

父手帳

Ikumen advice book



父手帳

Ikumen advice book

contents

- 「kajii」発信 (☺🗣️) 新米パパへ
音楽も子育ても、身のまわり目線で — 4
- #パパの子育てエピソード — 8
- 先輩パパの子育てトーク — 14
- #ママたちの本音 — 18
- とにかくやってみる父の記録 — 20

「父」であることを楽しもう

子どもが生まれて「父」になる。
そのことに、どんなイメージを持っていますか？
家事や育児をバリバリこなし、いわゆる「イクメン」を目指すのもいいけれど、それだけが「父」の理想のカタチでしょうか…？
「父」になったからといって、全く別の人間になるワケじゃない。自分らしい子どもとの関わりかたがぎっと見つかるはず。
個性あふれる父親たちの子育てエピソードを知ることで、これからの「父」たちに、気負わずもっと自分らしく子育てに関わるきっかけをつかんでもらいたいと思います。

「父」になることは「とにかくやってみる」ことの連続です。

その記録をこの手帳に記して世界でただ一つの「父手帳」を完成させる頃、あなたはどんな「父」になっているのでしょうか。





「kajii」発信 ((☺☺)) 新米パパへ

音楽も子育ても、身のまわり目線で

茶碗、スプーン、金ダライ…身のまわりのものから楽器を創作し
音楽を奏でるユニット「kajii」。

驚きのサウンドと楽しさで、子どもからお年寄りまでもファンにしています。

そんな「kajii」のメンバー「クマーマ」と「創」は、二人とも子育てパパ！

お子さんと日頃どのように関わっているかを
お聞きするために、事務所を訪ねました。



「クマーマ」／熊谷 将

シンガーソングライター&「食琴」考案者
1984年生まれ、名古屋市出身
お子さんは3歳半と1歳半



「創」／原創平

パーカッション&オリジナル楽器創作
1988年生まれ、長久手市出身
お子さんは12歳と2歳半

今までのお二人の音楽への取り組み方は？

クマーマ 子どもの頃は歌うことが好きでしたねぇ。小学4年から6年は合唱団にいて、部活はプラスバンド。父がギターを弾いていたこともあって、中学3年からはギターを。そして、音楽専門学校ではエレキベースを学びました。

創 僕はリコーダーや鍵盤ハーモニカなど楽器は苦手でした。でも歌うのは好きでしたよ。

クマーマ えっ！ そうなの？ 初めて聞いた(笑)。

創 中学生の時に見た路上ライブで、ドラムがカッコよく感じられたんです。それからは音楽専門学校のドラム科へ進みました。

クマーマ ただ、自分の子はミュージシャンを目指さなくてもいいと思っています。反対もしないけど、音楽には親しんでほしいですね。今あえて行かせているのが、未就学児をもつ親子向けの音楽教室。教育というより“音を楽しむ”プログラムです。家では、子どもといっしょに「アンパンマン」をボクのギター伴奏で歌ったりしてます。

創 子どもとは、お風呂で「水太鼓」…音楽用語では「ウォータードラム」…を楽しんでいます。大きないい音がしますよ！ プラスチックの洗面器を裏向けてお湯に浮かべるだけ。中の空気量で音が変わるんです。



排水管から創作した楽器「レイン棒」を演奏中

kajiiの子育ては、どんなスタイル？

クマーマ “夫婦が共同で育児をする”が基本。僕は、人生でいろいろな経験をしていきたいと考えているので、子育てもそのひとつ。イラ〜ッときて怒ったりもしますが、その後はなぜ怒ったかを話して仲直りします。その方が自分の精神衛生上いいですからね。

創 子どもの世話は“やれる方がやる”と夫婦で決めています。朝ごはんは僕の役目で、イベントなどでない時以外は6時に起きて作ります。夕方は6時半に保育園へ迎えに行き、後はずっと一緒にいます。

