

すみだわくわく
おでかけ
ガイド

天気がいい日は公園へ行こう。
風を感じて自然と一緒に遊べば、心も体も元気いっぱい！

公園



緑がいっぱい！
家族みんなが楽しめる！



1 錦糸公園



利用おすすめ年齢 ▶ あらゆる世代

広い芝生、大型複合遊具に加えて、テニスコートや体育館、野球場、噴水なども併設されているため、お子さんから大人まで幅広い世代の方が楽しめる公園です。また、桜が植えられており、春には花見スポットとしても人気です。

📍 錦糸4-15-1 (錦糸町駅徒歩3分)

遊具

複合遊具、ぶらんこ、砂場、スプリング遊具、健康遊具

ボール遊びのできる広場

錦糸公園野球場を毎月第2・第4水曜日14:00~17:00(冬季は16:00)ボール遊びのできる広場として小学生以下に開放しています。※雨天、祝日、大会開催時等を除く。

地元ママの おすすめポイント



駅チカでショッピングモールも近くにあるので便利ですよ。いつも人が多いイメージですが、小さい子から大きい子まで遊べる遊具もあるし、砂場が広いので子どもが喜んで遊んでいます。天気が良い日は芝生でピクニックもできますよ。

2 堤通公園



利用おすすめ年齢 ▶ 3~12歳

遊びながら交通ルールが学べるように、小型の交通標識や信号機を備えた交通コースがあります。自転車やゴーカート、三輪車の貸出を行っています。大きな複合遊具や、夏にはじゃぶじゃぶ池もあるので、お子さんも飽きずに遊べます。高架下にあるので暑い日にもおすすめです。

📍 堤通1-8-1 (東向島駅徒歩10分)

遊具

複合遊具、滑り台、ぶらんこ、砂場、スプリング遊具、鉄棒、健康遊具



地元ママの おすすめポイント



自転車やゴーカートの種類がたくさんあって、子ども達も大満足。自転車に飽きても、遊具も充実しているので、飽きずに遊べます。高架下にあることで、多少の雨なら大丈夫なのもありがたいです。



遊びながら交通ルールが
学べる交通公園



利用おすすめ年齢▶0～3歳

3 曳舟さくら公園

複合遊具だけでなく、乳幼児向けの遊具もあり、小さい子から安心して遊べます。遊具周辺の地面はゴムチップ舗装のため安全に遊べます。

📍京島1-40-1(京成曳舟駅前)

遊具 複合遊具、滑り台、ぶらんこ、砂場、鉄棒、健康遊具



地元ママの
おすすめポイント

地面に砂がないので、こどもの洋服が汚れずに済みます。滑りにくくて怪我も少ない気がします。洗濯の心配もないし、そのまま近くのスーパーや児童館に行くことも。駅前なのに車の通りが少ないのも安心できます。



小さいお子さんにも

配慮された公園



おでかけガイド



四季を感じ心豊かな生活を
送るための公園



4 両国第一児童遊園

利用おすすめ年齢▶3～6歳

草花を通じて春夏秋冬の自然を感じられる公園、こども達が走り回れる広場とさまざまな遊びがいのある遊具が充実した公園です。特に、中央にあるカラフルな遊具は、こども達が自分で遊び方を考えて遊べる遊具で、両国の花火や賑わいをモチーフにしています。滑り台のある複合遊具は、障がいの有無や得意不得意に関わらず、あらゆるこども達が同じ遊びを楽しめる事をテーマとした遊具となっています。

📍両国4-36-16(両国駅徒歩3分、都営大江戸線両国駅徒歩5分)

遊具 インクルーシブ遊具(複合遊具・ぶらんこ)、シンボル遊具(カラフルブロック)



地元ママの
おすすめポイント

駅からのアクセスがよく、トイレがあり、再整備が終わりとてもきれいな公園です。特徴的な遊具があり、こどもを遊ばせながら、ひと休みするには最適な公園です。喧噪の中に自然を感じられるスポットです。



