四日市市父親の子育て情報誌

よかパパスイッチEX

～四日市のパパが笑顔で子育てを楽しむための情報誌～



よかパパスイッチ・オン

～こうして男はパパになる～

イラスト／やぶまなみ



Contents

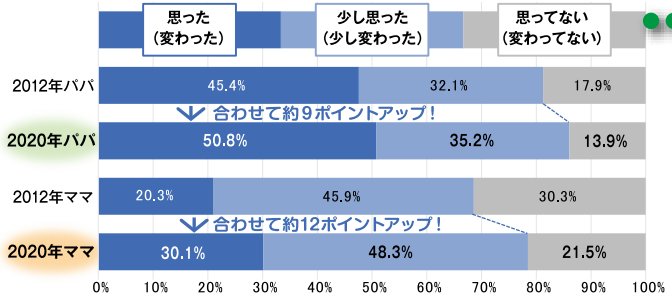
四日市パパママ意識調査…… 2
パパトーク…… 4
パパのステップアップ 10 か条…… 8
パパになったら（妊娠から出産まで）……10
子どもが生まれてから……12
パパとのエンジョイライフ！……16
わが家の成長記録……18
将来につながるパパの家事・育児……20
四日市市父親の子育てマイスター養成講座……22
よかパパひろば……24
パパスマイル四日市からのメッセージ（編集後記）……25



四日市パパママ意識調査

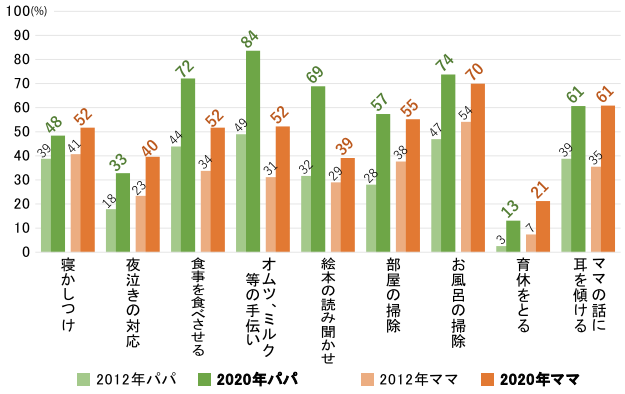
市内の子育て支援センターなどを通じて、パパ(122人)・ママ(209人)にアンケートを実施しました。ご協力ありがとうございました。

(パパに)　パパになる時、何か変えようと思った？
(ママに)　ママになる時、パパに変化はあった？



(パパに)　家事・育児でしていることは？
(ママに)　家事・育児でしてもらいたいことは？

パパのやっている家事・育児が増え、なおかつママがやってほしいことに応えている



こんなにあるぞ！パパの進化！

2012年に実施したパパママアンケートと比較すると、いろんな面でパパの意識が高まっていることがうかがえます。

＊パパになることが分かった時点で「スイッチ」が入るパパが増えている。
＊パパの「スイッチ」オンをママも実感している。
＊パパのやっている家事・育児は、確実に増えている。
＊パパはママのやってほしい家事・育児に応えている。



でも…

＊ママの笑顔が増えない。
＊いつも小言ばかり言われる。
＊自分の家事・育児が評価されていないように感じる。

…というパパはいませんか？



そんなパパは「何か」もうひと工夫必要なのでは？

次のページから、その「何か」を探ります。これからパパになる人も必見です！！

パパトーク

8年前にアンケートを実施した時と比べると、子育てに対してパパの意識は上がっていますが…、パパとママの思いに少し“差”があることがわかりました。
では、その「差というのはどういうこと!?」について、子育て真っ最中のパパの皆さんに語っていただきました(^▽^)

「パパになる意識」 ～意識したのはどんな時?～

迫田：上の子が産まれた時にとても感じました。また、2人目が産まれた時は、こちらへ表情を向けてくれた時に改めて父親になったと実感しました。初めは下の子を抱っこしていると上の子がやきもちを妬いていましたが、段々と理解してくれるようになり子育てが楽しくなってきました。

