

# お父さんの子育て

かけがえのない命が誕生し、新しい家族を迎えた今、お父さんとして家族にできることはたくさんあります。産後8週間までは、出産後のお母さんの体の回復にとても大切な時期です。この時期から夫婦と一緒に育児をすることで、お母さんの体の回復や育児負担の軽減につながるだけでなく、その後の子育てもスムーズに進めやすくなります。

また、最近では、夫婦の共働きも増えています。夫婦で話し合いながら、これまでの働き方や生活を見直し、家事・育児を協力していきましょう。

帯広市では、父子手帳を配布しています。お母さんの妊娠から出産、子どもとの接し方や遊び方等育児に役立つ情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

問い合わせ：健康推進課（保健福祉センター内） ☎25-9722

## 妊娠中

お母さんのおなかに向かって声をかけましょう。その声は赤ちゃんにも伝わっています。

## 赤ちゃんがやってきた！ （出産）

“赤ちゃんが生まれた”と言われても、なかなか父親の実感はわからないものです。抱っこしてみましよう！おむつを替えてみましよう！ミルクをあげてみましよう！あやしてみましよう！お父さんをみてニコリ笑いませんでしたか？まずは、子どもと接していただくことです。最初は誰だって初心者です。接しているうちに自分の心に子どもとの強い絆が生じ、かけがえのないものになります。

お父さんの  
役割って  
なんだろう

## お父さんの得意なもの

- お風呂に入れてあげましょう！  
手が大きな男性のほうが赤ちゃんも安心します。
- 体を使って遊んであげましょう！  
「首がすわる」「座る」「ハイハイ」などの成長に応じ、ひざに抱っこしてゆらしたり、大人の体に乗る越えさせたりして遊びましよう。これらは、お父さんのほうが得意です。ここぞとばかり、お父さんの出番です。

## 仕事で家に帰る時間が遅いお父さんへ

- お父さんが22時に帰宅、それからお風呂に入れて、子どもが寝るのは23時では、子どもの生活リズムがぐずれてしまいます。そんなお父さんへ提案！朝出勤する前にお風呂に入るのはどうでしょう。また、朝も早いお父さんは、休日のお風呂を一緒に！というのはいかがですか？
- “お父さん帰ってきたの？”とお父さんが帰宅する前に寝てしまうお子さんは、お母さんに尋ねることがあると思います。何日もお父さんの顔を見ないと父親の存在を理解できなかつたりします。そんな時には、“おやすみコール”はいかがですか？家へ電話してお子さんと話をします。お父さんの声を聞くことができ、お子さんも安心できるでしょう。

## お母さんの支えになること

特に、初めての子育ては、お母さんも過敏になってしまいます。母親の不安や悩みは、父親にしてみれば些細なこと、取るに足らないことのように思えるかもしれませんが、そんな小さなことが積み重なって、母親は追い詰められていくのです。子育ては出口のない長いトンネルと表現するお母さんもいます。家に帰ったら、妻の話を聞いてあげることも大切なことです。



# 各種手当・制度について

帯広市では、赤ちゃん・子どものいる家庭に対して、安心して子育てができるように、各種手当や医療費助成、生活援助を行なっています。該当する方は、お問い合わせの上、手続きをしてください。

## 医療費の助成

### 子ども

- 中学校修了前までの子どもを対象に、医療費の自己負担額を助成します。
- 小学校就学前までは、入院・通院とも全額助成します。
- 小学生は市町村民税非課税世帯（市民税全部減免者を含む）については、入院・通院とも全額助成します。市町村民税課税世帯の場合は、入院・通院とも自己負担額の2/3を助成します（1割負担）。
- 中学生は、入院・通院とも、自己負担額の2/3を助成します（1割負担）。

こども課

☎65-4160(直通)

### ひとり親家庭等

- ひとり親（配偶者が行方不明、重度心身障害者等を含む）家庭で父又は母が子どもを扶養・監護している場合に助成します。
  - 両親がいない（死亡・行方不明等）子どもが他の家庭で扶養されている場合に助成します。
  - 子どもが18歳に達する日の属する年度の未まで対象になります。
- ※学生等の場合20歳に達する日の属する月の末日まで対象となります。  
※親の歯科の入院外診療は対象外です。  
※所得制限などの条件があります。