クマーマ こういう仕事をしていると、夜が遅いと思われがちですが、kajiiは二人とも“朝型”なんです！子育てや家事をして、朝9時〜10時ごろにスタジオ入りし、夕方5時〜6時にはスタジオを出て、夜9時頃には子どもたちを寝かしつけながら自分も一緒に落ちる(笑)。こうした暮らしを続けているので、1日中頭がすっきりし、眠くない状態で暮らせています。

創 ウチは、1歳くらいまでは妻が寝かしつけてました。お父さんは赤ちゃんをつぶしちゃうそうだから、と妻にいやがられて…(笑)。

クマーマ 小さい子は、匂いでお母さんかどうか分かっちゃうみたいだね。自分ではどうもうまいかないことは妻にお願いするようにしています。

創 自分の父親も家事をよくやりました。看護師だった母親が家にいないことが多かったから、父親が家事をやることは普通でした。子ども時代に何を見て体験したかは大事だね。



「kajiiのヒミツの塔」愛知県児童総合センター

kajiiは子どもと、家でどう遊んでるの？

クマーマ 二人とも外へ遊びに行くのが大好き。上の子は二輪、下の子は三輪の足けりバイクで、ちょっとした坂があれば大喜びで遊んでいます。この子たちは、どこかへ連れていかなくても十分楽しめるんだなと分かりました。ボクひとりで、幼児二人を公園などに連れて行って放つと、年齢が違うので遊びが違うし、一人でどこかへ行ってしまうように子どもを呼び集めなければならなかったりと、必要以上に神経をすり減らして疲れちゃうんですね。

創 下の子は絵を描くのが好きで、自分の手のひらやお腹にも描いちゃいます。僕にも「かいて」とせがんできて、アンパンマンをよく描かれます。それに、歌うのも大好き。ふたつの曲が途中で混じってひとつの曲になっていたりもしますが、本人は気づいていません。これは、大人から見るとおもしろい現象だなと思いますね。

kajiiが新米パパにしたいアドバイスは？

クマーマ “生まれたときから、夫婦がいっしょに子育てする”ということは大事。生まれたばかりの時は、妻の方が母親としてよく分かっているし、僕たちは実感が無い…。でも、妻に全部任せてしまうと、夫が子育てに入るタイミングがずれてしまうと思います。

創 子どもはとにかく早く寝させるように気を付けています。生活リズムが整うと風邪も引きにくく、夜も自分の時間ができるので好きなことも結構落ち着いてできますよ。



「kajii(かじー)」

「クマーマ」と「創(そう)」の音楽ユニット。オリジナル楽器「食琴」を中心に、名古屋を拠点に全国でコンサート、ワークショップ、特別授業を行っている。テレビやラジオへの出演も多数。「kajii」という名には「家事」「鍛冶」「風」…日常生活の中から、工夫して楽器を作り、新しい風を生む…という意味が込められている。
詳しくは→<http://kajii.me/>へ。

毎日が発見の連続!

子どもとの日常をパパたちに語っていただきました

#パパの子育てエピソード



@しょうご

週1回お父さんの日(日曜日)を決めて遊んだり出かけたりしたことで、普段の子育てもしやすくなりました。



@ポチャくん

お風呂に初めて入れた時、変な汗が出ました。でも幸せ感じました。



@ひで

2人目ができて、ママはつわりで苦しそう。娘と一緒に散歩したり城めぐりをして気分転換!いつもはニコニコなのに帰る時になると大泣き!結局ママが一番なんだね!でもパパとの思い出が出来るととても嬉しかったよ。またお出かけしようね。



@よっしー

自分が休みの日には、ママの気分転換もかねて、子どもとの時間を作ろうと子どもをベビーカーに乗せて近所をお散歩していました。暑い日でもベビーカーに冷たいマットを敷いているいる歩き回っていたのが良き思い出です。



@だいさく

出勤前のハグが日課です。クセになります。



@こーちゃんパパ

生後3日で海外出張に行ったり、土日も仕事で忙しくなかなか子どもとの時間をつくれなかった。そんな中、朝少しでも時間を作る、少し早く帰る、など工夫すれば子どもとの時間は作れます。



