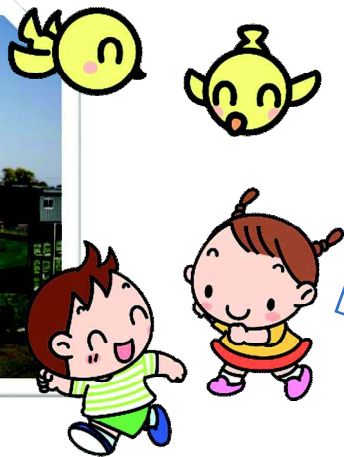


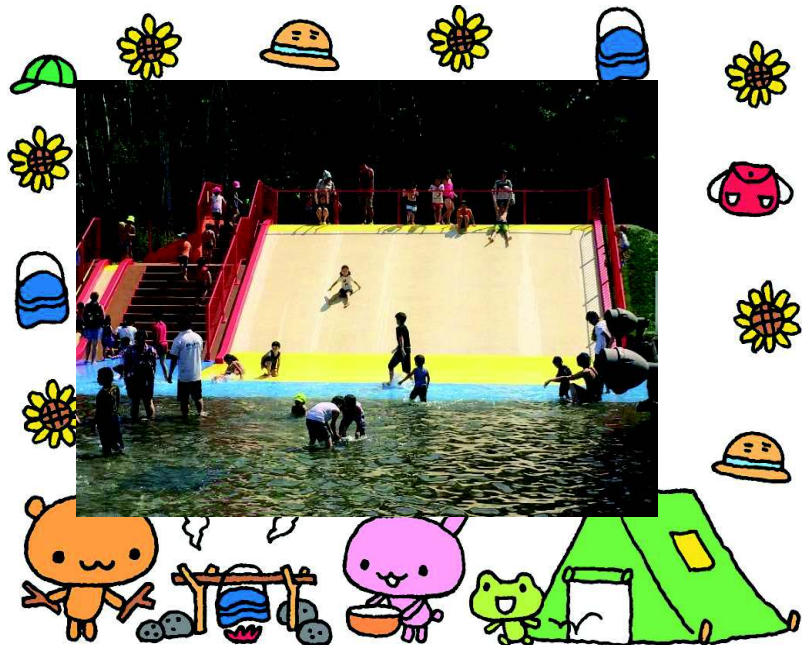
## 幕別地区 運動公園



- ・野球場や陸上競技場をはじめ、サッカーコート、テニスコート、ソフトボール場、アーチェリーコート等があります。
- ・滑り台やブランコのある公園もあります。
- ・近くにはパークゴルフ場もあります。

## 忠類地区 ナウマン公園

- ・全長40mのローラースライダーやネットランポリンなどの大型遊具、親水滑り台があります。
- ・忠類ICを降りてすぐというアクセスの良さと、温泉やキャンプ場が隣接してあるのも特徴です。