宇佐美：元々小さい子の相手は得意ではなかったのですが、子どもに声をかけて反応があったり、関われるようになると嬉しくなりました。



子どもと接するようになり、関わりに対する気持ちの変化がありましたね。

伊藤：父親としての実感は、正直初めはあまりなかったし、想像できなかったです。自分の父親も子育てをそこまでしていなかったので、子どもとは仲の良い友達感覚で過ごせられたらなと。父親のモデルがあまりないので楽しく過ごしたいと思っています。

司会：パパも子どもの成長に合わせて一緒に成長していく感じですね。

「子どもが生まれる瞬間」 ～出産に立ち会いましたか?～

宇佐美：しました。もうすぐ第2子が産まれる予定です。その時も立ち会いできたらしたいと思います。

伊藤：ママが実家での出産だったため、立ち会い出産はできませんでした。場所が九州だったので陣痛



の連絡が来た時に急いで飛行機に乗りましたが、飛んでいる最中に産まれてしまいました…。

司会：うちは運良く2人とも立ち会いできました。下の子が産まれる前にお腹に‘この日だよ’と呼び掛けていたら本当にその日の夜中に陣痛が起きてそのまま産まれました（笑）

「ママとのコミュニケーション」 ～子育ての話はしていますか?～

迫田：子育てについて話す機会はそこまで多くなくて、子どもが何かを出来るようになったこと等を5分、10分程度話す程度かなと思います。また、自分と話す以外に、ママはずっと四日市にいたため、ママ友と話す機会もあったようで心配はなかったです。

宇佐美：うちはママがよく話すタイプなので聴くようにしています。聴いてあげることでママも安心したり、すっきりしているので、こちらから話しかけることなく、何かあったらまた聴けばいいかなと思っています。お互いに無理なく自然に会話できているんじゃないかと感じています。

伊藤：うちの夫婦は会社が一緒なので、ママが自分以外に話せる相手は会社の人になっているようです。その為、子育ての会話は自分と話すのが中心かと思います。

司会：ママの話をしっかり聴くスタンスはとても大事ですね。

「大切なのはお互いの納得」 ～役割分担はどうしていますか?～



伊藤：実際育児に対しての割合は、時短勤務をしているママの方が主となっています。そのことで世間もそうですが、ママが主・パパがお手伝いになっているかと思います。子育てをすることにパパ・ママのやることをイーブンに持っていく

ことが理想とは思います。一度‘ママが働きたい気持ちになったら自分が仕事辞めるよ’と話したことがあります。同じ会社内での結婚の為、給料が下がることなく、あまり負担がないのも大きいです。



迫田：個人的に伊藤さんのような役割を分担することがすごく理想で素敵だと思います。夫婦もそれぞれ考えがあるのでお互いに納得して生活できればそれがいいかと思います。

司会：素敵ですね。また共働きの大変さもありますが、強みも感じます。だからこそ、夫婦でよく相談できる環境が必要になってくるんでしょうね。

「子育てに対する社会の理解」 ～育児休暇ってどう思いますか?～

迫田：下の子が生まれた時に育休を1か月取りましたが、上の子と関わることが多かったです。ママが下の子との時間を取ることができたので、分担は我が家としてはすごくよかったと思います。

伊藤：うちは取りましたが、復帰してからも会社の雰囲気はとてもよかったです。とても安心しました。

宇佐美：4月の異動時期は難しいですが、取る権利はあるのでママから取ってほしいと言われたら取りたいと思っています。

司会：会社では育休が取れる雰囲気になっていますか?

宇佐美：会社でも取れるようになってきました。同じ部署の人が重なると遠慮して取れなくなることもありますが、いつでも取れる権利が保障されることは大切だと感じます。

辻：うちは取りませんでしたが、自分は平日休みが多い為、幼稚園の送迎等を行うようにしてママの負担



を軽減できるようにしています。あと、子どもがママに叱られたときになだめる役目もしています。子どもに考えてほしいため、どうして叱られたかを一緒になって考えるようにしています。

