四日市市父親の子育て情報誌

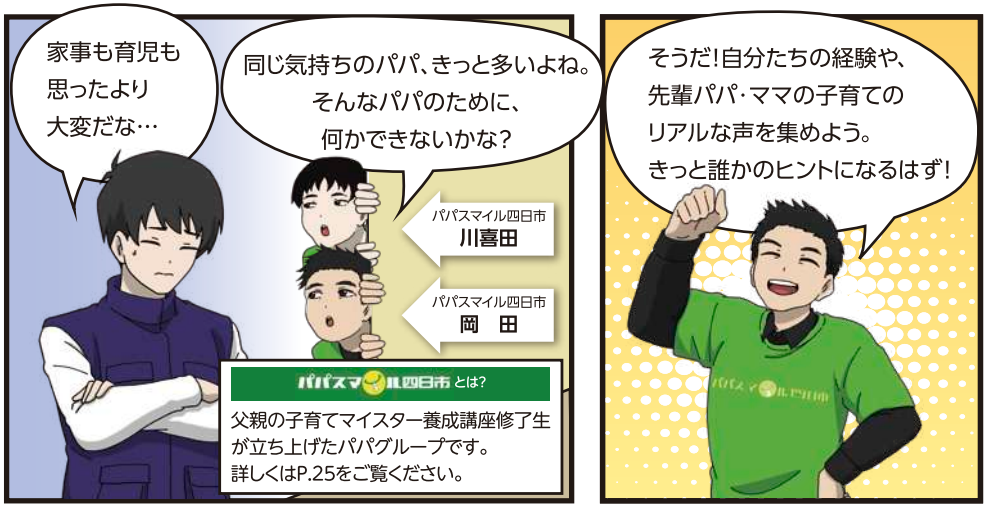
よかパパスイッチ

ADVENTURE

～新米パパの子育て大冒険～



よかパパスイッチ・オン～冒険のはじまり～



こうして

この冊子は『パパが笑顔で子育てという冒険を思い切り楽しんでほしい!』という想いのもと、作成されました。

うまくいかない日もあれば、思わず笑顔になる瞬間もあります。
この冊子には、四日市市で子育てをするパパたちに役立つ情報と、先輩パパ・ママの子育てエピソードを詰め込みました。

※先輩パパ・ママの子育てエピソードは、市内の子育て支援センターなどを通じてパパ100人、ママ178人に協力いただき、集まったものです。
ご協力ありがとうございました。





イラスト：おおた かよ

冒険の書

Quest 1
みんなが選んだ!おでかけスポット……2～9
公園/屋内スポット/その他

Quest 2
子育てエピソード特集 ……10～17
パパの成長編/学び編/こどもの成長編/日常の幸せ編

Quest 3
よかパパ流10のミッション……18～19

Extra 1
父親の子育てマイスター養成講座 ……20～21

Extra 2
よかパパひろば/よかパパフェスティバル …22

Extra 3
四日市市からのお知らせ ……23

Epilogue 1
わが家の思い出の残し方……24

Epilogue 2
パパスマイル四日市からのメッセージ(編集後記)…25

おうちの外は冒険の世界！絆を深める旅へ

Quest 1

みんなが選んだ！おでかけスポット

公園

独自調査人気 No.1

南部丘陵公園











複数の大型遊具やロングスライダー、芝生広場や小動物園もあり、
一日中楽しむことができる四日市市最大の総合公園です。
梅林やバラ、桜などの花木も多く、四季の香りを感じることができます。

色々な所へおでかけしましたが、やはり南部丘陵公園が一番です。0歳の時は親が運動を兼ねてベビーカーや抱っこ紐でお散歩。歩くようになってからは一緒に遊具で遊び、動物を見て、ピクニックなどなど。季節の移り変わりを肌で感じることができるのもいいなぁと思います。

パパ・ママの声

アンミンさん

「北ゾーン」「南ゾーン」に分かれていてとにかく広いです。
ちょっとした散策もできるので冒険のはじまりにぴったりです。





霞★ゆめくじら

名前の由来にもなっているクジラの形をしたドーム型遊具のほか、大型の複合遊具、高さ約15mのタワーや展望台、全長約50mのローラーすべり台があります。芝生広場もあり、家族でのおでかけにぴったりの公園です。

