



千曲市は  
雨の日だって楽しい!

雨の日の

おでかけ  
スポット

&

しつない

室内あそび



しょうかい

紹介BOOK

千曲市

# あめでもあんしん おでかけスポット

天気が悪い日でも楽しめる千曲市のおすすめスポットを紹介します。


## 更埴子育て支援センター




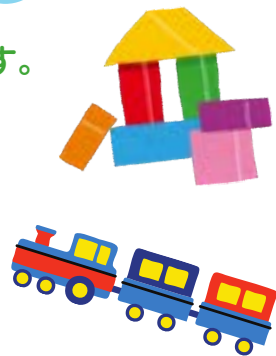
OPEN 日曜日～金曜日 8:30～17:00

CLOSE 土曜日、年末年始

 千曲市杭瀬下三丁目18番地

 026-273-6180

 おむつがえ・授乳可能



市内に2カ所ある子育て支援センターは、千曲市の子育て支援の拠点として、親同士の出会いと交流の場、こどもたちが自由にのびのび遊べる場を提供しています。市内にお住まいの就学前のお子さんとその保護者の方等が利用できます。

室内にはたくさんのおもちゃや絵本がそろい、自由に遊ぶことができます。テラスには砂場もあり、夏季は水遊びも楽しめます。「お誕生日会」「ベビーマッサージ」「親子で工作」など様々なイベントも開催していますので、ぜひご参加ください。

また、子育ての不安や悩みに寄り添った支援も行っています。県の女性就業支援員による就労相談や、市の栄養士による栄養相談も実施していますので、お気軽にご相談ください。

上山田子育て支援センターでは、こども服（新生児～100センチ）のリサイクルも行っています。


なお、市外の方で里帰りやお仕事の都合で滞在され、センターの利用を希望される方は事前にご相談ください。

子育てに関する情報交換や交流をして、みんなで育児を楽しみましょう！

OPEN 月曜日～土曜日 8:30～17:00

CLOSE 日曜日、年末年始

 千曲市上山田825番地2

 026-275-6017

 おむつがえ・授乳可能






## 上山田子育て支援センター



## 湯のさとちくま 白鳥園

ゆったりくつろげる日帰り入浴施設です。  
 肌にやさしい天然温泉、信州素材の食事、さらに施設の隣には白鳥園多目的広場があり親子で楽しめます。  
 お子さんには長門牧場ソフトクリームが大人気、大人には名物白鳥園焼鳥がオススメ！

**OPEN** 9:30~21:00  
**CLOSE** 第2・第4火曜日  
 千曲市戸倉2254番地  
 026-275-0400  
 おむつがえ・授乳可能



**入館料**  
 大人(中学生~) 600円  
 子ども(3歳~小学生) 250円  
 満3歳未満は無料

## 市民交流センターてとて



”みんなが「集い」「つながり」「育つ」場”がコンセプトの市民交流センターです。  
 お子さんがおもちゃや絵本で遊べるキッズスペースがあり、親子で楽しめる教室やイベントも定期的で開催しています。  
 ベビーケアルームは授乳や着替えもできるので、赤ちゃん連れでも安心。

**OPEN** 9:00~21:00  
 ※閉館時間は変更する場合がありますのでお問い合わせください。  
**CLOSE** 月曜日  
 千曲市屋代128-1  
 026-273-8000  
 おむつがえ・授乳可能

## 児童センター・児童館

こどもたちに安全な居場所と交流の場を提供しています。18歳未満のお子さんが利用できます。  
 また、未就学児の親子向けには、小学生の利用がない午前中に「子育てひろば」の開催や「子育て相談」を実施しています。






**OPEN** 平日 10:00~18:30  
 土曜・学校休業日 8:00~18:30  
 ※上山田児童館は10:00~18:30  
**CLOSE** 日曜日・祝日・年末年始  
 ※上山田児童館は年末年始のみ

埴生児童センター 千曲市鑄物師屋108-1  
 屋代児童センター 千曲市屋代2226-4  
 稲荷山児童センター 千曲市桑原1826-1  
 八幡児童センター 千曲市八幡3094-5  
 東部児童センター 千曲市生萱122  
 戸倉児童館 千曲市戸倉1972-2  
 更級児童館 千曲市羽尾1812  
 五加児童館 千曲市千本柳328  
 上山田児童館 千曲市上山田温泉4-29-1



## 長野県立歴史館



**OPEN** 3月~11月 9:00~17:00  
 12月~2月 9:00~16:00  
 ※入館は閉館の30分前まで  
**CLOSE** 月曜日・祝日の翌日・年末年始  
 千曲市屋代260-6  
 026-274-2000  
 おむつがえ可能



