

おかやま子育て

おう えん
応援BOOK
ブック

"じいじとばあばは、
いつだって味方だよ"

— グランパ
& グランマ編 —



| 岡 | 山 | 県 |

おかやま子育て 応援BOOK

— グランパ&グランマ編 —

イマドキの子育て事情	1
孫育てのいいこと	9
孫育てあるあるランキング	11
イマドキの子育て昔&今	13
家の中の危険をチェック	16
一緒に遊ぼう	21
お出掛けスポット	23
ももっこステーション	29
孫育てに役立つ動画	32
[パパ編] 育児休業をしっかりとって、子育てを!	33
[パパ編] 後輩パパを応援しよう!	34
地域のたまご(他孫)「ももっこ」育て	35
緊急時の連絡先・相談先一覧	37

この子育て応援BOOKは、
"岡山県の子どもたち「ももっこ」が
たくさんの愛情に包まれ、晴れやかな笑顔で暮らしてほしい"
そんな願いを込めて作りました。
子育ての主演「パパ」と「ママ」の気持ちに寄り添いながら、
おじいちゃん、おばあちゃんは、
ぜひ「名脇役」になって応援してあげてください。
本書を活用して、
我が家の、そして地域の「孫育て」を
ぜひ楽しんでいただければ幸いです。

※乳幼児の成長や発達には個人差が大きいため、あくまで目安として参考にしてください。

<参考文献>

山縣 威日・中山 真由美 (2015年)『[新版] 孫育ての時間(とき) 祖父母に贈るはじめての育児書』、吉備人出版
山縣 威日 (2016年)『だいじょうぶ! 子どもは育つ こころの根っこを育てる』、七つ森書館

< 鬼と桃太郎一家 >

あきら
パパ: 丹

ももは
ママ: 桃葉

父方のおじいちゃん・おばあちゃん

母方のおばあちゃん・おじいちゃん



はれ 晴ちゃん リン太郎 スイちゃん たいよう 太陽くん

< 小学生が家族や子どもをテーマに考えたキャラクターを活用しています。 >

イマドキの子育て事情

(妊娠期、出産期、乳児期、幼児期)

妊娠期

妊娠期は体や心が大きく変化する時期です。
体調が落ち着くまで見守り、
そっとサポートしてあげましょう。
優しい「思いやり」の気持ちは
きっとおなかのお孫さんにも伝わります。

押し付けず、
程よい距離感で
寄り添ってくれて
ありがとう。
(30代・女性)

産院選びや出産方法、里帰りなどは、
パパ・ママとなる子どもたちの
選択を尊重してあげましょう。

産院

出産方法

里帰り



つわりはツライもの

時期や症状に個人差はありますが、つわりのつらさは本人にしか分かりません。「つわりは病気じゃないのだから」といった叱咤激励は裏目に出てしまうことも。

知恵袋 ～つわりの症状が軽くなるかも～

ショウガ

吐き気を抑える作用などがある。
食べ物や飲み物に少量すって入れる。

レモン水

生のレモンを丸ごと塩でこすり洗いし、
5ミリほどの輪切りにして
ピッチャーに入れ、冷蔵庫で保存。



「赤ちゃんの分まで食べなさい」はやめて

とり過ぎは妊娠糖尿病などになりやすいこともあり、
医師や助産師と相談して、ママも注意しながら食べています。

感情のアンテナが敏感に

妊娠4ヵ月以降、胎盤から出るホルモンの量に比例するように感受性も高くなります。感情のアンテナが敏感になり、ちょっとしたことで、すぐ悲しくなって泣いたり、心が傷ついたりするため、行き違いの原因になることも。

温かく見守ってあげることで、ママの心も穏やかでいられます。

出産予定日が近づいても 「まだ生まれないの？」は禁句

出産予定日はあくまで目安です。「まだ生まれないの？」は善意から出る言葉だけに、ママにとってはプレッシャーになります。

一番不安なのはママなので、「赤ちゃんは準備ができたなら生まれてくるから焦らないでね」「困っていることはない？」といったママを支える言葉を掛けてあげましょう。

妊婦さんには 「あぐら」がオススメ

椅子の生活が多いママは、畳の生活のように骨盤が開くような姿勢がとりにくいことも。

行儀が悪いようですが、「あぐら」は胎児のおさまりがよく、骨盤を開くには良い姿勢といわれています。



出産期

赤ちゃんの準備が整うといよいよ出産です。

産後すぐはママの体も思うように動かず、精神的にも大変な時です。

赤ちゃんとの生活に慣れるためにも、みんなのサポートが必要です。



産後のお見舞いは短めに、
風邪気味のときは控えましょう。

家事や身の回りのサポートを

退院後は赤ちゃんとのペースがつかめず、ママも疲れがたまります。おむつ交換など赤ちゃんの世話はできるだけパパやママに任せて、家事や上の子の世話などを手伝ってあげましょう。

ぎこちなくて、つい手や口を出したくなっても、何でも手伝ってしまわず、子どもたちが「親」になっていく姿を温かく見守りましょう。



「おっぱい足りてないんじゃない？」はNG

赤ちゃんが泣きやまず、周りから「おっぱい出
てないんじゃない？」「ミルク飲ませないとかわ
いそうよ」と言われると、ママはどんどん不安に
なってしまいます。

母乳で頑張りがかったのに、
ミルクを足すよう何度も言われて
つらかった。(20代・女性)

母乳にいい「まごはやさしい」食

- ま・・・豆類（ダイズ、アズキ、みそ、豆腐など）
- ご・・・ごま
- は(わ)・ワカメ、ヒジキ、コンブなどの海藻類
- や・・・野菜（色とりどりの旬の野菜）
- さ・・・魚類（特に骨ごと食べられる小魚）
- し・・・シイタケなどのキノコ類
- い・・・イモ類（サツマイモ、サトイモなど）

マタニティブルーって？

産後（3日～1週間くらい）はホルモンの急激
な変化によって、一時的に気持ちが落ち込み、泣
いたり、眠れなくなったりすることも。誰にでも
起こり得ることなので、「みんなそうなるのよ」
など、寄り添うような言葉を掛けてあげ、温かく
見守ってあげてください。たいていは数週間で自
然に治まります。

産後うつ

発症時期：出産後2・3週間～3カ月くらいの間

約1割の女性が産後うつになるといわれていま
す。様子がおかしいなと気付いたら、早めに、医
師や助産師、保健師に相談するよう勧めてあげま
しょう。

危険なサイン

初めての子育てで張り切り過ぎて
しんどくなっていた時、
「そんなに頑張らなくていいんよ」と
言ってもらえて気が楽になった。
(30代・女性)

笑顔がない

食欲がない

眠れない

乳児期

抱っこが大好きな時期なので、
思い切り抱っこしてあげてください。
しっかり抱っこされた赤ちゃんは、
脳にさまざまな刺激が与えられるので、
運動や認知機能の発達にも
良いといわれています。



赤ちゃんをしっかり抱っこすると、
愛情ホルモン「オキシトシン」が分泌されます。
抱っこで『おじいちゃん・おばあちゃん』
スイッチオン！

ピタッと抱っこが安心

赤ちゃんが安心するのは、体がピタッとくっつ
いている抱っこです。

子守歌を歌ってあやし方を見せてあげてみては？
ママがあやし方のコツを覚えるチャンスになるか
もしれません。

赤ちゃんを見掛けたら どんどん声を掛けて！

3ヵ月になる頃には、
あやすとよく笑い、
「あー」「うー」などの
喃語なんごがスタート、ますます
かわいくなってきます。

お散歩をしている
赤ちゃんを見掛けたら、
「かわいいね」とどんどん
声を掛けてあげましょう。

「かわいい」と
言ってもらえるだけで
すごくうれしい。
(30代・女性)



久しぶりに会ったら大泣きされちゃった

8カ月になると、人見知りや後追いが始まってくる頃です。赤ちゃんは大好きなパパとママを通して、その人が安心してよい人かどうか判断します。

お孫さんを抱っこしたい気持ちはぐっと抑えて、「おじいちゃん、おばあちゃんはパパやママと仲がいいんだよ」ということをそつとアピールしながら、焦らずゆっくりと仲良くなっていきましょう。



おじいちゃん・おばあちゃんへのお願い

— 育児に参加するパパにエールを —

母方の



おじいちゃんとおばあちゃんへ

娘が大変な思いをしているのは見てもらえないとばかりに、つい手や口を出し過ぎて、パパの役割まで奪っていませんか。

子育ての主役はパパとママ。パパの足りないところをおじいちゃんとおばあちゃんが助けてあげるくらいのつもりで、優しく見守ってあげてください。

父方の



おじいちゃんとおばあちゃんへ

息子が家事や育児をするなんてかわいそうだと思いますか。早くから赤ちゃんに触れ合うことは、パパとしての自覚が生まれ、また、親子の絆を築くためにもとても大切なことです。

