

はじめましての町でも、ニコニコやっていけそう！

Welcome!

Nagaizumi Town 2026



子育てママが発信する、
「長泉町」のリアルな魅力。



enjoy!
Nagaizumi



ちょうどいい長泉の
いいところ、
教えます。



私たちは長泉 ^{ママラッチ} mamarazzi です!

長泉ママラッチは、長泉町在住の子育てママが同じ町内で
子育てしているみんなのために、「住み続けたい」と思ってもらえる
「夢」のある情報をソーシャルメディアを通じて発信しています。

この一冊は、長泉に来たばかりの方や
新しい生活が始まった方へ向けて、
「ママとパパと子どもがいっぱい長泉町ようこそ!」
「一歩外に出てみようよ、新しい出会いがきっとあるよ!」
そんな想いを込めて作りました。

この一冊を通して、はじめましてのドキドキが、
なんだかニコニコやっていけそう!のワクワクに
変わってもらえたらうれしいです♪

ママラッチの記事はこちらから

長泉ママラッチHP
<https://www.town.nagaizumi.lg.jp/soshiki/sangyo/4/2/11887.html>



Instagram



Facebook



お問い合わせ先

長泉町 産業振興課

〒411-8668 静岡県駿東郡長泉町中土狩828
TEL 055-989-5516 / FAX 055-989-5564
Email sangyo@town.nagaizumi.lg.jp

ちょうどいいが
いちばんいい *Nagaizumi*

【発行日】2026年3月発行 【発行元】長泉町 産業振興課 【取材・編集】長泉ママラッチ 【編集長】aozora 【編集スタッフ】サトミ、よっち♪、morisumi、sumi、初夏、ちさと、えみ、chaki、にっしー、みき、ゆみ 【デザイン】Design Navy、杉山美希 ※本紙に掲載の情報は、2026年3月現在の情報です。 ※本紙の無断転載・複製を禁じます。

5 鮎壺公園

2025年3月にオープンした公園。公園内には「鮎壺テラス」という室内スペースがあり、お弁当を食べたり読書をしたり、ゆっくり過ごすことができます。芝生や遊具で遊ぶ、滝を見る、吊り橋を渡る……などなど、いろいろな楽しみ方ができる公園です。



〒長泉町下土狩1069-1
 ② 駐車場 9:00~18:00 / 鮎壺テラス 9:00~17:30
 ③ あり(40台)



ママラッチライター サトミ

きれいなトイレや授乳室も完備！赤ちゃん連れも安心です♡



種類豊富なふわふわの焼きたてパンは、どれを選ぶか迷っちゃう！

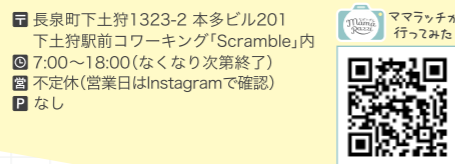


ママラッチライター にっしー

6 Bakery Sleep

2025年7月、下土狩駅前コワーキングスペース Scrambleにオープンしたパン屋さん。生地をねかせて丁寧に焼く、やさしい味わいが魅力です。眠る羊が目印の長方形コロネも人気。朝7時から営業しているので、気軽に立ち寄れます。

〒長泉町下土狩1323-2 本多ビル201
 下土狩駅前コワーキング「Scramble」内
 ② 7:00~18:00(なくなり次第終了)
 ③ 不定休(営業日はInstagramで確認)
 ④ なし



ママラッチライター にっしー

7 マルサン書店 長泉町出張所

本を売らない、貸さない、買い取らない。でも本が人をつなぐ書店。「本を選ぶ体験を守りたい」そんな想いから生まれ、子どもたちが集っています。もちろん大人もOK。静かにしなくてもいい、読まなくてもいい。気軽に立ち寄れる、世代を超えて人が集まる町の居場所。



とにかく居心地がいい！町の憩いの場！



ママラッチライター 初夏



〒長泉町下土狩455-8 1F北
 ② 13:30~17:00
 ③ 平日の週4日(営業日はInstagramで確認)
 ④ なし



ママラッチライター にっしー

8 おうち Deli Tabe-rula?

