



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～



- Contents -



はじめに	・・・ P 1
父親をもっと楽しもう！	・・・ P 2～3
お出かけのススメ！	・・・ P 4～5
パパのお出かけ実践！	・・・ P 6～7
お出かけスポット紹介	
公園編	・・・ P 8～9
そらんぼ四日市	・・・ P 10～11
室内編	・・・ P 12～13
遊び場編	・・・ P 14～15
子育て支援センター編	・・・ P 16～17
お出かけマップ	・・・ P 18～19
パパッと簡単！お手軽ランチを作ってみよう	・・・ P 20～21
四日市市の取り組み	・・・ P 22～23
先輩パパからのメッセージ	・・・ P 24
お問い合わせ等	・・・ P 25

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つ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、お出かけ初心者のお父さん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れば子どもとの距離はぐっと近づかず。

「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事ができました
- 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、パパでもまあ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来てしまいましたが、お出掛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…
- 電車でお出掛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。
- お出掛けする度に、パパ専用の子育てグッズが増えていきました。最近ほとんどんおもちが増えて困っています
- お出掛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

パパと子どものお出掛けはパパだけに良いことがあるわけではありません。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？

さあ実践してみよう！

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。天気の良い日は、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也不错ですね。



6

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!」 素敵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切です。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

お出かけおススメスポットをご紹介します!

7

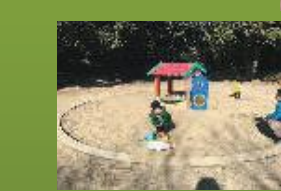
公園編

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



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。



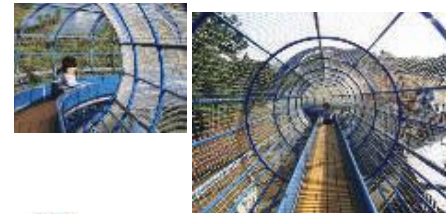
↑展望デッキは頂上で高さ9.6mにもなる大型遊具

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



←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)



↑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 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ス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射できる世界最先端の設備。全天周8Kデジタル投射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



公園編

そらんぽ四日市

室内編

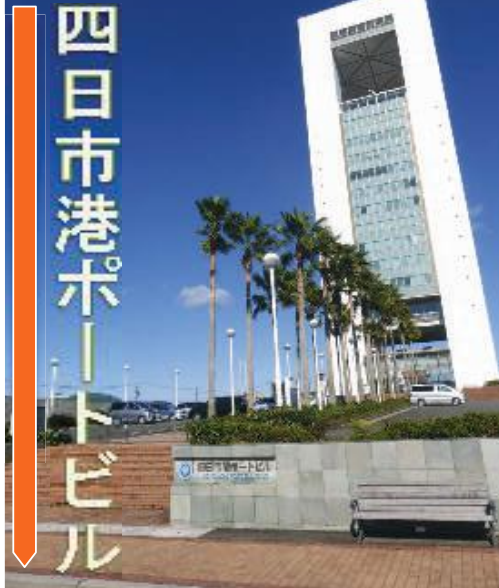
遊び場編

子育て支援センター



↑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きます

室内スポット



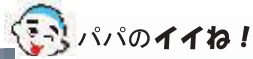
↑地上90mの高さの展望展示室からは360度のパノラマで四日市市内を一望できます。展望展示室には無料の双眼鏡が複数設置されています

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、「日本夜叉遺産」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。



天気の良い日は、見晴らし最高!!
子供たちは船の運転体験や地団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、天気の良い日はポートビルとセットで訪れたいスポット。



↓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



ホームページで蔵書の確認ができます

四日市 図書館 検索



お目当ての本があるかお家でもチェックできます



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



図書館

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です。
※2 エレベーターの利用を希望する方は、職員までお声がけください。

四日市市の中心に位置する蔵書数約4.3万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。