## 各種手当

### 児童手当

高校生年代以下の児童を養育している方に支給します。

支給月額  
・3歳未満

第1子・第2子：15,000円／第3子：30,000円

・3歳～高校生年代

第1子・第2子：10,000円／第3子：30,000円

こども課

☎65-4160(直通)

### 児童扶養手当

父母の離婚などにより、父又は母と生計を同じくしていない（父又は母が行方不明、政令で定められている重度の障害の状態にある場合などを含む）児童を監護している父又は母や、父母に代わってその児童を養育している人に支給されます。

（注）  
支給月額：第1子＝1人11,340～48,050円  
第2子以降＝1人5,680～11,350円  
※所得制限などの条件があります。

※児童～18歳に到達する日以降の最初の3月31日までの間にある者、または20歳未満で政令で定められている重度の障害にある者

（注）・手当の額は、全国消費者物価指数の上昇又は下降の比率に応じて、政令で改定されます。

### 特別児童扶養手当

心身に障がいのある20歳未満の児童を監護している父母、または父母に代わって児童を養育している方に支給されます。

（注）  
月額支給：1級＝58,450円 2級＝38,930円  
※所得制限などの条件があります。  
※手当額は改定されることがあります。

子育て支援課

☎25-9700(直通)

### 妊婦支援給付金

- ・1回目 妊娠時（5万円の給付）  
令和7年4月1日以降に帯広市保健福祉センターにおいて、母子健康手帳の交付手続きを行い、保健師等の面談を受けた妊婦の方
- ・2回目 出産後（お子さん1人あたり5万円の給付）  
令和7年4月1日以降に出産し、赤ちゃん訪問を受けた産婦の方

## 助産施設

### 助産施設

保健上必要があるにもかかわらず、経済的な理由により入院助産を受けることができない妊産婦に対して、助産施設において助産を実施します。※ご利用には一定の条件があります。※世帯の課税状況に応じて、徴収金が発生する場合があります。

こども課

☎65-4160(直通)

助産施設

帯広協会病院助産施設 東5条南9丁目2 3床

帯広厚生病院助産施設 西14条南10丁目1 2床

# 楽しい子育て応援します

## 相談

(帯広市こども家庭センター)

妊娠・出産・子育て・ご家庭に関する様々な悩み、お気軽にご相談ください。

## 子育て支援事業

子育て支援課（保健福祉センター内） ☎25-9700

### 子育て応援 ボランティアの登録

子育ての応援隊として地域子育て支援センター・保育所その他子育て支援事業等に、ボランティアのご協力をいただいています。登録申し込み先は、子育て支援課・地域子育て支援センター・保育所です。

### 子育て支援課 Instagram

子育てに関わる  
情報を発信!!



06.CHILDCARE.SUPPORT

### 帯広市絵本との 出会い事業

帯広市では、絵本を通して親子のふれあいをより豊かに育むことを願い、4か月健診時に絵本をプレゼントしています。

### ここにこるーむ

運動発達に遅れや障がいのある就学前のお子さんと親の遊びの場です。

### 子育て サークル支援

福祉センターやグリーンプラザなどで就学前の親子が集まり交流しています。入会方法は子育て支援課までお問合せ下さい。

## 保育所（園）の子育て支援《地域に保育所を開放しています》

### 保育所 （園） の開放

市内の保育所（園）では地域の親と子が気軽に集い保育所（園）の子ども達と交流できる場を開いています。

### あそびの 広場

市内の保育所（園）では、地域の親と子が自由に集い交流できる広場を開いています。

## ★ にちようび 親子の広場 ★ お父さんも一緒に参加できる広場です。

	住所・電話	日 程	時 間
子育て支援センター こでまり	西14条北2丁目1 ☎38-2690	<にちようファミリーデー> 7/12, 10/4	9:00~14:30
子育て支援センター あじさい	東9条南19丁目1-1 ☎67-6231	<にちようファミリーデー> 10/4	8:30~13:30
子育て支援センター すずらん	柏林台西町5丁目1 ☎36-3245	<日曜日のパパ広場> 6/7, 8/2, 10/4, 12/6, 2/7	10:00~12:00
すずらん保育所	柏林台西町5丁目1 ☎36-2389	<サンデーファミリー> 4/19, 5/17, 6/21, 7/12, 8/23, 9/6, 10/18, 11/15, 12/20, 1/17, 2/21, 3/14	9:30~11:30