年齢差があるきょうだいでもそれぞれ楽しめる遊具が充実しています。

パパ・ママの声

ゆうきさん



シドニー港公園

港に面した開放感あふれる景色と落ち着いた雰囲気が魅力の公園です。トランポリンなどのアスレチック遊具とローラーすべり台があり、近くの霞港公園では夏には水遊びもでき、季節に合わせて遊び方を変えられます。

港町である四日市らしさを感じながら、のんびり過ごせるところが気に入っています。

パパ・ママの声

匿名パパさん



北勢中央公園

自然散策エリア、芝生広場や家族で楽しめるアスレチック遊具など、親子だけでなく幅広い年齢が楽しめる公園です。

春は桜が満開でお花見スポットとしてもオススメです。

パパ・ママの声

ねこさん

おうちの外は冒険の世界！絆を深める旅へ

Quest 1

みんなが選んだ！

おでかけスポット

屋内スポット❶

雨や暑さ、土日も大丈夫！パパとママのセーブポイント

こども子育て交流プラザ

（四日市市東新町 26 番 32 号　橋北交流会館 4 階）



こども子育て交流プラザは、乳幼児から18歳未満のこどもや保護者、子育てに関わる人が利用できる児童館機能と子育て支援機能を併せ持つ施設です。

土日祝日も開館しており、館内には多目的ホールや工作室、図書室、クッキングルームなどがあり、屋外には複合遊具のある広場もあります。天候に左右されず、来館者が思い思いに過ごすことができるほか、子育てコンシェルジュによる子育て相談や情報提供も行っています。

また、乳幼児向けの親子のふれあい遊びやベビーマッサージ、小学生向けの季節の行事や工作活動のほか、中高生向けのイベントや地域団体等と共催する大型行事なども開催しています。

こども子育て交流プラザ

詳しくは
二次元コードから
ご確認ください

きょうだいの年齢が離れていると一緒に遊びに行く場所が減ってしまいますが、こども子育て交流プラザは乳幼児から中高生まで遊べるので、一緒に遊びに行くことができます。乳幼児スペースもあるので、安心して遊ぶことができますよ。













土日、保育園に行けないときに行ける場所としてこども子育て交流プラザによく行きました。無料だし冷暖房完備でおすすめです。

パパ・ママの声

こうたろうさん

雨の日の遊び場はこども子育て交流プラザがおすすめです。元々学校の校舎ともあって広い部屋もあります。おもちゃもたくさんあります。また、図書室もありますので絵本の読み聞かせや図鑑も読んだりすることができます。

パパ・ママの声

たにすけさん

子育て支援センターよりも長い時間やっているので、遊びに行きやすいです。

パパ・ママの声

匿名ママさん

おうちの外は冒険の世界！絆を深める旅へ

Quest 1

みんなが選んだ！

おでかけスポット

屋内スポット②

乳幼児親子の笑顔あふれる支え合いスポット

子育て支援センター



四日市市の子育て支援センターは市内に24か所あり、主に乳幼児（0～3歳）とその保護者が気軽に訪れて、おもちゃや絵本などを自由に利用し、親子で楽しく遊ぶことができます。また、利用者同士の交流を通じて、子育て世代のつながりを深められるほか、育児の困りごとや悩みがあれば、支援担当者が一緒に考えサポートしてくれます。

悩みを誰かに聞いてほしい、子育ての合間にリラックスしたい、育児の情報交換をしたいなど、日々の居場所として気軽にご活用ください。

子育て支援センター

詳しくは
二次元コードから
ご確認ください

複数の部屋と園庭があり、のびのびと遊べる単独型の子育て支援センターのほか、保育園・こども園や医療機関に併設されているところもあります。絵本の読み聞かせやふれあい遊び、身体測定など、施設ごとに色々なイベントが開催されています。パパの利用も増えていますよ！ぜひお子さんと遊びに行ってみてください。













パパ・ママの声

子育て支援センターに行ってこどもも楽しそうに遊べて学びもたくさんあるので一度でも来てみることをお勧めします。

みほさん

パパ・ママの声

離乳食のことや発達のことが相談できてよかったです。

グッチさん

パパ・ママの声

家にはない珍しいおもちゃや遊具もあって、こどもも楽しんでいます。

K.Bさん

パパ・ママの声

ごはんを食べるスペースもあるので、遊んで、ごはんを食べて、眠たくなったら家に帰ってお昼寝など、時間を気にせずこどものペースに合わせて遊べるので安心です。何より天気や気温を気にせず遊べて、無料なのが助かります。

