

## 身体を使って遊ぼう！ OYAKO TAISOU

幼児期からの運動の大切さが注目されています。自宅で簡単にできる親子遊びにも、幼児の運動能力を高められるものが多い。特にパパとの関わりは身体をダイナミックに使うので有効です。お子さんの身体の成長に合わせた遊びを楽しんでみましょう。

お父さんがおすわりできるようになったら、こんな遊びをやってみましょう♪

### うさぎがぴよんぴよん

子どもの足首は90度にして、床に足の裏を付けて！



赤ちゃんは上下のリズムが大好きです。リズムに合わせて、上手にはずませてあげましょう。

### ておしぐるま

初めは手が前に出なくもOK。手に体重がかかっていることを覚えます



もっとお兄ちゃんお姉ちゃんになったら…



手指をバツと開かせて、前に進んでみましょう

小さな子や腕の力の弱い子は、腰の部分を支えてあげましょう。重心を前後左右に傾けてあげると、手を動かし始めます。

腕の力が強くなってきたら、支える部分を足首の方へずらしていきましょう。腕、肩、首、口の周囲の筋肉が強くなりますので、言葉やそしゃくの発達も促します。

### おふねはぎっちらこ

♪おふねはぎっちらこぎっちらこ♪



パパとお子さんのリズムを合わせて、前後左右に体を傾けましょう。目を見つめ合せてやってみましょう。

### ひこうき

ぶ～ん!!



小さな子が大好きな遊びです。バランス感覚や集中力が育ちます。ちょっと怖いから助けてほしいという気持ちや、もっとやりたいという冒険心も出てきます。

### シーツぶらんこ

♪ぶらんこゆれておそらがゆれる♪



シーツやバスタオルの両側をパパとママで持ち、ゆっくり揺すります。子どもはこの遊びが大好き。大きな子には大きく揺すってあげましょう。

PAPA BOOK for OYAKO-SMILE

特別編

# 子育てお役立ち情報

MATSUMOTO-CITY

妊娠・出産のとき、パパが知っておきたい手続きや情報についてまとめています。

Check!!

## 妊娠が分かったら チェックリスト

### 妊娠届出書の提出

妊娠していることがわかったら、医療機関（産婦人科）を受診し、妊娠届出書を発行してもらい、手続き窓口で提出しましょう。  
※相澤病院、信州大学医学部附属病院、松本市立病院、丸の内病院は初回受診できません。  
※電子申請もできますが、後日、健康づくり課または各保健センター窓口に来所していただく必要があります。

**手続き窓口**  
健康づくり課または各保健センター  
(右ページ下参照)

仕事の忙しいパパも  
合間を見てぜひ一緒に!

### 母子健康手帳

妊娠届出書提出後、母子健康手帳を受け取りましょう。

母子健康手帳は妊娠・出産と、お子さんの成長発達や予防接種などの大切な記録です。パパもママと一緒に確認しましょう。  
※入院準備品の詳細は、出産予定の分娩医療機関にご確認ください。



Check!!

## 赤ちゃんを迎える準備 チェックリスト

### 入院準備品

※入院準備品の詳細等は、出産予定の分娩医療機関の指示に従いましょう。  
※保管場所を予め示し合わせておきましょう

### 必要書類

<入院時に持参>  
 診察券  保険証情報のわかるもの  
 母子健康手帳  共通診療ノート  
<家での保管場所を確認>  
 印鑑  通帳  その他 ( )

### 入院先の情報

病院名 ( )  
電話番号 ( )  
受付時間 ( )  
時間外対応 ( )

### 緊急連絡先と出産後の連絡先リスト

※実家、親戚、職場、友人など

### 職場やご近所への、 出産が近いことの連絡

### 名前決め(候補選び)

※慌てないように、しっかりと準備を進めておきましょう。  
※日々の動向を伝え合い、いつでも連絡を取れるようにしておきましょう。

### 出産後、家ですぐ使う育児用品 (主なものの一例)

- おむつ
- おしりふき
- 衣類
- 布団セット
- ベビーベッド
- ほ乳びん
- 粉ミルク
- ベビーバス
- ベビー用ソープ
- ベビーカー
- チャイルド(ベビー)シート
- その他



