




父親の子育て情報誌

よかパパスイッチ PLUS ONE



～パパとおでかけのススメ～















遊び場スポット

四日市スポーツランド



開　　館：3月～10月 9：30～17：00
　　11月～2月 9：30～16：30
住　　所：桜町9868
アクセス：三重交通バス
　　スポーツランド前下車
休　　：金曜（祝日の場合は営業し、翌週月曜日休業）年末年始



自然豊かな環境の中で全30ポイントの木製アスレチックの他、スーパースライダー、ローラースケート場、レンタサイクル、デイキャンプなどが楽しめるレジャー施設。



↑アスレチックは大人から子どもまで楽しめる作り。小さな子どもは大人と一緒に楽しもう

→アスレチックコースは1周50分程度、自然を生かした様々なアスレチックを楽しむことができます（大人600円、小人400円）





←敷地内にあるスライダー。小さい子どもは親子一緒に滑れます（大人200円、小人100円）

→ちびっこカー（1回100円）など、小さな子ども向けの遊びも充実





パパのイイね！

幼児のうちは「抱っこ筋」をつける最適スポット。自然の中のダイナミックなアスレチックでパパの凄さを見せつけよう。





↑施設内のコースでは一風変わった変り種自転車を親子で楽しめます

開　　館：3月～10月 9:30～17:00
　　11月～2月 9:30～16:30
住　　所：伊坂町157-2
アクセス：三岐鉄道平津駅から
　　徒歩約20分
休　　：金曜（祝日の場合は営業し、翌週月曜日休業）年末年始



伊坂ダムサイクルパーク

自転車レンタル料
ダム周遊コース（２時間）
大人400円　小人300円
＊タンデム車400円/1時間
変り種自転車
1人（3歳以上）200円
30分ごと200円増し

四日市市の北部に位置する、四季折々の自然の中でサイクリングを楽しめるレジャー施設。１周３．６キロのダム周遊コースでは、サイクリングやジョギング、ウォーキングなどを楽しめます。自転車の貸し出しなども行っており、普段はあまり目にすることのない変り種自転車も用意されています（有料）。

↓豊富な種類の変り種自転車



↓タンデム自転車の貸し出しも行っており、親子一緒にサイクリングも楽しめます





パパのイイね！

自転車の練習をするには、車の心配をしなくてもいいから最適！
パパは、変り種自転車で頑張っていいとこ見せよう！

↓ダムの外周はサイクリングのほか、ウォーキングやジョギングでも周回することができます





新米パパへのススメ

子育て支援センターへ行こう！

子育て支援センターって？

主に乳幼児とその保護者を対象とした施設で、遊具やおもちゃで遊んだり、同じ年代の子どもを持つ保護者同士が気軽に交流したりすることができる施設です。
＊無料で予約なしで利用できます。

担当職員が常駐しているから初めてのパパでも安心！

慣れないうちはパパと子どもとのお出かけは何かと不安がつきまとうもの。「急に泣き出して泣きやまなかったらどうしよう…」や「急にオムツ替えする必要になったら…」などの不安も、子育て支援センターでは、専任の職員が常駐しているので安心です。





お家では遊べないおもちゃがいっぱい！

子育て支援センターには、普段遊ぶことができない大型のおもちゃや珍しいおもちゃがいっぱい。また、大きな遊具や手作りおもちゃもあり、無料で利用できます。













写真：橋北子育て支援センター

パパ友の輪を広げよう！

社会人になると仕事以外ではなかなか交友関係は広がらないもの…。子どもの話題を共有する「パパ友作り」には子育て支援センターはぴったりです。
お父さんの日や、父親の子育てマイスターによる「よかパパ相談」を実施している子育て支援センターもあります。





四日市市少年自然の家～遊び場編



たくさんの自然にあふれた少年自然の家。周辺は「ふれあいの森」として、散策路も整備され、身近に自然とふれあえる場です。四季折々の木々や木の実、虫とも出会えます。
展望台からは、四日市市全体、桑名、鈴鹿、そして、伊勢湾、愛知県まで見渡すことができます。
毎月第３日曜日は「家庭の日」応援プロジェクトを開催。無料で楽しめる企画がいっぱい！子どもと一緒に、大自然の空気を胸いっぱいに吸い込んでみませんか。