あやさん

おうちの外は冒険の世界！絆を深める旅へ

Quest 1

みんなが選んだ！

おでかけスポット

その他

児童館







四日市市には「こども子育て交流プラザ(P.4-5)」のほかに、3つの児童館があります。児童館は、こどもたちが安全で安心して過ごせる居場所を提供し、健全な遊びや体験活動を通じて、心身の健やかな成長を支える施設です。幼児用のおもちゃもたくさんあり、親子の憩いの場になっています。

▲詳しくはこちら

おすすめのお出かけ先は児童館（こどもの家）。おもちゃがいっぱいあります。

パパ・ママの声

のんさん

四日市スポーツランド







全長約1.2kmのアスレチックコースやスーパースライダーがあります。ほかにもローラースケート場、サイクリングコース、大型トリム、デイキャンプ場、夏にはちびっこプールも利用でき、自然の中で親子で楽しめる施設が充実しています。



▲詳しくはこちら

もともと怖がりだったこどもが次々とアスレチックに挑戦し、その成長ぶりを実感しました。

パパ・ママの声

アーモンドさん

伊坂ダムサイクルパーク







四季を通じて自然の草花や野鳥の観察を楽しむことができ、ダムを周遊するサイクリングコースをはじめ、モトクロスコースもあります。自転車のレンタルも行っており、親子でのサイクリングや変わり種自転車も楽しめます。



▲詳しくはこちら

サイクリングだけでなく散歩も楽しめます。変わり種自転車の種類が多く親子でテンションが上がりました。

パパ・ママの声

えのきさん

番外編

おでかけあるある

予定どおりにいかなくても大丈夫！
行けたら勝ちの気持ちで出発しよう



- ☑ ショッピングモールに行く頻度爆上がり。**by匿名ママさん**
- ☑ 着いて5分、こどもからの一言「帰りたい…」**byM･Mさん**
- ☑ 外出時のオムツ替えに苦労→各種施設トイレのオムツ替え台は女性用にしか無いことが多い。**by南川拓哉さん**
- ☑ おでかけにはおむつスペースの有無が重要となりますが、混んでいる施設などでは多目的トイレがなかなか空いていないこともあるので、独立しておむつ替えの場所が確保されていると「ありがたい」と思うようになりました。**byじきやさん**
- ☑ あそび会･あそぼう会※で同じ年齢の子と仲良く遊んでいる姿に成長を感じました。**byざわわさん**

※公私立幼稚園･保育園では、午前中の2時間ほど園を開放し、未就園児の親子に遊び場を提供しています。



ここからは先輩パパ・ママから集めた子育てエピソードを紹介します

Quest 2

子育てエピソード特集

パパの成長編

仕事の役職が変わった時に時間の取り方が変わってしまいました。特に最初慣れないうちは時間がとてもかかってしまい、定時に帰るのが困難になりました。**どうしたら早く帰れるか考えました。**家族がいなければ、ここまで早く帰ろうとは思わなかったです。結果的に仕事の効率も上がりました。

by るぐすたきわかさん

もともとこども好きではなかったが、自分のこどもが生まれた瞬間から全ての愛情を注ごうと意識が変わりました。家事育児も手伝うのではなく、こどもが大きくなるまでは**自分が率先してやろうと頑張っています。**育児はこどもの成長と共に自分の価値観や意識も成長させてくれます。

by コハクヌシさん

パパはいつもこどもを大切にしていてよく遊んでくれますが、同じようにママのことも気にかけてくれて「ママが居てのこどもたちだから」と言って**ママも大切だと言葉にしてくれることがとてもうれしく、**大変な時も救われます。

by 匿名ママ

出産前、夫はこどもが生まれたら、私の関心がこどもに向かうことを想像して「嫉妬してしまいそう」と話していました。しかし、息子が生まれたら溺愛し、私のことはそっちのけという程に、可愛がっていました。夜泣きの抱っこは、パパの方が上手で、**根気よく付き合ってくれていた**ことが印象的です。

by さかぐち一家さん

家事も育児も積極的にしてくれる夫。あとは父乳さえ出れば完璧。

by ポリスさん

子育てという冒険をきっかけに、パパも少しずつレベルアップ!