パパの努力を応援してあげてください。

幼児期

身長や体重、歩き始める時期や

おしゃべりなどは個人差が大きいものです。

「まだできないの？」という何気ない一言に

パパもママも傷ついてしまいます。

発達の早い子もいれば、ゆっくりの子もいます。

他の子と比べず、お孫さんの成長を

見守ってあげましょう。



「見て！見て！」指さし大好き

1歳を過ぎると「指さし」が目立つようになります。「あーっ、あーっ」と指でさして、「見て！見て！すごいものがあるよ！」と感動を伝えてくれます。「〇〇だね。すごいね」とお孫さんの気持ちになったつもりで共感してあげるととても喜びます。

イヤイヤ、ダメダメ星人☆登場

2歳頃から「イヤ」「ダメ」「スル」と何でも反抗的に。自我を形成するために通らなければならない自立の第一歩です。駄々をこねたり、汚い言葉を面白がって使ったりしたときは、「そういえばあなたにもこんな時期があったわねえ」とパパとママを安心させてあげてください。

「子どもはそんなもんよ」
って言うてくれてほっとした。

(30代・女性)

甘やかさず、しっかり甘えさせてあげて

良くないことを叱るだけでなく、良い行動をしっかり褒めてあげましょう。しつけの中心はパパとママです。おじいちゃん、おばあちゃんは「一緒に謝ってあげるから帰ろうね」といったように逃げ場所になってあげてください。

また、何でも自分でしたくなる時期です。もどかしい手つきに、つい手を出したくなりますが、そこで手を出したり、先にやってしまったりすると「甘やかし」に。さりげなく手を貸したり、じっと見守って…できたらしっかり褒めてあげてください。

一つ一つの成長を一緒に喜んでくれてありがとう。
(20代・女性)



1歳のお祝いごと

一生（一升）食べ物に困らないように願いを込めて餅を背負って歩かせ、筆や本、そろばん、財布などを並べた中からどれを手にするかで、子どもの将来を占うという風習があります。

最近では、サッカーボールや楽器などを並べたり、一升餅（※お餅にすると約2kg）では重いので、いくつかに分けた一升分の餅を用意し、リュックサックに入れて背負いやすくしたりすることもあるようです。



おじいちゃん、おばあちゃんの出番！

地域や各家庭によって、行事や内容もいろいろ。伝統行事を若い世代に伝えて、みんなでお孫さんの成長を喜び合いましょう。

孫育ての **いいこと**

孫 にとっていいこと

- たくさん褒めてもらい愛情を受けることで**情緒が安定し**、大切な存在なんだと言葉や態度で示されることで、「心の土台」が育っていきます。
- **社会性**が育まれます。
(他者への思いやりや理解が育まれます。)
- 地域の伝統行事など、さまざまな経験ができたり、**価値観**を知ったりできます。

子どもにとって
よき遊び相手になってくれて
ありがとう。(30代・女性)



たくさんの愛情をありがとう。
(30代・女性)



子どもたちと
いっぱい遊んでくれて
息抜きさせてもらって
本当に助かってます。
(30代・女性)

子育ての大変さを
共感してくれて
ありがとう。
(20代・女性)



パパ・ママ にとっていいこと

- 子育ての**負担**や**ストレス**が**軽減**されます。
- **余裕**をもって子どもと**向き合う**ことができるようになります。
- 子育てと仕事の**両立**がしやすくなります。

祖父母 にとっていいこと

- 刺激を受けて、**元気**をもらえます。
- 新たな**生きがい**が持て、**セカンドライフ**が**充実**します。
- 「孫育て」を通して、**出会う人が増えたり**、**地域住民との交流が増えたり**します。

いろいろな発見が多くて楽しいし、孫の成長を感じると、日々が生き生きする。

(60代・女性)

孫と話すのが楽しみ！

(70代・男性)

孫と一緒に遊ぶのが
ストレス解消。

(80代・男性)

地域 にとっていいこと

自分の孫だけでなく、地域の子どもたちにも目を向けることで、地域の「孫」、地域の「祖父母」、地域まるごと三世帯同居のようなつながりが生まれます。

- **防犯・防災力がアップ**し、子育てしやすい地域になります。
- 地域に**活力**が生まれます。
- 子どもの**地域への愛着心**が育まれ、地域を支える**次世代の育成**につながります。

地域の祖父母に育ててもらって、子どもたちの心が育っています。本当にありがとう。(30代・女性)

孫育てあるあるランキング

— 直接は言いにくいみんなの「ホンネ」を聞きました —

皆さん、孫の顔を見ると疲れが吹っ飛ぶ、遊ぶことがストレス解消など、生き生きと「孫育て」を楽しんでいらっしゃるようです。

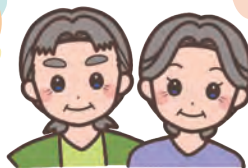
イヤだったこと、
気遣いがほしかったこと

うれしかった
こと

1 「ありがとう」の言葉

2 誕生日や父母の日
などのプレゼント

3 頼られている、必要と
されているという実感



1 「放っておいて、
「甘やかさないで」と言われた。

2 孫を叱りすぎる

3 「ありがとう」を
言葉にしてくれない

- 「ありがとう」これが最高。(80代・女性)
- 孫からの「遊んでくれてありがとう」の言葉。(60代・男性)
- 「孫の守りを頼む」と言われ、役に立てることがうれしかった。(50代・男性)
- 子どもたち夫婦が仲良くしてくれていることが一番。(60代・女性)
- 「おばあちゃんの作るご飯おいしいね」ってうれしい。(70代・女性)

- メールじゃなくて、照れくさくても顔を見て「ありがとう！」と言ってほしいな。(50代・女性)
- 昔はねと昔の子育て話をしても耳を傾けてくれなかった。(80代・男性)
- 送迎や世話が当然の役割と思われている。(70代・男性)
- 私が小さかったときにはこんな風にしてくれなかった、と昔のことを持ち出された。(50代・女性)
- 大変なことがあっても相談してくれない。(70代・女性)

一方で、パパやママとのちょっとした行き違いで、
心の中にモヤモヤした気持ちを抱いてしまうこともあるようです。
お互いの「ホンネ」を知ることで、上手な付き合い方のヒントが得られるかもしれませんね。

うれしかったこと、
ホッとしたこと

1 ちょっと一人で
息抜きできる時間を
つくってくれた

2 子育てを認めてくれた、
褒めてくれた

3 孫をたくさん
かわいがってくれる



イヤだったこと、
気遣いがほしかったこと

1 自分たちの子育て方針を聞いて
もらえず、ダメ出しされた

2 昔の子育てと
比べられた

3 甘いものを
たくさん食べさせる

- 「子どもは見てるから、息抜きに散歩しておいで」（20代・女性）
- 「子育てが上手だね。ママの笑顔がいいね」（30代・女性）
- 「大変じゃろう。よく頑張っているね」（30代・女性）
- 「昔とは違うんだね」と今の育児方法を受け入れ、私たちのやり方に合わせてくれた。（30代・女性）
- 遊びに行くと笑顔で迎えてくれる。（30代・女性）

- 「〇〇しないとママが怒るぞ〜」じゃなくて、自分たちの言葉で叱ってほしい。（20代・女性）
- 「昔は〇〇だったから、もっと大変だった」という昔との比較は正直聞きたくなかった。（20代・女性）
- 自分の食べかけのものをあげようとする。（30代・男性）
- お菓子のあげすぎは… イヤです。（20代・女性）
- 子どもの前でけんかするのはやめて。（30代・女性）

昔 & 今 イマドキの子育て

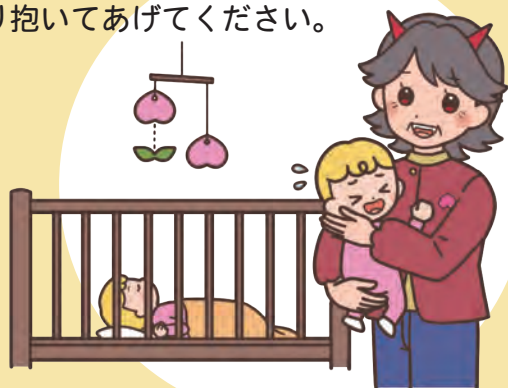
子育てを取り巻く環境や情報も時代とともに変化・進歩しているため、「昔」と「今」の子育てでは変わっていることもあります。

「イマドキの子育て」を知っていれば、「孫育て」もよりスムーズになります。



抱きぐせ

- 昔** 泣いたらすぐ抱っこすると「抱きぐせ」がついてしまう。
- 今** 抱くのがくせになるということはありません。赤ちゃんが求めれば（泣けば）しっかり抱いてあげてください。