2025年6月にオープンしたお惣菜屋さん。お弁当やおにぎり、味噌汁等もあります。100gあたり100~300円台のお惣菜は日替わりで、毎日通いたくなくなる美味しさ。「食から暮らしを支えたい」と願う、優しいご夫妻が営むお店です。



〒長泉町竹原381-18 ☎ 070-9021-8887
 ② 11:00~18:00
 ③ 月曜~木曜(変則営業があるためInstagramで確認)
 ④ あり(3台)



レアメニューの甘味も実はすごく美味しい！自分へのご褒美にも♡

ママラッチライター ゆみ



ママラッチライター chaki

寄り道スポット



SNSで見かけてずっと気になっていたお店、いつも前を通るのに入るきっかけがなかった場所—。そんな長泉町の気になるおすすめスポットを厳選してご紹介します！いつもの道が少し楽しくなる、ちょうどいい寄り道スポットを見つけてみませんか？

1 あみい図書館 & Café de ami

JR長泉なめり駅徒歩2分、納米里公園西側にあり、子どもと訪れやすいお店です。一箱ごとにオーナーがいる本棚が並ぶ私設図書館とカフェが併設され、親子で気軽に本と触れ合えます。さまざまなイベントも開催され、世代や職業を超えたつながりを見つけられる場所です。



ママラッチライター にっしー



〒長泉町納米里145 ☎ 070-5333-4029
 ② 13:00~17:00 ③ 土曜~火曜 ④ あり(5台)

2 円居ごはん



身体にやさしいごはんを味わいながらゆっくりと過ごしてほしい、という思いからオープンした古民家風カフェ。店主自らが厳選した安心安全な食材を使い、手間を惜みず、丁寧に作られた定食やデザートを楽しむことができます。ランチは前日までの予約制。

たくさんの小鉢と季節によって変わるメニューが楽しみ♡

〒長泉町上土狩435
 ☎ 055-986-4189
 ② 11:30~15:30
 ③ 月曜~木曜
 ④ あり(5台)



ママラッチライター にっしー

3 エヌベジおやつ

2025年から長泉茶寮の駐車場北側出口付近で、自動販売機で焼き菓子の販売をスタート。ミニカヌレやフィナンシェ、クッキーなどが気軽に購入できます。



ママラッチライター chaki

4 海鮮やいちょうの木



20年以上地域に親しまれている居酒屋さん。人気の肉チャーハンやたこのからあげのほか、子どもに嬉しいおにぎりやだし巻き卵も。座敷や子ども用の食器があり、家族で安心して過ごせます。お客様とのつながりを大切にする、あたたかな雰囲気のお店です。

〒長泉町下土狩647-3 ☎ 055-987-3210
 ② 日曜~木曜 17:00~25:00 (L.O 食事 24:00 / ドリンク 24:30)
 金曜~土曜 17:00~26:00 (L.O 食事 25:00 / ドリンク 25:30)
 ④ あり(10台)



ママラッチライター にっしー



子育てしながら介護もしていて、息抜きする場所がない……。
介護制度やサービスについて、子どもの発達について、相談できる人がいない……。

なないろ ～ダブルケア&発達の交流カフェ～



育児と介護が同時に……そんな「ダブルケア」の孤独と戦ってきた方が立ち上げた活動です。

12年前、お子さんの誕生と同時に義母の若年性認知症が判明。介護サービスに頼らず数年頑張ったものの、心身ともに限界を感じるようになったとき、「誰かに相談したい。話したい」とSNSでつぶやいたことがきっかけで、同じ境遇の人がほかにもいることを知り、現在は2つのカフェを不定期開催しています。

- ダブルケアカフェ（子育てと介護を同時に担う人とその支援者の交流の場）
- そらいろカフェ（発達が心配な子どもとその親の交流の場）

なないろ～ダブルケア&発達の交流カフェ～

対象

介護と子育てのダブルケアをしている方やその支援者、子どもの発達に悩みのある方



LINE

子どもから「学校へ行きたくない」
って言われました。
なんて答えたらいいの？！

こぶねカフェ

対象

不登校や行き渋りのある
お子さんを子育て中の方（町外もOK）

Message

子どもの行き渋りや不登校で、先の見えないトンネルの中にあるような気持ちになっている方、なかなか周囲にも話さず胸のモヤモヤが晴れない方、こういうときの選択肢や居場所や進路などの情報を知りたい方など、同じ悩みを持つ親同士で情報交換したり励まし合ったりしています。お茶を飲みながら話をする時間で、わたしはひとりじゃないんだと心が軽くなるから不思議です。毎月1回程度開催しています。