約1カ月の育休を取得して、こどもとの時間が増えて嬉しかった。こどもとの時間は1日1日が貴重なので、とても良い経験になった。もっと育休を取得したいと思いました。仕事も大切だけど、こどもとの時間はもっと大切だと思った。
最近は男性の育休も取得しやすくなっているけど、もっと多くの男性に取得して欲しいと思う。育児を通して、色々と経験できていて、**大変だけど、自分の人生を幸せにしてくれている。**こどもの成長はとても早いなと感じます。

by シミズさん

こどもが大きくなるにつれ仕事も忙しくなり平日はほぼ妻に子育てをまかせっきり。かかわれる時間はお風呂と寝かしつけぐらいの日々。休日はめいいっぱい遊ぼうと思ってはいても強烈な眠気に襲われ気が付けばウトウト…妻よいつも苦労をかけてごめん!こどもが寝静まったあとの少しの時間に妻とおやつを食べながら**その日の出来事を共有**、少しでも育児に参加した気になっています。これから父になる人へ…眠い時は眠いと正直に言いましょう。そして妻と2人3脚。何事も乗り越えていこう。

by 匿名パパ

お父さん週に1度でいいから定時で帰ってきて!企業もそれに協力してほしい。

by ふみふみさん

夜は抱っこしないと泣いてしまうので、パパとママで交代制に。大変だけど、**ママとの絆も確実に深まりました。**

by キューピーさん

夫が職場で初めて育休を3カ月取ってくれた。職場での風当たりがきつくなったみたいでしたがママはとっても助かりました。**夫への信頼も厚くなりました。**

by 匿名ママ

Quest 2

子育てエピソード特集

学び編

うまくいかない日も、ヒヤッとした日も。
子育ての冒険には学びがいっぱい!

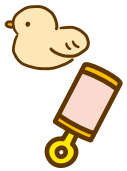


パパ編

義理母に言われた言葉で「子育ては頑張って親になるもんじゃない。こどもが親にしてくれる。」という言葉はすぐには理解できませんでしたが、すごく深くて**「何事も最初から完璧に頑張らなくてよい。肩の力を抜いて、育児を楽しんだらいい。こどもと一緒に成長したらいい。」**と思えるようになりました。 **by りゅうパパさん**



こどもがおもちゃをどこかに無くしてしまって一緒に探している時、こどもの方が先に見つけて「これちゃう?これ」と自分の関西弁を真似しているのを聞いて、ほっこりしたのと同時に、**親として自分の言動に気をつけないといけないなと改めて感じました。** **by こたろうの父さん**

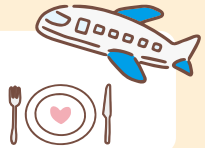


テーマパークへ行った帰り、晩御飯で寄ったラーメン屋から出る時、ママは会計、パパは車に先に行って準備をしていた。ママが周りを見るとこどもがいない。パパが車に乗っていると、暗闇で小さいこどもが不安気に走って来た。まさかと思ったがうちのこどもだった。すぐに駆け寄り抱き上げた。ママも血相を変えて慌てて走って来た。別の方向に行っていたらどうなっていたか。この時は血の気が引いた。

by うすじいさん

ママ編

出産前に 2 人でできる事をもっとしておけばよかった。
(ちょっといいところへ食事に行くなど) **by 匿名ママ**



地べたに寝そべって泣く子を放置するママの気持ちがわかった。
by あかねさん



上の子が部屋の観葉植物の葉をちぎって食べてしまってオエッとなっていて病院へ慌てていきました。**「そんなものまで口に入れるのか」とびっくりして下の子の時は手が届かないところに置きました。**
by おとママさん

子育てしてから夫婦でゆっくり話をできる時間が少なくなってすれ違い生活が続く。 **by かおりさん**



ありきたりかもしれませんが、こどもを産む前は《親が子を育てる》と思っていたけど、実際に子を産んだ今は、**子に親が育てられているんだなと思うようになりました。**《無償の愛》も親から子に対して使う言葉かと思っていたけど、実際に子から日々伝えられる言葉や態度から、無償の愛は子から親に対しての言葉かもしれないなと思ったりします。本当に子は宝です。
by ゆずママさん