1～6の公園のマップはP13



整備された散策路は
お子さんとお散歩に最適！

5 旧中川水辺公園



利用おすすめ年齢 ▶ あらゆる世代

旧中川沿いの河川敷が散策路として整備され、2011年に「旧中川水辺公園」として開園しました。さまざまな種類の桜が植樹されているので、長い期間にわたってお花見が楽しめるのも魅力的！ベンチも多く設置されており、川のせせらぎを聞きながら、のんびり過ごすことができます。

📍 立花3・5・6丁目、東墨田1・3丁目地先

遊具 なし



地元ママの
おすすめポイント



河川敷には、子どもが遊ぶのにちょうどいいスペースがたくさんあり、お散歩はもちろん、ピクニックにも最適です。春は桜の名所になっていて、お花見にも最高！河川敷上の道路沿いにはトイレもあるので、安心して過ごすことができます。



夏はじゃぶじゃぶ水路で水遊び！
冒険心をくすぐる遊具がいっぱい！



6 大横川親水公園



利用おすすめ年齢 ▶ あらゆる世代

スカイツリーから錦糸町方面まで続く、全長約1.8Kmの南北に長い公園で、5つのエリアに分かれています。お子さん連れには、じゃぶじゃぶ水路での水遊びや、ちびっこ広場のローラー滑り台が大人気です。のんびり散歩しながら過ごすのもおすすめです。

📍 吾妻橋3丁目、業平1丁目、東駒形4丁目、横川1丁目、本所4丁目、大平1丁目、石原4丁目、錦糸1丁目、亀沢4丁目、江東橋1丁目、緑4丁目地先

遊具 複合遊具、滑り台、スプリング遊具、リンク遊具



地元ママの
おすすめポイント



お散歩コースが整備されており、ベビーカーでも安心です。遊具がたくさんあるので、子どもも飽きずに遊んでいます。水辺と緑に囲まれたとても落ち着く公園です。



墨田区には、ほかにもたくさんの公園があります！
いろいろな公園に足を運んでみては？



わんぱく天国



お子さんたちが自然に触れながら、いきいきと冒険を楽しめる遊び場です。大型木製遊具、ターザンロープ、木工室などがあります（未就学児の利用には保護者の同伴が必要です）。

📍 押上1-47-8
🕒 4月～9月 9:00～18:00
10月～3月 9:00～17:00
📅 休 12月31日～1月4日
☎ TEL 03-3612-1456



おでかけガイド

幼稚園に 遊びに行こう！ （幼稚園の開放）



区立幼稚園では、未就園児とその保護者に、園庭やホールを開放しています。園児と一緒に紙芝居を見たり、体操をする時間もあります。また、子育てのアドバイスやお悩みも受け付けています。開放日や体験の内容など詳しくは、各区立幼稚園ホームページ内「未就園児の会」をご確認ください。



イメージ写真

赤ちゃんのおでかけ 持ち物チェックリスト

近くの公園や児童館などへのお出かけなら、荷物を最小限にしたほうが動きやすいですね。ちょっと遠出の場合は、お着替えやおむつは多めに持っていたほうが安心です。

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ おむつ | ☐ スタイ |
| ☐ おしりふき | ☐ タオル |
| ☐ おむつ用防臭袋 | ☐ ガーゼ |
| ☐ ミルクセット | ☐ ティッシュ |
| ☐ 離乳食やおやつ | ☐ 授乳ケーブ |
| ☐ 着替え（上下） | 等 |