四日市市少年自然の家ＨＰにアクセス⇒

お出かけマップ

外出スポット

1. 南部丘陵公園 P
   大字日永　ほか
2. 霞☆ゆめくじら P
   大字羽津甲
3. 諏訪公園
   諏訪栄町５
4. 楠中央緑地 P
   楠町北五味塚1215-1
5. 四日市スポーツランド P
   桜町9868　☎ 059-326-5415
6. 伊坂ダムサイクルパーク P
   伊坂町157-2 ☎ 059-364-1546
7. 少年自然の家 P
   四日市市水沢町字大谷1423-2 ☎ 059-329-3210
8. ふれあい牧場
   四日市市水沢町1538 ☎ 059-329-3711

子育て支援センター（公立）

1. 橋北子育て支援センター P
   午起1-3-13 ☎ 059-332-4527
2. 塩浜子育て支援センター P
   大字塩浜887-1 ☎ 059-345-7978
3. 海蔵保育園子育て支援センター P
   大字西阿倉川883-1 ☎ 059-331-0136
4. 笹川保育園子育て支援センター
   笹川6-29-1 ☎ 059-321-5510
5. 大矢知保育園子育て支援センター P
   松寺1-11-12 ☎ 059-365-0376
6. 下野中央保育園子育て支援センター P
   朝明町498-1 ☎ 059-336-3321
7. あがた保育園子育て支援センター P
   赤水町966-1 ☎ 059-326-0004

子育て支援センター（私立）

8. いずみ保育園子育て支援センター P
   三重6-129 ☎ 059-332-6123
9. たいすい保育園子育て支援センター P
   西日野町今郷1871-7 ☎ 059-321-1175
10. みのり保育所子育て支援センター
    大宮町26-5 ☎ 059-332-2392
11. たいすい中央保育園子育て支援センター P
    鵜の森1-10-20 ☎ 059-352-3600
12. ひよこ保育園子育て支援センター P
    東日野町字城山1611-16 ☎ 059-322-1829
13. こっこ保育園子育て支援センター P
    東日野町986-1 ☎ 059-320-2055
14. 大谷台保育園子育て支援センター P
    大谷台1-82 ☎ 059-332-5150
15. 日の本保育園子育て支援センター P
    松原町3-2 ☎ 059-365-0840

子育て支援センター（医療機関）

16. 三原クリニック子育て支援センター P
    日永西3-1-21 ☎059-345-2886
17. 桜花台こどもクリニック子育て支援センター P
    桜花台1-45-1 ☎059-373-6639

P…駐車場有

室内スポット

1. そらんぽ四日市
   安島1-3-16 ☎ 059-355-2700
2. 四日市市立図書館 P
   久保田1-2-42 ☎ 059-352-5108
3. 四日市港ポートビル P
   霞2-1-1 ☎ 059-366-7022





ちょっと一息コーナー

パパッと簡単！お手軽ランチを作ってみよう

・簡単手作りウィンナーでホットドック
・コールスローサラダ
・コーンスープ

レシピ提供　親子料理教室　吉武　奈穂子さん



簡単手作りウィンナーでホットドック

材料
- ○ ホットドックパン　2本
- ○ レタス　2枚
- ★
  - ○ 豚挽き肉　100グラム
  - ○ 片栗粉　大さじ2
  - ○ 塩　小さじ1/2
  - ○ コショー　適量
  - ○ ナツメグ　適量
  - ○ パセリ　小さじ1/2
  - ○ たまねぎ　1/4個
- ○ サラダオイル　適量

①たまねぎはみじん切りにする。
②★をビニール袋の中に入れ、その上からよくもむ
③オーブンシートを2枚広げ、２の生地を2等分にして、それぞれにおき、棒状に整える（ホットドックの長さに合うように）
④蒸気の上がった蒸し器で15分蒸す。または、電子レンジで２本２分半～（レンジの調子をみて調節してください）蒸した後、好みでサラダオイルをしいたフライパンで転がしながら焦げ目をつける。
⑤ホットドックパンにレタスを敷き、ウィンナーを挟んで出来上がり。