Quest 2

子育てエピソード特集

こどもの成長編

笑った、振り向いた、できることが増えた。
成長の瞬間は冒険のごほうび。



生後1カ月あたりから絵本の読み聞かせをしていた。目もそんなに見えていない頃だし、エピソードなんて理解できないので「意味あるかな～?でも、自分がやりたいからいいか。」なんて思って続けていた。成長とともに少しずつ絵本で笑う場面が増えていった。そしてつかまり立ちができるようになった頃、こども自身が絵本に手を伸ばし、読んでほしい本を持ってくるようになった。1歳4カ月になった今も毎日10冊ほど「読んで」と言わんばかりに持ってきて絵本を読んでいる。**生後すぐで意味があるかわからなかったことも、今につながっているのだと思い、とてもうれしい。**これからもともに楽しむ時間をたくさん作っていきたい。

by かんちゃんさん

日々成長してくれていますが、1歳半を超えたあたりからコミュニケーションや自分のやりたいことを前面に出してくれてとても幸せな気持ちになります。大変なこともたくさんありますが、**幸せなこともその分たくさんあります。**

by けさん

長男が発達が遅いと診断され妻は泣いていましたが**「遅かれ早かれ人間しゃべれるようになる」と声掛けできたこと。**また、療育に行って、みるからに成長したことがうれしかった。

by ペンスマさん

ずりばいをしてパパやママの方へ向かってきたときはとても感動した。

by OK さん

はじめて目を見て笑ってくれたときのことは一生忘れません。

by とろろさん

こどもを真ん中に嫁と自分とで手をつないで買い物に行く。**それだけでとても幸せに感じます。**その後、3人で川の字で寝るときに隣にいるこどもと嫁を見るだけで幸せな気分になります。

by こうたろうさん

服を着せようとしたら、「自分で!」。時間はかかるし、やり直しも多い。でも**最後までやり切って得意気な顔**から、手伝いたい気持ちをぐっとこらえて見守る方が大切であり、難しいと痛感。

by たけのこさん

育休期間が終わりしばらくしてからぽっぽ※に来たら息子のコミュニケーション能力が向上していて驚いた。

※橋北子育て支援センター ぽっぽ

by カズキさん

1つ1つの言葉を覚えて、会話ができていることが楽しい。**日々成長を感じることに幸せを感じる。**

by のんさん

前は泣かれて終わっていたのを、言葉が増えてからは「どうしたかった?」が聞けるようになった。怒るより気持ちを言葉にする練習をして**親も一緒に成長したい。**

by イブさん

あやすとよく笑うようになった。こちらが名前を呼ぶと振り向いてくれるようになり成長を実感。

by 匿名パパさん

Quest 2

子育てエピソード特集

日常の幸せ編

笑って、癒されて、また頑張れる。
日常の冒険にある小さな幸せ。



出産後に、パパから**「産んでくれてありがとう」**と言われたことがうれしかったです。
by 匿名ママさん

こどもの笑顔を見ると疲れたことも忘れてしまうくらいかわいい。
by かおりさん





ママが大好きで**どこにいても後追い**してくれる時幸せに思う。
by ゆりちゃんママさん

祖父が目の前でギターを弾いてるとリズムに乗り踊りだしたので祖父がメロメロですぐお菓子を渡すようになってしまった。笑
by FT さん

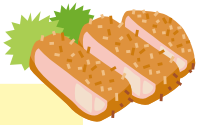
子育てのあれこれを自分にできるのか心配でしたがいろいろなフォローもあり何とかできているのかなと感じます。毎日仕事から帰ってくると**こどもがニコッと笑って出迎えてくれる**のでその瞬間がうれしいですね。
by 匿名パパさん



仕事から帰宅すると娘は玄関まで走って迎えに行き0歳の息子は**顔を見た瞬間飛び切りの笑顔になるのを見るととてもうれしくなります**。
byH. Yさん

水族館でペンギンの真似をしてテクテク歩きをしてから我に返りこちらへ照れ笑いをしたこと。 by 雪猿さん





娘の好物のトンカツを作っている時に娘のイヤイヤが爆発し、大げんかに!トンカツがあがったタイミングで妻が間に入ってくれて自分はお風呂でクールダウン。その間に娘はご飯を食べ、怒り疲れて寝てしまいました。夫婦でゆっくりご飯を食べようとすると４枚あったはずのトンカツが １ 枚と少しに!娘の食い意地に思わず笑ってしまいました。 by まつださん

ベビーカーで散歩にいっぱい連れていったら早い段階で飽きたのかおでかけ中の抱っこ要求が早いので親の腕の筋肉が太くなった。笑
by とらおくろさん

先輩パパ、ママの声を集めてわかったのは、**子育てに唯一の正解はないこと。**でも、皆さんの声から助けになるヒントがたくさん見つかりました。



さあ、次はミッションにチャレンジ!

