

みんなでリフレッシュ!

# 公園めぐり

体を動かして汗をかいたり、綺麗な風景に感動したり……。身近な自然を体験できる公園は、子どもたちだけでなく大人も楽しめるスポットです。親子でぜひいろんな公園に繰り出してみてください。

楽しく子育て

公園の詳しい場所は市のホームページで確認!



- 地図でさがす(下の二次元コードからも開けます)
- 「施設案内」の「公園・スポーツ施設(〇〇地域)」
- 公園名をクリック

栃木市ホームページの  
トップページ



栃木地域



## 1 永野川緑地公園

とんがり帽子が特徴的な大きな遊具に、芝生の広場。かけっこをしたり、凧揚げしたり、広場での遊び方は無限大です。春にはたくさんの桜が咲き、園内を散歩しながらお花見を楽しむこともできます。

公園は身近な  
アトラクション



## 2 大平運動公園



暑い夏には水遊びで涼を感じてみませんか。夏季には、噴水からせせらぎ広場を抜け、じゃぶじゃぶ池までのスポットで水遊びが楽しめます。また、園内には複合遊具が数か所設置されています。

大平地域



広告

天海工務店のこだわり

- ～自然素材の家づくり～
- ～天海工務店の設計～
- ～天海工務店の施工～
- ～天海工務店の構造～
- ～天海工務店の断熱～
- ～アフターメンテナンス～

AMAGAI 有限会社 天海工務店

〒329-4423 栃木市大平町西水代2901-7  
TEL 0282-43-8683 Fax 0282-43-8684  
E-mail : info@amagai-k.com

HPはこちら

### 3 つがの里

見事に咲き誇るハスやバーベキュー場があり、その近くには大きなザイルタワーもあります。バッテリーカー(1回100円)は子どもにも大人気!



都賀地域

親子で楽しい時間を!



### 5 箱森北公園

遊具の周りは広い芝生が広がっています。遊具でたくさん遊んだ後は、青空の下でレジャーシートを敷いてゆっくりしてはいかがでしょうか。

栃木地域



大平地域



### 4 富田城の内公園

公園内の小高い丘を登ると、近くを走る電車が見えます。電車好きの子どもにもオススメです。

栃木地域



### 6 栃木市総合運動公園

屋外には芝生の広場と、遊具があるわんぱく広場があります。総合体育館内とプール内には「赤ちゃんの駅」が設置されています。

— 広告

## 朝日小学生新聞

Point 1 毎日届きます!  
※休刊日をのぞく

Point 3 漢字にはふりがなつき

Point 5 親子で楽しめます

読者のお母さんの8割以上がお子さんと一緒に愛読。家族の会話がはずみます。

Point 2 時事ニュースに強い

Point 4 バラエティー豊かな紙面

新聞のご用命は、

ASA 栃木中部  
(有)伊沢新聞店

当店にお任せ下さい。

新聞各種取り扱いございます  
お気軽にお問い合わせ下さい

TEL:0282-22-2456  
FAX:0282-23-4973  
栃木市川原田町138-4

\\ 大人の防災グッズに **プラス** しよう！ //

# 防災グッズチェックリスト

いざという時のために、備えておきたい防災グッズ。大人の防災グッズにプラスして、子ども用の防災グッズも見直し、備えておきましょう。

子どもを守る



## 緊急避難！

### おさんぽバッグに **プラス**

- 母子健康手帳
- 止血パッド
- 笛 (万が一閉じ込められた時に)
- お菓子 (キャラメル・あめなどカリーの高いものを少し)
- 抱っこ紐 (ベビーカーの時も持ち歩くと、避難時に便利です)



常にバッグに入れておき、誰でもすぐにわかり使えるように！

抱っこ紐はバッグに入る軽量タイプや、ウエストに収納するタイプが持ち歩きに便利！

## 自宅から避難！

### 非常持ち出し品に **プラス**

- 防災頭巾・ヘルメット
- レインコート
- マスクや軍手
- 衣料品3日分(特に下着)
- おむつ3日分
- おしりふき(ウェットティッシュ)
- 粉ミルク3日分
- 哺乳瓶(使い捨てタイプ)
- こどもの食料3日分 (月齢に合った好きな物)
- 離乳食スプーン
- 食品用ラップ (スプーンや皿に巻けば汚さず使える)
- 紙コップ&ストロー
- 軽くて小さいおもちゃ



着て行く！

物が個別包装の便利！

おり紙など

## 災害時緊急連絡先

通報はあわてずに落ち着いて正確に伝えましょう！

### 事件・事故



局番なし

**110** 番

### 火事・救急・救助



局番なし

**119** 番

### 海の事件・事故



局番なし

**118** 番

災害後自宅で過ごすための!

# 非常用備蓄に



ベビーフードはそのまま  
食べられる瓶や容器入りが便利

☑ 飲料水7日分 (1人1日3リットル、  
粉ミルク用も)

☑ 粉ミルク7日分

☑ こどもの食料7日分 (月齢に合った好きな物)

☑ おむつ&おしりふき7日分



楽しく子育て

## 「使える備え」にしよう!

### こどもの防災グッズのそろえ方のコツ!



☑ 買い置きを備蓄に!  
「ローリングストック」を活用!

普段から多めに買い置きをしストックする「ローリングストック方式」を活用しましょう。年齢に合わせて変化していく非常食や消耗品(おむつなど)の管理がしやすくなります。



☑ こどもの食べられるものを  
用意しよう!

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰などこどもが食べ慣れたものや好物を用意してあげましょう。アレルギーがある場合は、少し多めにアレルギー対応食を用意しましょう。



☑ 持ち出し品は持ち出せる重さに!

ママでも持てたよ!



持ち出し品は最小限に、用途が併用できるものを活用しましょう。特に小さい子どもがいる場合、子どもを抱った状態で一緒に持てる重さか一度確認してみてください。

☑ 避難生活の不安をやわらげよう!

イヤイヤマフを  
苦手な子は  
雑音か



その子ならではの日常に必要なものがあれば用意を。  
また発熱材やカセットコンロ&ガスボンベを用意しておく、温かいものを食べることができ、気持ちもほっと温まります。

— 広告

# 外壁塗装 屋根塗装

# 株式会社 KEZUKA

お見積り・ご相談無料

毛塚 塗装

栃木市大平町川連639-3

☎ 0282-25-7883