

男の育児

パ パ
PaPaノート

令和3年度 改訂版



子ども

パ パ

稲沢市
子育て支援センター



QRコードからも
ご覧いただけます

はじめに

稲沢市では、「人にやさしく」の視点にたって、まちづくりを進めています。「子育て・教育は稲沢で!」と宣言し、子育て支援施策の拡大、充実に取り組んでいます。将来を担う子どもたちが、健全に育つためには、家族の力は何ものにも代えがたいものがあり、子どもが育つ核となります。

昔から「子は宝」と言います。今ではその子どもを育てる「母もまた宝」とも言われています。最近育児に協力的なパパも増えて来ていますが、子育てを手伝いたいと思っても「何にどう手を出したらいいのか分からない」とママを気遣う声もありました。

そこで稲沢市では、パパの子育てを応援する“PaPaノート”を作成しました。

子どもは、日々成長していきます。親子が濃密に関われる時期は短く、お子さんはいつかは親の手を離れ、自分の世界を作って巣立っていきます。今だからできる、パパだからできる子育てを十分に楽しんでください。

子育てを通して夫婦のきずなを深めよう!

パパとママが協力して子育てをすることで、お互いへの思いやりが深まります。昔から“子はかすがい”とも言われるように、お子さんは、夫婦をつなぐ役割を果たします。両親が良い関係でいることが子どもにとって一番嬉しいことであり、健やかな育ちにつながります。

PaPaノートとは?

平成28年6月の初版後、PaPaノートを使っていただいた感想やご意見等のアンケート（H29年10月市内各子育て施設で実施、回収率36パーセント）の調査結果から、子育てしていて“困ったこと”“先輩パパからのアドバイス”等を随所に取り入れたり、稲沢市消防本部の救急救命士の方から聞いた病気・事故の対応なども追加掲載しました。

改訂版には、新たに始まった子育て支援拠点施設等の情報も更新しました。ぜひともご活用ください。

目 次

はじめに ～これからPaPaになる方へ～

(ページ)

- | | | |
|-------|-------------------------|-------------------|
| 1～2 | 赤ちゃんを授かったら・赤ちゃん誕生 | |
| 3～4 | 赤ちゃんカレンダー 1 | 先輩パパが困ったこと・悩んだことⅠ |
| 5～6 | 赤ちゃんカレンダー 2 | 先輩パパが困ったこと・悩んだことⅡ |
| 7～8 | 赤ちゃんカレンダー 3 | 先輩パパが困ったこと・悩んだことⅢ |
| 9～10 | happy birthday 手形・足形 | |
| 11～12 | 赤ちゃんカレンダー 4 | 先輩パパが困ったこと・悩んだことⅣ |
| 13～14 | 赤ちゃんカレンダー 5 | 先輩パパが困ったこと・悩んだことⅤ |
| 15 | 稲沢のむかしばなし “石ぶみ様” | |
| 16 | 市内のイクメン会 | |
| 17～18 | mimiより情報Ⅰ 遊べる場所 | |
| 19 | mimiより情報Ⅱ はぐみんカードってなーに？ | |
| 19～20 | イクメンへの歩み | |

PaPaノートの使い方

このノートは、お子さんの成長や思い出を書き込んだり、写真を貼ったり、市内での子育てイベント、講座等に参加した記録もできるようにになっています。また、遊びに行ける場所も紹介しています。

(子育て支援ガイドブックを参考にご覧ください。)

お子さんが成長された時や親となられた時等、子育てを振り返る機会に「パパの子育て記録」として家族の思い出の一つに加えて頂けることを願っています。

※稲沢市ならではの地域の情報も掲載していますので、ご覧ください。

赤ちゃんを授かったら

赤ちゃん誕生までの約10か月育児情報 — レッツ! ママ サポート! —



つわりや流産しやすい不安定な時期です。
ママの体と心をいたわってね!