@ちはやのパパ

ベランダで干していた洗濯物の山に、違和感があった。

…植物が、混ざっている。

出所を探すと、やはり、だ。3歳半になる息子の短パンのポケットに、大量のオオバコの茎が詰まっていた。その前日、幼稚園帰りの道中でのやりとりがよみがえる。

「パパ!この野菜、持って帰ろうよ!」「それは野菜じゃないよ、草」息子が指さしていたのは、道端に生えているオオバコだった。

「野菜だよ!きっと元気なうちが出るよ!」野菜を食べると元気なうちが出る…とは、便秘がちな息子に緑黄色野菜を食べさせるための我が家の合い言葉。息子は快便生活への意欲高く、緑豊かな幼稚園内に生えていたオオバコを一生懸命ポケットにねじ込んでいたのだった。

そんな姿を思い浮かべながら洗濯物を干していると、無性に笑いがこみ上げてくる。育児休暇、取って良かったな、と。



@和貴

一緒に添い寝をしてたら寝相が悪くつぶしそうになり泣かせてしまった。その後は楽しく手をつないで寝れました。



@ゆきなり

パパが作ったチャーハン。最高の笑顔で完食!



@ヤマダ

1歳を少し過ぎたころ、離乳食をほとんど残してしまいました。少ししか食べてくれないのでママもパパも心が折れかけていました。でも今(1歳5ヶ月)ではスプーンを近づければ口を大きく開けパクパク食べたり、親の目を盗んで食パンを袋ごと持ってコソコソかじったりしています。食べるようになり一安心です。



#ババの子育てエピソード



@慎パパ

家から15分くらい歩いたところに電車の見える小さな公園があります。男の子だからきっと乗り物が好きだろうという勝手な親心で、まだ数カ月の月齢の時から、パパが休みの日は抱っこでその公園まで連れて行っていました。

そのうちに、よちよち歩きができるようになり、言葉が出るようになって「電車の公園、行きたい」と言えるようになり、だんだんとしっかり歩けるようにもなりました。一方でその間に身体はどんどん大きくなり、途中で疲れて「抱っこー」と言われた時の大変さから次第に足が遠のいていました。先日、久しぶりにその公園まで散歩しました。パパの隣で、子どもはペダルなし自転車に乗っています。途中で疲れてしまって「抱っこー」と言うこともありませんでした。子どもの成長を感じた一コマでした。



@Y.T

夜泣きをして、なかなか寝付けなかった時、お腹の上に乗せてました。なぜか落ち着く様でよだれをたらしてスヤスヤ寝るのでよくこの方法を使いました。



@ちーパパ

5か月育休を取ったけど、家事も育児もママの腕には及ばず。でも、ママにはできない「ママを支える」のは、上手になったかも。



@カジ

産まれてすぐの頃うんちした後、お尻を拭きすぎて真っ赤になってしまった。家にいる時はシャワーで洗い流すのも良いかと。



@いっち〜

子育ては忍耐の連続。何でも自分でやりたがって時間も掛かってイライラするけど、出来る事が増えるのは嬉しいですね。



@ひろのり

普段おかしは控え目にしていて、あげるとしても子ども用の味のうすいものですが、妻のいないときに留守番していて、どのおかしをあげていいかわからず、量もわからず、だいぶ多めにあげてしまい…。そのあと、ごはんが食べれなくなってしまった。



@ぼよ

夜なかなか寝てくれなくて深夜にドライブに連れて行きました。車の中だとスヤスヤ眠ってくれたね。



@ゆうき

娘がちょうど1歳になったころ、連日の夜泣きの疲労で妻がダウン。そこで妻が快復するまで夜は父子だけで寝ることに。1〜2時間おきに夜泣きするので抱っこしたり、トントンしたりとにかく必死。おっぱいがもらえない娘は深夜2時から明け方4時まで泣き続けたこともあった。泣き疲れた娘を抱いて揺らしていたら空が明るくなってスズメの鳴き声。この時の光景と娘のぬくもりは忘れられない思い出。妻は3日で完全快復し、再び3人で寝られるようになった。娘の夜間断乳にも成功し、夜泣きがずいぶん減った。何よりもこの時から娘がお父さん大好きっ子になった。