卒乳・断乳

- 昔** 1歳までに「断乳」を勧められていた。
- 今** いつまでにやめなければいけないという決まりはなく、子どもから自然とおっぱいから離れていく「卒乳」が主流になっています。

うつぶせ寝

昔 うつぶせ寝は頭の形がよくなるし、寝つきもよくなる。

今 乳幼児突然死症候群の危険性があります。医学上の理由で必要なとき以外は、うつぶせ寝はやめましょう。



湯ざまし・果汁など

昔 お風呂上がりには「白湯」を、離乳食を始める前には「果汁」を飲ませなければいけない。

今 お風呂上がりやお散歩の後も、母乳やミルクだけで構いません。生後半年くらいまでは、母乳やミルク以外の余分な水分（湯ざましや果汁）は不要です。

はちみつは1歳を過ぎてから

昔 はちみつをお湯に溶かしたり、離乳食に混ぜたりして時々与えるとよい。

今 抵抗力が弱い赤ちゃんにはちみつを与えると、乳児ボツリヌス症という感染症にかかることがあるといわれています。1歳くらいまでは与えないようにしましょう。



虫歯の予防

昔 離乳食は、食べやすいように大人の口の中でかみ砕いて、軟らかくしたものを食べさせる。

今 食べ物の口移しや、同じ箸・スプーンの使用などにより、大人の唾液を通して虫歯の原因となる菌が赤ちゃんにうつってしまうことがあります。

おむつ

昔 布おむつを使っていた。

今 布おむつも紙おむつも、それぞれに長所短所があります。どちらを選ぶかを決めるのはパパとママです。



おむつはずれ

昔 1歳くらいまでにはおむつがはずれていた方がよい。

今 「トイレトレーニング」といい、パンツを脱ぐ、排せつ、パンツをはくという一連の動作ができるよう、2歳前後から始める場合が多いようです。他の子どもと比べずに、それぞれの子どもの体調や発達に合わせ、ゆっくりと見守ってあげることが大切です。

ベビーパウダー

昔 お風呂上がりやおむつかぶれにはベビーパウダー（天花粉）をつける。

今 大量のベビーパウダーは毛穴をふさぎ、湿疹やかぶれの原因になってしまうことがあります。

歩行器

昔 つかまり立ちできる頃に歩行器に入ると、赤ちゃんの歩行訓練になる。

今 歩行開始を早めるものではなく、「おもちゃ」の位置付けとして使われています。ハイハイを十分に経験するなど、段階を踏んで、自分の力で歩けるようになるまで見守ってあげましょう。



家の中の危険をチェック 予防法・応急対処法

1歳以上の子どもの死因の上位に「不慮の事故」があります。子どもの身の回りの環境にちょっとした注意を払い、対策を立てることで、予防できるケースがたくさんあります。



窒息

赤ちゃんは口や鼻を覆ったものを自力で取ることができず、思いも寄らないもので窒息する可能性があります。

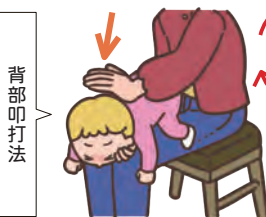
- ふわふわの柔らかい布団や枕は近くに置かない。
- ビニール袋やひも・電気コードなどを放置しない。
- 5歳以下の子どもにはピーナツや枝豆などを与えない。
- 口に入るサイズのものとは違って手を伸ばしても届かない場所（1m以上高い場所）に置く。

どうやって
予防する？

応急対処

意識がある場合

1歳未満
乳児



背部叩打法

数回ずつ
繰り返す

片手で体を支え、手のひらで顎をしっかりと支える。
もう一方の手のひらの付け根で背中をしっかりと数回叩く。



胸部突き上げ法

片手で体を支え、手のひらで後頭部をしっかりと支える。
もう一方の手の指2本で、胸の真ん中を強く数回連続して圧迫。

1歳以上
幼児

背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にする。
その手を腹部上方へ圧迫。

腹部突き上げ法



握り拳

意識がない場合

心肺蘇生を行いながら119番通報し、救急車を呼びます。



誤飲

子どもの誤飲事故は生後7～8ヵ月頃から急増し、3～4歳頃までよくみられます。特に10ヵ月くらいになると、手にしたものを何でも口に運ぶようになります。これは順調に成長している証しなのですが、大人が十分注意してあげましょう。

どうやって予防する？

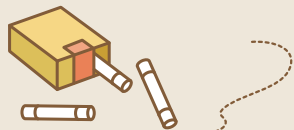
- たばこや灰皿を置きっぱなしにしたり、飲料の空き缶やペットボトルを灰皿代わりにしない。

※赤ちゃんが飲み物と間違えて飲んでしまい危険。

- 薬や化粧品は引き出しや戸棚に入れる。
- 洗剤やアルコール類は、手の届かない所か、鍵の掛かる所にしまう。

※洗濯用のパック型液体洗剤、貼るタイプのトイレ洗浄剤の誤飲も増加。

- ボタン電池やコイン、クリップを放置しない。



誤飲ランキング



出典：H30(2018)年度
「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」
(厚生労働省)

子どもの口に入る大きさは…



トイレトペーパーの芯くらいの大きさが目安。

直径約4cm

応急対処

困ったときの電話相談窓口

【中毒110番・電話サービス】

※情報提供料は無料です。ただし、通話料は利用者負担となります。

大阪中毒110番 (年中無休・24時間対応)

TEL 072-727-2499

つくば中毒110番

(年中無休・24時間対応)

TEL 029-852-9999

たばこ誤飲事故専用電話

(年中無休・24時間対応)

TEL 072-726-9922

※自動音声応答による一般市民向け情報提供

病院を受診する際は、必ず飲み込んだ物、あるいは飲み込んだ物と同じ物を持参しましょう。

この薬を飲みました

この洗剤を飲みました

溺水

溺水は海や川での発生が多いと思われがちですが、1歳前後では家庭の浴槽で起こることがとても多くなっています。

また、お風呂以外にも、水洗トイレや洗濯機などの水がたまっている場所でも起こっています。

どうやって予防する？

- 浴槽の水は必ず抜く。
- トイレの入り口は必ず閉め、便器のふたをする。
- 洗濯機に水をためておかない。踏み台になるものを置かない。
- 大人が髪を洗うときは浴槽から出す。

応急対処

大きな声で呼び掛けて反応をみる。

→ 反応と呼吸がなければ、

直ちに胸骨圧迫と口対口の人工呼吸を開始。

→ 同時に応援を呼んで救急車を呼ぶ。

誰もいないようなら、まず胸骨圧迫と

口対口の人工呼吸を2分間行ってから救急車を呼ぶ。

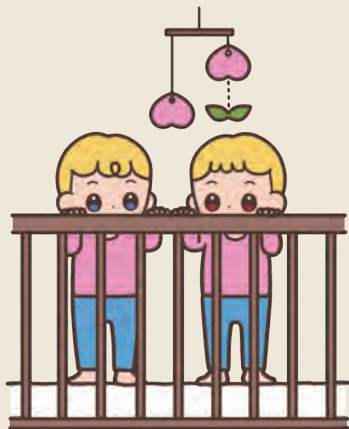
泣くなら一安心。

転落・転倒

子どもは全身に対して頭が大きく重いため、転落・転倒すると頭を強く打つことが多くなります。

どうやって
予防する？

- 寝返りできなくてもベビーベッドの柵は必ず上げる。
- ソファや大人用のベッドの上に寝かせたまま目を離さない。
- 階段には乳幼児用の移動防止柵を取り付ける。
- 階段では常にお孫さんの下側を歩く。
- ベランダや窓の近くに踏み台になりそうなものを置かない。



やけど

幼少であるほど皮膚が薄いため、やけどの深さは大人に比べて深くなりやすい傾向があります。

どうやって
予防する？

- テーブルに熱いものを置くときは手が届かないようにする。
- テーブルクロスを使用しない。
- 炊飯器やポットは手の届かない高さに配置する。
- アイロン、ストーブ、加湿器など、熱いものは遠ざける。
- 鍋やフライパンの取っ手部分は手が届かない向きに置く。



応急対処

すぐに「冷やす」ことが重要

- 流水や氷などを利用して冷やす。
- 熱いお風呂に落ちたなど、服を着たままのやけどの場合は、服の上から冷やす。
- 最低5～30分間以上、痛みがなくなるのをめどに冷やす。

※市販の冷却用シートはやけどには使えません。

水ぶくれは破かないよう、ガーゼなどで保護して受診しましょう。

すぐに救急車を呼んで!

- 全身のやけど
- 顔面のやけど

→ TEL 119

その他

子どもだけを車内に残したり、嫌がるからといってチャイルドシートに乗せないと、思わぬ事故につながります。

- 自家用車では、月齢、年齢に合ったチャイルドシートやジュニアシートを正しく使用する。

6歳未満は義務です!