※お好みでマスタードやケチャップをかける



コールスローサラダ

材料
- ○ キャベツ　1/8個
- ○ にんじん　1/2本
- ○ スイートコーン缶　50g位
- ★
  - ○ オリーブオイル　大さじ2
  - ○ 酢（りんご酢）　小さじ2
  - ○ マヨネーズ　大さじ1
  - ○ 砂糖　小さじ1/2
  - ○ 塩　少々
  - ○ こしょう　少々

①キャベツ、にんじんは細かい千切りにし、塩を振って全体によく揉みこみ、しばらく置く。
②コーン缶はザルに上げて水気を切っておく。
③調味料★をボウルに加え、泡だて器などでよく混ぜ合わせる。
④１と２を３の調味料で和えて、食べるまで冷蔵庫で味を馴染ませる。
⑤器にもって出来上がり。





コーンスープ

材料
- ○ クリームコーン缶　小１缶（190g缶詰）
- ○牛乳と水　クリームコーン缶と同量ずつ
- ○卵　１個
- ○コンソメ　１個

①鍋にクリームコーン缶と牛乳と水とブイヨンをあけて熱する。沸騰したら中火にする。
②ボウルに卵を割り入れよくほぐす。
③鍋を強火にして、菜箸でかき混ぜながら２の卵を流しいれる。
④塩コショーで味をととのえ出来上がり。
もう一手間かけるならたまねぎのみじん切りを1/2 個分用意しバターでさっと炒めたものを加えるとグレードアップしますよ。
※コンソメを鶏がらスープの素に代えると中華風になります。ラー油を垂らすとよりおいしいです。





マイスター直伝

簡単！タコさんウインナー＆キャラおにぎり

By 父親の子育てマイスター　いしかわパパ

◆タコさんウインナー



①下の方を斜めに切り、切り口を下にする



②３か所に切り込みを入れる



③ボイルすると



④ウインナーが温かいうちにストローで型抜きしたチーズを張り付ける。目の部分に型抜きをした海苔を貼る。

できあがり！



◆キャラおにぎり

くまさんコース



俵型のおにぎりを作る



おにぎりを味付けあげ（市販）に詰める



カットした海苔とチーズを乗せる

できあがり！



ペンギンさんコース





おにぎりに海苔を軍艦巻きのように巻く



ウインナーを左のようにカット



目はチーズと海苔、足は枝豆



できあがり！



あると便利なアイテム！
包丁、ピンセット、ハサミ、飾り切りナイフ、海苔パンチ、ストロー（大・中・小）

四日市市の取り組み

父親の子育てマイスター養成講座

子育て世代の男性を対象に、子育て講座を実施しています、父親同士の交流はパパ友作りにもつながります。

第1回 公開講座



↑ＮＰＯ法人ファザーリング・ジャパンを講師にお招きし、父親の極意を伝授！

第2回 妊婦体験



←妊婦ジャケットを着用して妊娠中のママの気持ちを体感しよう。

第3回 おやつ作り



→ほっぺが落ちる簡単おやつ作りをマスター！

第4回 先輩マイスターと語ろう



←先輩パパから子育ての疑問や実体験を聞いてみよう！

第5回 必殺！遊び術



→体を使ったお父さんならではのふれあい遊びを紹介！

第6回 受講生による講座報告！



→講座を受講した感想や日常生活での変化等を発表！

マイスター認定！



よかパパ相談

公立子育て支援センターでは、父親の子育てマイスター養成講座を修了したよかパパ相談員による、「よかパパ相談」を実施。父親目線による子育てのアドバイスや絵本の読み聞かせ等を行っています。