「自分たちらしい子育て」 ～大切にしたいこと～



司会：皆さんと話していて育休を取るにしても、子育てをするにしても夫婦で会話をして決めることが大切なことがよく分かりました。理想のパパは家庭によって違いますが、子育てについてどうしていくのか夫婦でよく話すことがほんと大切ですね。あとは、子育てに対してそれぞれのペースで‘子育てって楽しいやん’と思うくらい、パパもママも無理なく、気楽に子育てができたらなと思いました。

本日は色々と話すことができて楽しかったです。ありがとうございました。



最後は
パパトーク記念として、
パパと子の手形スタンプを
皆さんと
楽しみました☆

パパトーク出席者（敬称略・五十音順）

伊　藤：子どもと一緒になって楽しむ1児のパパ。
宇佐美：ママとの会話を大切にする2児のパパ。
迫　田：子ども目線で優しい語り口調の2児のパパ。
辻　：子育てに前向き・勉強熱心な1児のパパ。
小　島：司会。本業は保育士。2児のパパ。



パパのステップアップ　10か条

「パパトーク」では、それぞれの家庭の状況に合わせて、さまざまな工夫をしているようすがよく分かりましたね。

どんな工夫が効果的なのかは、家庭によってまちまちですが、大切なのは、そのことを**パートナーとしっかり話し合う**こと。

そのうえで、パパとママの意識ギャップをなくし、楽しみながら子育てできるヒントとして、「10か条」をご用意しました。

できることから実践してみてくださいね。



1. **何よりもまず<u>コミュニケーション</u>！**
   ⇒夫婦とて所詮は他人。きちんと言葉で伝え合いましょう。
2. **普段からわが子のことを<u>よく見る</u>べし！**
   ⇒子育てマニュアルよりも、目の前の子どもをよく見ましょう。
3. **子も親も<u>「十人十色」</u>…皆違って当たり前！**
   ⇒子も親も他人と比べない。違うからこそ大切な存在なのです。
4. **わが子のためにも<u>ママのケア</u>を優先すべし！**
   ⇒ママが笑顔でいてくれれば、子どももパパも笑顔になります。
5. **男は<u>黙って</u>家事・育児！**
   ⇒ママはちゃんと見てくれます。「やってますアピール」はNGです。
6. **わが家ではパパも<u>「主人公」</u>になるべし！**
   ⇒「手伝おうか」は最悪のNGワード。主体性を持ちましょう。
7. **子育ては<u>期間限定！「今」</u>を大切にすべし！**
   ⇒先輩パパは「子育てはあっという間だった」と口を揃えます。
8. **何はなくとも<u>パパ友</u>づくり！**
   ⇒パパ同士がつながると子どもにもママにも好影響が及びます。
9. **子育てを通じて<u>「地域デビュー」</u>すべし！**
   ⇒次の世代のために、より良い地域にしていきましょう。
10. **良いパパよりも<u>笑っている</u>パパになるべし！**
    ⇒ちゃんとやろうと構えずに、自分らしく楽しみましょう。

パパになったら（妊娠から出産まで）

パパママ教室に参加してみよう

沐浴、離乳食といった情報はたくさんありますが、パパママ教室で実際に体験してみてこそ得られるものがあります。

四日市市主催の「育児学級パパママ教室」

妊婦さんとその家族を対象に、妊娠中から産後までの生活についてお話ししたり、母子保健サービスの説明、赤ちゃんの沐浴体験、妊娠模擬体験等を行ったりしています。

問合せ先
四日市市こども保健福祉課
TEL.059-354-8187

産婦人科の「パパママ教室」

多くの産婦人科ではパパママ教室が開催されていますので、問い合わせてみましょう。

「産後うつ」を知っておこう

訳も分からず泣けるなど、程度の差はあれ誰にでも起こりうる病気です。パパも正しく理解し、サインを見落とさないようにしましょう。

ママの体験談

二人目の妊娠中、つわりがひどかったので、休みの日に子どもを連れて外に遊びに行ってくれました。つわりはつらかったけど、夫と息子のやさしさに救われました。（匿名さん）

