-2111 (公園緑地課)
- 💰 無料
- 🕒 24時間営業



☆☆☆☆☆

MAP

## とやまこどもプラザ

こども図書館と子育て支援施設が一体となった施設で、親子で本を読んだり、子育て相談や保護者同士の交流ができます。

- 📍 新富町一丁目 富山駅前CICビル4階
- ☎ こども図書館・とやま駅南図書館...444-0644  
子育て支援センター...444-1110  
ファミリー・サポートセンター本部...432-7212
- 🕒 10:00~18:00
- 📅 CICビル休館日(3・8・12月以外の第3火曜日、2月の第3月曜日)、12/29~1/3

☆☆☆☆☆

MAP



とやまこどもプラザの動画を見よう！

## 富山市ファミリーパーク

動物とのふれあい体験やバーベキュー、ボートなどが楽しめます。遊園地も併設されています。

- 📍 古沢
- ☎ 434-1234
- 🕒 3/15~11/30 9:00~16:30(入園は16:00まで)  
12/1~2月末 10:00~15:30(入園は15:00まで)
- 📅 3/1~3/14、12/28~1/4
- 💰 大人(高校生以上)500円 小人(小・中学生)未就学児無料

☆☆☆☆☆

MAP



富山市ファミリーパークの動画を見よう！

## 富山市科学博物館

自然科学や宇宙について見て、触れて、学べる施設です。富山の大地の成り立ちとそこに生息する動植物を科学の視点で紹介しています。体験型の装置も多く、親子で楽しめる施設です。

(令和4年10月中旬~令和5年3月中旬まで、プラネタリウムは更新のため休止します。)

- 📍 西中野町一丁目
- ☎ 491-2123
- 🕒 9:00~17:00(入館は16:30まで)
- 📅 12/28~1/4、臨時休館あり
- 💰 大人 530円 高校生以下 無料



☆☆☆☆☆

MAP

## 富山市ガラス美術館・図書館本館

現代ガラス美術作品を展示する美術館と児童図書が充実している図書館が一体になった施設です。1階には親子で楽しめる木製のからくり遊具「森のコースター」が設置されています。2階にはカフェやミュージアムショップもあります。

- 📍 西町
- ☎ ガラス美術館 461-3100
- ☎ 図書館本館 461-3200
- 🕒 9:30~18:00(金、土は20:00まで)
- 📅 第1、3水曜日、年末年始、臨時休館有
- 💰 常設展大人200円 高校生以下無料
- 📅 児童図書フロア(3F)は9:30~18:00
- 📅 第1水曜日、年末年始、蔵書点検期間、臨時休館有



☆☆☆☆☆

MAP



お出かけ準備

あの子、そろそろ準備してこない？  
次男と遊んでる  
次男ちゃんが手離してくれなくてさ！  
待って



## 室内で遊びたい時

### 子育て支援室

保育所等に併設された専用ルームで自由に遊べます。開設時間、定員、予約の有無などは、保育所によって異なりますので各保育所等に直接お問い合わせください。

名称	所在地	電話番号
堀川保育所	堀川小泉町一丁目16-24	421-9456
浜黒崎保育所	古志町三丁目1-3	437-9845
大山中央保育所	中滝16	483-1805
福島保育所	八尾町福島961	454-6367
ほそいり保育所	榆原704-2	485-2010
奥田保育園	奥田寿町10-2	431-0606
おおひろたこども園	海岸通165-1	437-9923
西田地方保育園	西田地方町二丁目10-30	421-7481
とよた保育園	豊田本町一丁目2-3	438-5171



### 児童館

名称	所在地	電話番号
五福児童館	五福4431-1	432-9750
北部児童館	蓮町一丁目4-11	437-4006
山室児童館	高屋敷573-5	492-1377
蜷川児童館	下堀77-7	491-2618
水橋児童館	水橋中村町240-11	478-0478
星井町児童館	星井町二丁目7-11	423-3831
東部児童館	石金一丁目5-37	421-4212
中央児童館	新富町一丁目2-3	405-6065

名称	所在地	電話番号
大沢野児童館	高内64	468-3737
大久保児童館	下大久保2433-1	467-1043
婦中央児童館	婦中町速星750-2	466-3011
神保児童館	婦中町上吉川403-1	469-4648
山田児童館	山田中瀬106	457-2080

#### ▶開館時間・休館日

五福、北部、山室、蜷川、水橋、星井町、東部、大沢野、大久保、婦中央、神保、山田

- ・開館時間／月～金：午前9時30分～午後6時  
土・日・休日：午前9時30分～午後5時
- ・休館日／12月29日～翌年1月3日

#### 中央

- ・開館時間／午前10時～午後6時
- ・休館日／毎月(8月及び12月を除く)第3火曜日、2月の第3火曜日の翌日、12月29日～翌年1月3日



児童館の動画を見よう!