# 親子で遊べるところ

地域子育て支援センターは、親子で集う広場を開き、お母さん同士情報交換しながら仲間づくりをするための応援をします。お父さん、祖父母、妊婦の方もご利用できます。子育て情報の提供や相談も受けます。お気軽に御利用下さい。

※詳しくは各地域子育て支援センターにお問い合わせ下さい。



帯広市HP

## ① 地域子育て支援センターつばさ



月替わりの曲に合わせて絵を動かすペープサートも、楽しみの一つとして参加いただいています。

西22条南3丁目13-1  
(つばさ保育所内)  
☎41-6800

## ④ 地域子育て支援センターいなだ



身体を使ってたっぷり遊んだ後は、ペープサートや紙芝居のお楽しみがありますよ☆

西15条南40丁目2-1  
(稲田保育園内)  
☎67-6088

## ② 地域子育て支援センターこでまり



支援室や園庭でもたくさん遊べますよ♪

西14条北2丁目1  
(こでまり保育園内)  
☎38-2690

## ⑤ 地域子育て支援センターすすらん



親子でゆったり遊べ、お昼は持参したランチを食べられます。絵本や玩具の貸出しあり♪

柏林台西町5丁目1  
(すすらん保育所内)  
☎36-3245

## ③ 地域子育て支援センターもりのこ



隣接の帯広の森の自然の中や保育園を使って、親子で楽しく遊んでいます♪

大空町1丁目12  
(森の子保育園内)  
☎49-2005

## ⑥ 地域子育て支援センターあじさい



広い支援室や園庭、周辺の豊かな自然の中でも遊びます。お弁当持参でピクニックにもGO!

東9条南19丁目1-1  
(あじさい保育園内)  
☎67-6231

## 乳幼児プレイルーム



月曜日～金曜日の9:30～15:30の間、自由にご利用いただけます。

東8条南13丁目1  
(保健福祉センター内)  
☎25-9700

\* 地域子育て支援センター・保育所(園)・幼稚園の開放事業など、親子で遊びに行けるところの開催日時は子育て情報紙「子育てナビ」をご覧ください。



帯広市HP

# 親子で楽しめる施設・おもな行事

市内では、親子で楽しむことができるさまざまな施設があります。施設では、工夫をこらしたイベントがたくさん行われています。ぜひ参加してみてください。

※感染症などにより中止になる場合があります。詳しくはそれぞれの施設にお問い合わせください。

<b>★児童会館</b> 緑ヶ丘2 ☎24-2434 青少年科学館・児童文化センターとしての機能を有しています。		
こもればーく	雨天時でも砂場やジャングルジムで遊ぶことができます。	対象：幼児から小学6年生 無料 期間：3月下旬～11月上旬
もっくんひろば・木の遊園地・木のおもちゃランド	いろいろな種類の木のおもちゃを使って楽しく遊べます。	午前9時00分～午後5時00分 対象：幼児～小学校2年生向け 無料
いろいろばーく	ボルダリングウォールや大型ブロックがあり、アクティブで創造性ある遊びが楽しめます。	午前9時00分～午後5時00分 対象：小学生向け 無料
親子おもしろ教室	毎回身のまわりにある材料を用いて工夫をこらした楽しい工作を体験します。	年10回予定 無料
科学展示室	見て・触れて・ためすを基本に楽しく学べる展示です。	入場料：幼児、小・中学生 無料 高校生・高齢者（65歳以上）90円 大人 180円
プラネタリウム	四季おりおりの星座と全天に広がる美しい映像をお楽しみいただけます。	
<b>★百年記念館</b> 緑ヶ丘2 ☎24-5352 博物館と創造活動機能を持ち合わせた複合施設です。		
自然観察会	「アイヌ語で自然かんさつ」アイヌ文化の伝承に登場する動植物を観察しながらアイヌ文化を学ぶことができます。	
創造活動講座	「親子陶芸教室」、「親子ものづくり教室」など、親子で楽しめる教室を開催しています。	
<b>★市民活動交流センター</b> 西4条南9丁目1 道新ビル1階 ☎20-3004		
子育て活動室	乳幼児向けのいろいろなおもちゃを使って楽しく遊べます。授乳スペースがあります。	午前10時00分 ～午後7時00分 無料
<b>★帯広の森市民プール(スインピア)</b> 南町南7線56-7 帯広の森運動公園内 ☎47-3630 50m公認温水プールを有する道東一の規模のプールです。		
児童用・幼児用プール	児童用（水深0.8m）と幼児用（水深0.5m）の温水プールで、小さなお子さんでも安心してご利用いただけます。	営業時間 午前10時～午後9時 中学生以下無料 休館日：火曜日、祝日の翌日、12月29日～翌年1月3日（年末年始） 保守点検期間（12月6日～28日）
<b>★北海道立帯広美術館</b> 緑ヶ丘2 ☎22-6963 道東ゆかりの作家の作品などを幅広く展示しています。		
キッズ・ミュージアム	大人の方が展覧会を楽しんでいる間、託児室を開設してお子さんを預かります。	原則各展覧会の会期中の各1日 託児無料 午後1時30分～3時30分
<b>★とちか帯広空港</b> 泉町西9線中8-41 ☎64-5678		
キッズパークうらら	乳幼児が、安心して遊べるスペースがあります。	午前7時55分～午後7時50分 ※時間変動の可能性あり。無料
<b>★よつ葉アリーナ十勝</b> 大通北1丁目1番地 ☎22-7828		
幼児室 キッズコーナー ベビーケアルーム	荒天や冬季でも遊びながら体力づくりができる対象年齢の異なるスペースを2か所用意しており、ご自由にお使いいただけます。また、ベビーケアルームには、調乳用温水器を設置しており、乳幼児連れの方でも安心して施設をご利用いただけます。	営業時間 午前9時～午後10時 無料 休館日 第3月曜日（祝日の場合はその翌日） 12月31日～翌年1月3日（年末年始）