2人の時間を楽しもう

子どもが生まれると、どうしても赤ちゃん中心の生活になります。出産前に2人だけでできることを考えてみましょう。

「安定期」なら旅行も可能

妊娠の際の安静にすべき度合いは人によってさまざまです。一般的に、つわりが終わった妊娠後期は「安定期」と呼ばれ、遠出することも可能になります。妊婦健診の際に注意点などを確認したうえで、2人の時間を楽しみましょう。



2人目以降でも

妊娠2人目以降になると2人だけで過ごすことが難しくなりますが、心理的・肉体的につらいとき、リフレッシュしたいときなどは、保育園での一時保育サービス（2,000 ～ 3,000 円／日）を利用できます。

問合せ先
四日市市内の
実施保育園・こども園まで

パパの体験談

妊娠中の妻と温泉で一泊しました。仕事や家事から離れ、旅先で優しい声掛けをしていただき、お腹の子どもと3人で、ゆっくりと出来ました。（ぜんたさん）

積極的に家事を分担しよう

ママは肉体的にも精神的にも変化が大きく、つわりがつらい人もいます。この時期に積極的に家事を分担しましょう。

パパ向けの「教科書」

初めてパパになる人にとっては、知らないことだらけ。パパ向けの本も多数出版されています。



安藤哲也（著）／かんき出版　　ファザーリングジャパン（著）／学研プラス

家事サービスを利用する

夫婦共働きで時間がないときは、清掃など家事の代行サービスを利用するのも一手です。

ママの体験談

自分が妊娠中、体調が悪かったときには、早く帰ってきたり、ごはんを作ってくれたり、気遣ってくれてうれしかった。（アンナンママさん）

産休・育休をとってみよう

赤ちゃんができたら、早めに勤め先にも報告しましょう。知らせることで産休・育休が取りやすくなるかもしれません。

産休・育休を知る

国や自治体も男性の産休・育休取得を促進しています。くわしくは、下記をチェック。

- **内閣府**
  「さんきゅうパパプロジェクト」
- **厚生労働省**
  「イクメンプロジェクト」

迷ったら相談してみよう

大きな企業であれば、人事部局や労働組合などに相談窓口があると思いますが、ない場合や相談しづらい場合は、労働局などに相談することができます。



問合せ先
三重労働局 雇用環境・均等室
TEL.059-226-2318

ママの体験談

下の子が生まれてすぐ、育休をとってくれました。家事を全部してくれて、とても助かりました。（あーたんさん）

子どもが生まれてから

さあ、いよいよ赤ちゃんがおうちへやってきました。
『パパーママー子ども』のつながりは、社会でもっとも小さく基本的なコミュニティー。パパもママも、そして子どももここでいろいろなことを学び、少しずつ社会へ向けて成長していきます。同時に子どもはパパとママを成長させてくれます。



子どもを育てるのは、パパだけでなく、ママも初めて。時には失敗しながらも、ママと一緒に子育てを学んでいきましょう。また、子どもにのみ集中せず、ママへの感謝も忘れずに。
このコーナーでは、先輩パパやママが実際に子育て中に体験した、楽しかったこと、難しかったことを年代別に３つのテーマに分けて紹介します。

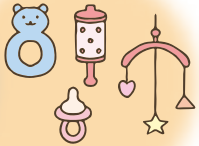
❶たべる



❷トイレ



❸あそぶ



最初は子どもも親も慣れていないけれど

母乳・ミルク

♥食事もスキンシップの時間



●生まれたばかりの赤ちゃんはミルクを飲むのも初めて。最初から飲むのが上手な子もいればそうでない子もいます。焦らずじっくり。

●ママも母乳が出るか心配なもの。優しく見守ってね。

おむつ交換

進んでおむつ交換をして「スキンシップ」を取ろう!!
回数を重ねるうちに、コツや信頼が得られます。

♥習うより慣れろ　回数と自信



●おしりはしっかりと乾かしてあげましょう。ふやけた皮膚がおむつと擦れると、おむつかぶれが生じやすくなります。

●紙おむつをはかせた後は、足回りのギャザーを指で広げるように引き上げてあげましょう。内側に折り込まれていると漏れやすくなります。

ふれあい

赤ちゃんは遊ぶのがとっても大好き!!パパはママとは感触も違うし、抱っこされたときの景色も違う、子どもにとって**「パパはおもちゃ」**の一つなのだ。

♥触れる・感じる



●にぎにぎ、ぐしゃぐしゃは赤ちゃんの得意技。いっぱい触らせて感触を体験させましょう。

●パパのひげも大活躍間違いなし。じょりじょりして楽しませましょう。

コミュニケーションが取れるようになり

食べはじめ

母乳から離乳食に変わる時はパパのチャンス!! 今まではママしか味わえなかった**「与える」**という行為が実践できる。固く考えずにいっぱいの愛情をもって食事を与えよう。