星井町児童館



### ミニ児童館

小学校4年生から中学校3年生までの児童を対象に、放課後などの自主的な遊びや学習などの活動ができる場所です。学習室では読書や将棋など、軽運動室では卓球やバドミントンなどができます。

名称	所在地	電話番号
呉羽ミニ児童館	呉羽町2920 呉羽会館内	436-1120

#### ▶開設日・時間

- 月～金曜日 13:00～19:00
- 土曜日・日曜日・休日 8:30～17:15 (年末年始を除く)

### 子育て支援センター

親子で遊んだり、専門スタッフに子育ての相談ができます。子育てに関する講習などを開催している子育て支援センターもあります。実施曜日、時間などは直接お問い合わせください。

名称	所在地(場所)	電話番号
富山市子育て支援センター	新富町一丁目2-3 CiCビル4F	444-1110
桜谷子育て支援センター	石坂新68-3(桜谷保育園内)	411-5058
常盤台子育て支援センター	経堂三丁目155(常盤台保育園みどり館内)	424-9222
わかば子育て支援センター	堀川町455(わかばにこにこ園内)	424-8835
いちい子育て支援センター	布市686-8	090-5177-7171
萩浦子育て支援センター	高島町二丁目3-23(萩浦保育園内)	481-7282
東山子育て支援センター	吉作4303-1(東山保育園内)	436-6810
まつわか子育て支援センター	松若町16-37(まつわか保育園内)	441-8371
光陽もなみ子育て支援センター	布瀬町南二丁目3-6(光陽もなみ保育園内)	421-4964
大久保子育て支援センター	下大久保2433-1(大久保児童館内)	467-1043
上滝子育て支援センター	上滝499(上滝保育園内)	483-1043
八尾子育て支援センター	八尾町福島200(八尾健康福祉総合センター内)	455-3714
婦中央子育て支援センター	婦中町速星750-2(婦中央児童館内)	466-5012
じんぼ子育て支援センター	婦中町上吉川400(じんぼ保育園内)	469-6676



### Memo

Blank lined area for notes with a decorative border and a small plant illustration at the bottom right.

## 親子サークル

保育所や幼稚園等に通っていないお子さんとその保護者を対象に、親子の交流を深める遊びや、子育ての仲間づくりのお手伝い、子育ての悩み相談などを行っています。

実施日などについては、直接各保育所・幼稚園・認定こども園にお問い合わせください。



### ▶ 保育所・認定こども園

		名称(電話番号)								実施日
富山地域	清水	423-1630	愛宕	432-5052	柳町	432-7051	双葉	435-0222		施設ごとに異なりますので、施設に直接お問い合わせください。
	和合	435-0386	雲雀ヶ丘	424-0472	新庄保育所	432-7290	堀川保育所	421-9456		
	岩瀬	437-9675	老田	436-5201	長岡	432-2593	呉羽	434-2446		
	寒江	436-5611	古沢	434-1079	池多	436-6200	三郷	478-2207		
	水橋西部	478-0577	上条	478-1008	水橋東部	478-3251	太田	424-0564		
	稻荷元町	441-6719	浜黒崎	437-9845	月岡	429-4263	新保なかよし	429-5885		
	奥田	431-0606	富山認定こども園	437-9494	かたかご	433-2622	ひかり	441-5919		
	愛和	478-1150	めぐみこども園	441-2305	はりはら	451-1768	わかくさ	492-1193		
	四方	435-0098	ひろた	451-5430	くまの	429-4213	にながわ	421-1701		
	みずはし	478-0479	藤ノ木	492-3355	堀川南	492-2201	神明	421-0761		
	おおひろた	437-9923	城南もなみ	493-1234	さみどり	471-6176	やまむろ	421-3362		
	アームストロング藤	421-4090	藤園	432-2292	藤園南	425-2200	新庄さくら	452-0139		
	立正	423-7380	白藤	431-2869	富山幼稚園	421-5000	晴雲	435-2626		
	新庄幼稚園	451-9777	石金	421-0884	どんぐり山	436-7590	紅葉ガ丘	442-1770		
	みどり野	434-0898	西田地方	421-7481	とよた	438-5171	堀川幼稚園	423-3735		
めぐみ幼稚園	423-2531	まどか幼稚園	436-5411	徳風幼稚園	421-4045	文化	432-4284			
聖マリア	421-6962	かみいいの	452-5001							
大沢野地域	笹津	468-2654	大沢野西部	468-2086	船峠	468-2659	大久保	468-2670		
	青い鳥	467-0928	大沢野ちゅうおう	468-2656	大沢野	468-2658				
大山地域	大山中央	483-1805	福沢	483-1102	おおしょう	483-1007				
八尾地域	八尾	454-2203	福島	454-6367	杉原	454-3406	しんでん	454-2746		
	リンデ	454-2621								
婦中地域	朝日	469-2379	宮川	466-2203	婦中熊野	466-2301	古里	469-3177		
	音川	469-2001	ピノキオ	466-6300	婦中もなみ	469-2000	鶴坂	466-2321		
	みかど	466-2258	ささくら	466-2253	紫幼稚園	465-6145				
山田地域	山田	457-2553								
細入地域	ほそいり	485-2010								