## 【白銀台スキー場】(忠類地区)



- ・初級・中級コース、上級コースだけではなく、初心者用スペースやそりコースもあり、小さな子どもと一緒に楽しめます。



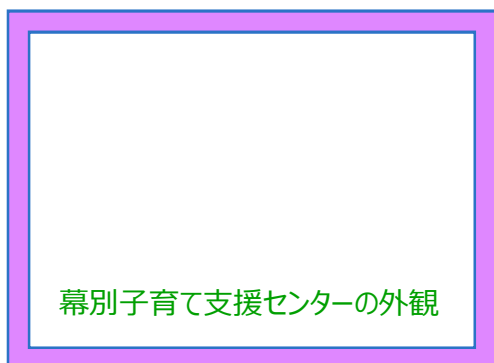
# 子育てを応援！幕別の子育て支援

幕別町ではパパママが安心して子育てができるよう、様々な子育て支援があります。是非活用してみてください。

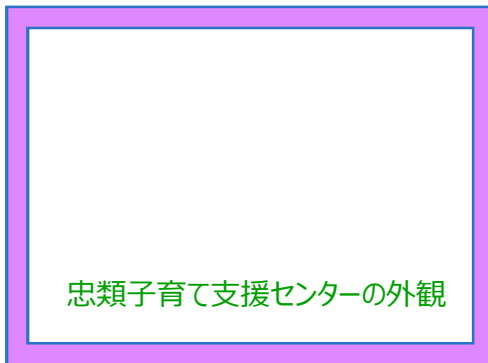
## 【幕別町の子育て支援センターについて】

町内には4か所の子育て支援センターがあります。  
一時保育や子育て相談、センター開放を行っていますので気軽にご利用ください。

- ◎幕別子育て支援センター  
(札内さかえ保育所併設、Tel0155-26-4467、P6⑦)
- ◎幕別子育て支援センターあおば分室  
(あすなろ学童併設、Tel0155-56-3811、P7⑱)
- ◎幕別子育て支援センターまくべつ分室  
(幕別中央保育所併設、Tel0155-54-2552、P4⑥)
- ◎忠類子育て支援センター  
(忠類保育所併設、Tel01558-8-2659、P8⑪)



幕別子育て支援センターの外観



忠類子育て支援センターの外観

## 【子育て支援センターで行っている事業について】

### \* 一時保育 \*

実施場所：幕別子育て支援センター・幕別子育て支援センターまくべつ分室・忠類子育て支援センター

#### ◎ どういう時に利用できるの？

保護者のパート等短期的労働、通院、育児疲れの解消などの理由により家庭で保育できないお子さんを一定期間・一時的・緊急的にお預かりします。(ただし、保育所に通っていないお子さんに限ります)

#### ◎ 預かりの対象となる子どもは？

6ヶ月(忠類子育て支援センターは1歳)から就学前までのお子さんをお預かりします。

#### ◎ 利用時間や料金は？

- ・利用時間は月曜～土曜 午前9時から午後5時まで、
- ・利用料金は1時間あたり300円(間食・給食は別料金)となっています。

※週3日、月12日の利用制限があります。

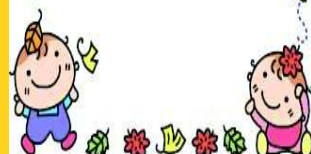
※利用前に登録申請書の提出とお子さんとの面談が必要になります。(年度ごとに申請が必要です)

ページ右の無料クーポンをご利用の方は、切り取らずに一時保育を利用する時に子育て支援センターへお持ちください。

一時保育  
無料クーポン

切取無効

1時間無料



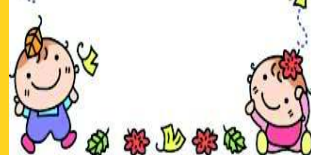
1時間無料



1時間無料



1時間無料



1時間無料



期限  
H32年3月末日まで

※クーポン利用は  
お子さんお1人につき  
5時間までです

### \* 子育て相談 \*

実施場所：町内すべての子育て支援センター

・子育てに関する様々な相談を、電話・面接などで受けています。

### \* あそびの広場 \*

実施場所：幕別地区・札内地区の保育所

・保育所の遊戯室で親子が自由に遊び、子育て情報の交換をすることができます。



## ◎ あおば分室の事業について

子育て支援センターあおば分室では毎月、子育て中の親子を対象とした講座や行事を開催したり、センター開放を行っています（講座や行事は、事前申し込みが必要となります）。子育て支援センター通信に、毎月の講座や行事をお知らせしていますので、ご覧ください。

### \* センター開放 \*

・おおよその年齢にわけて、親子がふれあい遊べる場、お互いの交流や友達づくりの場としてセンターを開放しています。また、年齢に関係なく、親子で遊べる日や、1歳未満のお子さんとその父母・祖父母・現在妊娠中でこれから父母となる方を対象とした開放日もあります。