@たぬまた

夜、眠くなってくると、お父さんにバイバイしてきて、ちょっとさみしい…。

#パパの子育てエピソード



@ゆ〜ぢ

うちは、パパが保育園の送り迎え担当。9カ月から預けていたので、初めは離れまいと大泣きでしたが、1年後には自分から先生のところへ行って、バイバイしてくれる成長ぶりを見せてくれました。



@いとう

食卓テーブルの上ののぼった子どもにおしおきをするつもりで、抱っこしてグルグル回転。おしおきのはずが、今では息子のお気に入りの遊びに。



@淳タカ

公園のすべり台で、上に昇った後に怖がってしまい、一緒に手をつないで滑ったら加速してしまい、子どもがすり傷！手をはなせば良かったが、逆ににぎってしまった・・・。



@カルロス

子どもが1才を過ぎたころから妻が風邪で寝込む状態となりました。いつも妻が中心で子どもへの食事を与えていたのですが、この時は妻が動けず、自分がしないと子どもが死んでしまう!!と初めて実感しました(自分だけの命ではない)。作った料理が口にあるのか、熱くないかなど色々試行錯誤しながら食事を与え、子どもが食べきってくれた時は、ホッとしました。



@つばきパパ

1歳でお出掛けの時にオムツ・着替えを持つのをすぐに忘れてしまう(貴重品はすべてポケットに入れる習慣があったので)。バックの用意をしました。



@おっくん3C

平日にお休みが取れた時には公園や児童館、地域の子育てサロンに子どもと2人で出かけたり、お母さんがたの中にまじり普段母親がやっている事を家事も含め楽しさ大変さを味わっていました。



@シンゴ

どんなに子どもと楽しく一緒に遊べていてもママの顔を見ると、ママの所へ・・・。少し悲しい。



@ちーちゃんパパ

2才を過ぎると、はみがきやお風呂やお着替えを嫌がる場合があります。そんなときは、「～ゲーム」「～勝負」と言ったり、歌を歌いながら誘ってみたり子どもが楽しめる工夫をしています。



@しんぺい

この約4年間を振り返ると、色々な出来事がありました。その中で日々大切にしなければいけないことが分かってきました。1つ目は、妻の育児に対するストレスを理解し、共感してあげることです。私も前は「夫は仕事、妻は家事・育児」と割り切って、あまり妻の気持ちを考えたりしませんでした。これって悲しい事だと今は思います。妻は夫のように大人同士で話す時間も少なく、愚痴をこぼせるタイミングも無いのです。家に帰ったらまず「今日も1日お疲れ様!どうだった?」と声をかけるようにしています。すると、妻は1日ため込んだことを滝のように話してくれるようになります。2つ目は、休日は2人で家事と育児をする。仕事が無いなら妻のフォローをすべし!!だって家事と育児には休日なんて関係ないんですから。夫の仕事の辛さを理解してもらいながら、妻の気持ちに寄り添うことが円満の秘訣ではないかと思っています。



子どもが大きくなったパパたちからのメッセージ

先輩パパの子育てトーク

生まれたわが子に戸惑い、ドキドキしたり喜んだり不安になったりしながら子育てをしてきた、先輩パパたちに本音を語り合ってもらいました。

●参加したお父さん

江崎智也、榊原輝重、濱内洋孝、飛鷹正範、水谷有志、横井寿史

最初に生まれたわが子の思い出

榊原 先輩パパとして、最初に生まれた子ども(第一子)の思い出を話そう。

濱内 第一子は平成16年(2004年)生まれ、うれしかったね!単純に…。妻の会社に育休制度がまだ無かったから、ボクが保育園へ迎えに行ってたよ。まだ帰らぬ妻を迎えに1歳の娘と一緒に妻が残業するオフィスビルへ行き、ビルの前で車を駐めて離乳食を食べさせながら終わるのを待ってた。



横井 すごいね! それって、今日も残業かよって当てつけ(笑)?

