

# PAPA LIFE in Mie

New

みえの育児男子  
HANDBOOK



パパの  
育児を応援♪

今しかできない  
育児がある！



# ママと子どもの “HAPPY”のために、 パパができることはたくさんある!



# PAPA LIFE in Mie

- ☑️ パパが育児をするとママの心身の負担が軽減!  
産後うつの防止にも。
- ☑️ 家事・育児のスキルアップで頼れるパパに!  
パパとママの関係も良好に!
- ☑️ 遊びなどパパならではの発想で子どももよろこぶ!
- ☑️ 乳児期にパパが育児に積極的に関わると、  
思春期の子どものメンタルヘルス不調が軽減される!  
(2023 国立成育医療研究センター)

## はじめに

子育ての時間は、かけがえのない時間です。

あつという間に大きくなる子どもの成長をパパとママで見守ってほしい。

今しかできない育児と向き合うことの大切さ、

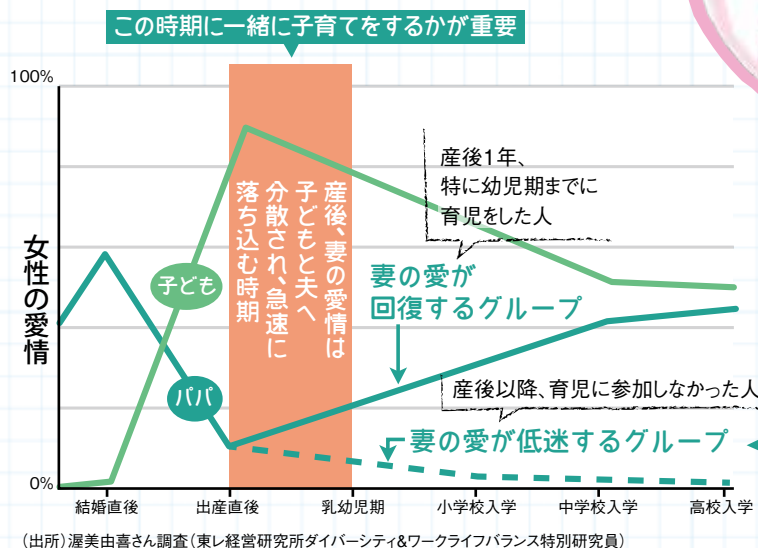
子育ての楽しさや大切さを伝えるためのハンドブックです。

## contents

- 03 ママと子どもの“HAPPY”のために、パパができることはたくさんある!
- 04～07 妊娠期別 パパができること
- 08～09 知ろう! 使おう! 育児休業制度
- 10～11 パパの育休リアルレポート
- 12 家事・育児 分担チェックシート
- 13 パパの子育てヒント
- 14～17 みえの遊び場MAP
- 18 パパもママもとってもおトク! 三重県子育て応援クーポン
- 19 子育てに困ったとき・気になるとき  
専門の相談窓口に聞いてみよう!!
- 20 パパが私にしてくれた“ホントにうれしかった!”こと  
パパの子育て川柳
- 21 ファミリーサポートセンター
- 22 休日・夜間 応急診療所ガイド
- 23 働くパパ・ママをサポート  
病児・病後児保育



## DATA 女性たちの愛情の変化を調査 女性の愛情曲線



## 妊娠後期(妊娠28週～出産まで)

### ママの様子

お腹が日に日に大きくなり、足元が見えづらかったり、日常の動作が困難になってきます。妊娠高血圧症候群や貧血、早産に注意が必要です。定期健診を欠かさず受診しましょう。

### 赤ちゃんの様子

手足の動きが活発になり、おしゃぶりもするようになります。皮下脂肪がついて、体重も増え、生まれてくる準備が整います。



### パパがやること

- 入院・出産の準備を整えよう
- いつでもママと連絡がとれるようにしよう
- 陣痛が始まってもしゃべらないよう、段取りを確認しよう
- 出産予定日を過ぎてもあせらず、ママの不安をやわらげよう

## いざ! 出産!!

規則的な陣痛が始まります。入院のタイミングは病院等に確認しましょう。子宮口が徐々に開き、陣痛の間隔が短くなるとともに、痛みも強くなります。陣痛が1～2分間隔になると、いよいよ出産です。赤ちゃんも自分自身で外に出ようと、回旋しながら産道を降りてきます。ママと赤ちゃんの頑張り、ついに誕生です。



### パパができること

- お互いの実家などに連絡しよう
- 陣痛中は、腰をさすったり水分補給を気にかけて積極的にサポートしよう



赤ちゃんが生まれたら...  
心からのねぎらいと祝福を!

### 出産予定日

年 月 日 予定

### 出産する場所

住所

TEL

### タクシーなどの連絡先



## 妊娠期別

# パパができること

### パパの心得

- ✓ママと一緒に妊娠を喜び、赤ちゃんの誕生を楽しみにしよう!
- ✓妊娠や出産について、一緒に情報収集し、学ぼう!
- ✓ママの心身には大きな変化が...  
ママと赤ちゃんのため、出産前から積極的に家事に取り組もう!
- ✓上の子がいる場合は、パパがしっかりフォローしよう!
- ✓ママとのコミュニケーションをたくさんとろう!