よかパパフェスティバル

年に１回、父親と子どもが一緒に参加し、楽しめるイベント「よかパパフェスティバル」を開催しています。





パパサークルの紹介

パパスマイル四日市

E-mail：yokkaichipapa@gmail.com
Facebook：fb.me/yokkaichipapa



パパスマイル四日市は、**父親の子育てマイスター養成講座**の修了生、つまり、マイスター有志が立ち上げたグループで、2014年1月から活動しています。市内のみならず県内各地でパパ向け講座やパパと子どもの料理教室、家族で楽しめるイベントや読みきかせなどを実施し、パパネットワークを広げています。

パパスマイル四日市がめざすもの

- 父親が子育てにかかわる気運の醸成
- 「ヨコの関係」による父親どうしのネットワーキング
- 父親であることの「誇り」「自信」「楽しさ」の実感
- 「ナナメの関係」を通じた子どもの健全育成
- 母親の社会参加、自己実現へのサポート

父親が子育てに楽しみながらかかわることで、父親も子どもも母親も笑顔になり、そして子育てしやすい地域になる！

先輩パパからのメッセージ

子育てに正解はない。
自分の子育てスタイルを
見つけて頑張って！
いしかわパパ

いっしょにたくさん出かけて遊んで、今しか作れない思い出を残して下さい。
アオココパパ

ママとよく会話することで、
子育てに関しても活躍することができます。
のんびり、楽しくやりましょう。
さとやすパパ

【父親】
を楽しみましょう。
パパごりら

子どもと一緒に無邪気に笑おう！
パパの笑顔は世界一☆
こじパパ

出先での失敗もいい思い出と経験になります！
近いところからチャレンジしてみましょう！
りんみれパパ

とにかく楽しまなくちゃやってられない！なんでもイベントにしてしまおう！
西おやじ

過去には戻れない、
我が子と今を楽しもう！！
やすながパパ

子育てに関するお問い合わせは「こども未来部」へ

・こども未来課
　企画総務係　…子どもに関する施策の企画や調整　３５４－８０３８
　子育て支援係　…子育て支援、学童保育等　３５４－８０６９
　青少年育成室　…青少年の健全育成等　３５４－８２４７
・こども保健福祉課
　給付係　…児童手当等の各種申請等　３５４－８０８３
　母子保健係　…母子健康手帳の交付、乳幼児健診等　３５４－８１８７
　家庭児童相談室　…子どもの虐待、一人親家庭への相談支援　３５４－８２７６
　発達総合支援室　…子どもの発達相談、障害児通所支援給付　３５４－８０６４
・あけぼの学園　…発達に課題のある子どもと保護者の支援　３２２－２７１４
・保育幼稚園課
　管理係　…保育園・幼稚園の運営管理等　３５４－８１７３
　施設運営係　…保育園の入所等　３５４－８１７２
　指導係　…市立保育園・幼稚園の指導　３５４－８０８７

四日市市の子育て情報は市ホームページ内の「子育てエンジョイ」で確認することができます。
四日市　子育てエンジョイ　検索

四日市市父親の子育て情報誌「よかパパスイッチ PLUS ONE」　平成２８年３月発行

発行
〒５１０－００８５
四日市市諏訪町２番２号
四日市市役所　こども未来部こども未来課
ＴＥＬ　０５９－３５４－８０６９　ＦＡＸ　０５９－３５４－８０６１
企画・作成
父親の子育てマイスター
四日市市こども未来課
参考書籍
・NPO法人ファザーリングジャパン「新しいパパの教科書（2013）」学研マーケティング
・安藤哲也「パパ１年生（2012）」　かんき出版
・小崎恭弘「わが家の子育てパパしだい！（2010）」　旬報社
・おおたとしまさ「パパのトリセツ（2012）」　ディスカヴァー・トゥエンティワン
・おおたとしまさ「忙しいビジネスマンの３分間育児（2013）」
ディスカヴァー・トゥエンティワン