Quest 3

よかパパ流 10のミッション

できるところからやってみよう

ミッション1 スタート！

コミュニケーションの扉を開けよ

きちんと“言葉で伝え合う”ことから子育ての冒険を始めよう。

ミッション2

わが子をよく観察せよ

情報に頼りすぎず、まずは目の前のわが子に目を向けよう。

ミッション3

子も親も『十人十色』自分たちの道を進め

周りと比べすぎず、自分たちらしさを大切にしよう。

ミッション4

ママのケアを大切にせよ

ママを気づかい、こどもの笑顔につなげよう。

ミッション5

率先して家事・育児せよ

自ら進んで家事・育児を引き受け、家族の信頼につなげよう。

ミッション6

わが家ではパパも“主人公”になれ

子育てを支える一員として、自分ごととして関わろう。

ミッション7

『今』を大切にせよ

こどもの成長はあっという間。今この瞬間を大切にしよう。

ミッション8

パパ友という『なかま』をつくれ

『なかま』をつくり、悩みや喜び・感動を分かち合おう。

ミッション9

地域へ一歩踏み出せ

次世代をより良くするため、地域活動に参加しよう。

ミッション10

良いパパよりも“笑っているパパ”であれ

ちゃんとやろうと構えすぎず、自分らしく楽しもう。

ミッションクリア

宝物【家族みんなの笑顔】が待っている!!

Extra 1

四日市市独自の取り組み

父親の子育てマイスター養成講座

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四日市市では平成22年度から毎年「父親の子育てマイスター養成講座」を実施しています。

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」に認定しており、これまでに200人以上のマイスターが誕生しています。

市と父親の子育てマイスター養成講座の修了生からなる市民団体（パパスマイル四日市）が協働で実施しており、全国的にも珍しい、四日市市独自の取り組みです。

パパスマイル四日市の詳細は P.25をご覧ください！








パパが養成講座を受けている間は、ママだけが参加できる
ママ向け講座（親子ヨガ・パステルアート）も実施していますよ♪



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目指しています。

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。

父親の子育てマイスターになってよかったこと

- ☑ こ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
- ☑ 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
- ☑ 異業種、年齢の異なるこどもをもつ“パパ友”ができ、いろいろな子育てがあることがわかった

父親の子育てマイスター認定後の活動例

- ☑ 先輩パパとして、「よかパパひろば」に参加
- ☑ 「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

こどもが１人、２人、３人と増えるに連れてパパ度もどんどんアップデートしていき、最初は本当に頼りなかったパパも、今やパパなしでは無理な存在です。父親の子育てマイスター養成講座を受講し始めて更にアップデートされており、今後も期待しています。父親の子育てマイスター養成講座に感謝しています。また、自ら意欲的に参加しようと思ってくれた主人の意思に喜びを感じます。夫婦共に両親が他県で遠い分、これからも助け合って育児に取り組めたらと思います。

パパ・ママの声

ゆずママさん



Extra 2 よかパパひろば、よかパパフェスティバル



よかパパひろば

月1回、土曜日または日曜日にこども子育て交流プラザで開催しています。

絵本の読み聞かせや身体を使ったふれあい遊び、工作など、毎月違ったテーマで実施しています。また、おしゃべりタイムではよかパパ相談員※も参加し、みなさんの子育てを応援します。