・年齢ごとの開放曜日や時間は、子育て支援センター通信をご覧くださいか、あおば分室にお問合せください。

### \* 子育て講座 \*

・子育てに関する講演会や座談会、手づくり講習会などを行っています。

### \* 親子あそび \*

・親子で楽しめるあそびや、季節・行事に合わせた制作などを企画しています。

### \* ファミリーデー \*

・家族みんなで過ごすことや、地域や様々な世代の人と交流することを目的に、年3回、行事（ミニ運動会やおもちつき等）を開催しています。

### \* ぱぱとあそぼう \*

・お父さんとお子さんの時間を作ることや、父親同士の交流することを目的に、おもちゃ作りやクッキング等の行事を年3回開催しています。



幕別子育て支援センター  
あおば分室の外観



## \* ファミリー・サポート・センター事業（ファミサポ） \*

実施場所：幕別子育て支援センター

### ◎ファミサポってどんな事業？

子育ての応援をしてほしい人（おねがい会員）と子育ての応援をしたい人（まかせて会員）が会員登録し、お互いに助け合う会員組織です。

### ○どんなことをお願いできるの？

・送迎（保育所、幼稚園、学校等への送り迎え）や、預かり（リフレッシュ・冠婚葬祭・通院等）をお願いできます。（送迎の範囲は、町内のみです）

### ○いくつかの子どもが利用できるの？

6ヶ月から小学校6年生までのお子さんが利用できます。

### ○利用時間や利用料金は？

・利用時間：午前7時から午後9時まで

・利用料金 平日は30分あたり250円

土日祝日は30分あたり300円（どちらも1人あたりの料金）

※子どもの送迎等にかかる交通費やおやつ代等は実費を支払います。

※事前に会員登録や説明を受けていただく必要がありますので、詳しくはお問合せください。

### ○問合せ先：幕別町ファミリー・サポート・センター

（幕別子育て支援センター内、P6㉞ Tel.0155-26-4467）

ファミリー・サポート・センターでは子育て講習会を行っています。おねがい会員となるための講習ですが、子育ての勉強をしたいというお母さんもたくさん参加しています。無料で受講することができ、託児もありますので、興味のある方は是非ファミリー・サポート・センターへご連絡ください。



## \* 子育て短期支援事業（ショートステイ） \*

### ○ショートステイって？

様々な理由により、一時的に家庭でお子さんをみられなくなった場合、帯広市にある児童養護施設で、お子さんをお預かりします。

### ○いくつかの子どもを預けられるの？

1歳から18歳未満のお子さんをお預かりします。

### ○どのくらいの期間利用できるの？

1回につき、原則7日以内です。宿泊を伴う利用も可能です。

※利用する場合、事前に利用申請書の提出が必要となります。また、利用料金は年齢・所得によって異なりますので、まずは担当までお問い合わせください。

### ○問合せ先：こども課こども支援係 Tel.0155-54-6621

## 子どものことでつらくなったときには・・・

子どもに気持ちが伝わらず疲れてしまうことや、どうしていいかわからなくなり不安になることは誰にでもあることです。子育てしながら家事をすることだけでも、とても大変なことなんですよ。

話を聞いてくれる人がそばにいればいいけど、そうじゃない時だってありますよね。

そんな時にはひとりで抱え込まずに相談してください。

誰かにSOSを出すことで、きっと解決策が見つかりますよ。

○児童相談所：Tel.189（全国共通）

○こども課こども支援係 Tel.0155-54-6621（平日8：45～17：30）

## 幕別町発達支援センターについて

### \* 発達支援センターってどんなところ？ \*

発達支援センターでは、こころや身体、ことばの発達に心配のあるお子さんを対象に、保護者や関係機関と一緒に、地域で生活するための適切な支援の方法を考え、サポートしています。