笑っている父親を増やします！

こども未来課　TEL 354-8069　FAX 354-8061



- Contents -

はじめに ・・・ P１

父親をもっと楽しもう！ ・・・ P２～３

お出かけのススメ！ ・・・ P４～５

パパのお出かけ実践！ ・・・ P６～７

お出かけスポット紹介

公園編 ・・・ P８～９

そらんぽ四日市 ・・・ P１０～１１

室内編 ・・・ P１２～１３

遊び場編 ・・・ P１４～１５

子育て支援センター編 ・・・ P１６～１７

お出かけマップ ・・・ P１８～１９

パパッと簡単！お手軽ランチを作ってみよう ・・・ P２０～２１

四日市市の取り組み ・・・ P２２～２３

先輩パパからのメッセージ ・・・ P２４

お問い合わせ等 ・・・ P２５

これからパパになるひとへ
子育て真っ最中のパパへ

「子育ては期間限定のプロジェクト」

こんな言葉を聞いたことはありますか？

家族の優しいまなざしのもと、やっと寝返りをうてたと思った赤ちゃんが、やがて自ら立って歩き出し、ランドセルを背負い小学校へ通い出す頃からは、少しずつ子どもは子ども同士の世界を楽しみ始めます。

日々忙しい毎日を過ごすパパにはあまり想像ができないかもしれませんが、子どもと身体をふれあって、いっしょに遊ぶことができる時期はあっという間に過ぎ去っていきます。

その期間限定の時間を子どもとどう過ごすか。「仕事が忙しくて…」と育児に消極的になるのはとてももったいない！
子どもとのふれあい方はたくさんあります。いっしょにご飯を食べたり、お出かけをしたり、お風呂に入ったり…。また、平日は仕事でなかなか子どもと遊べなくても、土日に目一杯子どもとの時間を過ごすお父さんもいます。パパが１０人いれば１０通りのパパの形があります。

この冊子では「子どもとのお出かけ」にスポットを当て、一人でも多くのパパが笑顔で子育てを楽しんでもらえるよう作成をしました。



みなさん、ぜひ子育てを楽しむ
「笑っている父親」になりましょう！

子育てをもっと楽しむ よかパパになろう！！

パパスイッチを「ON」に！

女性は妊娠～出産を経て心も体も自然に母親となっていきますが、男性は…。「父親」を自覚し、意識するタイミングは人それぞれ。よかパパの第一歩はパパスイッチを「ＯＮ」にすることから!

子育ては期間限定！

子どもの成長は親を待ってはくれません。今は「親にべったり～」でも、子どもの世界はどんどん広がり、いずれは親の手を離れていきます。それまでを長いとみるか短いとみるか…
その意識によって子育てに携わる思いも変わってきます。

よかパパって？
「四日市のパパ」、「よいパパ」、「余暇を楽しむパパ」などの意味を含んだ造語です。

家庭を支える頼れるパパへ！

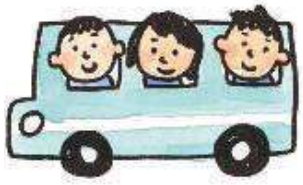
女性は妊娠～出産を経て心も体も自然に母親となっていきますが、男性は…。「父親」を自覚し、意識するタイミングは人それぞれ。よかパパの第一歩はパパスイッチを「ＯＮ」にすることから!

パパスイッチの入れ方は？

父親の子育て情報誌第１弾「よかパパスイッチ」がおすすめ！
「パパになるってどういうこと？」「まずパパは何をしたらいいの？」などなど、これからパパになる人へのヒントが掲載されています。



お出かけのススメ！



子どもとお出かけしてますか？

おうちの外は子どもにとって不思議があふれる世界。お出かけを通して不思議の世界に触れることで、子どもとの距離をぐっと縮めよう！

お出かけデビューをしよう！

２歳以降の子どもが求めることは「変化・多様性」。ママが「落ち着き・安心」を与える存在であるなら、パパは「興味・関心」を与える存在になりましょう。

はじめは大変に感じることも多いかもしれませんが、お出かけ初心者のパパはまずは近所の公園を散歩するところから、少しずつ子どもとの距離を縮めていきましょう。





（霞港公園）

お出かけは子どもとの絆を深めるチャンス！

パパと２人で一度外へ出てしまえば、子どもが頼れるのはパパだけ。もちろん、パパもママを頼ることができません。そんな環境がパパ自身の子育ての力をぐっと成長させ、親子のきずなを深めることができます。