<b>★図書館</b>		西2条南14丁目3	<b>☎22-4700</b>	約59万冊の蔵書があり、図書の貸出やおはなし会などを行っています。
土曜童話会				
ワクワクおはなし会				
おひさまおはなし会				
にこにこおはなし会				
キラキラおはなし会				
おひさまおはなし会	(乳幼児対象) 絵本の読み聞かせや紙しばい、手遊びなど、おなかの赤ちゃんから3歳児ぐらいを対象とした親子で楽しめるおはなし会です。			毎週土曜日 午前10時30分～11時 幼児～小学生向け、無料
あっちこちおはなし会				毎月第2・4水曜日 午前10時30分～10時50分 乳幼児向け、無料
みんなの映画会	昔話や童話をアニメや人形劇にした映画の上映を通じて、物語に親しみます。			毎月第2日曜日 午後2時～(1時間程度) 全年齢対象、無料

<b>★森の交流館・十勝</b>		西20条南6丁目1-2	<b>☎34-0122</b>	図書室、室内ガーデンなどがあり、国際交流イベントを行っています。
キッズ・プレイグラウンド	十勝在住の外国人をゲストに迎え、外国の文化と触れ合うことができる遊びやゲーム・工作・お話などを紹介します。			奇数月のいずれか土曜日 午前10時30分～午後0時 ※開催日はお問い合わせください 対象：0～6歳児とその保護者、無料
世界のともだち	世界の料理コーナー(屋台)、外国文化紹介コーナー、国際協力を知ることができる展示など、楽しく外国文化を体験できるJICA北海道(帯広)との合同イベントです。			7月5日(日) 午前10時～午後3時 対象：制限なし、無料(屋台は有料)
森のハロウィーン	外国文化のハロウィーンを体験してもらうイベントで、お子さまが楽しめる工作コーナー、トリックオアトリート(スタンブラリー)などに参加できます。(令和8年度の内容は未定)			10月18日(日)(予定) 午前10時～午後0時30分 午後1時30分～午後3時30分 対象：中学生以下とその保護者、無料

<b>★動物園</b>		緑ヶ丘2	<b>☎24-2437</b>	ホッキョクグマやキリンなど約60種類の動物たちに会えます。
スポットガイド	動物のことやエピソードなどを飼育員がお話します。			開園期間中随時
ちびっこふぁーむ	モルモットやヤギなどとふれあえます。			開催日時はお問い合わせください
おびZoo探検隊	普段は見られない動物舎の裏側を見てまわるガイドツアーです。			11/7(土)、11/15(日)、12/5(土) 12/13(日)、3/6(土)、3/14(日) 午後1時30分～3時 ※いずれも事前申込が必要です。
よるの動物園	夜9時まで開園時間を延長します。			7/25(土)、7/26(日)、8/1(土)、 8/2(日)午後9時まで