### ◎どんなことをしているの？

#### \* 発達相談 \*

お子さんの発達について気がかりなことがありましたら、ご相談ください。

対象年齢：0歳～18歳

相談方法：電話・来所（要予約）・訪問（保育所・幼稚園・学校）

相談日：月曜日～金曜日（8：45～17：30）

#### \* 発達支援 \*

お子さんの状況に合わせた療育を行います。

対象年齢：0歳～6歳（就学前）

利用日：月曜日～金曜日（9：00～17：00）

内容：個別療育、グループ療育

\* その他、発達検査、健診時の相談、講演会の開催なども行っています。詳しくはお問合せください。



悩みや心配なことがあれば、  
一度ご相談ください。

写真

幕別町発達支援センター  
（幕別町保健福祉センター内）  
新町122-1（P5④）  
TEL 0155-54-6533

## 目指せイクメン！

### もうすぐパパになるあなたへ

#### ◎子育てを楽しみましょう◎



妊娠おめでとうございます。

「もうすぐパパになる」とわかった時のお気持ちは、いかがでしたか？

喜びと期待はもちろんのこと、反面、とまどいや不安な気持ち、家族が増えることへの責任の重大さなど、さまざまな思いがめぐったことでしょう。

パパとママは人生の、そして子育てのかけがえのないパートナーです。二人で話し合い、力をあわせて子育てを楽しみましょう！

#### ◎ふたりで育てる新しい小さな生命◎

赤ちゃんがママのおなかで育つ40週間は、夫婦がパパとママに成長するために必要な準備期間になります。

この貴重な時間に大切なパートナーと妊娠中や産後のこと、新しく生まれてくる赤ちゃんとの生活のこと、そして今後の人生について十分話し合ってください！

ママになるために頑張る妻に、労わりと感謝の気持ちを持って接しましょう。

ふたりで創った大切な小さな生命は、ふたりで大きく育てましょう。

ママを笑顔にするための

### 新米パパの心構え

#### 心得1 「感謝の気持ちは言葉や行動で表す！」

心の中で思っているだけでも、感謝の気持ちや愛情は、言葉と態度で表現しないと伝わりません。普段言えない「ありがとう」や「いつもお疲れ様」の言葉をかけて、子どもに愛を与えるママの愛情タンクを満たしてあげましょう。

#### 心得3 「ママにも1人になる時間を！」

育児中は、赤ちゃんと一緒にいて心もからだもヘトヘトです。たまにでもいいから、ママに1人の時間をプレゼントしてあげましょう。

そのためにも、日ごろから時間を作って子どもとのスキンシップを大切に！

「今日はゆっくりお風呂に入りな」の一言でも嬉しいもんですよ。

#### 心得2 「妻の話はアドバイスよりも聞くことが大事！」

子育ての喜びや悩み、今日の出来事や、今の気分をとにかく聞いて欲しいんです。もしかしたら、オチはないかもしれませんが、でも、そこは突っ込まず、最後まで聞いてあげましょう。それだけでママの心はすっと楽になりますよ。

#### 心得4 「記念日を大切に！」

普段忙しいママのために、特別な日をお祝いしましょう。誕生日や結婚記念日などのイベントごとに、サプライズをプレゼントして、日ごろの苦勞を労い、感謝しましょう。たまには花のプレゼントも素敵ですよ♪