## 妊娠初期(妊娠15週まで)

### ママの様子

眠さやだるさを感じやすく、つわりが始まります。イライラしたり精神的にも不安定になりやすい時期。つわりなどの症状は人それぞれです。

### 赤ちゃんの様子

心臓などの内臓、目・鼻・耳・口ができ始めます。薬や感染症の影響を受けやすく、流産しやすい時期です。



### パパがやること

- ママの心身をいたわろう
- ママの不安に寄り添おう
- ママの近くでタバコはやめよう
- 家事を積極的に行おう
- 重い荷物は持とう

## 妊娠中期(妊娠16週～妊娠27週)

### ママの様子

つわりも落ち着き、安定期に入ります。少しずつお腹が目立ってきます。胎動を感じるようにもなります。

### 赤ちゃんの様子

人間らしく成長し、よく動くようになります。聴覚が発達し、ママやパパの声が聞こえるようになります。



### パパがやること

- 両親学級に参加しよう
- 育児について学ぼう
- 職場にママの妊娠を報告しよう
- 育児休業を取得する場合は、職場に申し出よう
- 赤ちゃんにたくさん話しかけよう

子どもの成長を実感しよう!

## パパの子育て実践 POINT



- ☑ 月齢に応じた子育ての知識を学ぼう!
- ☑ ママと話し合っ、家事・育児を分担しよう!
- ☑ 産後のママをメンタル面でもサポートをしよう!
- ☑ 子どもの成長を比較しない!

成長や発達はそれぞれです。不安にならず、ゆったりと我が子の成長を見守ろう。

- ☑ ママの休息時間を確保しよう!

赤ちゃんの授乳やおむつ替えは夜中も続きます。

パパもしっかり分担して、ママに負担が偏らないようにしましょう。

- ☑ 子育てを抱え込まずに、相談しよう!

誰しものが不安になる子育て。気になることは、抱え込まずに相談しましょう。

- ☑ パパも一緒に乳児健診や予防接種に行こう!

## 赤ちゃんの成長のめやす



赤ちゃんの成長や発達には個人差があります。

ゆったりとした気持ちで、赤ちゃんの成長に寄り添いましょう。

### 生後2~3か月

あやすと微笑むようになります。  
首もしっかりしてきて、  
頭が少し持ち上がるようになります。  
夜も少しづつまとめて寝るようになってきます。

この時期は、わけもなく、昼夜関係なく、泣く赤ちゃんがいます。パパも積極的に赤ちゃんのお世話をし、ママの休憩時間を確保しよう!

### 生後4~6か月

首がすわり、寝返りができるようになります。  
声を出して笑うようになります。

絵本を読んだり、お散歩をしたり、パパもたくさん赤ちゃんとおふれあおう!

### 生後7~9か月

おすわりが上手になったり、指先で細かい動きができるようになってきます。  
人見知りをするようになります。

### 生後10~12か月

ハイハイやつかまり立ち、伝い歩きが上手になってきます。

赤ちゃんが転んでケガをしたり、誤飲しないよう、パパも安全管理に気をつけよう!

## 誕生の記録

# パパの子育て実践編



### 命名

### 生まれた日時

年 月 日( ) 時 分

体重 g 身長 cm

### 名前に託した思い

## さあ! 子育てのはじまりです!

### 育休取得スケジュール

	休暇・休業(申請期限)	取得予定など
パパ	産後パパ育休(2週間前まで)	年 月 日( ) ~ 年 月 日( )
	育児休業(1か月前まで)	年 月 日( ) ~ 年 月 日( )
ママ	産前休暇	年 月 日( ) ~ 年 月 日( )
	産後休暇	年 月 日( ) ~ 年 月 日( )
	育児休業(1か月前まで)	年 月 日( ) ~ 年 月 日( )
	その他休暇( )	年 月 日( ) ~ 年 月 日( )
	職場復帰予定	年 月 日( )

## 家編

## 実践編 育休準備リスト

## 職場編

### 家事はママとのチームワークで

- 事前にどちらがどんな家事や育児を担当するか夫婦で話し合っておく。
- 妻から家事を教わる! **我が家の家事のコツを共有!**
- 子どもの生活リズムや対処方法を事前に把握しておく。

例えば...

自分がやった皿洗いが十分でなく、後から妻がやり直す二度手間。やり方を教わり、それぞれの得意分野で家事を分担しました。

家事を普段からしていない場合は、ママに事前にやり方を聞いておくとスムーズ。何においても、ママとの話し合いや協力がカギとなりそう。

### まずは絶対

- 上司や仲間に相談 **早めの行動がカギ!**
- なるべく早い段階で相談。職場の方々の理解も深まり、業務の引き継ぎもスムーズに。
- 早めの引き継ぎ
- 業務の“見える化”

例えば...

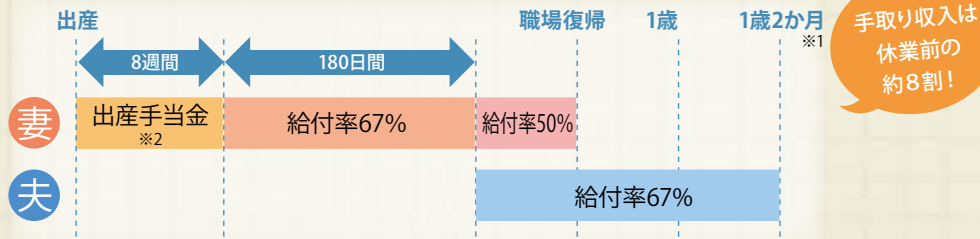
主に引き継ぎをお願いする同僚に自分が出席している会議と一緒に参加してもらう。自分のパソコンのデスクトップに、起こりうるこの対処法を書いた付箋を貼りつけておく! 自分の仕事の手順を書いた「引継書」を作成!