- パワーウィンドーやドアのロック機能を使用し、勝手に操作できないようにする。
- お孫さんと歩くときは必ず手をつなぎ、大人が車道側を歩く。
- 道路やその近くでは遊ばせない。

一緒に遊ぼう 室内遊び編

孫と一緒にいられるのはうれしいけど、何をして遊べばいいの？
どのように関わればいいの？ と悩まれる方は多いのではないのでしょうか。

子どもの遊びについて

Q1 子どもにとっての遊びって？

子どもにとって遊びは生きることといっても過言ではありません。とにかく夢中になって楽しく遊ぶことが大切です。その中で、さまざまなことを学び育ちます。

Q2 大人はどのように関わればいいの？

基本的には、子どもの遊びを見守り、夢中になっていること、楽しんでいることを一緒に喜ぶ存在でいたいものです。

さあ、お孫さんと一緒に遊んでみましょう！

自分が昔遊んだこと、楽しそうなことをドンドン見つけて、一緒に遊んでみてください。



伝承遊び

昔遊んだことを伝えてあげてください。遊びの中に知恵や技など必要なことがたくさん含まれています。ちょっと難しいけれど、頑張ったら「できた！」が子どもを夢中にさせます。

- お手玉 ●折り紙（飛行機、お相撲さん、風船など） ●おはじき ●あやとり ●かるた
- 絵描き歌（あひるのこ、コックさんなど）
- わらべ歌（一本橋、ちゃつぼなど）など

かるた

画用紙に50音順の平仮名を書き、絵を描いた取り札と、文章を書いた読み札を作ります。

新聞紙

新聞紙は、破る、丸める、折る、着る…など、自由自在に変化してくれるので、いろいろな遊びができます。

- 破る：室内遊びが続いたときなど、解放感が味わえ、気分転換になる。最後は、破った新聞紙を大小のビニール袋に入れて遊ぶ。
- 手で破って長さ比べ
：一枚の新聞紙をどれだけ長くできるかな。
- 基地づくり：折って丸めて貼って、テントや家に見立てる。
- ヨーヨー：新聞紙を丸めてテープを貼る。輪ゴムをつなげて作ったひもをつける。

オリジナルパズル

画用紙などに絵を描き、好きな形に切ってパズルにします。

こすりだし遊び

家の中でこぼこしたもののや、葉っぱの上に薄い紙を置き、その上をクレヨンや鉛筆を横にしてこするといろいろな柄が出てきて楽しいです。

小麦粉粘土

感触を味わいながら、さまざまな形を作って遊びます。食紅や食材で色をつけたり、型抜きをするとより一層楽しくなります。オーブンで焼くと保存もできます。

[作り方] 小麦粉：水を3：1の割合で混ぜる。保存用に塩を、なめらかにするために油を少々混ぜるとよい。カップや抜き型なども用意しましょう。

注意 小麦アレルギーのお孫さんが触れたり口に入れたりしないよう注意してください。

身の回りにあるものは、何でも遊び道具になります。お孫さんと一緒に遊びを見つけたら、楽しく遊べる方法（ルールも）を考えてみてください。また、一緒に料理を作ったり、片付けをしたりすることも遊びになります。

遊びに正解はありません。“ユーモア”というスパイスがあれば最強です。お孫さんとの遊びを存分に楽しんでください。

お出掛けスポット

オススメのお出掛けグッズ

- おむつ替えセット
- 着替え一式
- ウエットティッシュ
- ハンドタオル
- ビニール袋
- 衛生用品、応急処置用品
- 飲み物
- あやし用グッズ
- 公園セット(ボールなど)
- おやつ

基本セット

夏用

- 帽子
- 虫よけ
- うちわ、扇子

掲載情報は予告なく変更になる場合があります。
お出掛け前に必ず各施設にご確認ください。

※掲載画像は、市町村からの提供。



日応寺自然の森 スポーツ広場

岡山空港のすぐ近くにあり、間近で見る飛行機の離着陸は迫力満点! 遊具や芝生広場があり、18ホールあるバタールゴルフのコースもあります。

所 岡山市北区日応寺200

開 9:00~17:00

休 月曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始

料 無料(スポーツ施設は有料)

P 119台・無料

☎ 086-294-4670



人と科学の未来館サイバ

プラネタリウムで楽しめる美しい星空や迫力あるドーム映像番組は圧巻。サイエンスショーなども開催されており、宇宙の神秘や科学の楽しさを気軽に学べます。

所 岡山市北区伊島町3-1-1

開 9:00~17:00

休 月曜日(祝日の場合は翌日)、

年末年始

料 無料(プラネタリウム観覧は有料)

P 約180台・無料

☎ 086-251-9752



岡山県立博物館

「わくわく歴史体験ゾーン」では、昔遊びや土器の立体パズルに挑戦できます。

所 岡山市北区後楽園1-5

開 4月~9月 9:00~18:00

10月~3月 9:30~17:00

休 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末

休 <平常展>一般260円、

65歳以上130円、高校生以下無料
<特別展>特別展により異なる。

高校生以下無料

P 570台(後楽園と共用)/普通車
40分当たり100円)

☎ 086-272-1149



岡山市サウスヴィレッジ

イチゴやブドウ狩りなどが体験できる南ヨーロッパの雰囲気か漂うテーマパークです。地元の農産物が直売されるロードサイドマーケットもあります。

所 岡山市南区片岡2468

開 9:00~17:00

(園内施設ごとに異なります)

休 火曜日(祝日の場合は営業)

料 無料(体験、プール等一部有料)

P 600台・無料

☎ 086-362-5500



岡山県総合グラウンド

木製の遊具を中心に、滑り台やジャンジムなど定番の遊具や、広い芝生広場があります。総合グラウンド内にある「国指定史跡・津島遺跡」を整備し、弥生時代初め頃の風景を復元した「津島やよい広場」も必見です。

所 岡山市北区いずみ町2-1

P 480台・有料(30分まで無料。

以降1時間ごとに100円)

☎ 086-252-5201



岡山県立美術館

子どもも気軽に楽しくアートに触れ合える企画やワークショップが毎月催されています。内容は、随時HPにアップ。要予約。

所 岡山市北区天神町8-48

開 9:00~17:00(最終入館16:30)

休 月曜日(祝日の場合は翌日)、

年末年始、展示替期間中

料 ワークショップ等の参加費は材料費等実費。美術展の観覧には、別途観覧料が必要。

P 44台・無料

☎ 086-225-4800



太陽の丘公園

宇宙(ギャラクシーランド)をテーマに、ジャンボローラーや複合遊具、ネット遊具などの遊具があります。

所 岡山市北区伊島町3-1-1

開 9:00~17:00

休 月曜日(祝日の場合は翌日)、

祝日の翌日、年末年始

料 無料

P 約180台・無料

☎ 086-251-9752



西大寺緑花公園

全国都市緑化おかやまフェアの会場跡地を利用した、花と緑がいっぱいの公園です。木製の遊具や砂場がある西側エリアと、広い芝生広場とせせらぎ沿いの遊歩道、花壇がある東側のエリアが広がり、季節ごとの景色を楽しみながら、散歩も楽しめます。

所 岡山市東区西大寺南一丁目2-3

P 130台・無料

☎ 086-944-8716



灘崎町総合公園

カラフルなブランコや滑り台をはじめ、3人一緒に滑れる「トリプルスライダー」など、人気の遊具が盛りだくさん。地面がコルクマットになっていて、小さなお子さんでも安心して遊べます。地元の特産品「レンコン」をモチーフにした遊具が目印です。

所 岡山市南区片岡119-1

P 225台・無料

☎ 086-362-0845

おむつ替えスペース



倉敷市立自然史博物館

世界各地から収集された昆虫標本など見どころ満載です。動き鳴くナウマンゾウの親子がお出迎え!