男子厨房に立つ

# 家族みんなのハッピー男飯

おとこめし



冷蔵庫の中にある食材でちゃちゃっとパパ、ママ、赤ちゃんのごはんが作れたら、「さすがパパ」と喜ばれること間違いなし!!  
ハッピー男飯にチャレンジしてみよう。

豚肉と玉ねぎとしめじで 十勝名物 豚丼



## 材料 パパ・ママ・子ども2人分

ごはん …人数分  
豚薄切り肉…200g  
玉ねぎ ……1/2ケ  
しめじ ……1/2パック  
油…………大さじ1

【調味料】合わせておく  
しょうゆ…………大さじ2  
酒 ……大さじ1  
砂糖 ……大さじ1  
みりん ……大さじ1



## 作り方

- ①玉ねぎはうすく切り、しめじはほぐす。  
豚肉は食べやすい大きさに切る。 強火だとこげる!
- ②フライパンに油を入れて、火をつけ**中火**にする。  
玉ねぎとしめじをしんなりするまで炒め、お皿にあける。
- ③豚肉を広げながら入れ、両面さっと焼く。②の玉葱・しめじと調味料を加え、ハシでかきまぜたり、ひっくり返したり、フライパンをゆすったりしながら、豚肉に火が通るまで炒める。全体に味がつき、**汁がとろ〜つとなったら**火を止める。 汁を少し残す!
- ④深いお皿や丼にごはんをよそって、具をのせ、汁をかける。  
焼きのりを指でちぎってのせてもうまい!

## とりわけ離乳食(7~11カ月)

### 「豚丼風ぞうすい」

- ①豚丼の具を取り出し、表面についた調味料を水で軽く洗い流し、少し味を残す。  
豚の脂身は除き、わが子の食べやすい大きさに刻む。
- ②おかゆに加えてまぜる。



## とりわけ幼児食(1歳~1歳6カ月)

### 「やわらかごはん豚丼」

- ①大人のごはんに水を大さじ1~2杯混ぜ、ラップをして、1~2分レンジで加熱し、5分ほど蒸らす。
- ②豚丼の豚肉は細長く、キッチンバサミなどで切り、水を少し加えて薄味にする。
- ③やわらかごはんの上に、豚丼の具をのせる。



★「食後の茶わん洗いもやるよ!」のひと言でママ大喜び★

## 先輩パパの体験（失敗）談&NG集

娘がハイハイをするようになった頃、嫁が用事を足しに出掛けて、娘と二人きりになったとき、抱っこしているうちに娘が寝たので、夫婦のベッドに寝かしました。ベッドも広いので落ちることはないだろうと油断し、つい、うたた寝をしてしまい、その結果、娘はベッドから落下し、鼻血を流して、号泣していました。検査の結果、異常が無かったのですが、娘に申し訳なく、嫁にはこっぴどく怒られ、しばらく落ち込みました。

レイナ姫の親父



3歳の息子を湯船に入れたら、お湯が熱かったらしく、熱さにびっくりした拍子にオシッコが...一番風呂だったのに...

2児のパパ

くるみアレルギーの息子に、くるみ入りのカップケーキを食べさせてしまいました。くるみは細かく砕かれたものだったので、アーモンドと勘違い。ごめんよ、息子。

虹のパパ

いまだに子どもとカミサンに言われることは、町内会の新年会の宴で、宴が開きになって、まだ歩けない長男（当時1歳）を抱っこしようとしたら、畳の上で落してしまったこと...

そのため、長男（小3）は、酔っぱらった私を軽蔑し、大きくなっても、お酒を飲まないと言っております...

宴会部長

妻が食事の支度をするから、1歳の長女の子守をお願いされた。

子どもを抱っこしながら、スマホをずっといじっていたら、ふっと顔をあげたら鬼の形相の妻が...



恐妻家



1. デタラメな知識（揺さぶると喜ぶ）で大きく揺さぶったり、スーパー高い高いを何度もしていたら、脳が揺れて...と指摘があり焦りました。
2. デタラメな知識（ハイハイをよくさせると丈夫な大人になる）でうつ伏せでほっといたら、窒息しそうになっていた。（結果、丈夫な21歳に成長！）
3. 子供が年少時、お祭りで男親の良いところ見せようと、肩車をしていたが、重くて後ろに頭から落としてしまった。（結果、丈夫な高1に成長！）

子育て博士



# \* 家族の思い出ページ \*

からパパママへ



\* 家族写真を貼ってね \*