## 育児休業中の収入が心配…

育児休業中は原則無給ですが、雇用保険に加入しており一定の条件を満たしていれば、育児休業給付金が支給されます。育児休業開始から180日間は賃金の67%、それ以降は50%です。  
また、**育児休業中は社会保険料が免除されます。**

(支給イメージ) ※いずれの支給にも要件があります。



※1 パパ・ママ育休プラス制度を利用

※2 産前産後休業期間には、健康保険から賃金の3分の2相当額が支給されます。

## 会社から育児休業の取得を拒否されたり、将来のキャリアに影響がないか不安…

育児休業の取得は法律上の権利です！会社は育児休業の申出を拒むことはできません。  
会社に育児休業の制度がなくても取得できます。  
また、**育児休業の取得を理由とした降格、不利益な配置転換等は禁止されています。**



## 育休取得後、仕事の効率化UP!

育休は、仕事・会社にとってもメリットあり!

### パパも育休取得を通じてスキルアップ!

子どもが生まれてすぐから **パパの育児参画が大切な理由**

#### ① ママをサポート

産後のママは、とっても不安定。ママの心身のサポートがパパの最初の任務です!

#### ② 家事・育児力アップ

やってみないと始まらない! 家事・育児の分担が夫婦円満の秘訣!

#### ③ 仕事にも役立つ

臨機応変な対応が求められる育児を通して、段取り力アップで仕事も効率的に!



# 知ろう! 使おう! 育児休業制度

今しかできない育児がある!



## 育児休業制度って?

出産から原則1歳まで取得できる育児のための休業です。

## パパでも育児休業を取得できるの?

- 父親、母親のいずれも取ることができ、配偶者が専業主婦(夫)や育児休業中であっても取得可能です。
- 夫婦ともに育児休業を取得した場合は、1歳2か月までの間で1年間取得できます。(パパ・ママ育休プラス)

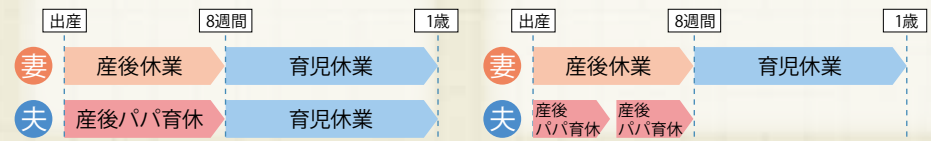
	産後パパ育休(育休とは別に取得可能)	育休制度
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能	原則子が1歳(最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 ※はじめにまとめて申し出ることが必要	分割して2回まで取得可能 ※取得時にそれぞれ申出
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することが可能	原則就業不可

## 育休にはどんな取り方があるのかな?

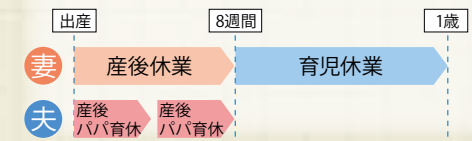
育児休業は家族の状況に応じて、柔軟に取得することができます。  
「どんなふうに産後の妻をサポートできるのか」「育児にどのように関わりたいか」をしっかりと考えて、どのようなタイミングで、どのくらいの期間の育休を取得するか、夫婦で話し合ってみましょう。

### 取得パターンの例

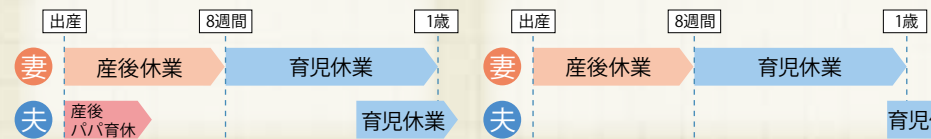
#### 夫婦揃って同じタイミングで取得



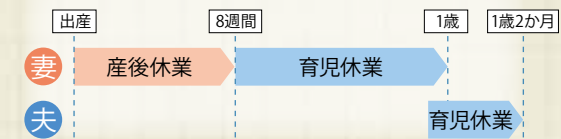
#### 産後パパ育休を2回取得



#### 出産直後と妻の復帰前後に取得



#### 妻の復帰とバトンタッチ



※すべて取得例です。いずれのパターンにおいても、夫婦どちらかが専業主婦(夫)の場合でも取得できます。

## 育休を取得するにあたって職場の方の反応や対応は？

上司が、自分にできることなら何でもするから言って！と面談中だけでも5回ぐらい言ってくれました。気にかけてくれている人が近くにいることは、すごく心強かったです。

Kさん 38歳  
育休期間 出産予定日の前後2週間



「育休を取得したい」と会社に話した時に上司も快く承諾してくれ、とても安心したのを覚えています。「どのくらいの期間欲しい？」と聞いてくださり、

会社にも上司にも恵まれて本当によかったです。

Yさん 28歳  
育休期間 第3子誕生から半年間

## パパの育休についてママからの感想

体を休められる時間が作れたのは本当に良かったです。

Kさん 38歳の妻  
育休期間 出産予定日の前後2週間



子どもが産まれる前は食器洗いや洗濯に一切手をつけようとしなかった夫が、育休を取ってからは育児はもちろん家事も率先してやってくれて助かっています。

特に3人の子どものお風呂、掃除は私よりも上手です。  
Yさん 28歳の妻  
育休期間 第3子誕生から半年間

一緒に子育てをしている感じが凄くあり心強かったし、子育てに今でも積極的に取り組んでくれ、父性の成長に凄くいい期間だった。

Tさん 41歳の妻 育休期間 出産予定日から半年間



育休を通して  
パパの家事が  
スキルアップ!