季節別チェックリスト

★春・夏

- ☐ 日焼け止めクリーム
- ☐ 虫よけグッズ
- ☐ 保冷グッズ
- ☐ 靴下・靴の替え
- ☐ 帽子

★秋・冬

- ☐ 防寒用の上着
- ☐ ブランケット
- 等





親子のすくすく子育てカレンダー

妊娠			産後	
初期	中期	後期	出産～2か月	
☐ 妊娠届・親子(母子)健康手帳等の受取 ☐ 出産場所の予約 ☐ たばこ・お酒をやめる ☐ 妊婦のための支援給付 P35 ☐ 里帰り出産の検討	☐ 産後の家事・育児・休業等の分担検討 ☐ 産前・前後のサービスの利用検討・申請 ☐ 入院の準備(物品・移動手段等) ☐ 産後の環境整備		☐ 出生届 P36 ☐ 児童手当 P37 ☐ 子ども医療費助成 P37 ☐ 妊婦のための支援給付 ☐ かかりつけ医を決める	
★出産前に情報収集しておくこと ☐ 小児科(かかりつけ医) ☐ 遊び場・公園 ☐ 相談窓口				
☐ 妊婦健康診査(14回(多胎は19回)まで) P34 ☐ 妊婦面接「ゆりかご・すみだ」 P32 ☐ 妊婦訪問、相談 P34	☐ 妊婦等包括相談支援 P35 ☐ 出産準備クラス・パパのための出産準備クラス P35  ☐ 妊産婦歯科健康診査・育メン歯科健康診査 P34		☐ 産後健診(2週・4週) ☐ 新生児聴覚検査 先天性代謝異常検査 P34 ☐ 新生児訪問指導(こんにちは赤ちゃん事業) ☐ 育児学級(2か月児学級) P48 ☐ 産後ケア P38 ☐ ママのリラックスタイム ☐ 歯みがき教室 P44 ☐ 歯科健康診査・相談 P44 ☐ 育児相談(健康推進課) P30 ☐ 子育てひろば、児童館、コミュニティ会館等の利用 P63	
☐ 子育てサービス・サポートの利用、保育コンシェルジュの保育サービス相談の利用 P53			☐ BCG・B型肝炎 ☐ 小児用肺炎球菌・五種混合 ☐ ロタワクチン	
☐ 妊娠期間の働き方、妊婦健診時の休暇等を会社と相談する ☐ 体調不良時、「母子健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出	☐ 産前産後休業の取得 ☐ 保育サービスの情報収集、利用検討、見学、申請、家族内での役割分担確認		☐ 育児休業取得中の保険料の免除等の各種申請	

どう見つける?小児科のかかりつけ医の探し方

選ぶポイント

通いやすさ

自宅から近い場所が便利です。移動の際にこどものストレスが少ないアクセスの良さも大切です。

話しやすさ

病気のことだけでなく普段の生活の様子なども気軽に相談できるといいですね。

わかりやすさ

専門用語をわかりやすく伝えてくれたり、家での対処法を丁寧に教えてくれたりすると安心ですね。

【出典元】厚生労働省「かかりつけ医」の見つけ方・探し方(https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/mitsukeru.html)を加工して作成



☐ に✓を入れてTO DOリストとして活用してください。

3～4か月	5～7か月	8～11か月	1～2歳	3歳	4歳
P35					
P37			☐ パースデーサポート P40		
☐ 3～4か月児健康診査 P44	☐ 6～7か月児健康診査 P44	☐ 9～10か月児健康診査 P44	☐ 1歳6か月児健康診査 P44	☐ 3歳児健康診査 P44	
☐ 乳幼児経過観察健診	☐ アレルギー健診 P44				
	☐ 育児学級(5～6か月児学級) P48				
			☐ 1歳6か月児歯科健康診査 P44	☐ 3歳児歯科健康診査 P44	☐ 4歳児歯科健康診査
(DPT-IPV-Hib※) ※ジフテリア・百日せき・破傷風・急性灰白髄炎(ポリオ)・ヒブ					
(ロタリックスは生後24週まで)			☐ MR(麻しん・風しん)1期		
(ロタテックは生後32週まで)			☐ 水痘(水ぼうそう)	☐ 日本脳炎	
☐ 育児休業・育児休暇の取得					



子育てカレンダー

〈 広告 〉

子供が生まれて
手狭になったら

ハウセットの新築一戸建

HOUSE
HOUSE+ASSET

株式会社ハウセット 東京都知事許可(特-3)第122981号
TEL:03-3621-9795 墨田区業平4-9-3 押上駅前ビルディング