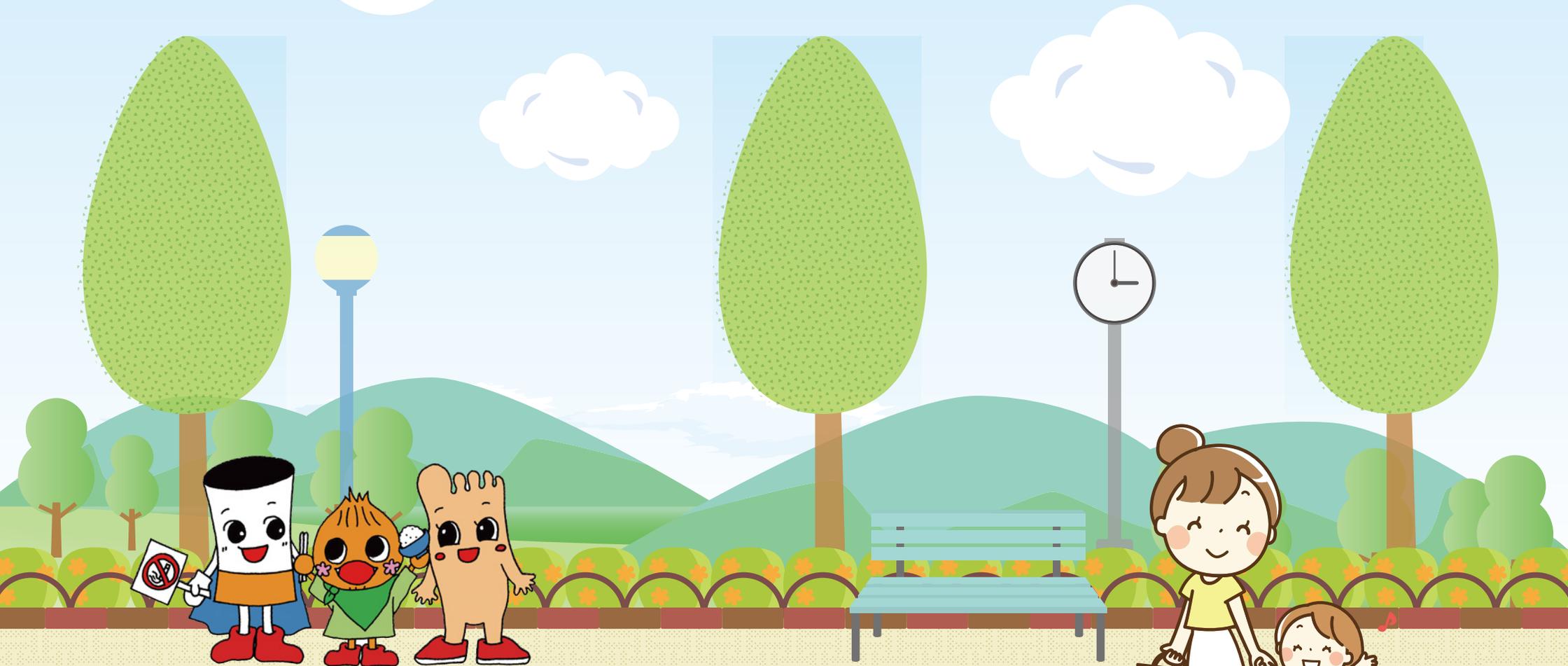


親子おしゃんぱマップ

多治見市保健センター



〒507-8787 岐阜県多治見市音羽町 1-233
多治見市役所駅北庁舎 3階 多治見市保健センター
Tel : 0572-23-5960 Mail : hosen@city.tajimi.lg.jp

もくじ

- 親子さんぽのすすめ・親子さんぽの楽しみ方
- ウォーキングマップ
 - コース1. マイナスイオンがたっぷり三ツ池の森と三ツ池公園
 - コース2. でっかいすべり台で遊ぼう 滝呂町公園巡り
 - コース3. ちょっと山登り セラミックパークMINO
 - コース4. 展望台からいい眺め 神明神社と陶ヶ丘公園
 - コース5. 落ち葉ふかふか かさはら潮見の森
 - コース6. 車がこない安全コース 陶彩の径
 - コース7. 自然がいっぱい！地球村
 - コース8. 風がそよそよ 神言修道会 多治見修道院の庭
 - コース9. 水遊びもできるよ 共栄公園と共栄児童館
 - コース10. 鳥のさえずりを聞きながら 喜多緑地
 - コース11. お手軽おさんぽ 旭ヶ丘運動公園
 - コース12. 田園が広がる 姫川沿い

ママのシェイプアップと
親子のスキンシップのための

こ じゅう 子重トレーニング

おさんぽ（有酸素運動）以外に「子重トレーニング」という、子どもの体重を負荷にした筋力トレーニングもおすすめです。子どもとのスキンシップにもなります。ぜひ取り組んでみてください！