Instagram→

赤ちゃんが複数ってこんなに大変なの!? 聞いてないよ～！
先輩たちはどうやって乗り越えたのか聞きたい！

ふたごみつごの会 もっちーず

対象

多胎妊娠中・子育て中の方

Message

多胎妊娠、育児は想像を超えた大変さ、孤独感があると思います。同じ経験者同士だから分かることがたくさんあります。皆さんで情報共有・悩み相談をして、一緒に乗り越えましょう！

双子三つ子仲間でお下がりが交換も盛んです！



ママラッチライター ちさと



LINE→

なんだかうちの子、
ちょっと成長が気になる。
でもだれにもわかってもらえない……。

発達凸凹子育てサークル いいんじゃない

対象

発達が気になる子を子育て中の方

Message

なんだかうちの子ちょっと気になる、そう思い始めた時、誰にもわかってもらえない孤独を感じた経験から、このサークルを立ち上げました。話したくないことは話さなくてOK。どんな状態のあなたも、どんなお子さんも、ウェルカムです。たくさんの人に会う場はしんどい、という方へ、新たに「子どもの発達とママのこころの保健室」を始めました。ゆっくり聞いてほしい、解決したい悩みがあるという方は、こちらまでご利用ください。



Instagram→

子育てのスタート時や、はじめてのできごとに遭遇した時は、『こんな時どうしたらいいの？みんなはどうしてるの？』と不安になることも。そんな時に強い味方になってくれる、たくさんの場所をご紹介します。



ママラッチライター aozora



今日は子ども以外の人と会話してないなあ。
だれかとおしゃべりできる場所があったらいいのに……。

そんなときにぴったりなのが、下土狩駅近くにある「cocon家（ここんち）」。

まるで実家に帰ってきたかのようなアットホームな雰囲気な地域食堂で、子どもひとりから、親子や高齢者まで、誰でも気軽に立ち寄れる場所。入り口には駄菓子やお惣菜も並び、お買い物だけの人も、奥でのんびり過ごす人も、みんながリラックスしている不思議な場所です。

cocon家（ここんち）

対象 どなたでも（午前はお近所さん、午後は親子連れや会社員、放課後は小学生など、幅広い方が利用）

〒長泉町下土狩1287-2 ☎055-913-7656
📍営業日はInstagramで確認 🕒9:00～17:00 📱なし

Instagram



ゆったりママカフェ

対象

小学生のママ

Message

“子どもが小学生になって、わからないこと・誰かに聞いてもらいたいことって出てくるけど、今は連絡網はないし、小学校のママさんどうやったらつながれるんだろう？それなら、つながれる場を作ろう！”ということで、ママ同士が学校や子育てのことをざっくばらんに話せる場を作りました！お菓子和好きな飲み物を片手に、月1回お話ししませんか？

ママラッチライター sumi



ママラッチ発 居場所 あります！

ママラッチメンバーとおしゃべりしませんか？
詳細は6ページをご覧ください。



ママラッチライター えみ

ママラッチが見つけた！



子育ての味方

頼れる場所はすぐそばにあります。
あなたはひとりじゃないよ。

ママラッチライター ゆみ



ママラッチが行った





Mamarazziの活動を ママラッチ 覗いてみよう!

長泉ママラッチは、長泉町で子育てをしているママたちが、日々の暮らしの中で感じたこと、見つけたことを大切にしながら、町の魅力を発信している地域メディアです。

知らないことが
たくさん知れてたのいい!



取材・情報発信

ママラッチの取材は、子育て中のママたちの「日常の延長」にあります。長泉町で子育てをしているからこそ感じる疑問や興味をきっかけに、実際に足を運び、子連れでの過ごしやすさや安心感などを取材しています。ママ目線だからこそ気づけるポイントを大切にしています。

長泉町在住ママが
交流できる



居場所づくり

長泉町で子育てをするママたちがひとりで悩みを抱えず、子育ての悩みや日常のちょっとしたことを気軽に話せる場所があったらいいな。そんな想いから、長泉町文化センターベルフォーレやコミュニティながいずみで、少人数の交流会を開催しています。



長泉町タウン情報誌 「Welcome!」の発行

長泉に来たばかりの方や、新しい生活が始まったご家族へ向けて作った情報誌です。「ママとパパと子どもがいっぱいの長泉町によこそよ!」「一歩外に出てみよう、新しい出会いがきっとあるよ」そんな想いを込めています。ドキドキが、ワクワクに変わったらうれしいです。

音声配信プラットフォーム
stand.fmにて配信!