濱内 ウチの妻が、育休を取った頃はまだ、世間から「辞めないで珍しい」と言われるくらいだったけれど、今は妻の会社も、同僚同士の結婚や共働きもスタンダードで、小学校3年までは時短が取れて、やめても3年以内なら雇い直しができるし、良くなったよね。

榊原 そう、社会のしぐみが全く変わったね。



飛鷹 ウチの第一子は平成15年(2003年)生まれ。妻はフルタイムの仕事をしているけれど、当時は出産と同時に辞める人が多かったみたいだね。妻が育休を取ってそれが終わる頃に、ボクがたまたま3か月間無職になって、育児する側になった。

“パパスイッチ”が入ったんだよね。



榊原 否応なしに育児を引き受けたんだね。

飛鷹 だから、最初は子育てという意識が無かったと思う。二人目が生まれて産婦人科へ上の子と一緒にいった帰りに、「お祝いのパーティーをしよう!」と、スーパーで半額セールのおつまみやビール、上の子が好きなシューマイを買って帰った。二人だけで乾杯した瞬間に、父親を感じた。そのタイミングで“パパスイッチ”が入ったんだよね。

「パパスイッチ」って何?

榊原 “パパスイッチ”の話が出たけれど、無理やり入れるのではなくて入っちゃう! 新米パパは、それが入る瞬間を楽しみにすると思うよ。

江崎 一人目の子は、平成26年(2014年)生まれ。出産後は、手伝おうという気持ちはあったけれどまだ動かない赤ちゃんですし、パパの意識もあまり無かったし、スイッチは入らなかったですね。ある程度大きくなって初めて二人で外食したときも、ボクがあまりにつかない動きをしていたので店員さん達が助けてくれたことも(笑)。ママがいなくて、こういう二人だけになる時間があるとパパは鍛えられると思う。



榊原 第一子の娘が生まれたのは平成15年(2003年)。ボクはサラリーマンで、妻は会社を辞めて子どもを育てることになった。最初の1年くらいは、おむつ替えや奥さんが疲れたときにミルクをやったり寝かしつけをしたりする程度で、“パパスイッチ”が入ることも無かった。ほ乳瓶が嫌いな娘にはいろいろ試したけど駄目で、最後はおっぱいを飲んで寝るという繰り返し…。「おっぱいはオレにはないし、ちくしょう!」と思った。“パパスイッチ”が入るきっかけは、第二子が生まれる前に自分のおやじが亡くなった事だったかな。

おっぱいはオレにはないし、ちくしょう!



ヤバイと思った、家族や妻との関係

榊原 妻や家族との関係で「このままではマズイ」と思ったこともあるよね？

水谷 一人目は平成13年(2001年)生まれ。当時、ボクはサラリーマンだったから、帰りが遅くてね。当時はどちらの親も近くにいなかったの、妻は里帰り出産しました。親子3人の生活が始まってボクの帰りは遅く、あるとき帰宅したら、妻が子どもを抱いてしくしく泣いていた。このままいと妻はどうなるんだろう？ヤバイなど感じました。妻は地元出身ではないし、友達の中では早めに子どもができたし、周りに知り合いもいないし…。そこで思い切って、もう少し早く帰れる事務所へ転職したんです。



横井 息子が生まれたのは平成19年(2007年)。ボクは育児を自分が楽しんでやろうと思っていた。でも“あまのじゃく”だから、父親の育児だのイクメンだのなんて言われると、「そんなことこそ食らえ」って思っちゃうかも(笑)。ボク自身は、ずっと家族の団らんに憧れているところがあったんです。なのに、妻の妊娠中も出産後も、同友会に入ったり、法科大学院へ通ったりと、家には毎晩いませんでした。ところがたまたま家にいた日、寝返りを打とうとしている息子を見守るうちに…できたんですよ！寝返りが。妻と一緒に喜んだ時、家族の団らんに憧れていたことを思い出したんです。“自分のコアになる大事なものを”息子の寝返りでやっと取り戻し、同友会も大学院もやめました。日常のちっちゃなことに感動できるのが、父親になることではないかなと思ってます。