所 倉敷市中央2-6-1

開 9:00~17:15 (最終入館16:45)

休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、

年末年始、臨時休館日

料 一般150円、大学生50円、
高校生以下・65歳以上無料

P 併設する市営駐車場を利用可能
約170台・有料(30分ごとに100円)
☎ 086-425-6037



種松山公園西園地

種松山の山頂付近にあり、展望台からの眺めは絶景。長いローラーコースターなど、自然の地形を生かした遊具やアスレチックがたくさんあり、子どもも大人も足腰が鍛えられるかも?! サクラ、アジサイ、サザンカなど、四季折々の花々も楽しめます。

所 倉敷市福田町福田426-1

P 300台・無料

☎ 086-426-0200



ライフパーク倉敷科学センター

プラネタリウムや体験型「科学展示室」があり、年代を問わず楽しみながら学べます。

所 倉敷市福田町古新田940

開 9:00~17:15 (最終入館16:45)

休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、

年末年始

料 <プラネタリウム・全天周映画 各回ごと>
一般500円、高校生350円、小・中学生250円
<科学展示室>一般410円、小中高100円
(どちらの施設も幼児・65歳以上無料)

P 430台・無料

☎ 086-454-0300

おむつ替えスペース



神楽尾公園

長いローラー滑り台などの遊具や、ウォーキングに最適な遊歩道などの施設があります。100本近くのサクラや、秋には紅葉も鑑賞でき、四季折々の楽しみもあります。

所 津山市総社240

開 8:30~17:00

(ゴカートは10:30~16:00)

休 なし (ゴカートは土日祝のみ営業)

料 無料 (ゴカートのみ有料)

P 20台・無料

☎ 0868-32-2097



衆楽園

庭園の大半を池が占め、春のサクラ、夏のスイレン、秋のモミジ、冬の雪景色など、季節ごとに調和のとれた美しさで、市街地にありながら幽玄な世界を醸し出しています。

所 津山市山北628

開 4月~10月 7:00~20:00

11月~3月 7:00~17:00

休 無休 **料** 無料

P 130台・無料

(さくらまつり期間中は有料)

☎ 0868-32-2097



みやま公園

後楽園の約15倍の面積(200ha)の自然豊かな公園で、「プレイゾーン」「散策ゾーン」「直売所・特産品コーナー」があります。お子様で賑わう「わんぱく広場」には遊具や芝生広場があり、親子で一日中楽しめます。

所 玉野市田井2丁目4490

開 終日 (道の駅8:30~、有料施設9:00~、
終了時間は各々異なります)

休 無休 (有料施設 水曜日、道の駅 火曜日)

料 無料 (レンタサイクル等一部有料)

P 800台、無料 **☎** 0863-21-2860

おむつ替えスペース



田井みなと公園

海水を引き入れた人工の砂浜があり、カニやヤドカリ捕りなどが楽しめます。水深が浅いので、海遊びデビューにはぴったりです。二手に分かれた長いローラーライダーや、クジラのターザンロープも大人気。

所 玉野市田井6-6

P 60台・無料

☎ 0863-32-5538



笠岡湾干拓地

春は菜の花とポピー、夏は約100万本ヒマワリ、秋は風に揺れるコスモスがの迎えてくれます。広大な笠岡湾干拓地をバックに四季折々の花々が楽しめます。絶好の撮影スポットとしても大人気。

所 笠岡市カプト南町245-5

(道の駅笠岡ベイファーム)

P 236台・無料

☎ 0865-69-2147

(笠岡市商工観光課)



笠岡総合スポーツ公園

生きた化石として知られるカプトガニをモチーフにした大型複合遊具「カプトガニワールドコンビネーション」や、芝生広場、多目的広場があり、ファミリーに人気の公園です。

所 笠岡市平成町63-2

休 年末年始 (こども広場は除く)

P 379台・無料

☎ 0865-69-6622



井原リフレッシュ公園

【静のゾーン】

6,000㎡の広大な芝生広場や複合遊具があります。日本庭園もあり、四季を通じて自然散策も楽しめます。

所 井原市大江町1419-2

P 84台・無料

☎ 0866-62-9527



経ヶ丸グリーンパーク

広大な敷地には、オートキャンプ場や室内遊戯施設のドラゴンハウス、バターゴルフ場、80mのロング滑り台などがあり、自然を満喫できます。

所 井原市笹賀町1682-1

開 9:00～17:30

休 オートキャンプ場 年中無休/ドラゴンハウス 毎週火曜日(祝日の場合はその翌日、連休の場合は連休最終日の翌日)、年末年始

料 オートキャンプ場 3,600円～(宿泊料金)、1,000円(デイ料金)、ドラゴンハウス 1人100円(3歳未満無料) など

P 普通車100台・大型車5台・無料

開 0866-67-3511

おむつ替えスペース



きびじつるの里

美しいタンチョウを間近で見ることができます。隣接のサンロード吉備路では、天然温泉や産直市場、レストランなども利用できます。

所 総社市三須825-1

(国民宿舎サンロード吉備路に隣接)

開 8:30～17:00 **料** 無料

休 無休

P 無料(サンロード吉備路駐車場を利用可)

開 0866-90-2431



落合ふれあい公園

広い芝生と、滑り台やうんていを組み合わせた総合遊具、ストレッチなどができる健康遊具が自慢の公園です。お孫さんと一緒に健康的に楽しめます。

所 高梁市落合町阿部788

P 12台・無料

開 0866-21-0238



神郷紙の館・水車

オリジナルうちわやハガキを作る「紙すき体験」が人気です(2日前までに要予約・有料)。「日本一の親子孫水車」も必見!

所 新見市神郷下神代1977-1

開 9:00～17:00

休 水曜日、年末年始

料 体験料+材料代

※詳しくは施設にお問い合わせください。

P 大型バス4台、普通車15台・無料

開 0867-92-6577



日生・浜山運動公園

広い芝生に遊具があり、海の近くでのびのびと遊べます。温水プールや体育館、テニスコート等のスポーツ施設があり、大人も子どもも楽しめます。

所 備前市日生町寒河380-36

P 200台・無料

開 0869-72-2226



中世夢が原

鎌倉から室町時代にかけての吉備高原一帯にみられたむらびの様子を、絵巻物や発掘資料をもとに、時代考証により再現したものです。園内は実際に当時と同じ工法で家を見て、当時使っていた道具や民具をそそえ、中世の営みをそのまま再現しています。

所 井原市美星町三山5007

開 9:30～16:00

休 木曜日、祝日の翌日、年末年始

料 大人(中学生以上)500円、
小人(小学生)300円 など

P 300台・無料 **開** 0866-87-3914

おむつ替えスペース



吉備路もてなしの館

備中国分寺の五重塔や四季折々の花々を眺めながら休憩できます。お土産・喫茶コーナーやギャラリー、朝取り野菜の販売コーナーなどもあります。

所 総社市宿418

開 9:00～16:30

休 火曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始

P 50台・無料

開 0866-94-1048



うかん常山公園 石の風ぐるま

広大な芝生に、7つの石の風ぐるまが並ぶ姿は圧巻。全部で18個ある羽は、風速2～3m(すずきの穂が揺れる程度)の風で回る仕組み。意外性のある彫刻作品は必見です。

所 高梁市有漢町有漢4882-1

開 9:00～17:00

(城型展望館・レストハウス)

休 水曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始 ※公園は無休

料 無料 **P** 95台・無料

開 0866-57-3322



満奇洞

洞内は1年を通じて15℃と夏は涼しく冬は暖かく感じられます。多彩な鍾乳石を色彩豊かなLED照明が照らす幻想的空間で、冒険気分を楽しめます。

所 新見市豊永赤馬2276-2

開 8:30～17:00(最終受付16:30)

休 無休

料 高校生以上1,000円、
中学生800円、小学生500円、
小学生未満無料

P 100台・無料

開 0867-74-3100



備前市学びと遊びの健康プラザ(ビーテラス)

1階のおもちゃ広場には、木の遊具や様々なおもちゃがあり、親子で楽しく過ごすことができます。

所 備前市西片上1226

開 9:00～17:00

休 年末年始(2F公民館は毎週月曜
(祝日の場合は翌日))

料 無料

P 32台・無料 **開** 0869-63-0033

おむつ替えスペース



牛窓オリーブ園

園内には約2,000本のオリーブ樹が広がり、初夏にはオリーブの花、秋には収穫といった異なる姿をお楽しみいただけます。お買い物や多島美をご覧いただきながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。

所 瀬戸内市牛窓町牛窓412-1

開 9:00～17:00

休 年中無休

料 無料

P 85台・無料

問 0869-34-2370

おむつ替えスペース



道の駅 一本松展望園 ～ミニ鉄道公園～

本物の機関車のようなミニSLや、ミニ新幹線(ドクターイエロー)に子どもも大人もきっと大興奮。

所 瀬戸内市邑久町尻尾海3539

開 10:00～16:00

休 年末年始(ミニSL、ミニ新幹線、サイクルカーは土・日・祝日のみ利用可。)

料 ミニSLなど乗り物券(1枚)300円
お得なファミリーチケット(6枚綴り) 1,300円

P 258台・無料

問 0869-25-0891



勝山運動公園 夢広場

夢広場は全面芝生。子どもたちが喜び、大型遊具もあり、思い切り遊べます。

所 真庭市福谷1192

開 9:00～22:00

※1～2月は夜間休園

休 月曜日(祝日の場合は翌日)

料 グラウンドゴルフ利用の場合のみ150円(市外の方は220円)