長泉ママラッチの 「ママラジ!」での発信

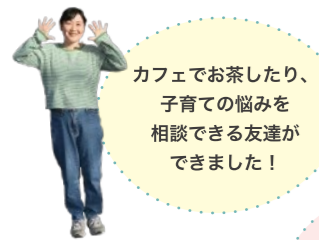
「記事だけでは伝えきれない想いをもっと幅広い人に届けたい」そんな気持ちから、ラジオでの発信にチャレンジしています。忙しい毎日の中でも、家事の合間や移動中に、気軽に聴いてみてください。ちょっとクスッと笑える、そんなひとときをお届けできたら嬉しいです。

「ママラジ!」は
こちらから聴けます!



mamarazzi voice

ママラッチになって変わったことは?!



カフェでお茶したり、子育ての悩みを相談できる友達ができました!



気持ちを共有できる仲間と出会い、子育ての肩の力が少し抜けました。



たくさんの出会いを通して、子育ては孤育てじゃないと気づくことができました。



子育てを理由に諦めかけていた「自分のやりたいこと」に向き合うきっかけになりました。



新しいことに挑戦できた自信が、子育てを頑張るエネルギーになりました!

ママラッチの活動に興味を持ってくださった方はこちらをチェック!



ママラッチ HP→



子どもの発達、ちょっと心配だな……。誰かに話を聞いてほしいけど、どこに相談すればいいんだろう。利用できる制度とかあるのかな。

相談支援事業所

ゆううん

子どもの発達や生活の不安を気軽に相談できる窓口です。療育手帳や通所受給者証がなくても相談でき、今の様子を丁寧に聞き取りながら、児童発達支援や放課後等デイサービスなど、必要な支援につなぐお手伝いをしています。つないだ後も、成長や状況の変化に合わせて一緒に考えてくれる、子育て中のご家庭にとって心強い“伴走役”です。



相談支援事業所 ゆううん

対象 問い合わせはどなたでも可



Instagram→



放課後等デイサービス BASE

どんな施設?

発達に課題のある小学生以降のお子さんが、運動を通して心と体の成長を育む放課後等デイサービス

Message

「違いは、ステキ。違いが、強み。」という思いを大切に、子どもたちが自分らしく挑戦できる環境を整えています。運動を通して自信や自己肯定感を育てながら、スタッフも保護者と同じ目線で共感し、一緒に悩み、一緒に工夫する。子どもを真ん中に、チームみんなで成長を支えています。



Instagram→

ママラッチが行ったみた



児童発達支援センター ススミダス

どんな施設?

未就学のお子さんを対象に、身辺自立やコミュニケーションなどの発達を支援する児童発達支援施設

Message

成長のペースは一人ひとり違います。比べるのではなく、その子らしさを大切にしながら、身辺自立やコミュニケーション、ソーシャルスキルの習得を丁寧に支援します。嬉しいときも困ったときも寄り添い、「できた!」と一緒に喜び、次の一歩へつなげる関わりを大切にしています。



Instagram→

ママラッチが行ったみた



子どもの心と発達の相談室 とまり木

どんな施設?

幼児～中学生の子どもの心や発達について、心理士と「相談」や「検査」などができる相談室

Message

行動や対人面の独特さ、不安や過敏、集団活動や学習の苦しさ、不登校や行き渋り……理解してもらいづらかったり配慮が必要なお子さん。想像していた子育てとちょっと違っていたり、身近な方には相談しづらかったりする親御さん。飛び続けてきた親子が、少し羽を休めたり、行く先を確認したりできる「とまり木」。心理士が丁寧に話を伺い、一緒に考えます。

HP→



夕方、晩御飯やお風呂のことを考えると
どんより……。
誰か代わってくれないかなあ。

夢コープ 沼津事業所

どんなサービス?

家事支援、育児支援
調理、掃除、洗濯、買い物、ペットの世話などの家事全般が対応可能です。お子様が慣れれば留守中の見守り対応も可能。

Message

家事育児に毎日奮闘している中、ちょっとしたでもお任せできる人がいるだけで大きな心の支えになります!

HP→



親も遠方で。
連日ワンオペのとき、気軽に頼れる
人がいたらいいのになあ……。

長泉町シルバー人材センター

どんなサービス?

家事支援のみ(育児支援は不可)
町内の60歳以上の会員さんがご自宅へ訪問し、掃除、買い物、調理などの家事支援を行います。

Message

育児経験豊富な会員さんが訪問するので、話し相手や息抜きの場として気軽に利用してみてもGood!

HP→