パパだけでなくママの参加も大歓迎。気軽に遊びにきてくださいね。

※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方で、相談員として登録をした人のことです。





パパがよかパパひろばにこどもを連れて行ってくれるようになり、ママがいなくても2人で楽しく遊んでくれてとてもうれしいです。

パパ・ママの声

いとうさん

よかパパフェスティバル

年に1回、父の日に開催しています。

親子で参加できる体験型ブースもあり、パパだけでなく、家族みんなで一緒に楽しめる内容となっています。





Extra 3 四日市市からのお知らせ



よんいく

四日市市のこども施策や子育て支援情報、イベント情報が一つにまとめられたWEBサイトです。子育てに役立つ情報はもちろん、おでかけ情報や四日市市の未来を担うこどもたちのために、こどもまんなか社会の啓発やこどもの意見を聴くコンテンツも発信します。

▲詳しくはこちら



よっかいち子育てガイドブック

これから子育てをする方や現在子育て中の方のための情報誌です。四日市市で子育てをするのに役立つ情報がこの一冊にまとめられています。

▲詳しくはこちら



よかプリコ

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。

▲詳しくはこちら

子育てコンシェルジュ

笑顔で子育て！を応援します。

子育て中の心配や悩み、ちょっと気になることなどもお気軽にご相談ください。

こども未来課コンシェルジュ直通電話
059-327-6325（月～金曜日　9:00～17:00）

▲詳しくはこちら



※橋北及び塩浜子育て支援センター、こども子育て交流プラザにもコンシェルジュがいます。

Epilogue 1 わが家の思い出の残し方

子育てのモチベーションを上げるための一工夫を紹介



0歳の成長は本当にあっという間。だからこそ、見逃してしまいそうな小さな変化も、毎月大切に記録しています。



1年ごとにこどもが写真を持って、去年の自分と見比べる。1年前の写真を本人に持たせます。額の奥にいくほど小さい頃の写真です。



我が家は毎年1年間撮った写真でスライドショーを作って、誕生日に鑑賞会しています☆家族で"色々な所に行ったね～"って言ったり、小さい時のものを見直したりして、成長していく様子を振り返っていますよ♪自分もあの時は若かったな～と思いながら(笑)



アプリを使って遠方に住む祖父母とも写真を共有しています。アルバムも簡単に作れるので便利です。



Epilogue 2 パパスマイル四日市からのメッセージ(編集後記)

子育ては期間限定です。

あっという間に時間は過ぎ、こどもたちは毎日少しずつ、でも確実に成長していきます。昨日できなかったことが今日できるようになり、気づけば手を離れて歩いていく。そんなかけがえのない時間は、振り返ると本当に一瞬です。

その限られた時間を、つらさや不安だけで過ごすのか、悩みながらも笑顔で過ごすのかで、家族の思い出は大きく変わってきます。

私たちは、特に父親が笑って子育てに向き合えることを大切にしたいと考えています。父親の笑顔は、家族に安心を届け、ママやこどもの笑顔へとつながっていきます。

完璧である必要はありません。迷いながらでも、一緒に歩くことに意味があります。

さあ、今日も一歩、子育ての冒険へ。　　(パパスマイル四日市　川喜田、岡田)



パパスマイル四日市とは？



四日市市が主催する"父親の子育てマイスター養成講座"の修了生(マイスター)が2014年に結成した団体です。『父親が子育てを楽しむことで、家族も笑顔になり、子育てしやすい地域になる!』という信念のもと、年齢や職業も様々な父親たちが父親向け講座や子育てイベントの企画・運営、父親向け情報誌の製作等を行い、父親ネットワークの構築・地域の子育て支援・男女共同参画に取り組んでいます。第2回『ファザー・オブ・ザ・イヤーin みえ』大賞を受賞し、メディアや雑誌・地元情報誌にも掲載され、父親活動の先駆モデルとして活動しています。



パパスマイル四日市の最新情報はこちらから！

▲Instagram　▲Facebook　▲ホームページ



子育てに関する窓口は「こども未来部」まで

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

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
保育幼稚園課　施設運営係 …… ☎059-354-8172

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

予防接種、健診に関すること、妊婦、産婦、乳幼児の育児や健康に関する相談など
こども家庭センター　母子保健第１係・第２係 …… ☎059-354-8187

こどもとその家庭に関する相談、児童虐待に関する相談など
こども家庭センター　こども家庭係 …… ☎059-354-8276

ひとり親家庭・寡婦の相談など
こども家庭センター　管理係 …… ☎059-354-8298

こどもの発達に関する相談など
こども発達支援課 …… ☎059-354-8064

（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　2026年3月 初版4,000部発行