### ▶ 市立幼稚園

名称(電話番号)	
月岡	429-4959
水橋	478-0568
大沢野	468-2050
大久保	468-0516

※毎週1～2回程度開催

### ▶ 私立幼稚園

名称(電話番号)	
あさひ	425-1184
富山市五番町	421-8759
若葉	423-1152
富山カワイ	451-5884
あけぼの	437-4231

### ▶ 子育て支援センターの親子サークル

名称(電話番号)	
桜谷	411-5058
常盤台	424-9222
わかば	424-8835
いちい	090-5177-7171
萩浦	481-7282
東山	436-6810
まつわか	441-8371
光陽もなみ	421-4964
大久保	467-1043
上滝	483-1043
婦中中央	466-5012
じんぼ	469-6676

このほか、児童館でも親子サークルを行っていますので、各児童館へ直接お問い合わせください。

各児童館 P12

## 図書館

絵本や紙芝居、童話など、子どもはいつだって夢いっぱいのお話が大好き。子どものための読み聞かせ会が開かれている所もあります。

名称	所在地	電話番号
本館	西町5-1 (TOYAMAキラリ内)	461-3200
大沢野図書館	高内365 (大沢野生涯学習センター内)	468-0950
大山図書館	上滝577	483-0012
八尾図書館ほんの森	八尾町井田126 (八尾コミュニティセンター内)	454-6846
婦中図書館	婦中町砂子田1-1 (婦中ふれあい館内)	465-4493
山田図書館	山田北山41	457-2200
細入図書館	楡原405	485-9050
水橋分館	水橋辻ヶ堂129-1 (水橋西部公民館内)	478-2390
岩瀬分館	岩瀬御蔵町1 (岩瀬公民館内)	437-6377
呉羽分館	呉羽町2920 (呉羽公民館内)	434-1957
豊田分館	豊田本町一丁目2-5 (豊田公民館内)	438-6331
藤ノ木分館	藤木1246 (藤ノ木公民館内)	492-3406
蜷川分館	赤田50 (蜷川公民館内)	421-9284
月岡分館	上千俵町509 (月岡公民館内)	429-3432
大広田分館	東富山寿町二丁目1-14 (大広田公民館内)	437-9980
新庄分館	新庄町一丁目3-16 (新庄公民館内)	442-0756
奥田北分館	下新北町2-11 (奥田北公民館内)	433-9126
四方分館	四方142-1 (四方公民館内)	435-3248
堀川分館	堀川小泉町一丁目18-13 (堀川公民館内)	422-7173
堀川南分館	本郷町243-45 (堀川南公民館内)	492-3111
山室分館	中市二丁目8-76 (山室公民館内)	492-3408
東部分館	石金一丁目2-13 (東部公民館内)	493-1886
八尾東町分館	八尾町東町2149 (八尾ふらっと館内)	455-1466
とやま駅南図書館 こども図書館	新富町一丁目2-3 (CiC 4階)	444-0644



# 親子でできる運動あそび



監修：小川耕平  
富山福祉短期大学幼児教育学学科長 教授  
NPO 法人笑顔スポーツ学園理事長

## 身体を動かすことの大切さ

乳幼児期(0歳~6歳)は、神経系(リズム感・体を操作する力)の発育が著しい時期です。この時期は、専門的な運動を行うのではなく多様な動きを体験することがポイントです。子どもだけでなく、周りの大人も一緒になって運動の楽しさをしっかり体験することで、将来の運動習慣の定着や体力・運動能力の向上に役立ちます。毎日、60分以上、楽しく体を動かすことを目標に過ごしましょう。

1  
すばやくうごいてみよう!

敏捷性の向上や危険回避能力の向上



子どもは仰向けに寝る。子どものお腹や顔にボール(丸めた新聞紙)を落とす。  
※落とす高さはお子さんと相談してください。

子どもは仰向けに寝る。次は、子どもはお腹や顔に落ちてくるボールに当たらないようによける。  
※落とす高さはお子さんと相談してください。

お腹や顔のボールをよけられたら、次は同時にお腹と顔に2つのボールを落とし、2つのボールをよける。

2  
リズムをあわせてみよう!

巧みな動きの獲得やリズム感の向上



親子で、一定のリズムで足を閉じたり・開いたりする。子どもはジャンプする。  
※慣れてきたら手を放してやります。



手押し相撲

足を固定した状態で手を合わせて押し合っこする。  
※慣れてきたら、合わせている手を上下左右に動かしてバランスを崩す動きをいれます。

3  
バランスをとってみよう!

平衡感覚や足指筋力の向上

タオルの端をつかんで引っ張り合い

タオルを持つ手の力を入れたり抜いたりしながら相手のバランスをくずす。  
片足でもやってみよう!



4  
対決ゲームをしよう!

俊敏性や反応能力の向上



二人しっぽ取り対決

直径2mほどの円の中でしっぽ取り対決。



タオル取り

向かい合ってタオルをまたぎ、合図でひっぱる。後ろ向きや手の位置を変えても挑戦。