※何がどのくらい必要かなどを、事前によく話し合っておきましょう。

i

## 赤ちゃんが生まれたら What to do

	必要なもの	手続き窓口	手続き内容 手続きにあたっての注意事項
<b>出生届の提出</b>	<input type="checkbox"/> 出生証明書 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳	市民課 支所・出張所	●出生後 <b>14日以内</b> に届出が必要です。 ●出生届に「出生証明書」欄があり、医師または助産師の署名または記名押印が必要です。出産した病院等で証明をもらってください。
<b>児童手当の申請手続き</b> 高校生年代までのお子さんを育て、生計を同じくしている方に支給されます。	<input type="checkbox"/> 請求者名義の通帳 <input type="checkbox"/> 請求者の保険証情報 がわかるもの <input type="checkbox"/> 請求者と配偶者の個人 番号(マイナンバー) 確認書類 <input type="checkbox"/> 請求者の本人確認書類	子ども福祉課 支所・出張所	●出生の翌日から <b>15日以内</b> に申請をしましょう。 ※申請が遅れた場合、原則として遅れた月分の手当を受けられなくなりますので、遅れずに手続きをしましょう。
<b>子育て支援医療の申請手続き</b> 0~18歳までのお子さんの、保険が適用される診療費や入院費は、自己負担が0円になります。	<input type="checkbox"/> お子さんの保険証情報 がわかるもの <input type="checkbox"/> お子さんまたは養育者の 通帳	子ども福祉課 支所・出張所	●出生届を提出した後、お子さんの健康保険加入手続きが済んでからできるだけ早く申請しましょう。

### その他の手続き

内容		
妊娠時と出産後に5万円ずつ支給されます。		
<b>妊娠支援給付金</b>	申請方法	給付金額
	1回目 妊娠届出の面談時に申請のご案内をします。	妊婦1人につき5万円
2回目 出産後、新生児訪問・相談の際に申請のご案内をします。	妊娠していたお子さんの人数 1人につき5万円	

### 出産育児一時金

妊娠4か月を超える出産をしたとき、母の加入している医療保険の保険者から支給されます。手続き方法など詳しくは、ご加入の医療保険の保険者にお問い合わせください。  
松本市国民健康保険の方→保険課 保険給付担当 上記以外の方→勤務先の保険組合等

※この他、勤務先で行う手続き(社会保険加入等)もあります。詳しくは勤務先に確認してください。

### 市内の各保健センターで育児に関する相談に対応いたします

施設名	所在地・TEL・FAX	相談時間 ※要予約
南部保健センター (なんぶくプラザ 2階)	双葉4-8 TEL 0263-27-3455 FAX 0263-27-3464	祝日を除く 毎週 月~金曜日 午前9時~正午  ※中央保健センターは 第2、第4水曜日休
北部保健センター (ふくふくらいず 2階)	元町3-7-1 TEL 0263-38-7677 FAX 0263-38-7678	
中央保健センター (Mウイング 南棟 5階)	中央1-18-1 TEL 0263-39-1119 FAX 0263-39-1109	
西部保健センター (波田保健福祉センター内)	波田6908-1 TEL 0263-92-8001 FAX 0263-92-8006	

※中央保健センターにお車でお越しの場合は、市営有料駐車場Mウイング北棟、アイパーク伊勢町、大手門に限り、1時間分を補助します。

## ① パバと一緒に 子育て支援センター「こどもプラザ」へ

### こどもプラザって、どんな場所？

就学前のお子さんと保護者、妊娠中の方が、無料で自由に利用できる施設です。

お子さんと一緒に楽しく遊んだり、保護者同士が情報交換や交流をしたりして、ゆったりと過ごせます。

子育て支援員が常駐しているので、パパとお子さんだけでも安心して過ごすことができます。

### 🚩 パパの一步を応援します！

**Q.「ひとりで行ってもいいのかな？」**

→ 大丈夫です。支援員があたたかくお迎えします。

**Q.「何を持っていけば？」**

→ おむつ、飲み物など、いつものお出かけセットがあればOK！

**Q.「どこにあるの？」**

→ 市内5か所にあります。詳しくは子育てガイドブックや市ホームページをご覧ください。



ご確認はこちらから

### パパと子どもで出かけてみたら、 ママに「ひとり時間」が！

「ゆっくり寝られた」「ひとりでリフレッシュできた」。そんなママの時間をパパがしてくれるのも素敵なサポートです。

ほんの1~2時間でも、ママにとっては大きな力になります。

### 子どもと二人で 出かけてみる

パパのその一歩が、子どもとママの笑顔につながります。

ぜひお子さんと一緒に「こどもプラザデビュー」してみませんか？



### 💡 こどもプラザ オススメのポイント

#### 安心して遊べるスペース

室内なので雨の日でも快適。月齢に合ったおもちゃや絵本が揃っています。

#### 子育ての相談もOK

育児の悩みや困りごとに、支援員が丁寧に対応します。

#### おむつ替え・授乳スペースあり

パパも使いやすい設備が整っています。小さなお子さん連れでも安心して利用いただけます。

#### 予約不要・出入り自由

都合のよい時間に、ふらっと立ち寄れます。

## こどもプラザの利用はLINEから！

LINEの「松本市公式アカウント」から、以下の手続きができます。

### 1 利用にはLINEでの「事前登録」が必要です！

- 登録内容
- 保護者の氏名・ふりがな・住所・電話番号・続柄
  - お子さんの氏名・ふりがな・性別・生年月日
  - きょうだいがいる場合も、追加登録できます。