**観覧料**(常設展+企画展)  
 一般500円、大学生250円  
 小・中・高・特別支援学生は無料

長野県立歴史館には遺跡から発見されたものや、歴史的な資料がたくさん保存されています。  
 5月のこどもの日や夏休み期間を中心に、お子さんや親子で楽しめるイベントも開催しています。

## 市立図書館

絵本コーナーでお子さんと一緒に絵本や紙芝居をお楽しみください。DVDやCDも貸出しています。  
 「おはなし会」や「ベビーマッサージ教室」などのイベントも開催しています。  
 雨の日はゆっくり読書で、お子さんの興味や関心を広げるひとときを過ごしてみたいはいかがでしょうか。



**OPEN** 9:30~18:00  
**CLOSE** 月曜日・祝日の翌日  
 年末年始・図書整理日

更埴図書館 千曲市杭瀬下1-64  
 戸倉図書館 千曲市戸倉2305-1  
 更埴西図書館 千曲市稲荷山134



こどもがよろこぶ

# おうちあそび

外で遊ばなくても、おうちで元気に体を動かしたり、工作を楽しんでみましょう！ 室内あそびのアイデアを紹介します。

## おうちで運動会ごっこ

### 1 新聞紙たまいれ

新聞紙1枚を4分の1程度の大きさに切っておきます。  
スタートの合図で、新聞紙をまるめて玉をつくりながら、離れた場所に置いたカゴなどに投げ入れます。  
制限時間内に玉が多くカゴに入ったほうが勝ちです！



家の中では周囲の物に気を付けながら体を動かしましょう。



《難易度アップのヒント》  
小さいカゴに変えてみたり  
カゴを置く位置を高くしてみたり  
障害物を置いてみたり  
工夫して楽しんでみましょう！

### 2 おしり歩きレース

足を前に伸ばしてすわり、右側のおしりと左側のおしりに交互に体重をのせながら動かして前に進みます。  
スタートの合図で早くゴールまでたどり着いたほうが勝ちです！

### 3 カラフルかりもの競争

いろいろな色の名前を書いた紙を用意して、裏返して並べておきます。スタートの合図で紙を1枚選んで、書かれた色のものをおうちの中から早く見つけれられたほうが勝ちです！

《難易度アップのヒント》  
色の書かれた紙を2~3枚まとめて選んで、そのすべての色が使われているものを探すのは難しい！

### 4 ふうせんバレー

風船を用意し、スタートの合図で床に落ちないように打ち合います。  
ひとり1回ずつのタッチで、落としてしまったほうが負けです！

### 5 しっぽとり競争

タオルやハンカチ、新聞紙などをしっぽに見立ててズボンにいれます。  
スタートの合図でしっぽを取り合い、先に取ったほうが勝ちです！



## 丸シールあそび



### 1 デザイナーさんごっこ

画用紙をシャツなどの服やバッグなどの小物の形に切っておきます。  
丸シールを使って、好きな模様のオリジナルデザインを作ってみましょう！

### 2 フルーツふくわらい

丸シールが目や口のパーツになります。  
おうちにある果物に張り付けて、いろいろな顔を作ってみましょう。  
野菜やお菓子のパッケージなどでやってみても  
楽しいですね！



### 3 オシャレてるてる坊主

丸シールを使えば簡単にオシャレな模様のてるてる坊主  
ができます。  
頭の部分には、新聞紙たまいれで使った新聞紙を再利用  
しちゃいましょう！

## アルミホイルあそび



### 1 キラキラアクセサリ

ネックレスやブレスレットは、細長く切ったアルミホイル  
(20cm×5cm程)を棒状にねじっていきます。同じものを  
複数つくり、チェーンのようにつなげてみましょう。  
指輪も同じく、細長く切ったアルミホイルをねじって指に  
巻き、宝石に見立てた飾りの部分を作れば完成です。  
油性ペンで色をつければオシャレ度アップ！



### 2 ボイスチェンジャー



カッターで紙コップの  
底を切り抜きます。



アルミホイルを紙コップの  
口にかぶせ、輪ゴムでとめ  
ます。  
切り抜いた底のほうに口を  
当てて声を出すと、面白い  
声にチェンジ！

## マシュマロおこし



### 《材料》

マシュマロ	7 g
バター	1.5 g
コーンフレーク	10 g

### 《つくりかた》

- ①大きめの耐熱容器にマシュマロとバターを入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ②マシュマロが溶けたら、コーンフレークを入れて混ぜる。
- ③バットにクッキングシートを敷いて、②を移し、平たくのばす。
- ④粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤冷えたら食べやすい大きさに切り分ける。