P 70台・無料

問 0867-44-2900



ゆばら湯つ足り広場

湯原温泉玄関口、旭川のほとりに位置する大きな“はんざき足湯”に癒やされる憩いの広場。のんびりできる、気持ちいいスポットです。

所 真庭市豊栄1525-1

開 はんざき足湯は
4～10月7:00～21:00、
11～3月9:00～18:00

休 無休 **料** 無料

P あり・無料

問 0867-62-2011

おむつ替えスペース



北房ほたる公園

2025年春にできた大型木製遊具が楽しい公園。園内の池には鯉が泳いでいて、遊具には真庭市キャラクターまにぞうのファミリーも隠れているので探してみてください。

所 真庭市下皆部1203-1

休 無休 **料** 無料

P あり・無料

問 0866-52-2111

おむつ替えスペース



瀬戸内市邑久スポーツ公園・ 邑久B&G海洋センター

ふれあい子ども広場(無料)、砂場、芝、休憩所、遊具があります。

所 瀬戸内市邑久町下山田1711-3

開 9:00～21:00

※施設により異なります。

休 月曜日、祝日の翌日

※詳しくは施設にお問い合わせください。

料 無料(芝グラウンド等有料の施設あり)

P 250台・無料

問 0869-22-2211



山陽ふれあい公園

ちびっこ広場や冒険の森、せせらぎなど、自然に親しみながら遊べます。

所 赤磐市正崎1368

開 火～土曜日 9:00～21:00

日・祝日 9:00～17:00

休 月曜日、祝日の翌日、年末年始等

料 無料(施設利用(屋内温水プール等)は有料)

P 400台・無料

問 086-955-4432



真庭市蒜山高原自然広場 (風のパレット)

蒜山の自然を楽しめる広場。ちびっこ広場やトランポリン、ドッグラン、BBQ等のほか屋内では木製遊具が楽しめます。

所 真庭市蒜山上長田2300-1

開 9:00～17:00

休 水曜日、12月～3月

料 無料

P あり・無料

問 0867-45-7755

おむつ替えスペース



落合総合公園(わんぱく広場)

大きなローラー滑り台や多彩な遊具で体を思いっきり動かして遊べる公園です。

所 真庭市下市瀬586-3

休 無休

料 無料

P あり・無料

問 0867-52-5905



鉄道模型館 &レトロおもちゃ館

鉄道模型のジオラマでどこか懐かしい風景を表現。走行体験(有料)も楽しめます。

所 美作市湯郷312

開 9:30～17:00

休 水曜日(祝日の場合は翌日)

料 大人(中学生以上)400円、
小学生150円、小学生未満無料

P あり・無料

問 0868-72-0103



あの日のおもちゃ箱 昭和館

大正から昭和30年頃までの懐かしいおもちゃなどが展示されています。昭和時代へタイムスリップ。

- 所 美作市湯郷558-2
- 開 9:30～17:00
- 休 水・木曜日
- 料 大人（中学生以上）400円、小学生200円、小学生未満無料
- P 3台・無料
- 問 080-6218-4349



三ツ山スポーツ公園

広い芝生広場に、カニの形をした遊具やブランコなどがあり、のびのびと遊べます。

- 所 浅口市寄島町16089-24
- 開 9:00～22:00
- 休 無休
- 料 無料（こども広場）
- P 136台・無料
- 問 0865-54-3110



わけまろパーク

大型遊具にゴーカート、電動カートやミニSLまで、家族で楽しめる乗り物が盛りだくさん。遊んだあとは、すぐ近くの温泉でゆったりくつろげます。

- 所 和気町益原681-1
- 開 10:00～17:00
- 休 無休（乗り物は、土・日・祝日のみ（年末年始を除く））
- 料 無料（乗り物は有料）
- P 270台・無料
- 問 0869-93-3481



早島公園

サクラの名所として有名な早島公園。サクラの中心部に位置し、町民の憩いの場として愛されています。4月にはサクラ、5月にはフジやツツジと、それぞれの美を見せてくれます。

- 所 早島町早島1329-1
- P 約30台・無料
- 問 086-482-0614



つばきの丘運動公園

子どもたちが大好きな遊具のある「子ども広場」や、健康づくりに最適なウォーキングコースもあります。

- 所 里庄町大字里見2392
- 開 4～9月 8:30～19:00
10～3月 8:30～17:30
- 休 無休（年末年始は除く）
- 料 無料
- P 約70台・無料
- 問 0865-64-7266



岡山天文博物館

星や宇宙のことを楽しめる博物館。アジア最大級の京都大学せいめい望遠鏡などが隣接します。

- 所 浅口市鴨方町本庄3037-5
- 開 9:00～16:30
- 休 月曜日（祝日、振替休日の連休の場合はその翌日・翌々日、年末年始）
- 料 一般（高校生以上）100円、中学生以下50円（プラネタリウム観覧は別途有料）
- P 30台・無料
- 問 0865-44-2465



和気町子どもひろば

屋内施設で空調も完備しているため、雨の日や真夏・真冬でも安心・安全・快適に遊べます。砂場やボールダリングなど、お孫さんの成長に合わせた遊びが楽しめます。

- 所 和気町益原681-1
- 開 9:30～12:00 13:00～16:00
- 休 火曜日・年末年始
- 料 無料
- P 270台・無料
- 問 0869-92-5522



和気美しい森

キャンプ場やアスレチックで、世代を超えて楽しめるアウトドア体験ができます。ご家族みなさんと楽しい時間を過ごしませんか。

- 所 和気町木倉2605
- P 30台・無料
- 問 0869-92-0670



ふれあいの森公園

キャンプやハイキングに最適な緑豊かな公園です。アスレチック遊具やつり橋などもあり、自然を感じながら思い切り体を動かして遊べます。ハクチョウがいる大きな池や、森を通り抜ける遊歩道もあります。

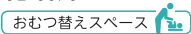
- 所 早島町矢尾1049
- P 62台・有料（最初の2時間は無料。以降2時間ごとに100円）
- 問 086-482-0614



仁科会館

原子物理学の父「仁科芳雄博士」の記念館。理科教室や模型飛行機づくりなども開催されています。

- 所 里庄町大字浜中892-1
- 開 9:00～17:00
- 休 月曜日、第3日曜日、年末年始
- 料 無料
- P 約50台・無料
- 問 0865-64-4888





矢掛町総合運動公園

【遊のおか】

大型複合遊具や幼児用遊具、噴水広場があり芝滑りも楽しめます。小さなお子さんとのびのび遊べ、親子で気軽に外遊びを満喫できるスポットです。


所 矢掛町矢掛342

休 年末年始、
月曜日(祝日の場合を除く)

料 無料(芝すべりゲレンデは有料)

P 約130台・無料

☎ 0866-82-3311

おむつ替えスペース 



道の駅「山陽道やかげ宿」

特産品販売や飲食を行わない新スタイルの道の駅。2階デッキでは三輪車に乗って自然の景色を楽しめます。有料のキッズスペース(10:00~15:30 時間指定あり)は木のぬくもりに包まれた安心の遊び場で、子育て家族にやさしい休憩スペースです。

所 矢掛町矢掛1988-10

開 9:00~17:00 ※トイレ・交通情報
室・休憩コーナーは24時間利用可能

休 無休(年末年始休み)

料 無料(キッズスペースは有料)

P 39台・無料 ☎ 0866-63-4300

おむつ替えスペース 



男女山公園

広々とした「太陽の広場」、をはじめ遊具のある「クレータの広場」、「未来の丘」、のんびり深呼吸したくなる「緑の広場」、プロントザウルス・ティラノザウルスが迎える「恐竜の広場」があります。男女山公園の目玉は、恐竜の卵から出発する約80mの長さを誇るローラー滑り台。小さな子ども連れファミリー層にも人気のスポットです。

所 鏡野町土居1521

開 3月~10月 9:00~18:00
11月~2月 9:30~17:00

休 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

料 無料 P 25台・無料

☎ 0868-54-3551



山田養蜂場 みつばち農園

季節ごとのイベントや、ヤギやウサギとの触れ合いも楽しめます。

所 鏡野町塚谷785-1

開 10:00~17:00

休 木曜日(祝日の場合は開園)、
年末年始

料 無料(体験等は有料)

P 約50台・無料

☎ 0868-54-5515



鏡野ふれあい運動公園

県北最大級の大型遊具が魅力の公園!滑り台やクライミングなど、子どもたちが夢中になれる多彩な遊具が揃っています。誰もが楽しめるインクルーシブ遊具も完備で安心して遊べます。芝生広場でのんびり過ごしたり、健康器具で運動したり、子どもも大人も充実のひとつときを。


所 鏡野町竹田115

開 3~10月 9:00~19:00
11~2月 9:00~17:00

休 月曜日、年末年始

料 無料 P 100台以上・無料

☎ 特定非営利活動法人 きらり鏡野
0868-54-3811

おむつ替えスペース 



おかやまファーマーズ

マーケット・ノースヴィレッジ

木製遊具をそろえた尾根のアスレチックやふれあい動物園があり、アイスクリュームやバター、パン作り体験も。北ヨーロッパの酪農と森をイメージした交流体験型の農業公園です。