日常のちっちゃな
ことに感動



いろいろあるよ！楽しいこと

榊原 最後に、子どもと過ごす中でこんなことが楽しかったよという思い出を。

横井 次男がちょうど生まれる時に、新潟へ絵本の読み聞かせに行く仕事があって、3歳の長男を連れていくことになった。出産に立ち会いその足で新幹線に乗って、長男と二人だけで1泊2日の旅をしたんだよね。夜になると「お母さんがいい」って泣くんじゃないかとドキドキしたけれど、そんなことは全くなくて、二人で楽しいことがいろいろできた。二人旅はいいなと分かったので、子どもが3歳になったら二人旅することをウチのルールにしました。妻や他の子たちに気をつかうことなく、1対1のサシでやれる二人旅は、これからパパになる人におすすめですよ。

榊原 乳児期を過ぎたあたりから10年くらい経つと、父子はむっちゃ楽しい“子育て黄金期”になる。子どもは覚えてないかもしれないけれど、お父さんの



中には思い出がいっぱい詰まっていて、これはとても大切で代えがたい財産だよ。すぐ終わってしまう子育て期だからこそ、ガンガンわが子と関わってほしい。乳児の時は“妻との絆”、1歳になると“子どもとの絆”を深められるいい機会だよ。

水谷 長女が赤ちゃんの頃、抱っこひもで抱っこして二人で近所の本屋に行くのがとても楽しくて、父親の実感というか子どものぬくもりを感じましたね。抱っこして電車に乗ると、「いつ泣くかなあ」とドキドキし、帰ってきたときは「やった」という充実感があつたね。

江崎 朝は、ボクが二人の子を保育園へ送っていきます。最初はめんどくさいと思ったけれど、わが子とお友だちのやりとりや、タオルを指定の場所へ置くようになったわが子など保育園の生活が見られるので、家庭での子どもと違う一面が分かっておもしろい。

榊原 分かる、分かる。子どもの成長をチラ見できるからね。

江崎 そうですね。周りの子がボクに気付いて「あれ、おとうさん？」と、子どもに声をかけてくれるのもうれしいですね。人気者になったみたいで(笑)。

人気者にな
ったみたい！



一緒に子育てをしている パートナーにちょっと聞いてみました

#ママたちの本音



@さーかい

「ママはいつも子どもと一緒に楽しい」とパパは思っているけど、現実はそんなに楽じゃない。



@ぼぼ

子どもと遊んでいてくれると、家事がはかどる!それが一番の助け舟です。



@mm

「ありがとう」「がんばってるね」「僕もがんばるよ」の一言があれば、もっと頑張れます。



@イマエダ

ママにも休日を!



@しえる

自分のことは極力自分でして。



@Yukes

お買い物の大変さを分かってほしい。



@たっち

「お買い物やお茶しておいで」の一言がとても嬉しいです!



@パピコ

「手を抜いてもいいよ」などの言葉より、行動してくれる方がうれしい。



@TEN

スマホより、子ども!



@おこめ

寝かしつけはパパの方が上手!



@コゼット

1週間のうち1日くらい面倒見て欲しいな。



@sayanon

普段掃除しない場所で子どもが遊んでいた時、「そこは汚いから触らないで」とパパが怒っていた。そう思うなら掃除手伝ってよー!!