ママにべったりの子を見ると、パパとのお出かけはハードルがとても高そうに見えます。

でも、子どもと視線を同じ高さにして外の世界を見てみれば子どもとの距離はぐっと近づくはず。

「パパー！」と子どもがかけ寄ってくることを目標に、まずはその１歩を踏み出しましょう！



（四日市スポーツランド）

パパのお出かけ

みんなのママに聞いてみました



パパのお出かけデビュー。そのときママは？

- ゆっくり、自分の時間を過ごすことができました
- 全然できなかった家事や家の片付けなどをすることができました
- 送り出して、いざ１人になるとちょっぴり寂しい気持ちも…
- パパと２人でお出掛けして子どもが泣かないか心配でした
- 信頼していたので特に心配なこともなく、パパでもまぁなんとかなるだろうと思っていました

ママに聞く パパのお出かけエピソード

- 最初はすぐに帰ってきてしまいましたが、お出かけの回数を重ねるうちに一日中遊べるようになりました
- パパには抱っこや肩車など体を張る遊びを要求しています
- 散歩に行くたびにケーキやお菓子を買わされていました…
- 電車でお出かけしたので電車好きになりました。パパに「電車に乗ろうね」と言っています。
- お出かけする度に、パパ専用の子育てグッズが増えていきました。最近はどんどんおもちゃが増えて困っています
- お出かけから帰ってくると、いつも娘が楽しそうに色々報告してくれます

ママに時間をプレゼント

パパと子どもとのお出かけはパパだけに良いことがあるのではありません。パパが意識的に子どもと二人きりの時間を作ることで、ママに「一人の時間」をプレゼントすることができ、ママにはうれしいリフレッシュタイムとなります。

ママは美容室へ行ったり、お家や近所の喫茶店でのんびりというのも良いですね。

NEXT

じゃあ、まずはどうすればいいの？
さぁ実践してみよう！

パパの

お出かけ実践！



パパの持ち物は？



- お出かけカバンのチェックをしよう！
- 両手が使えるリュックがおススメ
- 親子でお揃いリュックもイイね！
- 子どもの好きなお菓子も確認してね

持ち物の一例…

□オムツ（替えのパンツ）　□おしりふき
□タオルやウェットティッシュ　□着替え
□おやつ・飲み物　□ビニール袋
□消毒薬・絆創膏　□レジャーシート
□帽子　□保険証など



お出かけ先では…

- 風のにおいや木の葉の音など、自然を感じてみよう！
- レジャーシートを上手に活用！

普段見慣れた公園も、少し視点を変えるとまた違った楽しみ方ができます。天気のいい日は、飲み物や食べ物をもってレジャーシートでのんびりするのも良いですね。





P20～21で手作りパパッとランチを紹介！



思いっきり遊ぶ笑顔のパパになろう！

- 「パパすごい！」すてきな笑顔のパパが大好きに！

パパと子どもが遊ぶ時に大事なことは、パパが心から楽しむこと。
そして、それを体と言葉で伝えることが大事です。
どんなに楽しいおもちゃがあっても、パパが楽しくない様子では、子どもに遊ぶ楽しさを伝えることはできません。
パパと楽しさを共感することで、子どもは遊ぶ楽しさを見いだすことができます。



ただいまの後も…

- 「今日楽しかったね！」と１日を振り返り！

お出かけから帰ってきた後は、家族で過ごす時間を通して、楽しかった１日をみんなで共有しましょう。







NEXT
おでかけおススメスポットをご紹介！

公園編

南部丘陵公園

住　　所：(北ゾーン)西日野町・大字日永・大字泊村
　　(南ゾーン)波木町・貝家町
アクセス：車で国道1号線日永五南交差点を西へ5分

ベビーカー利用可　駐車場有り　おむつ替えｽﾍﾟｰｽ有　飲食物持込可





四日市市の南部に位置する丘陵地の里山を活かして整備を進めている市内最大の総合公園。「北ゾーン」「南ゾーン」に分かれていて、芝生広場や大型遊具のほか、動物とふれあえる「小動物園」や無料のデイキャンプ場（要予約）も楽しむことができます。