所 勝央町岡1100

開 9:00~17:00

(8/11~15 9:00~19:00)

休 水曜日(12月~2月は火・水曜日)

料 無料(体験等は有料)

P 約600台・無料

☎ 0868-38-1234



勝央町総合保健福祉センター

芝生広場


広い芝生広場のほか、小さなお子さんも遊べる遊具があります。月・水・金(祝日を除く)の10~15時は、屋内の子育て広場や砂場の利用も可能です。

所 勝央町平242-1

料 無料

P 50台・無料

☎ 0868-38-7102

おむつ替えスペース 
(平日8:30~17:15のみ)



水車の里フルーツピア

季節の果物狩りや広々とした遊び場が充実し、子どもが自然の中で体験活動ができる施設です。カフェでは季節のパフェやスイーツが楽しめます。

所 矢掛町東三成3974-20

開 9:00~17:00 カフェは10:00~16:00
LO(平日15:30 LO)

休 水曜日

料 無料(収穫体験等は要予約・有料)

P 100台・無料

☎ 0866-83-3423

おむつ替えスペース 



セラピーロード

ゆりかごの小径(こみち)

木のチップが敷き詰められ歩きやすい、豊かな自然に囲まれた全長2kmの緩やかな小径です。

所 新庄村田浪

開 9:00~17:00

休 無休

料 大人1,500円、小学生500円、
幼児以下無料

P あり・無料

☎ 0867-56-2628



岡山県立森林公園

県内でも珍しいカラマツ林や、深流沿いの湿原植物など、豊かな自然を満喫できます。

所 鏡野町上齋原332-8

開 8:30~17:00(管理センター)

休 4月中・下旬~11月末のみ開園
(年度によって開園時期が異なる
場合があります)

料 無料

P 約100台・無料

☎ 0868-52-0928



勝央町緑地運動公園

小規模ではありますが、小さなお子さんに楽しんでいただける施設です。

- 所 勝央町太平台43
- 開 8:30～22:00
- 休 年末年始
- 料 無料
- P 200台・無料
- ☎ 0868-38-1311

おむつ替えスペース



まぎばの館

アイスクリーム作り体験など各種体験ができます。6～7月には5,000株のラベンダーが見頃を迎えます。

- 所 美咲町北2272
- 開 10:00～17:00 (レストラン)
冬季期間は異なる場合があります。
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)
※6・7月は無休
年末年始
- 料 無料
- P 200台・無料
- ☎ 0867-27-2346



柵原ふれあい鉱山公園

昭和30年頃の鉱山の様子や暮らしぶりを再現。輸送用貨車や客車車両11両が保存されています。

- 所 美咲町吉ヶ原394-2
- 開 9:00～17:00 (柵原鉱山資料館)
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、
年末年始
- 料 大人 (高校生以上) 520円、
小人 (小学生以上) 310円、
小学生未満無料
- P 80台・無料 ☎ 0868-62-7155

おむつ替えスペース



山の駅 山野草公園

春から秋にかけて色とりどりの愛らしい花々が咲き誇ります。遊歩道、水遊びができる渓流もある憩いの場です。

- 所 奈義町高円591-1
- 開 4～11月 9:30～18:00
12～2月 10:00～16:00
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)
- 料 無料
- P 60台・無料
- ☎ 0868-36-8080



美咲町中央児童公園 (みさキッズパーク)

複合遊具「ワクワク! スカイドリームファンタジーコンビネーション」他約40通りの遊び方ができます。障がい者らに配慮したインクルーシブ仕様の遊具、大人が筋トレに活用できる遊具、東屋風のシェルターもあります。

- 所 美咲町原田2502-3
- 開 8:30～22:00
- P 20台・無料 ☎ 0868-66-2680

おむつ替えスペース



吉備中央町キッズパーク・ にじいろ広場

幼児向けの遊具がたっぷりの屋内型キッズパークと、コンビネーション遊具や幼児用遊具、水遊び場を備えた芝生が広がるにじいろ広場です。

- 所 吉備中央町吉川4860-6
- 開 9:30～17:00
- 休 火曜日 (祝日の場合は翌日)、
年末年始
- 料 無料
- P 100台・無料
- ☎ 0866-56-7010

おむつ替えスペース



ももっこステーション

(県内195カ所 R7(2025)年12月末時点 地域子育て支援拠点を含む)

遊んで。話して。ほっと一息。「ももっこステーション」に出掛けてみませんか？

乳幼児とその保護者の方が、気兼ねなく訪れてくつろいだり、相互に交流したり、子育て相談ができる身近な場所を「ももっこステーション」として認定しています。原則として、開催時間帯であれば、いつ行って、いつ帰ってもよいので、時間を気にすることなく、自由にご利用いただけます。



このマークののほり旗や看板が目印です

孫に友達を
つくって
あげたいな。

孫はかわいい！
だけど…

元気が有り余っている孫と
一日ずっと遊ぶのは
ちょっとしんどい…。

子育ての
悩みを聞いてくれたり、
ちょっとしたアドバイスを
受けられたらいいなあ。

同年代の子どものママやパパ、
おばあちゃんやおじいちゃんと
知り合う機会がほしい。

地域子育て支援拠点

- 市町村が地域とともに親子の居場所をつくっている活動で、保育や親子の居場所づくりの専門スタッフが常駐しています。
- 「支援センター」として保育所内にある場所では、保育の専門性を生かした活動が行われています。園児以外も自由に利用できます。
- 「ひろば」として、子育て支援に熱意のあるNPOや大学が運営している場所もあります。

児童館

- 専門スタッフが、歌遊び、手遊び、運動遊びなどを提供しています。
- 土曜日、日曜日、祝日も利用できる所があります。
- 小学生になっても利用できます。

ももっこステーション (ミニ拠点)

- 地域で居場所をつくるさまざまな取り組みが行われています。活動の規模・開催頻度や、支えるスタッフもバラエティーに富んでいます。
- 「プレーパーク」のように、野外の場所もあります。

にいみ子育てカレッジ (公立大学法人新見公立大学内)

地域との交流で広がる多世代の輪

『"にこたん"のお庭で苗植えをしよう!』



親子交流ひろば"にこたん"では、子育て世代と地域の人たちが、夏野菜やお花の苗植えを一緒にしながら交流しています。自然と会話が弾みます。

無料や低額(実費程度の料金)で利用できます。

予約不要の場所が多いですが、利用に当たって一定の手続きが必要な場所もあります。

お近くの場所・利用方法等は『岡山県子ども未来課』ホームページにて。

ももっこステーション

検索

※ももっこステーション以外にも子育てを支援している拠点があります。

孫育てに役立つ動画

「パパ・ママ・孫との関わり方」や「孫との遊び方」など、孫育てに役立つヒントをまとめた動画を配信 (YouTube) しています。二次元コードから視聴できますので、ご覧ください。