♥食べる=愛　赤ちゃんペース

- ●食事=愛情を与えると考えましょう。
- ●赤ちゃんはなんでも口に入れたがって、感触を楽しんでいることもあるので、無理に与えず常に赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。

パパの体験談

初めてのヨーグルトを食べるときに、すっぱい顔をしながらもヨーグルトを欲しがる顔が印象的だったので、動画にも撮りました。(カイ・スーさん)

トイレトレーニング

トイレトレーニングを始める前に、その時期と方法をしっかり夫婦で相談しよう。子どもと過ごしている時間が長いほうが、日々のトイレトレーニングで苦労を身近に感じているのではないですか? その時に、**「まだ、早いんじゃないの?」**などの悪気はなく出た言葉だとしても、否定的な言葉は一生懸命頑張っている気持ちを傷つけることになります。

♥トイレに興味を　工夫と安心

- ●子どもの興味を引くようなおまる、補助便座を置いたり、大好きなシールやキャラクターのポスターを貼って楽しい場所などを作ってみましょう。
- ●お友達がおまるに座っている姿やトイレに行っている姿、おしっこ・うんちをトイレでするトレーニングの絵本や映像を見せてあげましょう。

♥誉めて自信を　焦りは禁物

- ●初めてトイレの便座に座れたときや、おしっこやうんちが出たときは、過剰なくらい誉めてあげましょう。その場に居合わせていなくても後から誉めてあげましょう。
- ●トイレでおしっこやうんちが出なかったときも、焦ったり、イライラしたりせずにトイレを教えてくれたことや嫌がらずにトイレに行けたことを誉めてあげましょう。

1つずつできることが増えていく

食事としつけ

最初からこぼさずに食べられる子どもはいません。また、なんでも食べられる子どももいません。まずは**「食事=楽しい」**ということを覚えさせるのがしつけの第一歩!!
子どもは言われて覚えるより、見て食べ方を学んでいます。しっかり子どもの目線に入るような位置にすわり食事をしよう。



♥食べる=楽しい　一緒に食べる

- ●食事をする際に簡単なエプロンをする。椅子にすわるなどの習慣付けをしておきましょう。
- ●食器は持ちやすい物や、落としてもこぼれにくい物を選びましょう。

♥食べる=体験　好き嫌い

- ●いろんな食べ物を体験させてあげましょう。
- ●苦手な食べ物を克服させるよりも、好きな食べ物を増やすようにしましょう。
- ●子どもの食べる姿をしっかりと観察することで、アレルギーの有無をいち早く見つけることもできます。

体験させる

子どもがすべり台でちゅうちょしていると、パパが「怖くないからすべりなさい」と怒り気味で言っていることがあります。怖くないことをいうのではなく、パパと一緒にすべって怖くないことを体験させることで子どもが感じる恐怖感はずいぶん和らぎます。子どもにとって、**「パパはヒーローであり頼もしい存在」**なのです。



♥体験　一緒に楽しむ

- ●一緒に楽しんだり体験したりすることで、子どもはパパのことが大好きになります。
- ●パパもいろんな遊びをどんどん体験して、遊びのバリエーションを増やしていきましょう。
- ●子どもはすぐに飽きる一方、気に入ると何度でも繰り返し同じことをやりたがります。飽きたら無理に進めずに、気に入った遊びにはとことん付き合いましょう。