妊娠
初期

- ・無理をさせないことが大切です。
- ・ママの好きな食事に、一緒に行くこともgood!
- ・パパが料理を作ったり、時には外食をする事でも気分転換できるかな。

妊娠
中期

ママと一緒に赤ちゃんの存在を感じてみてね。

- ・ママパパ教室(保健センター)などへ積極的に参加してほしい。
- ・ママの体調が落ち着いたら、散歩に出かけデートを楽しむのもいいね。
- ・上の子がいる場合は、パパが積極的に遊び相手になってくれると親子の絆もより一層強くなるよ。



いよいよ出産です。

ママの体調を気遣いながら、いざ出産の時に備えてね。

妊娠
後期

- ・腰痛になりやすいのでやさしくさすってもらえると心も体も癒されるな~
- ・ママのお腹はますます大きくなって、体のバランスが悪くなるとともに、不安でちょっとしたことにイライラ発生!涙することも……そんなママの気持ちを受け止めてほしい♥
- ・日常動作がしにくくなります。ママが大変な時は、ママにどうして欲しいか聞きながら、手伝ってね。



出産後に「ママ!よく頑張ったね!」と言ってもらえると嬉しいな~

帯祝い 妊娠5か月目の戌の日に、岩田帯とよばれるさらし木綿の腹帯を妊婦の腹に巻く習慣があります。戌の日に行うのは、犬のお産が軽いことからそれにあやかれるようにとの願いを込めたわけです。

赤ちゃん誕生 出生の記録

名前

生年月日 年 月 日 () 天気

生まれた時間 午前・午後 時 分

身長 cm 体重 g

名前の由来

『生まれたてのきみへ』

可愛い足形

左足

右足

お七夜・命名式 赤ちゃんが生まれた日から数えて7日目のことです。
昔はこの日までに名前を決め、奉書紙に名を記して祝いました。



赤ちゃんカレンダー 1

誕生～3か月

成長のめやす

- ◆飲んで寝るを繰り返す
- ◆よく泣く
- ◆動くものを目で追う
- ◆語りかけに反応し「アー」「ウー」などの声を出す



窒息に注意!

布団が鼻にかぶさったり、うつぶせ寝や添い寝で窒息したりするなど危険!

この時期は特に大人の見守りが必要です!

※マタニティブルー 出産と同時に一挙に妊娠前の状態に戻るために起こる肉体的変化で、精神状態が非常に不安定になること。長引くと“産後うつ”になる事もあるので、ホルモンバランスが安定するまではパパの気配りが必要です!

パパへ・・・

ママへの
優しさが一番

Point
1

- ・ママに「頑張らなくてもOK!」と気持ちを伝えたり、育児書どおりにいかないことで「自分だけがうまくできない」という気持ちにさせないように。

Point
2

- ・産後8週間はママを休養させよう!
- ・パパからの「泣いているよ～」「ごはんまだ?」という言葉はママの心には深く刺さります。ママを呼ぶ前に、パパだからできるあやし方に挑戦してみましょう。

Point
3

- ・産後の夫婦生活は、すぐに産前と同じというわけには・・・お互いを思いやる気持ちをもって、まず肌を触れ合うことから始めましょう。

お宮参り 生後1か月頃、地元の神社に氏子入りする挨拶として伝えられています。お宮参りの日は一般的には男子31日目、女子33日目とされていますが、都合の良い日を選べばよいでしょう。

《先輩パパが困ったこと・悩んだことⅠ》「アンケートから」



何をしても泣き止まないことがあり、どうすればよいかわからなかった。

赤ちゃんは泣くものです。

生後2か月ぐらいまでは泣きのピークです。

うちの子
ほかの子より
よく泣くよね！

★ 赤ちゃんのなだめ方は・・・

- ① お腹がすいていたり、眠かったり、おむつが汚れていないかを確認する。
- ② 赤ちゃんに歌をうたって聞かせる。
- ③ 抱っこで散歩したり、ドライブに行く。
- ④ 抱き寄せてスキンシップして語りかける。

<注意>
赤ちゃんを強く
揺さぶり過ぎないでね。

これらが毎回うまくいくわけではありません。

先輩パパからのひとこと



ママの手伝いはできる時にできることから始めるのが大切。



男には分からないことが出産前、出産後にたくさんあると思いますが、ママの一番の相談相手はパパなので、一生懸命話を聞いてあげてください。

パパメモ & Photo

赤ちゃんカレンダー 2

4か月～6か月

成長のめやす

- ◆パパやママ、身近な人がわかるようになる
- ◆名前を呼ぶと振り返る
- ◆寝返りを打つ
- ◆自己主張が強くなり、かんしゃくを起こすこともある
- ◆何にでも手をのばしてつかむ