<b>★野草園</b>	緑ヶ丘2	<b>☎24-2434</b>	緑の中を散策し、自然への親しみを深める場です。
-------------	------	-----------------	-------------------------

<b>★とかちプラザ</b>	西4条南13丁目1	<b>☎22-7890</b>	市民の交流と、産業の活性化の機能をあわせ持ち、様々な楽しいイベントの開催場となっているシンボリック施設です。
----------------	-----------	-----------------	--------------------------------------------------------

<b>★帯広の森 ・はぐくむ</b>	南町南9線49	<b>☎66-6200</b>	400ha以上の面積を誇る「帯広の森」の拠点施設です。動植物のことが学べるコーナーや、令和7年度に新設した雨の日でも楽しめる小さなお子様向けのコーナーも完備しています。
------------------------	---------	-----------------	--------------------------------------------------------------------------------------

# 親子で楽しめる公園

問い合わせ：みどりの課  
☎65-4186

市内には、大小あわせて約200カ所の公園緑地があります。その中から、子どもたちの大好きな、楽しい遊具のある公園をご紹介します。平日にはゆっくりとお散歩、休日には家族みんなで出かけてみてはいかがでしょうか。

公園名	所在地	説明	未就学児(6才以下) 向け遊具設置の有無
① 発祥の地公園	東7南3～東12南3	ハルニシなどに寄り添うように旧帯広川が流れ、さまざまな野鳥の飛来が見られます。	○
② 伏古別公園	西21南1～西22南1	拓かれた土地に残された自然林が、多彩な四季を彩ります。	○
③ 緑ヶ丘公園	字緑ヶ丘2	園内には野草園、動物園、児童会館、百年記念館、美術館、みどりと花のセンターのほか、コンビネーション遊具の「トータムジャングル」があります。	○
④ さかえ公園	西4南9～西5南9	都心部にある、小さく美しい公園です。	○
⑤ かしわ児童公園	東9南9-1-1	噴水のある公園です。	○
⑥ 治水の森 (十勝川水系河川緑地)	東15南3～東15南4	十勝川と札内川を見下ろす雄大な景色が、時の流れを忘れさせます。	
⑦ 東公園	東11南12	白樺の木と芝生の広場が雄大です。	○
⑧ 大通公園	大通南20～西1南20	広場を大きな樹木が囲み、築山があります。	
⑨ 北親ふれあい公園	西7北6～西8北6	大きな公園の中心にコンビネーション遊具、大きなパーゴラがあります。	
⑩ 白樺公園	西16南4	築山の前に広がる赤・青・黄のコンビネーション遊具が色鮮やかです。	○
⑪ 柏林台公園	柏林台中町5	パークゴルフ場や広場があり、お年寄りや子どもたちが一緒になって遊べます。	○
⑫ 大空公園	大空町11～12	大樹が多く広大な敷地に多くの遊具とパークゴルフ場などがあります。	○
⑬ あづさ公園	西16北2	コンビネーション遊具や野球場、パークゴルフ場があります。	○
⑭ 西帯広公園	西22南3-4	石積みの修景水路ぞいに歩むと、季節の彩りを装う木々の間をしなやかに風が渡ります。	
⑮ 啓西公園	西19南3	野球ができる運動広場があり、休日にもぎやかです。	
⑯ 自由が丘公園	自由が丘4	星空の美しい日は最高の夜景が見られます。	○
⑰ 西公園	西24南3	やぐらや大きな滑り台などユニークな遊具があります。	○
⑱ みなみ野公園	南の森東2-13	噴水があり、暑い日には、水遊びで楽しめます。	○
⑲ 南公園	西4南13-2	とかちプラザ南側にある噴水の美しい公園です。	
⑳ サケのふる里公園	西15南36～西15南37	脇に売買川が流れており、親水ゾーンがあります。冬になるとたくさんの野鳥が飛来します。	○
㉑ まなび野公園	清流西2-16	大きな築山とコンビネーション遊具、園路にはさまざまな動物の形をしたベンチがあります。	○
㉒ あかしや公園	西16南5	コンビネーション遊具や、アスレチック遊具があります。	○



サケのふる里公園



あづさ公園



緑ヶ丘公園(トータムジャングル)