子どもの年齢に応じた遊具が盛りだくさん！











↓南ゾーンにある「小動物園」ではヤギのほか、ウサギ、モルモット、クジャクなどの動物が飼育されています





パパのイイね！

小動物園や大型遊具があり、小さな子から大きな子まで楽しめます。お気に入りの遊びが変わる度に子どもの成長がよくわかりますよ。





↑展望デッキは頂上で高さ9.6mにもなる大型遊具

住　　所：大字羽津甲
アクセス：ＪＲ富田浜駅から徒歩15分

霞☆ゆめくじら

ベビーカー利用可　駐車場有り　おむつ替えｽﾍﾟｰｽ有　飲食物持込可



←公園のシンボルにもなっているくじらドーム。中はモコモコクッションになっています

国道２３号線沿い、霞ヶ浦緑地公園の北側に位置する「霞☆ゆめくじら」公園。大人も子どもも楽しめるユニバーサルな設計で「冒険×探検×大発見!?」がコンセプト。マウンテンゾーン、ハーバーゾーン、オーシャンゾーン、ビーチゾーンの４つのゾーンがあり、大小約１００種類の豊富な遊具が設置されています。





←人気の全長４８メートルのロングローラー滑り台



↑↓３歳から小学校高学年までが遊べる多彩な遊具が設置されています

パパのイイね！

こんな高いところから滑り降りるローラー滑り台は他にはない！ついつい叫びたくなる～♪





そらんぽ四日市

（四日市市立博物館）

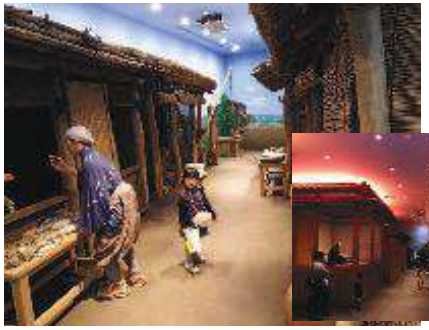




ベビーカー利用可　おむつ替えスペース有

↑建物内は開放的で明るい雰囲気

２０１５年春にリニューアルオープン。「博物館」、「プラネタリウム」、「四日市公害と環境未来館」の３つの施設で構成され、四日市の歴史を楽しく学べるほか、プラネタリウムは世界最高峰の技術で星空鑑賞を楽しめます。



↑博物館常設展「時空街道」では四日市の歴史を原寸大のジオラマ形式で体験することができます



←四日市の自然。パネルをめくると何が見えるかな？



パパのイイね！

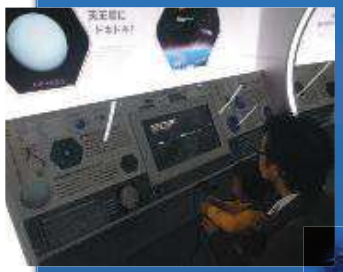
時空街道はいろんな小道具にも触れることができてGood！
環境未来館のメッセージコーナーでは親子で楽しみながら環境や未来について考えることができます。



←プラネタリウム入り口前のコズミックギャラリーでは、宇宙に関する様々な展示があり、宇宙や天体のことを楽しく学ぶことができます

→ＪＡＸＡ提供の宇宙服（レプリカ）





プラネタリウム

↓プラネタリウムは1億4000万個の星を投映できる世界最先端の設備。全天周8Kデジタル投映機により臨場感ある星空が再現されています。座席シートは人間工学に基づく設計で快適な環境で星空を楽しむことができます。



※観覧料
一般　５４０円
高・大学生　３８０円
小・中学生　２１０円
幼児　無料

パパのイイね！

１億４千万個の星の世界へ子どもと出発☆座り心地が良すぎてついつい寝てはダメですよ！



開　　館：9：30～17：00
住　　所：安島一丁目3-16
アクセス：近鉄四日市駅から徒歩3分
休 館 日：月曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始、他臨時休館あり