初めての発熱！

脱水を防止するためにも水分補給を心がけてください。

首や脇、足の付け根を冷やすのも効果的ですが、冷却剤等を直接皮膚に当てないように注意！

パパへ・・・

赤ちゃんとの日々は毎日がスペシャルデイ、シャッターチャンス！



- ・スキンシップは赤ちゃんとの関わりを持つ基本。たくさん抱っこやほっぺを触ってね。



- ・この頃になると家族の顔も判別できるようになるので、よく話しかけましょう！きっと笑顔をいっぱい返してくれますよ。
- ・何でも口に運んで確かめようとするので、たばこや小さな物の置き場所に注意！！

※左の誤飲防止スケールより小さい物は飲み込みます。

トイレットペーパーの芯程度です。

直径3.9センチ

誤飲防止
スケール



- ・発達には個人差があります。焦らずお子さんの成長と共にパパも親として、成長していきますよ。

お祝い初め 「箸初め」「箸ぞろえ」とも言います。生後100日目に一生食べ物に困らないようにという願いを込め、食べる真似をさせます。身内のお祝いなので、尾頭つきの魚と赤飯だけでも十分でしょう。

《先輩パパが困ったこと・悩んだことⅡ》「アンケートから」



子どもを抱っこしたり、お風呂に入れている時に落としてしまった。



やけどをさせてしまった。

赤ちゃんは視野が狭く、身体に比べて、頭が大きいのでバランスを崩しやすいです。また、力の加減もできないので、突然の動きに対応できないこともあります。

★赤ちゃんの様子をよく見て、泣き続ける、元気がない、顔色が悪い、嘔吐などの症状がある時は、受診しましょう。

稲沢市消防本部 救急救命士の方に聞きました。

H31年は6歳までの救急搬送人数334人、そのうち3歳までが246人（約74%）を占めています。

子ども、大人に限らず救急車を呼ぶ前に

- ・ 今まで受診した病歴（病院）を確認
- ・ 手術・病気の有無を確認
- ・ お薬手帳を用意する（薬の内容）



先輩パパからのひとこと



理不尽な事が起きたり、たくさん我慢を強いられたりすると思いますが、いつか報われると思ってガンバってください。



みんな初心者です。分からないことは周りの人に聞きましょう。

パパメモ & Photo

赤ちゃんカレンダー 3

7か月～1歳

成長のめやす

- ◆おすわり→ハイハイ→
つかまり立ち→つたい歩き
- ◆自分の名前がわかる
- ◆人まねを始め、大人の言葉やしぐさをまねる
- ◆指さしをして大人に何かを伝えようとする
- ◆機嫌が良い時にはよく声を出すようになる
- ◆あと追いや人見知りをする



熱性けいれん

まず落ち着いてけいれん時間、様子、体温を確認！
初めてのけいれんや時間が長い時は救急要請を！
けいれんの様子をスマホの動画で撮るのも受診時の説明に役立つかも？
突発性発疹やMRワクチン初回接種後に多いので注意しましょう！

パパへ・・・

赤ちゃんと一緒に遊ぶ事で、パパが大好きに！



・人見知りやママへのあと追いかからパパが寂しい思いをしないために、赤ちゃんに寄り添ったり、身体に触れたりしてパパの存在をアピール。何度行ってもOK。たくさん笑顔を返してくれます。



・パパやママが話しかけることで言葉のやり取りを覚えコミュニケーション能力が育ちます。「こんにちは」「ありがとう」「行ってらっしゃい」等まねして覚えます。夫婦の会話も赤ちゃんの前で楽しくできると家庭円満。