@じゅん

いつもありがとう。



@riovision

パパならではの、ゆったりした気持ちで接する子育てから、たくさん学ばせてもらっています。



とにかく

やってみる

ちち

父の記録



父になった正直なキモチを 記録しておこう。

※ 該当するものを○で囲んでみる

生まれてきてくれて
ありがとう！

ちょっと不安

どんな子に
なるのかな

あんまりムチャ
できなくなるかな



ママに感謝だなー

どうやって
だっこする？

どこか似てるかな

かわいい…？

ちっちゃいなー

そのほか

オムツがえ(小)してみる。



初めてチャレンジした日

年 月 日

オムツがえ(大)してみる。



まかせとけ!と
思えるようになった日

年 月 日

赤ちゃんの「全身ホク口地図」を
描いてみる。



おもて



うら

かきこんでみよう



夜泣きの時、ママより先に起きて抱っこしてみる。



寝かしつけに

成功した

ママに交代した

そのほか

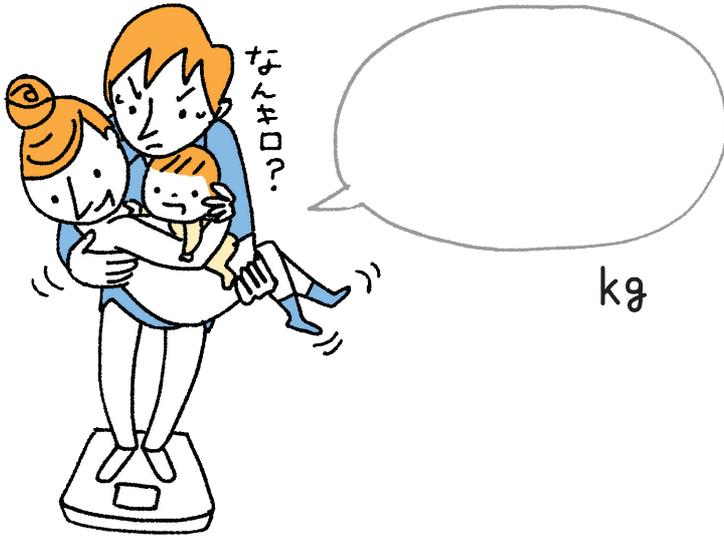
※○をつける

ベストショットに挑戦してみる。



撮れたベストショット写真を貼ってみる

家族全員の重さをはかってみる。



家族の記録

年	月	日	kg
年	月	日	kg
年	月	日	kg
年	月	日	kg

他の「お父さん」に話しかけてみる。



チャレンジした回数を数える

正 正 正 正
正 正 正 正
正 正 正 正



どれだけ長くふたりだけで
いられるか挑戦してみる。



才 ヶ月の頃 時間 分

才 ヶ月の頃 時間 分

才 ヶ月の頃 時間 分

才 ヶ月の頃 時間 分

ママの肩をもんでみる。



ママの反応は？

離乳食を、5種類以上
つくってみる。



人気メニューランキング

1位

2位

3位

職場で、赤ちゃんの
話をする。



どんな話をした？

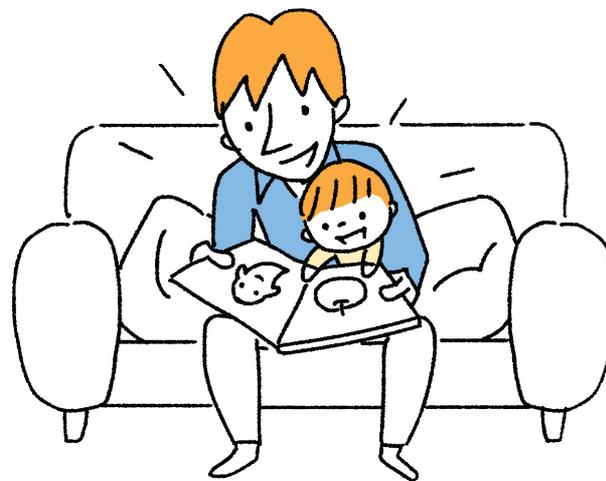
いっしょに、食べものの感触を
楽しんでみる。



汚れた手でスタンプ(ケチャップなど)



絵本を自分で選んでみる。



選んだ絵本リスト

お気に入り

No. 1

お気に入り

No. 2

お気に入り

No. 3

家族の未来を想像してみる。



「やってみる父の記録」拡張版はコチラ

愛知県児童総合センター

検索

父手帳 Ikumen advice book

発行 愛知県健康福祉部子育て支援課
〒460-8501 愛知県名古屋市中区三の丸3-1-2

編集 愛知県児童総合センター(公益財団法人 愛知公園協会)
〒480-1342 愛知県長久手市茨ヶ畑間乙1533-1(愛・地球博記念公園内)

平成30年3月発行