↓博物館の外の市民公園には噴水、芝生、ベンチなどもあります

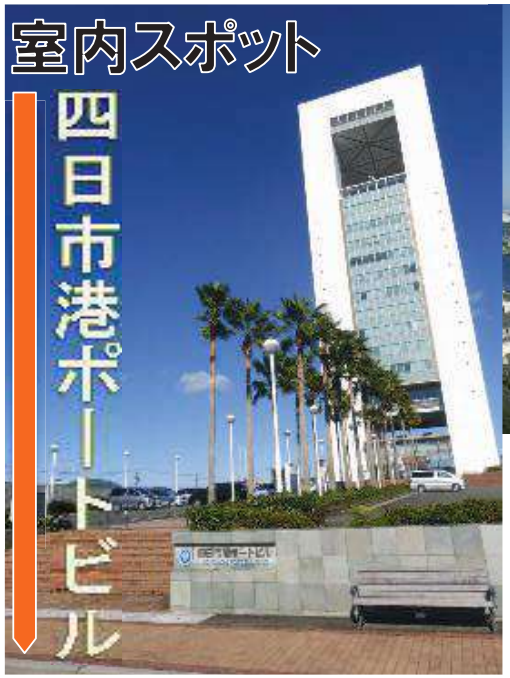




↑博物館１階ロビーには図書コーナーがあり、公害・環境に関する本や絵本など約1万冊蔵書されています。図書はロビーで閲覧できるほか、貸し出しも行っています

室内スポット

四日市港ポートビル





↑→地上90mの高さの展望展示室からは360度のパノラマで四日市市内を一望できます。展望展示室には無料の双眼鏡が複数設置されています



展望展示室入場料
一般（高校生以上）：３００円
中学生以下：無料

開　　館：10：00～17：00
（土曜日・日曜日・祝日は21時まで）
住　　所：霞二丁目1-1
アクセス：ＪＲ富田浜駅から徒歩約１５分
休　　：水曜（祝日の場合は開館）



四日市港開港100周年を記念して作られた高さ100メートルの三重県で一番高いビル。四日市港の歴史などが学べるほか、「日本夜景遺産」に認定されたポートビルからの工場夜景も人気のスポット。

パパのイイね！

天気のいい日は、見晴らし最高!!
子供たちは船の運転体験や地図上のランプがつくボタンを押して楽しそうでした。



１階には四日市港で取引されている貿易品が展示されています



↑最上階の展望展示室「うみてらす14」では、四日市港の歴史を学べる展示や体験型のブースなどがあります。時間指定により中央のスクリーンを使ったシアター上映も開催しています。

四日市港周辺の公園

ポートビル付近には隣接する形で、「シドニー港公園」、「霞港公園」があります。
大型の遊具や芝生、大迫力の滝があり、天気が良い日はポートビルとセットで訪れたいスポット。





図書館



↓子どもの本のコーナーである「じどうしつ」。畳スペースや「おはなしのかまくら」があります

開　　館：火～金曜 9：30～19：00
土～日曜 9：30～17：00
祝日　　9：30～17：00
※児童室は17：00まで
住　　所：久保田一丁目2－42
アクセス：近鉄四日市駅から徒歩約１２分
休　　：月曜、第2・4火曜、年末年始、特別整理期間



※１　飲食は３階スナックコーナーに限ります。
※２　エレベーターの利用を希望する方は、職員までお声かけください。



四日市市の中心に位置する蔵書数約４３万冊の四日市市立図書館。１階には児童室があり、３階には飲食スペースもあります。
乳幼児や小学生対象の絵本の読み聞かせなどのイベントも開催しています。



↓→児童書の蔵書数は８万冊以上。様々な本の中からお気に入りの本を選んで楽しむことができます。

ホームページで蔵書の確認ができます



お目当ての本があるかお家でもチェックできます

パパのイイね！

大型絵本、紙芝居を読めるのは図書館ならでは。子供に大人気のアンパンマンの紙芝居も！