・ハイハイからつかまり立ち、つたい歩きへと。家具の角やドアの開閉時の安全策を。意外と子どもの行動って速いんです。目も離さないで！

初誕生 満1歳の誕生日を初誕生と言います。昔は餅をつき、その餅を赤ちゃんに背負わせたりする風習がありました。

餅は「力持ち」に通じる所から元気でたくましく育つようにとの願いを込めたものです。



ママ以外の人に対して、抱っこしても泣いてしまうこと。



妻が抱っこすると、ピタッと泣き止むこと。

どうしたらいいの？

“人見知り” ママ以外はみんなダメ？

パパとママが仲良しな事を
知らせましょう



時には、「泣いたっていい」赤ちゃんは
泣くものと開き直りましょう

人見知りが始まった赤ちゃんとの遊び方

遊び1 いろんな顔でいないいないばあ

一番手軽に出来る遊びが「いないいないばあ！」

「ばあ！」までの間を空けたり、声のトーンや表情に変化をつける。

笑顔のほかに変顔や困った顔等試してみよう。

遊び2 表情がわかるかな？

赤ちゃんは無表情が嫌い。

ママやパパの表情をまねしたり、気持ちを读めるようになってきたこの時期の赤ちゃんにとって、いちばんイヤな顔は怒った顔ではなく無表情。無表情なママを見ると6か月頃だと不安そうにします。

笑顔で安心させてあげると赤ちゃんもにっこり。

先輩パパからのひとこと



週末だけではなく、お風呂に入れたり、絵本を読んだり、保育園の送迎など、何か一つでいいから毎日少しの時間をとって続けることが大事。継続は力なり!!

パパメモ & Photo

happy birthday

ちゃん

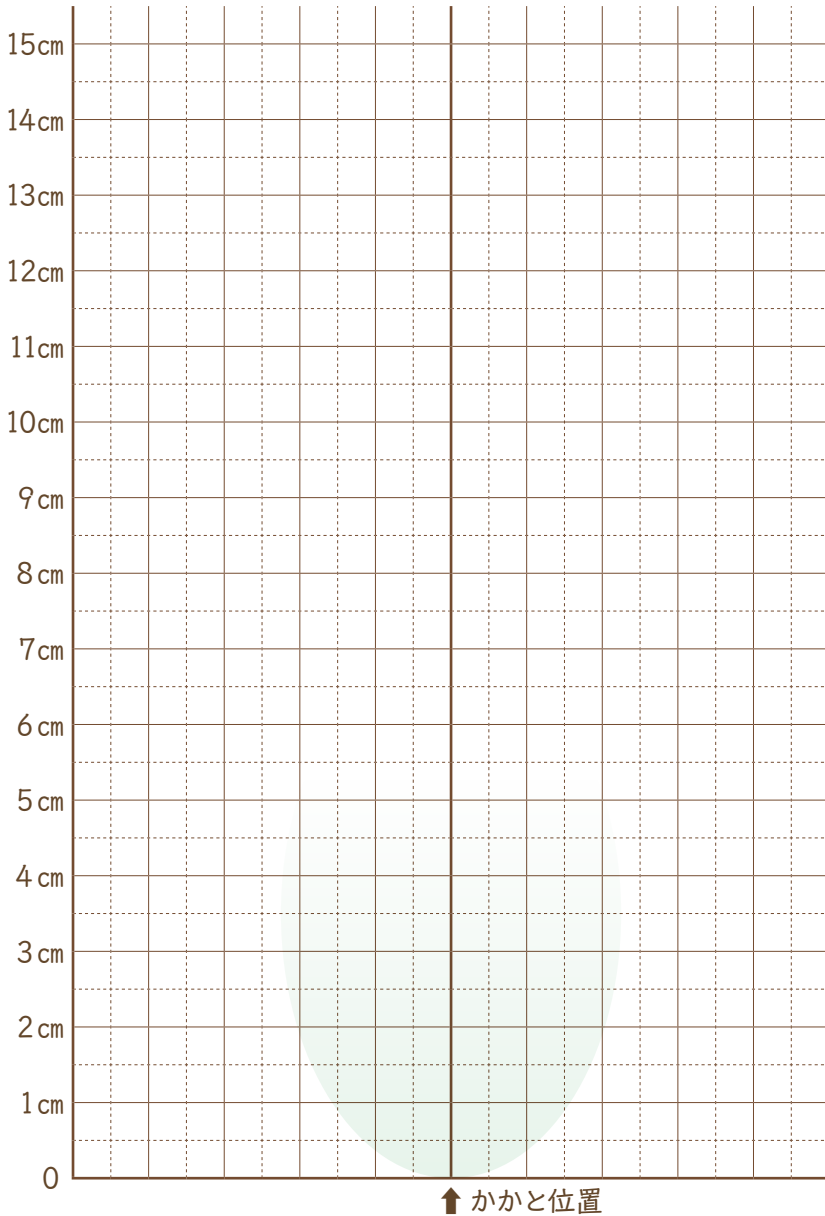
パパの手形とお子さんの手形を違う色で押しましょう
(手形スタンプは子育て支援センターにあります)



happy birthday

足形 1歳・2歳・3歳

(足の先端の所に線を引き足形を書きましょう)