## 最後に、育休を取得した感想・取得後のいい変化

育休中に夜通し抱っこしたりと積極的に育児に取り組んだおかげで、パパっ子に!! 育児をやらないと、どんどん子どもも受け付けなくなり、パパ自身も育児から離れてしまう残念な結果になっていたと思います。

Kさん 41歳の妻  
育休期間 第1子誕生日から約1ヶ月後、1ヶ月間



パパが新生児から関わってくれたことで、娘のなつき具合も上の子の時と比べると段違いです。2人で新生児の愛くるしい仕草を堪能しながらお世話できた時間は、この上なく幸せで楽しかったです。産後のメンタルケアも、パパがいてくれて良かったです。社会からの孤独感も緩和されました。

Wさん 33歳の妻 育休期間 出産日から約2ヶ月間

会社復帰後、『育児は楽しなかったら?』とあたたかく迎えていただきました。自分がいなかった期間、どれだけ周りがかバーしていただいていたのが日々伝わってきて、今まで以上に責任を持ち、仕事に取り組んでいます。

Sさん 35歳 育休期間 第1子誕生日から1年間

## 育休取得のきっかけは？

親族はともに遠方、かつ実家の事情で里帰りもできず、誰からのフォローもない環境で不安があると妻が望みました。

仕事を1ヶ月休んで向き合えるのは育児休暇のときだけだから、このチャンスを大切にしたかった。

Kさん 41歳  
育休期間 第1子誕生から約1ヶ月後の1ヶ月間

1ヶ月健診などの  
送迎・付添もGood!

1ヶ月検診など頼れる親族がいなかったため。

Kさん 29歳  
育休期間 第2子の1ヶ月検診から3日間



## 育休中はどう過ごしましたか？

上の子の保育園の送迎やお風呂、食事を食べさせたり、母親でないとできないこと以外はしました。

生まれた子には、泣いた時の抱っこやミルク、オムツ替え。家事では洗濯を担当しました!

Kさん 38歳 育休期間 出産予定日の前後2週間



第2子出産にあたり、上の子と一緒に毎日外でめいっぱい遊びました。地域の子育て支援センターなどにも行き、

第2子の出産で寂しくないように過ごしました。

Tさん 41歳 育休期間 出産予定日から半年間



3人の子どものうちのお世話はもちろん、空いた時間には家事をそれぞれ補い合うような形でしています。

Yさん 28歳  
育休期間 第3子誕生から半年間

# パパの育休リアルレポート

実際に育休を取得したパパのリアルな感想は？育休中の話やママからの感想を聞いてみました!



身近な友人や知り合いでも男性が育休取得をしている人は1人もいませんでしたが、国が推奨していることを知り、取得できるのであれば取得したいと思い、会社に申し出ました。

Sさん 35歳 育休期間 第1子誕生から約1年間

家事・育児

分担チェックシート



家事・育児	主にどちらが行う？	備考
(例) お風呂に入れる	パパ・ママ	平日 ... パパ 土日 ... ママ
(例) 園へ送り迎え	パパ・ママ	水曜日はパパ
食事の準備	パパ・ママ	
食器を洗う	パパ・ママ	
洗濯物を干す、たたむ、しまう	パパ・ママ	
お部屋の掃除	パパ・ママ	
お風呂の掃除	パパ・ママ	
ゴミ捨て	パパ・ママ	
買い物	パパ・ママ	
授乳、ミルクづくり、離乳食	パパ・ママ	
子どもの食事(離乳食)を食べさせる	パパ・ママ	
お風呂に入れる	パパ・ママ	
子どもの歯磨き	パパ・ママ	
寝かしつける	パパ・ママ	
園の準備	パパ・ママ	
園へ送り迎え	パパ・ママ	

パパの子育てヒント

みえのパパアンケート調査



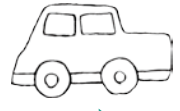
Q

泣いている子の寝かしつけの鉄板技を教えてください。



添い寝をしてわざと寝息を聞かせる!

ドライブをする



パパのお腹(胸)の上につぶせに寝させて心臓の音を聞かせる

コツ 車から降ろすときに起こさないように注意!

抱っこして背中をトントン

コツ 不規則にゆっくり・速くを織り交せて

Q

最近はママにばかり頼りすぎてしまっているところへ来てくれない(泣) どうしたらいいのでしょうか?

休日などママにお出かけしてもらいパパと2人きりの時間をつくる



最初は泣くが、頼る人がパパしかいないので最後はパパにべったりになる



高い高いなどママにはできない体を使った大胆な遊びをする!

コツ 脇を持って遠心力で足が天井に当たるような高い高い!

※揺さぶられ症候群に注意

仕事から帰ってきて疲れているが子どもの要望に必ず答える!

(トランプして〜とか、絵描いて〜とか、肩車して〜など)

パパの悩みに  
お答えします!



## 津 三重県総合博物館 MieMu

子どもたちの好奇心を高めながら  
自然を学ぶことができる  
仕掛けがいっぱい!!