パパとのエンジョイライフ！

笑顔でお風呂



毎日の疲れを子どもと一緒にお風呂に入ることですっきり洗い流すことができます♪

公園デビュー



ついつい「あ～」と叫びながら娘と滑るすべり台はとても楽しい時間ですよ（笑）



よかパパひろばデビュー

お友達との交流



最初は緊張していましたが、時間が経つにつれてあっという間にお友達になりました★

家族で旅行



一緒に野菜収穫



子どもと育てた野菜を収穫し、お家でおいしく食べました！



パパが変身

人気キャラクターに変身！
子どもも驚いた顔をしていました(笑)



パパのおんぶ

わが家の成長記録

ご自身のお子さんが初めてできたこと、または初めて一緒におこなったことを日記にして残しましょう。

はじめての

年　月　日／場所

はじめての

年　月　日／場所

はじめての

年　月　日／場所

パパの体験談

初めてできたことはいつも妻が見ていたのですが、寝返りは私が見ていたときにしたので、急いで妻へ伝えに行きました。　（まえさん）

わが家の記録の残し方

みなさんはどのように記録を残していますか？
記録を残すことで子どもたちの成長などが目に見えて、思い出になりますね♪



わが家は冷蔵庫に写真を貼っています。
目に見える場所に貼ることで
より成長が分かりやすいですよね！

子ども達と一緒にアルバムをめくりながら
思い出話で盛り上がります。
家族で写真を見る時間も
コミュニケーションの１つ☆





何気なく飾った写真ですが、毎日のように
写真を指差してみんなの名前を呼んでます。
まだ少ない語彙数にも関わらず＂写真＂
って言って印刷を要求されます。



毎年、イヤーアルバムを作成し、
娘の写真をみて、パワーをもらってます。

将来につながるパパの家事・育児

大切なのは、家族での共有と共感

パパになる方、なった方に大切にしてほしいのは、家族としての「成長」を家族で共有し、共感するということです。それによって、子どもにもママにも、もちろんパパにもたくさんのメリットが生まれるでしょう。

子どもにとって

⇒健やかな発育に良い影響がある

⇒興味や価値観が拡がる

⇒自己肯定感が高まる

ママにとって

⇒育児ストレスが軽減される

⇒子育てに前向きになれる





パパにとって

⇒子どもの体験を通じて自分自身も成長できる

⇒誇りや自信、楽しさを実感できる

成功体験から生まれる自己効力感を高める

家族での共有と共感を通じて、

- 自分がやれること、パートナーがやれることをお互いに理解する
- そして、家族のルールや文化を作る⇒固定化せずに、振り返りをしながら軌道修正する

といったことが大切です。

たとえば…

料理について…
◎お弁当づくり
◎パスタ
自分は何が得意？

掃除について…
◎ごみ捨て
◎玄関掃除
◎風呂掃除
誰がやるのが効率的？

地域とのかかわり…
◎自治会
◎子ども会
いつ役がくる？

教育について…
◎宿題
◎習い事
どういう方針で？

その結果…

家事・育児に対し更なる自己能力が高まり

良い循環がおきる

家族での共有と共感を大切にして、期間限定の「子育てプロジェクト」を楽しみましょう!

活動紹介

四日市市父親の子育てマイスター養成講座

「マイスター」とはドイツ語で「名人」を意味する言葉です。四日市市では子育てを楽しみ、笑っている父親を増やすことを目的として平成 22 年度から、「父親の子育てマイスター制度」を設けています。

毎年子育てに関する連続講座を実施し、修了した方を「父親の子育てマイスター」に認定しています。

父親の子育てマイスター養成講座では…

- これから父親になるけど、父親になるってどういうこと？
- 父親として、子育てをもっと楽しみたい！
- パパ友を作りたい！

と考えているパパのために、楽しい講座を通して、子育てに必要な知識を養うことをめざしています。



四日市市父親の子育てマイスターに認定された人は…

- 自らが「父親の子育て」を実践し、発信する
- 自分の住む地域で「父親のネットワーク」をつくり、意識を広げる
- すぐ後に続く父親たちの「モデル」となり、「話し相手」になる
- より積極的に「父親の子育て」「ネットワーク」を広げる活動に参加する

