

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）



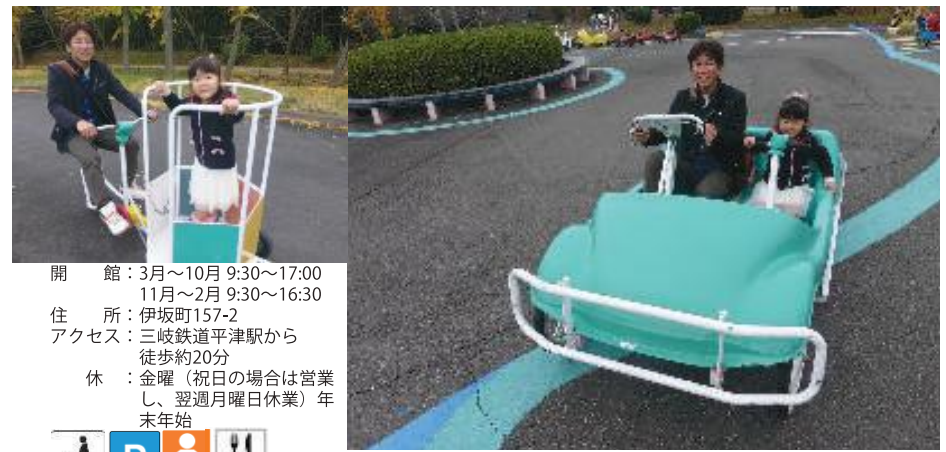
↑アスレチックは大人から子どもまで楽しめる作り。小さな子どもは大人と一緒に楽しむ



←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）

パパのイイね！

幼児のうちには「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速さを見せつけよう。



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

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事のない変り種自転車も用意されています（有料）。

↓タンDEM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るとお見せよう！

↑豊富な種類の変り種自転車



↓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、鼻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  大字日永 ほか
- 2 霞☆ゆめくじら  大字羽津甲
- 3 諏訪公園 諏訪栄町 5
- 4 楠中央緑地  楠町北五味塚1215-1
- 5 四日市スポーツランド  桜町9868 ☎ 059-326-5415
- 6 伊坂ダムサイクルパーク  伊坂町157-2 ☎ 059-364-1546
- 7 少年自然の家  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  午起1-3-13 ☎ 059-332-4527
- 2 塩浜子育て支援センター  大字塩浜887-1 ☎ 059-345-7978
- 3 海蔵保育園子育て支援センター  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  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 朝明町498-1 ☎ 059-336-3321
- 7 あがた保育園子育て支援センター  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  三重6-129 ☎ 059-332-6123
- 9 たいすい保育園子育て支援センター  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  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  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  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  大谷台1-82 ☎ 059-332-5150
- 15 日の本保育園子育て支援センター  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  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  桜花台1-45-1 ☎ 059-373-6639

 …駐車場有

室内スポット

- 1 そらんぼ四日市 安島1-3-16 ☎ 059-355-2700
- 2 四日市市立図書館  久保田1-2-42 ☎ 059-352-5108
- 3 四日市港ポートビル  霞2-1-1 ☎ 059-366-7022



18



19

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
 - コショウ 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オープンシートを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、好みに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。



コンスープ

- 材料
- クリームコーン缶 小1缶 (190g缶詰)
 - 牛乳と水
 - 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の卵を流し入れる。
 - ④塩コショウ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。

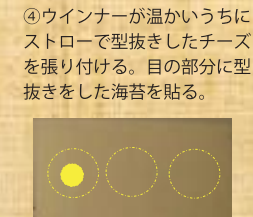


マイスター直伝

簡単！タコさんウィンナー&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

◆タコさんウィンナー



◆キャラおにぎり



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、父親と子どもと一緒に参加し、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、父親の子育てマスター養成講座の修了生、つまり、マ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」「自負」「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