三重の自然と歴史・文化の魅力を親子  
でたっぷりと感じることができます。  
シンボルになっているミエゾウの全身骨  
格復元標本は、子どもたちにも大人気  
です。  
基本展示室のほか、「こども体験展  
示室」や「ミュージアムフィールド」など、興  
味に合わせて楽しめます。



### PICK UP DATA

- ◆トイレ 各トイレにはベビーチェアを設置した個室あり、3階のトイレに子ども用の便器あり
- ◆ベビーカーの通行 可 ◆オムツ替えシート 3階のトイレにあり ◆授乳スペース 3階にあり

津市一身田上津部田3060 ☎ 059-228-2283 図 9:00~17:00  
 図 基本展示 一般 520円 学生(大学生・専門学校生) 310円 高校生以下 無料  
 図 月曜(祝日の場合はその翌日)、年末年始 図 約1400台 <https://www.bunka.pref.mie.lg.jp/MieMu>



## 松阪 三重県立みえこどもの城

プラネタリウムやクライミング  
ウォール、年齢に合わせて  
思いっきり遊べちゃう!

中部台運動公園の敷地内にある大型  
児童館「三重県立みえこどもの城」。季  
節のイベントや工作体験、1億個の星  
が楽しめるプラネタリウム、「プレイラ  
ンド」ではクライミングウォールをはじめ、す  
べり台付きの遊具など、体を動かして思  
いっきり楽しめる遊具がいっぱい! 雨で  
も関係なく体を使って遊べるのもうれ  
しいポイントです。



### PICK UP DATA

- ◆トイレ 2階、3階の女子トイレに子ども用の便器あり ◆ベビーカーの通行 可
- ◆オムツ替えシート あり ◆休憩所 園内各所にあり ◆授乳スペース 1階、3階にあり

松阪市立野町1291 中部台運動公園内 ☎ 0598-23-7735 図 9:30~17:00 ※冬季運営期間は16:30閉館  
 図 入館無料 但し、参加されるコーナーやメニューによっては参加費が必要 図 月曜(祝日の場合は翌平日) 臨時点検  
 日・年末年始(12月29日~1月3日) 図 660台 <https://www.mie-cc.or.jp/map/>



子どもと遊べる  
スポットが充実!

# みえの 遊び場 MAP



中勢グリーンパーク



霞★ゆめくじら



桜の森公園



三重県総合博物館  
MieMu



宮リバー度会パーク



三重県立みえこどもの城





## 津 中勢グリーンパーク

大型遊具や小さい子ども専用広場、広い芝生広場で思いっきり遊ぼう！

三角屋根が並ぶ大型複合遊具をはじめ、広い芝生広場でめいっぱい遊べる公園。3歳までの子どもたちの専用広場では、楽しく砂場遊びなどができる遊具が人気です。周囲がゲージで囲まれているのも安心！ 2023年4月1日にリニューアルし、カフェ・日除けスペース・芝そりゲレンデ(有料)などが新設されました。



新エリアがオープン

### PICK UP DATA

- ◆トイレ 5ヵ所あり
- ◆オムツ替えシート 5ヵ所全ての多目的トイレにあり
- ◆休憩所 10ヵ所(うち芝生広場周辺に4ヵ所)の屋根付き休憩所あり
- ◆ベビーカーの通行可 遊歩道も芝生も平坦で通行しやすい

津市あかつさ5-757-1 | ☎ 441台  
☎ 059-269-7900 <https://chuseigreenpark.jp>



## 四日市 霞★ゆめくじら

冒険しながら遊べる遊具が子どもたちの好奇心をわじづかみ！

大きなクジラのドームが目印！ 海、船、山などそれぞれがテーマになった遊び場が子どもたちのワクワク心をより盛り上げます。帆船の大型遊具を探検したり、長〜いローラーすべり台を滑ったり、クジラの中で遊んだり、楽しい仕掛けがいっぱいです。



### PICK UP DATA

- ◆トイレ あり
- ◆オムツ替えシート 遊びの広場の多目的トイレにあり
- ◆休憩所 園内各所にあり
- ◆ベビーカーの通行可

四日市市大字羽津甲霞ヶ浦緑地内 | ☎ 約1000台(最も近い駐車場は約100台)



## 度会町 宮リバー度会パーク

宮川の四季の自然を楽しめる公園  
幅広い年齢層向けの遊具がうれしい！

「チビッコ広場」と「第2チビッコ広場」の2ヵ所に遊具が集まり、ターザンロープやアスレチック遊具、ブランコなど、さまざまな年齢が遊べる遊具が揃っています。自然もたっぷり、春には桜、秋には紅葉、夏には川遊びなど、四季を楽しめる公園です。



### PICK UP DATA

- ◆トイレ 3ヵ所あり
- ◆オムツ替えシート 3ヵ所あり
- ◆休憩所 各所に屋根付き休憩所・自販機あり
- ◆ベビーカーの通行可

度会郡度会町棚橋2 | ☎ 378台



## 鈴鹿 桜の森公園

ユニークな幼児向け遊具が楽しい！ 兄弟で遊べる2つの遊具広場がうれしい

広場がゲージで囲まれた3〜6歳専用のチビッコ広場では、ユニークな砂場をはじめ、すべり台やブランコなどが揃い、安心して遊ぶことができます。もうひとつの広場にはコンビネーション遊具などがあり、年齢に合わせて楽しめます。



### PICK UP DATA

- ◆トイレ 3ヵ所あり、子ども用便座あり
- ◆オムツ替えシート 多目的トイレにあり
- ◆休憩所 屋根付き休憩所あり
- ◆ベビーカーの通行可

鈴鹿市南玉垣町字東鼻野3500番5 | ☎ 120台



子育てに  
困ったとき・気になるとき!

## 専門の相談窓口聞いてみよう!!

相談無料!