など、あくまで楽しみながら、やりがいを感じながら、自分のできることに、無理のない範囲で取り組むことを通じて、子育てしやすい地域づくりに貢献していきます。

マイスターになってよかったこと

子どもと遊ぶヒントやパパとママの考え方の違いについて学べた。

異業種、年齢の異なる子どもをもつ"パパ友"ができ、いろいろな子育てがあることが分かった。

いろいろな親子向けのイベントを企画/参加し、これまでよりも子育てが楽しくなった。



マイスター認定後の活動例

- 先輩パパとして、こども子育て交流プラザの「よかパパひろば」に参加（年12回）
- 「パパスマイル四日市」の一員になって、市との協働事業や子育て支援の活動に参加

～パパスマイル四日市とは～

「父親の子育てマイスター」養成講座（2010年度より四日市市が主催）の修了生が「ファザーリング全国フォーラムinみえ」を期に、2014年1月に結成。『父親の笑顔で家族を笑顔に』をミッションに活動中。

活動紹介

よかパパひろば

月1回程度、土曜日または日曜日にこども子育て交流プラザで開催!!
子どもと保護者を対象とし、絵本の読み聞かせや身体を使ったふれあい遊び等の活動及び父親の子育て相談員（よかパパ相談員）※による子育て相談を行っています。



毎回、楽しい企画がたくさんあります♪
施設は雨の日でも楽しく遊べますので、気軽に遊びに来てくださいね★





※よかパパ相談員とは？

「父親の子育てマイスター」養成講座を受講し、マイスターに認定された人の中で、相談員として活動するために登録を行った人のことです。

よかパパひろばの他にも…
「よかパパフェスティバル」を開催し、父親の子育てについて啓発しています。



よかパパひろばについては こども子育て交流プラザ (☎059-330-5020) まで

子育てを楽しもう！

パパスマイル四日市からのメッセージ（編集後記）

この冊子を読んで無理せず楽しい子育てを見つけられるきっかけになったら大変嬉しいです。パパの笑顔は家族も笑顔に☺（小島）

気持ちに余裕がないとイライラすることありますよね。でも生活の中で小さな幸せを見つければ、そんな気持ちも吹っ飛びます！一人で抱え込まずに、みんなで子育てしましょ！（長尾）

子育ては、子どもを通じて人と人とがつながり固い結束力が高まります。"子育ては楽しみながらやるもの"という意識でチャレンジしてみましょう。（佐藤）



子育ては期間限定。より深くかかわることで自分の人生も、子どもやパートナーの人生も豊かになります。トライ＆エラーで大丈夫！今を精一杯楽しんで！（舘）

これから起こることが分かれば、楽しい時間が増えると思うし、嫌なこともつらいことも子どもの成長と共に終わっていきます。この冊子が子育ての一助となれば幸いです。（伊藤）

私はお風呂に一緒に入ることや、オムツ替えから始めました。自分ができることをまずは始めてみましょう！できることが増えていくと、もっと楽しく子育てできますよ♪（辻）

■四日市市ホームページ内の「子育てエンジョイ」をご覧ください。

子育てエンジョイ　四日市　検索

■子育て支援アプリ「よかプリコ」もチェック！

四日市市の子育て情報の受信ができるスマホ向けアプリを配信しています。



子育てに関する窓口は「こども未来部」です。

＊**こども未来課　子育て支援係**……☎059-354-8069
（子育て支援センターや父親の子育てに関することなど）

＊**保育幼稚園課　施設運営係**……☎059-354-8172
（公私立保育園・こども園の入所に関することや公立幼稚園に関する相談など）

＊**こども手当・医療給付課**……☎059-354-8083
（各種手当、各種助成など）

＊**こども家庭センター**

母子保健第１係・第２係……☎059-354-8187
（予防接種、健診に関することなど）

こども家庭係……☎059-354-8276
（こどもとその家庭に関する相談、児童虐待に関する相談）

管理係……☎059-354-8298
（ひとり親家庭相談）

＊**こども発達支援課**……☎059-354-8276
（こどもの発達に関する相談など）

（発行）四日市市こども未来部こども未来課
（企画・編集）パパスマイル四日市、四日市市こども未来部こども未来課

2025.3.　3,500 部