詳しくは多治見市ホームページ（YouTube で紹介しています）をご覧ください。QR コードからも視聴できます。

<https://www.city.tajimi.lg.jp/iryoko/kenko/kwnko-suishin/kojyu.html>

YouTube のサイトへ
つながります



親子さんぽのすすめ

幼児期の運動あそびは、子どもの健全な発育を促すことに加え、こころや社会性を育み、脳の発達も促進すると言われています。また、生涯にわたる運動習慣を身につけるためにもとても重要です。親子で触れ合いながら、楽しく体を動かす体験を重ねていきましょう。お散歩は、手軽に親子でできる運動あそびの一つです。親さんの運動習慣づくりにもなります。ぜひ取り入れてみてください。

親子さんぽの楽しみ方

1. 『早く・汚い・危ない』とできるだけ言わないように心がけましょう

自分で歩きたい、いろいろなものに触りたい、挑戦したい…そんな気持ちを尊重しながら歩くことで子どもの心・体・五感を育て、健全な成長につながります。親さんも思わぬ発見に出会えるかもしれません。

2. 子どものペースで歩き見守りましょう

子どもが歩く姿を見て、成長を感じ、親さんも親子さんぽを楽しみましょう。

3. お散歩前や後は軽い体操、ストレッチを行いましょう



岐阜大学教育学部教授 春日晃章氏「子どもが小さい頃から大切にしたい・しなければいけない子育て論」より

コース1

マイナスイオンがたっぷり三ツ池の森と三ツ池公園



5 三ツ池公園には池や藤棚、小さな橋があります。運がよければ池の魚が見えるかも！



3 三ツ池の森 出口

★ アップダウンのある山みちです



4 多治見中学校プールが見える場所から入り、わき道を通ります。



1 星ヶ台競技場入口



2 三ツ池の森の入り口には動物除けの門があります。必ず門は閉めてください。



歩く距離 1900m

星ヶ台競技場は周囲を散歩するにはよく整備されています。三ツ池の森は競技場の裏手にあります。森の中の散歩道はマイナスイオンがたっぷりです。



スタート位置情報

場所：星ヶ台競技場

住所：多治見市星ヶ台3丁目19

- スタート・ゴール
- トイレ
- 山道あり
- 階段あり
- 急勾配あり



コース2 でっかいすべり台で遊ぼう 滝呂町公園巡り



⑥滝呂北公園には変わった形のトイレや遊具、グラウンドがあります。
(トイレ建物の滑り台は現在封鎖されて遊べません)



⑤冒険公園



●●● 下石西山



①カラフルなジャングルジムがあります。



④長い滑り台の滑り口とゴール



③管理事務所



②時計塔



歩く距離 1300m

滝呂北公園や冒険公園にはたくさんの遊具があります。ロング滑り台や、ローラー滑り台などの変わった遊具もあるので、楽しくお散歩しながら遊べます!



スタート位置情報

場所：滝呂北公園

住所：多治見市滝呂町9丁目
(下石西山信号そば)

-  スタート・ゴール
-  トイレ
-  山道あり
-  階段あり



コース3 ちょっと山登り セラミックパークMINO



⑦ トンネルはちょっと不思議な空間だ!