赤ちゃんカレンダー 4

1歳1か月～1歳6か月

成長のめやす

- ◆歩きはじめる→しっかり歩ける
- ◆ごっこ遊びが始まり、大人のまねがさらに上手に
- ◆「ママ」「ワンワン」等意味を持つ単語が出る
- ◆自己主張が強くなる
- ◆ボールを投げたり転がしたりする



誤飲・転落注意!

子どもの行動範囲が広がります。

たばこ、ボタン電池など保管場所に配慮を!

抱っこをしていて、子どもが不意に動いた拍子に転落することも・・・

パパへ・・・

行動範囲も広がり好奇心がいっぱい。子どもの指さしや言葉に応じていくことで自分の気持ちを伝えられるように手助けを。

Point
1

・絵本の内容はまだ理解できませんが、言葉のリズムを楽しみながら絵本の楽しさも共有できます。毎晩の寝かしつけにもいいですね。ぜひチャレンジを! (パパの声のトーンも素敵です。)

Point
2

・広い場所へのお出かけや散歩へも。パパと一緒にの時間に全身を動かして遊ぶことが嬉しいんです。「待て待て～」と子どもを追いかけたり、あおむけに寝てゴロゴロ転がることも大好きです。

Point
3

・自分の要求や気持ちを自分の言葉でうまく伝えられない。できなかつたり通じなかつたりしてかんしゃくを起こした時には、「やりたかったね」等できなかつたときの気持ちを代弁してあげると、パパは気持ちを分かってくれたと安心できます。(パパは自分の味方。)

初節句 誕生後初めての節句 3月3日の桃の節句、5月5日の端午の節句
雛人形や五月人形を飾り、厄除けと健やかな成長を願ってお祝いします。人形が身代わりになり、災難を防ぐという意味もあります。



イヤイヤ (ママじゃなきゃイヤ、〇〇するのイヤetc)
しつけをいつからするの?どこまで伝えればいいのか?



イヤイヤが激しい気分屋。

どうしたら
いいの?

☆イヤイヤ期 何をしてもしゃイヤ

誰が対応しても難しいこの時期

「ダメ!」と叱っても子どもは理解できない



イヤイヤ
につきあう



Point
1

・子どもは「何でも自分でできる」つもり。「わかっているよ、あなたのことを尊重しているよ。」と態度で伝えよう。

Point
2

・子どもは「自分で」遊びたい!決めたい!そんな時は、子どもに選択させる言葉がけで切り抜けることも。

Point
3

・子どもの要求をそのまま受け止めなくても、見立て、つもりあそび (買うまね/食べるまね) など気持ち切り替わることも。

先輩パパからのひとこと



柔軟に考えて、なるべくストレスのかからないように子育てをしてほしいと思います。



自由時間は無くなりますが、子育ては長い人生で考えれば短いと思いますので、貴重な時間だと思って楽しんで頑張ってください。

パパメモ & Photo

赤ちゃんカレンダー 5

1歳7か月～2歳

成長のめやす

- ◆2語文を話す子もいる
- ◆友達に興味を示す
- ◆足腰が丈夫になり
立った姿勢から、しゃがめる
- ◆一段ごとに階段を上がる
- ◆かけ足ができる



カートや階段からの転落注意!

カートや階段からの転落事故で、頭の怪我が多くなります。

いつもと様子が違う、嘔吐、けいれんなどがあれば、すぐ受診!

症状が無ければ安静にして様子を見ましょう。

(24時間は要注意!)

パパへ・・・

一緒に遊べるこ
とが増えてきま
す。

パパの力が遊び
を楽しくします。

(豊かな経験が
感性を育む)

Point

1

- ・子どもにとって、外の世界は、何もかもが新鮮で興味を惹かれることがたくさん。遊びが次々に変わったりすることも。でもそれが意欲の表れ。辛抱強く付き合ってください。

Point

2

- ・かけっこ、ボール遊び等体を動かすことが大好きです。親子でスポーツを楽しむ基礎づくりが期待できるかな?