お気軽に  
ご相談ください

### みえ子ども医療ダイヤル

#8000

子どもの病気・薬・事故…こんなときどうすれば?  
医療関係の専門相談員が電話相談に応じます。

【月～土曜 19:30～翌8:00】

【日曜・祝日 8:00～翌8:00】

※この番号が使えない場合は、☎ 059-232-9955

### 三重県救急医療情報センター

☎ 059-229-1199

今診てもらえる医療機関をご案内します。

【毎日(24時間365日)対応】

### 自閉症・発達障がいに関する相談

☎ 059-253-2030

子どもの悩みと発達について、相談できます。

【月～金曜 9:30～12:00、13:00～16:30】

※祝日、年末年始を除く

### こども家庭相談

☎ 059-233-1425

子育てに関する悩みを相談できます。

【毎日 13:00～21:00】※年末年始を除く

妊娠期～学齢期まで  
子どもの成長にあわせた  
アドバイスを掲載!

子育てを、縁で支えるみえの子育て  
みっふる広場

家庭教育の  
専門家の  
コラムを掲載!



「コロナ禍による子どもへの影響が心配」、「子育てに不安や負担を感じる」など、子育てのお悩みはありませんか? みっふる広場では、「家庭教育応援Web講座」として、家庭教育の専門家による「子育てのアドバイス」などをコラム形式でご紹介しています。ぜひ、日頃の子育ての参考にご覧ください。

### 講座のご紹介

妊娠期～学齢期まで、それぞれの時期に応じた専門の講師によるアドバイスを掲載します。

【妊娠期から乳児期】 親子のコミュニケーション、若年者の予期しない妊娠など

【 幼 児 期 】 子どもへの関わり方、気持ちのコントロール、生活リズムなど

【 学 齢 期 】 食育、遊び、アンガーマネジメントなど

★ホームページの専用メールフォームから、講師に質問ができます!

回答はホームページに掲載します。

### 問い合わせ先

三重県子ども・福祉部少子化対策課 家庭教育応援係

TEL 059-224-2404

みっふる広場

検索



パパもママも  
とってもおトク♪!

## 三重県子育て応援クーポン

県内約2,500のお店が  
子育て応援!

スマホ・パソコンで  
簡単取得!

妊娠中から使える!  
18歳まで長く使える!

スーパーマーケットや飲食店などの協賛店で提示すると、割引やサービス等の特典が受けられる「三重県子育て応援クーポン」!!

三重県だけでなく、全国の協賛店でもサービスが受けられますよ!  
ぜひ「三重県子育て応援クーポン」をご利用ください!

### 利用対象

18歳未満の子どもがいる世帯および妊娠中の方がいる世帯

### クーポンの取得方法

#### ●スマートフォンから



QRコードから応援クーポン取得ページにアクセス。一番年下のお子様の生年月日(西暦)を入力し、クーポンを表示させた後、スクリーンショット等で画面を保存してご利用ください。

#### ●パソコンから

「みえ子どもスマイルネット」から「応援クーポン取得」にアクセスし、「一番年下のお子様の生年月日(西暦)」を入力しクーポン画像を表示させた後、プリントアウトしてご利用ください。

※往復ハガキでも申請できますので、詳細は下記までお問い合わせください。

### 問い合わせ先

三重県子ども・福祉部少子化対策課  
子育て応援クーポン係

TEL 059-224-2404

みえ子どもスマイルネット

検索

協賛店は  
このシンボルマークの  
ステッカーが目印です!

全国共通



三重県子育て応援  
クーポン協賛店

協賛店舗・特典の  
検索はこちらから



地域の子育て支援のミカタ!

# ファミリーサポートセンター

「育児の援助を受けたい方」(依頼会員)と「育児の援助を行いたい方」(提供会員)を会員として組織し、地域における子育てを支援する相互援助の会員組織(有償ボランティア)で、ファミリーサポートセンターのアドバイザーが依頼会員・提供会員を仲介します。

## ファミサポを通じて依頼できること

保護者の病気や急用の場合に子どもを預ける

買い物や美容室等の外出の際に、子どもを預ける

保育施設の開始前や終了後に子どもを預かってもらう

学校の放課後や学童保育終了後に子どもを預ける

保育施設や習い事まで送迎してもらう

## 育児サービスを受けるには…

1. まずは、ファミリーサポートセンターに会員登録。
  2. 援助を依頼したい時は、ファミリーサポートセンターに申し込み。
  3. ファミリーサポートセンターが提供会員をあっせん。
  4. 依頼会員、提供会員で事前打ち合わせ。
  5. 相互援助活動(サポート活動)の実施。
- ※会員登録には面談が必要です。