かんたんておいしい



# おやつレシピ

おやつ時間にぴったりのレシピを紹介します。お子さんと一緒に作ってみてもいいですね！

## しらすトースト

### 《材料》

食パン	30 g
しらす	3 g
マヨネーズ	5 g
青のり	0.1 g



### 《つくりかた》

- ①しらす、マヨネーズ、青のりを混ぜ合わせる。
- ②混ぜたものをパンに塗り、トースターで焦げ目がつくまで焼く。



# あめのひが

# すきになる えほん



外で遊べない雨の日は読書がぴったり！「雨」がテーマの絵本を紹介します。  
気になる絵本はぜひ市立図書館で読んでみてください。



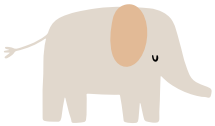
**どしゃぶり** 文：おーなり由子 絵：はたこうしろう / 講談社

暑い夏の午後、黒い雲が近づいて来たと思ったら雨がぼつぼつ。かさに当たる雨音に「うるさーい！」と叫ぶと、なんとどしゃぶりの大雨に。かさもくつも脱いで、びしょぬれで走り出しちゃおう！



**てるてるぼうずとふりふりぼうず** 作・絵：せなけいこ / 金の星社

雨が大好きなイヌと、晴れが大好きなネコ。ネコがてるてるぼうずを作り、イヌはふりふりぼうずを作ります。やがて、てるてるぼうずとふりふりぼうずが飛び出し空が大変なことに！



**ぞうくんのあめふりさんぽ** 作・絵：なかのひろたか / 福音館書店

雨が降ってもぞうくんはごきげんに散歩に出かけます。するとカバくんに出会い、一緒に池の中へ。泳げないぞうくんはカバくんに乗って進みますが、雨でだんだん深くなってきて…。



**かえるののどあめやさん** 作：戸田和代 絵：よしおかひろこ / 岩崎書店

雨上がりにしか開店しないかえるののどあめやさん。なぜかというと、雨粒がいっぱい入ったおなべをわかして、砂糖や草の実を入れて作るから。だけど、なんだかいつもの味になりません。



**かさとながぐつ** 文：二宮由紀子 絵：市居みか / 瑞雲舎

雨が大好きなかさとながぐつはおしゃべりをしながらお出かけします。ながぐつが「ぴちょん、ぴちょん」と言うと、かさは「んちょび、んちょび」と答えます。かさはさしているとき顔が逆さまだから、言葉も逆さまになっちゃうんだ！

**あめのひのえんそく** 作・絵：間瀬なおかた / ひさかたチャイルド

今日は大きなバスに乗ってぶどうがり遠足。だけど、朝から雨が降っています。町や山のたくさんのトンネルを抜けながらバスは進みますが、はたして雨はやむのでしょうか？



## 千曲市子育てガイドブック

妊娠期からの手続きや子育てに関する様々な支援や相談窓口など、子育てに役立つ情報をまとめた「子育てガイドブック」は、市役所こども未来課や子育て支援センターで配布しています。電子書籍でもご覧いただけます。



## 千曲市子育て応援アプリ「母子モ」

千曲市の子育てポータルとして、子育て支援に関する情報がアプリにギュッと集約されています。

市が配信する子育て情報を受け取ることができたり、妊娠中や子育ての記録を残すことができます。

アプリをダウンロードしてご利用ください。



## ながの子育て家庭優待パスポート事業

18歳未満のお子さんがあるご家庭や妊婦さんが対象で、買い物などの際にカードを提示すれば、割引など各種サービスを受けることができます。

多くの協賛店舗がありますので、地域全体でこどもと子育て家庭を応援しています。



## 赤ちゃんSA（サービスエリア）

外出中に授乳やおむつ替えなどで立ち寄ることができるような場所を「赤ちゃんSA」として登録しています。

公共施設だけでなく、スーパーやレストランなども登録されていますので、おでかけの際も安心です。



## 公園情報アプリ「PARKFUL」

公園の位置や施設情報などの情報をアプリへ掲載しています。

近くの公園を検索するのはもちろん、遊具やトイレなどの設備情報からも検索することができます。

雨がやんだら公園でたくさん遊びましょう！



こども未来課 子育て支援係

☎ 026-273-1111(内線1251・1253)

✉ kodomo@city.chikuma.lg.jp