Point

3

- ・子どもの発見、発想はとても豊かです。大人では到底思いつかないことも、いとも簡単に楽しく表現します。驚き、感心することも多くなり一緒に過ごす時間がより楽しくなります。

パパメモ & Photo



子どもの睡眠について

早寝・早起リズムは赤ちゃんの脳・心・体をすくすく育てます。

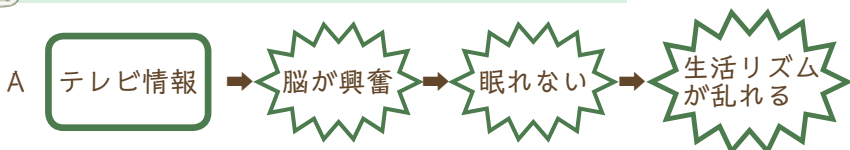
- A 「メラトニン」は睡眠ホルモンと呼ばれ、病気の予防、老化防止等さまざまな効果があります。

朝日を浴びると「メラトニン」の分泌は止まります。

寝る時には部屋を暗くして寝かせましょう。



テレビの影響は？



★赤ちゃんや子どもは「動くもの」や「光」へ注意が向きます

★寝る1時間前にはテレビを消しましょう



しつける・叱る・・・どうしたらいいの？

- A ・根気よく分かるように教える（一貫性を持って！）
・親がお手本を見せる
・自分や他人が危険となる場合は、短い言葉で、わかりやすく叱る



やる気を引き出すには？

- ・ありがとう ・大好きだよ ・頑張っているね ・優しいね
・えらいね ・わぁ できたね ・すごいじゃない ・上手だね
- A パパもママもお子さんに嬉しい気持ちや悲しい気持ち等を素直に伝えることで、お子さんにもその気持ちが伝わります。
- そのことが、自分は必要とされている人であるという自己肯定感になり、自分や他人を大切にする人になります。

稲沢のむがしばなし

病気をなおす石ぶみ様(大里地区 日下部)

「あ～あ、また腰が痛くなってきた。あ～あ、石ぶみ様、石ぶみ様」

「おじいちゃん、いつも石ぶみ様というけれど、なあにそれは」

「うん、それはなあ坊や。今から100年も前のこと。村の十字路の地面から、握りこぶしくらいの石ころがつき出しておってなあ。人はもちろん、馬や牛までが、つまづいて、よくころんだもんじゃ。そんなもんで、春の暖かい日に村人みんな、掘り起こす事にきめたんじゃ」

「それで掘ったの？」

「うん、それでなあ。日下部の文吉という若者をはじめ、村人が掘り始めた。しかし、掘っても、掘っても、石はどこまでもつづいておった。そのうち突然、文吉が寒気がすると言い出してな。すぐに帰ってしもうた。みんなは“どうしたんだべえ。こんなに暖かいのに”とふしぎな顔をしておった」

「それでどうしたの」

「文吉は家に帰っても、ふるえがとまらず、高い熱を出してうなっておった。ところがその晩、村の常楽寺じょうらくじのおしょうさまが寝ているところに、突然、石ぶみという神様が出てきてなあ……」

「これ、おしょう。お前に頼みがある。村人が掘っているのは、わしの頭だ。村人に、わしの頭の上を通らぬように、いってはくれぬか。約束を守ってくれたら、村人の腰の痛みをこれからずっと後まで治してやろう」

「次の朝、おしょうはさっそく村人にこのことを話した。そしてこの石を神様として祭るようにいったそうだ。

それからは、村人だけでなく遠くからも腰の痛みを治してもらおうと、石ぶみ様にお参りする人が多くなったそうじゃ。

坊や、よくわかったかい」

「うん、ぼくもおなかが痛くなったら石ぶみ様にお願いしよっと」



市内のイクメン会紹介

稲沢イクメン会 代表者名 丹羽 健二

【発足】平成23年 会員数15名

【活動内容】

情報交換会の開催、講師派遣、保育園等の行事のお手伝い等
稲沢イクメン会はお父さん同士の交流を目的とした団体です。
お父さん同士で子育て、家庭の話をしたり、子どもとの関わり方を学んだりしています。楽しい子育てのヒントが得られますので、参加してみたいかでしょうか！