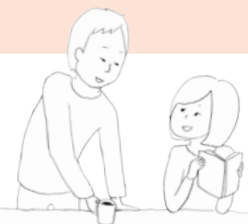
## 県内のファミリー・サポート・センター一覧

★入会手続きやサービスの詳細に関することは各センターへお問い合わせください。

桑名ファミリー・サポート・センター ☎ 0594-22-9871	いなべファミリー・サポート・センター ☎ 0594-72-8002	朝日町木曾岬町ファミリー・サポート・センター ☎ 059-363-3728
とういんファミリー・サポート・センター ☎ 080-9729-3095	四日市市ファミリー・サポート・センター ☎ 059-323-0023	菟野町ファミリー・サポート・センター ☎ 059-394-1294
川越町ファミリー・サポート・センター ☎ 059-366-0800	鈴鹿市ファミリー・サポート・センター ☎ 059-381-1171	亀山市ファミリーサポートセンター ☎ 0595-82-9755
津市ファミリー・サポート・センター ☎ 059-236-0120	まつさかファミリーサポートセンター ☎ 0598-20-8246	多気町ファミリー・サポート・センター ☎ 0598-38-7750
明和町ファミリー・サポート・センター ☎ 0596-52-7123	大台町ファミリー・サポート・センター ☎ 0598-22-1980	いせファミリー・サポート・センター ☎ 0596-28-5692
とばファミリーサポートセンター ☎ 080-3684-5310	志摩市ファミリー・サポート・センター ☎ 0599-44-0892	玉城町ファミリー・サポート・センター ☎ 0596-23-3938
度会町ファミリー・サポート・センター ☎ 0596-23-3938	南伊勢町ファミリー・サポート・センター ☎ 0596-23-3938	大紀町ファミリー・サポート・センター ☎ 0596-23-3938
名張市ファミリー・サポート・センター ☎ 0595-66-3915	伊賀市ファミリー・サポート・センター ☎ 0595-26-7830	おわせファミリーサポートセンター ☎ 0597-23-8202
熊野市ファミリー・サポート・センター ☎ 0597-89-5633	御浜町ファミリーサポートセンター ☎ 05979-2-0336	紀宝町ファミリーサポートセンター ☎ 0735-32-4688

(2023年4月現在)

問い合わせ 三重県子ども・福祉部 子どもの育ち支援課 幼保サービス支援班 ☎ 059-224-2268



ママの普段、口には出して言わないけど  
**パパが私にしてくれた**  
**“ホントにうれしかった!”**こと

- No.1 ありがたい気持ちを言葉や行動で伝えてくれる
- No.2 ただひたすら自分の話を聞いてくれる
- No.3 ママの一人の時間を作ってくれる

## ママのリフレッシュ日を作ってあげたい! 子どもと一日どうやって過ごしたらいい?



公園で思いっきり遊ぼう!



乗り物好きの子どもと休日プチトリップ

三重には、楽しい公園がたくさん!  
14~17ページをチェック!

電車でひと駅、バスでひと区間。わずかな道のりを、あえて乗り物に乗って楽しもう。

## パパの子育てあるあるを共有しよう! パパの子育て川柳

第10回 ファザー・オブ・ザ・イヤー in みえ グッド川柳賞

- おとうさん 不器用だけど 届いている 加藤雄大さん
- 四十代 育休取得 部下続く 宮城正道さん
- パパがいい 言われてみたい いつの日か 田中裕貴さん
- どこよりも 寝心地いいの パパのそば 山口隼人さん
- パパの部屋 娘の作品 壁一面 今西 淳さん
- パパだっこ きちょうなじかん かみしめる 栗田 匠さん



働くパパ・ママをサポート

# 病児・病後児保育が利用できます！

子どもが病気や病気回復の時に、保護者の仕事などの事情で自宅での保育が難しい…  
そんなときは、病児・病後児保育をご利用いただけます。

## 三重県内病児・病後児保育一覧 (2023年8月1日現在)

施設名	種別	利用できる地域
<b>津病児デイケアルーム「ひまわり」</b> 津市大倉13番14号 ☎059-229-8808	病児・病後児対応型	津市
<b>津病後児保育室「HUG」</b> 津市久居寺町1260-1(どんどこ保育園内) ☎059-254-6080	病後児対応型	
<b>高田病後児保育所「ぬくみ」</b> 津市大里野田町字宮下1124番地1 ☎059-253-4880	病後児対応型	
<b>一志病院病児・病後児保育室「みどり」</b> 津市白山町南家城616 ☎059-262-0600	病児・病後児対応型	
<b>病児保育室「カンガルーム」</b> 四日市市中部8番17号 ☎059-351-4152	病児対応型	四日市
<b>桜花台病児保育室「チェリーケア」</b> 四日市市桜花台一丁目45番地1 ☎059-340-7015	病児対応型	
<b>しもの病児保育室「ひばりルーム」</b> 四日市市西大鐘町1607番地1 ☎059-338-3020	病児対応型	
<b>ひなが病児保育室「シェルーム」</b> 四日市市泊山崎町10番1号 ☎059-347-1188	病児対応型	
<b>病児保育エンゼル</b> 伊勢市河崎1丁目12番12号 ☎0596-20-6512	病児対応型	伊勢市、玉城町、度会町、大紀町、南伊勢町、明和町
<b>医療法人おほはし小児科 総合託児施設アリス</b> 松阪市大足町671-3 ☎0598-21-7722	病児・病後児対応型	
<b>病児保育・預かり保育ミー</b> 松阪市上川町2194-3 ☎0598-28-8832	病児・病後児対応型	松阪市、多気町、明和町、大台町
<b>子どもケアハウス ぞうさん</b> 桑名市新西方4丁目81 ☎0594-24-6914	病児・病後児対応型	
<b>はなまる病児保育室</b> 桑名市長島町横満蔵572 ☎0594-45-8860	病児・病後児対応型	桑名市、いなべ市、東員町、木曾岬町、朝日町、川越町
<b>白子クリニック内 鈴鹿市病児保育室ハピールーム</b> 鈴鹿市南江島町8番10号 ☎059-388-7717	病児対応型	
<b>鈴鹿市立西条保育所</b> 鈴鹿市西条八丁目19番地の1 ☎059-382-6518	病後児対応型	鈴鹿市
<b>みらいのこどもクリニック病児保育室</b> 名張市希央台4番町2番地 ☎0595-48-6328	病児・病後児対応型	名張市
<b>医療法人童心会 よいこ病児保育室</b> 志摩市阿児町鵜方3009-23 ☎0599-46-0415	病児対応型	志摩市、鳥羽市
<b>ゆめこどもクリニック伊賀 病児保育室</b> 伊賀市小田町258番地の2 ☎0595-24-7605	病児・病後児対応型	伊賀市及びその近隣市町
<b>社会福祉法人鈴鹿聖十字会 聖マリアこども園</b> 三重郡菟野町宿野1433 ☎059-394-0080	病後児対応型	菟野町
<b>玉城町認定こども園下外城田保育所</b> 度会郡玉城町山岡1464番地 ☎0596-58-4932	病後児対応型	玉城町
<b>御浜町子育て支援室</b> 南牟婁郡御浜町志原1877番地20 ☎05979-2-0336	病後児対応型	御浜町