東町4丁目
交差点へ



⑥ 屋上広場



⑤ 茶室



④ 展望台からの眺めは最高!
360度見渡せます。



① ウォーキングコース入口



② 橋



③ 急坂の階段

歩く距離
ロング 1400m
ショート 1100m

展望台や屋上広場からは市街地を広く見ることができます。
山にはシデコブシ・山桜・モミジ・ツツジなど美しい花を楽しむことができます。

スタート位置情報

場所：セラミックパーク MINO
住所：多治見市東町4丁目2-5

- スタート・ゴール
- トイレ
- ロングコース
- ショートコース
- 山道あり
- 階段あり
- 急勾配あり

コース 5 落ち葉ふかふか かさはら潮見の森

 歩く距離 2600m

春は桜が大変美しく大勢の人が花見を楽しめます。またこの公園はよく整備され山道も気持ち良く散歩できます。親子での遊び場として最適です。

 スタート位置情報

場所：かさはら潮見の森
住所：多治見市笠原町深山4丁目1
開園時間：AM9:00～PM5:00

-  スタート・ゴール
-  トイレ
-  山道あり
-  階段あり
-  急勾配あり



② 目印看板



① 駐車場から漫遊の小径へ向かう道



⑨ 管理棟前には水車や鹿威しがあり、小さな池には色鮮やかな鯉が泳いでいます。



⑧ 展望台



⑦ 展望台への道目印看板



⑥ 山道を抜けると芝生広場に出ます。芝生広場には遊具や休憩スペースがあります。



③ 一本目の橋を渡り、漫遊の小径へ。



④ 山道が気持ち良い道です。



⑤ 目印看板



コース 6 車がこない安全コース 陶彩の径



 歩く距離
昭和公園まで片道 1800m

旧笠原鉄道の廃線後の軌道を利用し遊歩道として鉄道跡は復活しました。特に桜のトンネルは美しく、平坦な道で車を気にすることなく安全に歩くことができます。

 スタート位置情報

場所：感謝と挑戦のTYK体育館
住所：多治見市大畑町2丁目150

-  スタート・ゴール
-  トイレ



コース7 自然がいっぱい！地球村



②展望台の天井にはきれいな星座の絵が描かれています。



①「本館」ではフリークライミングを楽しむことができます。



③天文台



④目印看板



⑤キャンプ場



⑥目印看板



歩く距離 1300m

地球村は研修宿泊施設です。自然がいっぱい残してある散策コースは一年中楽しむことができます。クイズラリーも行っており、楽しくお散歩できます。



スタート位置情報

場所：三の倉市民の里 地球村
住所：多治見市三の倉町猪場 37

-  スタート・ゴール
-  トイレ
-  山道あり
-  階段あり
-  急勾配あり



コース 8 風がそよそよ 神言修道会 多治見修道院の庭

 歩く距離 1000m

全国的に有名な修道院の敷地を散歩し
新しい発見を楽しむことができます。

【注意事項】
修道院研修センターのログハウス利用者など、他の利用者の迷惑
にならないよう、ご配慮ください。月曜日は教会の定休日ですので、
修道院の聖堂は見学できません。ご注意ください。

 スタート位置情報

場所：神言修道会 多治見修道院の庭
住所：多治見市緑ヶ丘 38



3 やすらぎの小道(墓地への道)



1 修道院

-  スタート・ゴール
-  トイレ



コース 9 水遊びもできるよ 共栄公園と共栄児童館



6 共栄児童館



5 高田公民館



1 共栄公園

夏にはせせらぎ遊水で水遊びができ、健康遊具もあるので大人も楽しめます。



4 高田神社



3 登り窯



2 小さな橋(板)を渡ります。



歩く距離 1500m

共栄公園には桜がたくさん植えてあり春は大変美しく人を楽しませます。この公園の遊具は種類が多く、健康遊具は大人も楽しめます。



スタート位置情報

場所：共栄公園

住所：多治見市高田町2丁目11

- スタート・ゴール
- トイレ
- 山道あり
- 階段あり
- 急勾配あり

★ 共栄公園には一周474mのウォーキングコースがあります。



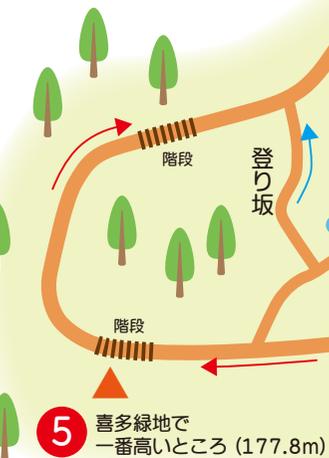
コース 10 鳥のさえずり聞きながら 喜多緑地



7 石碑広場へ向かう入り口



6 展望広場



5 喜多緑地で一番高い場所にはベンチがあり一息つつ町並みを眺めることができます。



4 休憩所



3 秋にはトンボがたくさん飛んでるよ!

2 ショートコース入り口



8 石碑広場



1 「管理棟」にはオムツ交換用ベビーベッドがあります。



歩く距離

ロング 2400m
ショート 1600m

喜多緑地は丘陵地を生かした公園で、地形は元のまま残し散歩道が作られています。沢や池もあり上ったり下がったりの変化のある道で楽しく歩けます。



スタート位置情報

場所：喜多緑地

住所：多治見市喜多町8丁目

- スタート・ゴール
- トイレ
- ロングコース
- ショートコース
- 山道あり
- 階段あり
- 急勾配あり



コース 11 お手軽おさんぽ 旭ヶ丘運動公園



④ 児童公園にはジャングルジム、ブランコ、滑り台、砂場があります。



① 「運動広場」は一面を見渡せて歩きやすいです。



ぶら下がりがりや足ツボ踏みなどの健康遊具もあります。



③ 池周辺にはベンチがあり、休憩できます。秋にはきれいな紅葉が見られます。



② 運動広場から池へ向かう道

★ アップダウンのある山道です



歩く距離 800m

運動場の周囲を何周も歩いている方が多くいます (特に早朝)。児童公園周辺に桜がたくさん植えてあり、春は花見を楽しめます。



スタート位置情報

場所：旭ヶ丘運動公園

住所：多治見市旭ヶ丘10丁目6-83

-  スタート・ゴール
-  トイレ
-  山道あり
-  階段あり
-  急勾配あり



コース12 田園が広がる 姫川沿い



④ 姫川の両面にはきれいな花が植えられています。季節ごとに変わるのも楽しみです！



③ ウォーキングコース案内



② 安楽寺



① ふれあいセンター姫2階には児童センターがあります。



歩く距離 2000m

姫川沿いには田畑が広がり季節ごとの移り変わりを楽しめます。また、JR 太多線が通り、時おり走ってくる赤い電車は風情があります。起伏の少ない道でとても歩きやすいですよ！



スタート位置情報

場所：ふれあいセンター姫
住所：多治見市大針町80-2



スタート・ゴール



WC トイレ