☑️ お子さん連れてくる可能性のある保護者（父・母・祖父母など）それぞれのスマートフォンで登録をお願いします。

### 2 チェックイン／チェックアウトも 二次元コードでかんたん！

施設にある二次元コードをスマートフォンで読み取って、チェックイン・チェックアウトができます。



### 3 混雑状況もLINEで確認できます！

LINEの「混雑状況」メニューから、現在の利用状況を確認できます！

- ☑️ 状況は「空いている」「やや混雑」「混雑」の3段階表示
- ☑️ チェックイン・チェックアウトのデータをもとに自動で反映
- ☑️ 行事日・休館日・開館時間外は、専用のお知らせ画像が表示されます

登録はこちらから



詳しくは市ホームページからご確認ください

## ① 「子育て、何から始めればいいのか？」そんなときの 松本市子育てガイドブック

「子育てガイドブック」は、妊娠・出産・子育てに関する情報を一冊にまとめたガイドブックです。

松本市で子育てをするすべてのご家庭に向けて、制度やサービス、相談先などをわかりやすく紹介しています。

こんな情報が載っています！

### 経済的な支援

出産や育児にかかる経済的負担を軽減する制度を掲載しています。

▶ 児童手当／子育て支援医療／出産育児一時金／出産・子育て応援給付金 ほか

### 子育て支援サービス

育児をサポートする各種サービスをご紹介します。

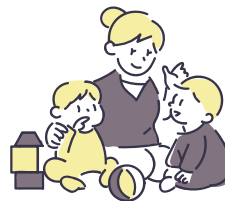
「忙しい」「ちょっと助けがほしい」と感じたときにご利用いただけます。

▶ 産後ケア事業／産後ママ家事支援サービス／子育て支援クーポン／一時預かり／ファミリーサポート など

### 相談窓口

子どもの成長や育児に関する心配ごとがあるとき、相談できる窓口を掲載しています。

▶ 健康・育児相談／発達等の相談／子育て総合相談／障がい相談／家庭・児童相談 など



### 紙冊子とデジタル版、 どちらでもご覧いただけます

ガイドブックは市内4か所の保健センター、こども育成課、健康づくり課、各支所・出張所、こどもプラザ等で配布しています。

スマートフォン等で閲覧できるデジタル版もございますので、ぜひご利用ください。



## ① 知っておきましょう、育児休業制度のこと 子育て中の男女労働者が対象

### 育児休業

1歳未満の子ども1人につき、原則として2回まで取得が可能。保育所に入所できないなどの事情があれば、最長2歳になるまで延長可能。

### 産後パパ育児

子どもが生まれてから8週間以内に4週間の休業を所得できる制度。2回に分けて取得することが可能。産後パパ育児期間中は、一定の条件※のもとで就業が可能。※労使協定の締結、休業前の合意、就業可能日等の上限あり

### パパママ育休プラス

両親がともに育児休業を取得する場合、子どもが1歳2か月に達する日までの間で1年間休業可能。

### 子の看護休業

子どもが1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日まで。1日または時間単位で取得可能。小学3年生修了日までの子どもがいる労働者が対象。