グランパ・グランマカアップ講座

パパ・ママ・孫とは こうかかわろう

その1

孫育て10か条

その2

子育て今と昔、何が変わった？



孫と楽しく遊ぼう！

その1

孫と楽しく遊べる「新聞遊び」のやり方

その2

子・孫とかわかる7つのヒント



おじいちゃん・おばあちゃんのサポートで トリプルハッピー

その1

出産から乳幼児期現代の子育て事情

その2

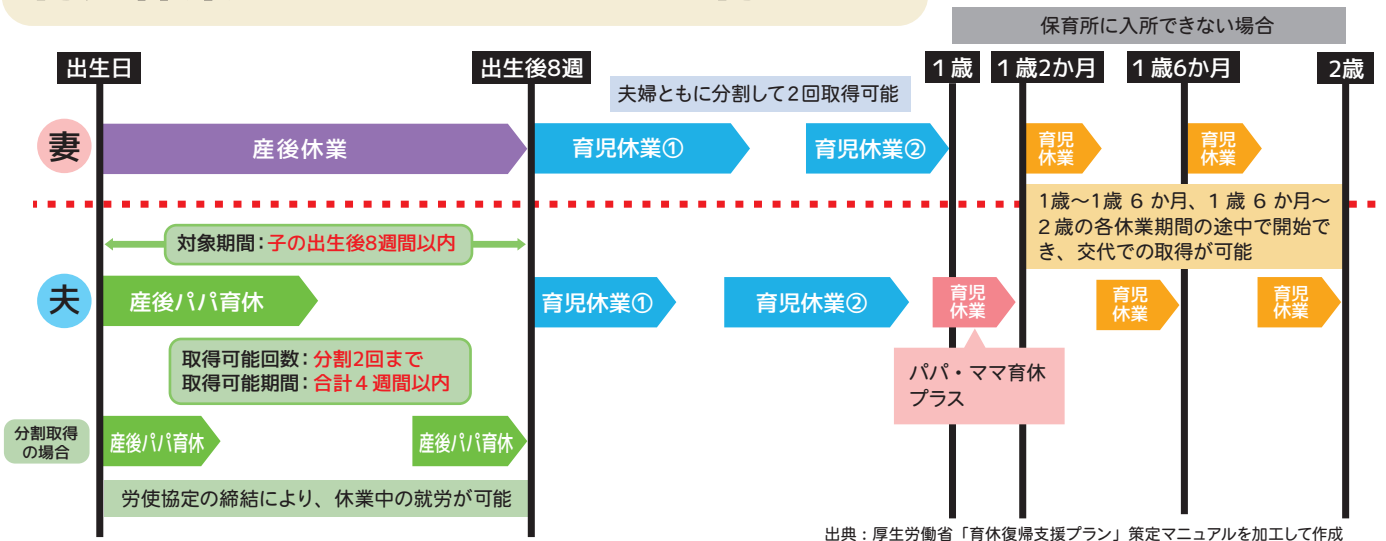
子育て昔と今

その3

遊びと
コミュニケーション



育児休業をしっかりとって、子育てを！



出生時育児休業（産後パパ育休）制度

子の出生後8週間以内に、合計4週間（28日）まで、2回に分割して休業を取得できます。休業中に就業させることができる労働者を労使協定で定めている場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中の就労も可能です。

育児休業制度

原則、子が1歳になるまで休業を取得でき、2回に分割することも可能です。保育所に入れないなどの事情があれば、最長2歳になるまで延長可能で、1歳以降の休業は、夫婦で途中交代できます。

パパ・ママ育休プラス

両親がともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達するまでの間、育児休業が取得可能です。（取得期間は産後休業期間を含め1年間）

パパ流の子育てを経験した皆さんへ

「イクボス」になって 後輩パパを応援しよう！

働きながら育児をすることで、仕事の生産性が落ちると思われがちですが、限られた時間内で結果を出さなくてはいけなくなるため、より効率的な働き方へと見直すきっかけになります。

また、子育ての経験を通じて、状況判断力、瞬発力、危機管理能力が向上するなど、育児は「育自」につながり、仕事と子育ての両立で相乗効果が生まれます。

イクボスって？

共に働く部下の仕事と生活の両立やキャリアを応援し、日々の業務効率化や部下が働きやすい環境づくりに努め、自らも仕事とプライベートを楽しむことができる管理職のこと。

出典：厚生労働省 共育（トモイク）プロジェクトホームページ

イクボスになると

- 部下一人ひとりが抱える事情を理解し配慮することで、信頼関係が向上し、風通しの良い環境に！
- 希望する働き方が実現することにより、部下のモチベーションと満足度が向上！

出典：厚生労働省 共育（トモイク）プロジェクトホームページ

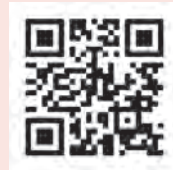
厚生労働省「共育（トモイク）プロジェクト」とは？

「共育（トモイク）プロジェクト」とは、共働き・子育ての推進のため、一人で「家事・育児」や「仕事」を担ういわゆる“ワンオペ”の実態を変え、男女ともに誰もが希望に応じて仕事と家事・育児を両立し、「共に育てる」に取り組める社会を目指す、厚生労働省の広報事業です（※1）。特に、“企業”へのアプローチを主軸に、雇用環境・職場風土の改善等、多くの企業が「共育て」しやすい環境作りに積極的に取り組めるよう、普及啓発活動といった働きかけをメインに展開しており（※2）、「イクボス宣言」も同プロジェクトの取り組みの一つとなっています。

（※1）参考：厚生労働省ホームページ 共育（トモイク）プロジェクトのご案内

（※2）参考：厚生労働省ホームページ 「共育（トモイク）プロジェクト」開始のお知らせ

詳細はこちらから▶



地域のたまご（他孫）「ももっこ」育て

地域のたまご（他孫）「ももっこ」をみんなで見守りましょう！

核家族化の進展、共働き家庭の増加、地域のつながりの希薄化など、子育てをめぐる環境が大きく変化する中、現代の子育ては、**個育て、孤育てともいわれています。**

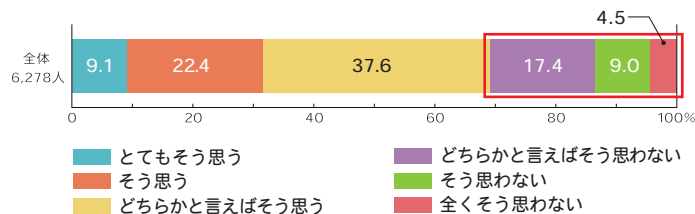
本県が実施した県民意識調査でも、**子育てを通じた家族と地域のかかわりについて、約3割の方が、周囲に気にかけてもらえていないと感じています。**

また、一人で子育てを頑張っている（孤育て）と感じている方の割合も同程度となっています。

一方で、7割以上の方が、人々のつながりは、**子育てをする自分には温かく、心地がよいと回答しています。「祖父母」を含めた地域の方で子育てを応援してください。**

約3割の人が、**周囲**に気にかけてもらえていない

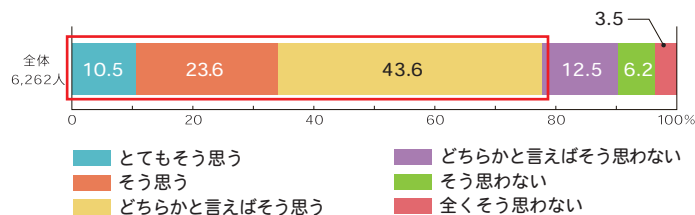
問 周囲に気にかけてもらっているという安心感がある



人々のつながりが子育てする自分にとって

心地がよいと思う人は7割以上

問 人々のつながりは、子育てする自分には温かく、心地よい



結婚、出産、子育てに関する県民意識調査（岡山県 令和6年3月発行）

できることから
地域の「祖父母」始めてみませんか

Step 1 「笑顔であいさつをしよう」

地域を歩き、よく見掛ける親子の顔を覚えましょう。目が合ったらほほ笑み合う関係から始めると、あいさつしやすくなります。

子どもたちは、名前を覚えてもらうとうれしいようです。隣近所の子どもの名前を覚え、あいさつに名前を入れてみましょう。

Step 2 「地域のパパ・ママに声掛けしよう」

赤ちゃんを見掛けたら「おめでとう!」と祝福しましょう。パパ・ママは、赤ちゃんや子育てを褒めてもらえるとすごくうれしいようです。「かわいい赤ちゃんね」「子育て頑張ってるね」など声掛けをしてみましょう。

他の子どもと成長を比べるような言葉は避けましょう。

<編集協力> NPO法人孫育て・ニッポン 理事長 棒田 明子 氏

地域の「孫」、地域の「祖父母」。
地域まるごと「三世代同居」のような
地域づくりへ

子育て世代と祖父母世代が交流することで地域のつながりが生まれ、子育てしやすい地域に。さらに、子どもたちの地域への愛着心も生まれ、地域を支える次世代の育成にもつながっていきます。

地域のたまご「ももっこ」育て事例紹介

＼子どもが主役！子どもまつり／ (NPO法人 赤磐子どもNPOセンター)



大人と子どもの
「創作あそび」中の一コマ

創作あそびコーナーや、子ども主体のお店屋さんごっこ「子ども市」など、大人も子どもも一緒になっているいろいろな体験ができるイベントです。

(子どもたちの声)

- ・違う学校の友達ができ、楽しかった。
- ・子ども市でお客さんがたくさん来てくれて、うれしかった。

緊急時の連絡先・相談先一覧

小児救急電話相談

夜間の急な発熱・頭をぶつけた・嘔吐・けいれんなど、具合が悪くなった際の保護者等の不安や、症状への対応方法などについて看護師等が電話で相談に応じます。

今すぐ病院に行った方がいいのかどうか迷ったときはまずお電話を。

TEL #8000 または 086-801-0018

時間
平日：午後7時から翌朝8時まで
土曜：午後6時から翌朝8時まで
日曜、祝日及び年末年始(12/29~1/3)
：午前8時から翌朝8時まで

看護師等から、症状に応じたアドバイスを受けられます。

※相談料は無料です。ただし、通話料は利用者負担となります。

かかりつけの小児科

病院名

TEL

住所

家族の連絡先

パパ

携帯

勤務先

ママ

携帯

勤務先

パパ・ママ

住所

TEL



発行

岡山県子ども・福祉部 子ども未来課

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6

TEL. 086-226-7347

令和8(2026)年3月 改訂版発行