※利用対象・利用可能日時・利用料金などは、各施設へお問い合わせください。

**問い合わせ** 三重県子ども・福祉部 子どもの育ち支援課 幼保サービス支援班 ☎059-224-2268

子どもの  
体調不良は突然に！  
知って安心！



## 休日・夜間 応急診療所ガイド



医療ネットみえ

今診てもらえる  
医療機関を検索  
できます！「子  
どもの救急対応  
マニュアル」も  
掲載！



※診療科・時間・曜日は変更となる場合があります。また、年末年始・ゴールデン  
ウィーク・お盆期間の診療についても、各診療所へご確認ください。

### 桑名市応急診療所 内科・小児科

土曜 19:30～21:30  
日曜・祝日 9:30～12:00、13:00～16:00

☎0594-21-9916(診療時間内)  
桑名市鍛冶町9番地 ふれあいてんげんプラザ内

### 鈴鹿市応急診療所 内科・小児科

【夜間】毎日 19:30～22:30 ※受付19:00～22:00  
【昼間】日曜・祝日 9:30～12:00、13:00～16:30  
※受付9:00～16:00

☎059-382-5066  
鈴鹿市西条五丁目118-1 総合保健センター内

### 松阪市休日・夜間応急診療所、歯科休日応急診療所

内科・小児科・外科  
月～金曜 20:00～22:30  
土曜 20:00～22:30、24:00～翌6:00  
日曜・祝日 9:00～12:00、14:00～17:00、20:00～22:30  
(外科は日曜・祝日の9:00～12:00、14:00～17:00のみ)  
※受付は各診療終了時間の30分前まで

☎0598-23-1364  
松阪市春日町1丁目19番地 松阪市健康センターはるる内

☎0598-26-4791  
松阪市春日町1丁目8番地 松阪市歯科センター内

### 鳥羽市休日・夜間応急診療所 内科・小児科

木曜・金曜・土曜 19:30～21:30  
日曜・祝日 9:30～11:30、13:00～16:00

☎0599-25-1119  
鳥羽市大明東町2-5 鳥羽市保健福祉センターひだまり併設

### 伊賀市応急診療所 内科・小児科

月～土曜 20:00～23:00  
日曜・祝日 9:00～12:00、14:00～17:00、20:00～23:00  
※受付は各診療終了時間の30分前まで

☎0595-22-9990 伊賀市上之庄1700番地の1

### 四日市市応急診療所 内科・小児科・耳鼻いんこう科

日曜・祝日 10:00～12:00、13:00～16:00  
※祝日および年末年始(12/31～1/3)は、内科・小児科のみ  
☎059-353-1759(診療時間内)  
四日市市西新地14-20 (四日市市消防本部東隣)

### 津市こども応急クリニック・休日デンタルクリニック

小児科 ※おおむね16歳未満  
夜間(毎日) 20:00～23:00 ※受付19:30～22:30  
昼間(日曜・祝日) 10:00～12:00、13:00～16:00  
歯科 祝日・休日(日曜と重なる日を除く) 10:00～12:00  
☎059-236-5501  
津市大里窪田町327-1(三重病院敷地内)

### 伊勢市休日・夜間応急診療所

内科・小児科  
月～土曜 19:30～22:00  
日曜・祝日 10:00～12:00、13:00～17:00、19:30～22:00  
☎0596-25-8795  
伊勢市八日市場町13-1

☎0596-27-0829  
伊勢市八日市場町13-1

### 志摩市休日夜間応急診療所 内科・小児科

月曜・火曜・水曜・土曜 19:30～21:30  
日曜・祝日 9:30～12:00、13:30～16:00  
☎0599-43-5899  
志摩市阿児町鵜方3098-1 サンライフあご2階

### 名張市応急診療所 内科・小児科

月～土曜 20:00～23:00  
日曜・祝日 9:00～12:00、15:00～17:00、20:00～23:00  
※受付は各診療終了時間の30分前まで

☎0595-63-3913  
名張市朝日町1361-4 名張市保健センター併設



受診時の  
持ち物

- 健康保険証
- 診療代金
- 福祉医療費受給資格証(子ども医療費など)
- お薬手帳、母子手帳 など

2024年2月現在の情報となります。



みえの  
育児男子の  
情報はこちら

[http://www.pref.mie.lg.jp/  
d1kodomo/000117883.htm](http://www.pref.mie.lg.jp/d1kodomo/000117883.htm)

みえの育児男子プロジェクトHP

■発行 三重県子ども・福祉部 少子化対策課

津市広明町13番地 TEL 059-224-2404 FAX 059-224-2270 Mail shoshika@pref.mie.lg.jp

■編集 ワイヤーママ三重 編集部 伊勢市宮後2丁目9-41 (千巻印刷産業株式会社内) TEL 0596-26-0101 FAX 0596-23-0008