### 所定外労働の制限

残業を免除する制度。小学校入学前の子どもがいる労働者が利用可能。

### 短時間勤務制度

就業規則などで定められている1日の勤務時間を短縮。3歳未満の子どもがいる労働者が利用可能。

### 時間外労働の制限

1か月で24時間、1年で150時間を超える時間外労働を制限。小学校入学前の子どもがいる労働者が利用可能。

### 深夜業の制限

午後10時から午前5時までの労働を免除。小学校入学前の子どもがいる労働者が利用可能。

育児休業制度に関するお問い合わせはこちら  
→ 長野労働局 雇用環境・均等室  
TEL026-227-0125

仕事と育児を両立させるヒントはこちら  
→ 「育児休業制度特設サイト」で検索



誌上セミナー

# 父親の育児参加が その後の夫婦関係に 与える影響



松本市  
人権共生課

これから生まれてくるお子さんとの生活にワクワク・ドキドキされていることと思います。「この幸せな生活がずっと続くはず」。

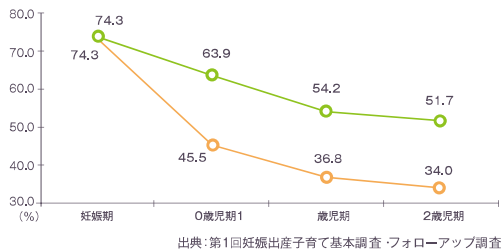
ところが、現実には必ずしもそうとは限らないのです。

ある調査によると、妊娠中のカップルを追跡調査し、「配偶者を本当に愛していると実感する」かどうかを聞いたところ、次の図のような結果となりました。

## はじめての子どもを出産後の夫婦の愛情の変化

2006～2009年 縦断調査 ※同じ夫婦の追跡調査

○ 配偶者といると本当に愛していると実感する(妻)  
● 配偶者といると本当に愛していると実感する(夫)

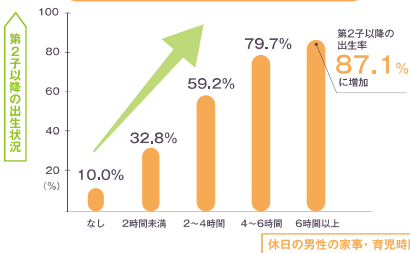


出産前は、「配偶者を愛している」と感じていた割合は男女ともに同じです。しかし、出産後、男女ともにその割合は低下するものの、女性は男性に比べ大幅に低下し、子どもが2歳のころには出産前の半分以下にまで落ち込んでいます(ベネッセ七次世代育成研究所)。

この背景には、産後のホルモンバランスの乱れに加え、女性にかかる家事・育児の負担が男性に比べて大きいことが指摘されています。

内閣府男女共同参画局によると、6歳未満の子どもがいる夫と妻の1週間あたりの仕事と家事の時間を比べると、妻の家事時間は夫に比べて約4倍となっています(夫113分:妻446分、令和3年)。

## 休日の男性の家事・育児時間と 第2子以降の出生率の相関関係



また、休日に男性が家事・育児をすればするほど、第2子以降の出生率が上がるという興味深いデータもあります(厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査」)。

子どもが生まれてみないと実際にはどんな生活になるのかイメージはわかりませんが、このパパBOOKで何度も大切だと強調しているのは、**パパとママがよくコミュニケーションをとること**です。自分がどんなことを考

えているのか、どうしたいのか、またどうしてほしいのか、パートナーに口に出して伝える手間を惜しまないようにしましょう。

子どもが健やかに育つためには、まずは**パパとママが仲良く、お互いを尊重し合える環境**であることがとても大切です。家族としてさまざまなハプニングを乗り越えて、笑って過ごせるように、日ごろから相手を大切に思っているということを伝えることを忘れないでください。

# 松本市が目指す/ こどもまんなか社会とは

本市では、「松本市子どもの権利に関する条例」に定めるように、「すべての子どもにやさしいまち」を目指しています。

基本理念

## すべての子どもにやさしいまち

「松本市子どもの権利に関する条例」全文

わたしたちは、「すべての子どもにやさしいまち」をめざします。

- ① どの子どもいのちと健康が守られ、本来もっている生きる力を高めながら、社会の一員として成長できるまち
- ② どの子ども愛され、大切に育まれ、認められ、家庭や学校、地域などで安心して生きることができるまち
- ③ どの子ども松本の豊かな美しい自然と文化のなかで、のびのびと育つまち
- ④ どの子ども地域のつながりのなかで、遊び、学び、活動することができるまち
- ⑤ どの子ども自由に学び、そのための情報が得られ、支援が受けられ、自分の考えや意見を表現でき、尊重されるまち
- ⑥ どの子どもいろいろなことに挑戦し、たとえ失敗しても再挑戦できるまち



## パパBOOK

発行日 2025年7月

発行 松本市

編集 松本市 こども若者部 こども育成課

〒390-8620 松本市丸の内3番7号

TEL0263-34-3261 FAX0263-34-3309 (こども育成課)

E-mail kodomo-i@city.matsumoto.lg.jp

【監修】

芳賀亜紀子 信州大学医学部保健学科 講師・博士(保健学) アドバンス助産師  
徳武 千足 信州大学医学部保健学科 講師・博士(保健学) アドバンス助産師

【編集協力・制作】

月刊イクジまつもと

※本誌に記載の情報は、すべて2025年7月1日時点のものです。制度等は変更となる場合がありますので、最新の情報は市のホームページ等で確認ください。