(※ 稲沢市ボランティア団体に登録されています)

【事務局】信竜子育て支援センター

担当 溝口 e-mail info@shinryu.jp

※参加を希望される方は、e-mailにてお問い合わせください。

愛パパ会

～稲沢市を含む西尾張地区、西濃地区周辺
地域で活動しているパパサークル～

【発足】平成25年8月 メンバー約40名

【活動内容】毎月1回開催。

父子が集い公園でサイクリングやバーベキュー、また季節と自然を満喫できるイベント（魚釣り、川遊び、焼き芋、野外ピザ作り）など笑顔あふれるパパならではのダイナミックな遊びを開催しています。

【会費】会費は無料

【ブログ】

<http://ameblo.jp/aipapakai/>（参加希望はこちらから）

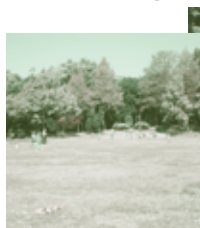
mimiより情報 I ※所在地等詳細情報はインターネット等でご確認ください

〈外遊びができる場所〉

①サリオパーク祖父江 (木曽川祖父江緑地公園)



②稲沢公園



公園が一周
できる散歩道
があります

③平和中央公園



④かたまち希望の丘公園



⑤陸田どんぐり公園



⑥グリーン・スパーク中央公園



⑦全公立保育園 園庭開放 (16:00~16:30)

詳細は子育て支援ガイドブック「保育園」をご覧ください

(一部休止している園もあります)

〈雨の時も遊べる場所〉

①メタウォーター下水道科学館あいち



②信電子育て支援センター



③文教おやこ園 (愛知文教女子短期大学)



④中央子育て支援センター (公立)



⑤平和子育て支援センター (公立) (平和らくらくプラザ2F)



⑥平和らくらくプラザ



⑦長野子育て支援センター (公立)



⑧市内11か所の児童館・児童センター

詳細は子育て支援ガイドブック「児童館・児童センター」をご覧ください

QRコードはこちら



mimiより情報Ⅱ はぐみんカードってなに?



子育て家庭に配布される「子育て家庭優待カード」で、全国の協賛店舗・施設で提示すると、ショップが独自に設定する商品の割引やサービスなど、様々な特典が受けられるカードです。

18歳までのお子さんとその保護者、妊娠中の方が利用できます。

どこでもらえるの?

- ・ 稲沢市役所
- ・ 保健センター(健康推進課)
- ・ 各支所・市民センター
- ・ 子育て支援センター(公立)

※「はぐみんカード」は全国の協賛店舗で使えます。

イクメンへの歩み

参加イベントについて

子育て支援センター(公立)では、パパにも育児参加をしていただくきっかけとなるようにパパ向けのイベント(※参照)に参加して頂いた時にPaPaノートにシールを貼っています。シールの数が6枚、12枚で“子育て支援センターでお楽しみ”の枠になったら、中央子育て支援センター、平和子育て支援センター、長野子育て支援センターのいずれかへPaPaノートを持って遊びに来てください。心に残るプレゼントを用意しています。

※シールが貼れるイベント紹介

- ・ 子育て支援センター(公立)で開催されるパパクッキング・パパの育児講座・パパもいっしょに参加した時
- ・ 初めて公立の子育て支援センター、児童館・児童センターに行った時
- ・ 子育て支援センター、児童館・児童センター(公立)の「おはなしタイム」「ふれあいタイム」等に参加した時
- ・ 児童館・児童センターで行われている「こあら広場」「ひよこ広場」「うさぎ広場」に参加した時



参加したイベントmemory

イベント名 年 月 日 歳	イベント名 年 月 日 歳	イベント名 年 月 日 歳
イベント名 年 月 日 歳	イベント名 年 月 日 歳	子育て支援センターでお楽しみ 年 月 日 歳
イベント名 年 月 日 歳	イベント名 年 月 日 歳	イベント名 年 月 日 歳
イベント名 年 月 日 歳	イベント名 年 月 日 歳	子育て支援センターでお楽しみ 年 月 日 歳



各イベントに参加したら日付を記入し、
各施設のゴム印またはシールを貼ってもらってください。



■発行日 令和3年3月

■発行 稲沢市