



こそだて通信

2024年5月号
釧路市子育て支援拠点センター

釧路にも、ようやく桜の便りが聞こえ、お散歩や外遊びにも気持ちのよい季節となりましたね。

転勤などで釧路に来られた方や、子育て支援拠点センターに初めて遊びに来てくれた方など、新たな出会いが増えています。初めて遊びに来た日にはドキドキの表情を見せていたお友達が、少しずつ慣れて自分のお気に入りのおもちゃを見つけ、楽しそうに遊ぶ姿が見られるようになりました。ぜひ、親子でゆっくりと遊びに来てください。

又、子育て支援センターでは、毎月いろいろな講座を計画していますので、こちらもお気軽にご参加ください。たくさんの方との出会いを楽しみにしています。



子育てワンポイントアドバイス

生活リズムを作りましょう

生活リズムを整えていくためのいくつかのポイントを紹介します。

① 朝、決まった時間に起きましょう

カーテンを開けて朝日を浴びることで、脳を目覚めさ、ずれてしまった体内時計をリセットさせましょう。寝る時間が遅くなったとしても朝は決まった時間に起きるようにすると良いですね。

② しっかり食事をとりましょう

特に朝ごはんを食べることは、心も体も目覚めさせてくれます。胃や腸が刺激され、排便も促されます。元気に1日をスタートさせましょう。



③ 体を動かして遊ぼう

日中たくさん活動することは、脳や体の成長を促します。特におひさまの光を浴び、遊ぶことを意識して取り入れていきましょう。適度な疲労感で、夜の寝つきもよくなり、深い眠りにつながります。

④ 寝る環境を整えましょう

寝る時間になったら、テレビやスマホなどは、おしまいにしましょう。テレビやパソコンのブルーライトによってメラトニン（眠くなるホルモン）の分泌が抑えられてしまいます。部屋を暗くして、ゆっくり眠りやすい雰囲気を作りましょう。寝る前に絵本を読む、子守り歌を歌うなど決まった行動（ルーティン）を見つけられると良いですね。

「生活リズムを整える」といっても1日、2日で変えられるものではありません。無理せずにできることからそして、あきらめずにくり返していくことがとても大事です。

♪手遊びうたの紹介♪

「たんぽぽ」

たんぽぽ たんぽぽ

むこうやまへ とんでけ



遊び方

- ・両手の手のひらで丸めた布を包み、左右に揺らし、最後に上へ飛ばす
- ・飛ばした布を自分でキャッチしたり、大人に飛ばしてもらってキャッチしてもよい



～気軽にご相談ください～

電話相談・面接相談 各センターで受け付けています。

受付時間 9時～17時

メール相談 ko-toubu@city.kushiro.lg.jp



LINE

登録してね!

子育て支援センターからは、子育て講座やイベントのお知らせなど、釧路市の子育て情報や、暮らしに役立つ情報を随時配信します!!

友だち追加は
こちらから!



「基本受信設定」「子育て情報受信設定」
の登録を忘れずに!

釧路市の子育て支援センター

東部子育て支援拠点センター 「パオパオ」



春採 4 丁目 19-1
Tel (0154) 65-9912

月～土曜日 AM9時30分～12時・PM2時～4時 毎週火曜日(ママズルーム) 身体計測をすることができます

親子つどいの広場昭和



昭和中央 4 丁目 7-1
昭和中央児童センター内)
Tel (0154) 55-2231

月・火・木・金曜日
AM9時～PM2時
水曜日(0～2歳未満) AM9時～12時

中部子育て支援拠点センター 「にこにこ」



芦野 3 丁目 10-9
Tel (0154) 38-5037

はるとり子育て支援センター



武佐 1 丁目 3-5
Tel (0154) 47-3277

月～金曜日
AM10時～12時
PM1時～4時

西部子育て支援拠点センター 「びよんびよん」



鳥取北 4 丁目 21-8
Tel (0154) 65-6112

風の子認定こども園



子育て支援センター

鳥取南 7-2-9
Tel (0154) 65-5956

火曜日(0歳) 水曜日(1歳)
金曜日(2歳以上から就園前まで)
AM10時～11時30分

5月のカレンダー

☆は事前申し込みが必要です。

月	火	水	木	金	土
※講座の申し込みは、マークの支援センターにご連絡ください				3 お休み 建国記念日	4 お休み みどりの日
6 お休み 振り替え休日	7	8	9 ☆子育て教室 「乳児の健康」 14:00～15:30	10	11
13	14 子育ておでかけ 相談日 おもちゃ ライブラリー 10:00～12:00	15 ☆子育て教室 「心と体の育つ かわり」 14:00～15:30	16	17 6～7か月 育児相談 ☆子育て講座 看護師による 「健康相談・身体測定」 10:30～ ☆子育て講座 「からだを動かそう！」 2歳児以上 11:00～11:30	18 9:00～12:00頃 まで健診会場に なっています
20	21 ☆子育て講座 「からだを動かそう！」 0歳児 11:00～11:30	22 ☆子育て講座 栄養士による 「おいしく 楽しく離乳食」 10:30～11:30 ☆子育て講座 「からだを動かそう！」 1歳児 11:00～11:30	23	24	25
27 ☆子育て講座 栄養士による 「食育講座」 10:30～	28 ☆子育て講座 保健師による 元気な 「からだ」育て 10:30～11:30	29 ☆子育て講座 「ひろがる つながる 釧路で子育て」 釧路市生涯学習センター 10:00～11:00 子育ておでかけ相談日 釧路市生涯学習センター 10:00～12:00	30 ☆子育て講座 「知りたい、 聞きたい 断乳・卒乳」 11:00～11:40	31	



◎子育て講座の日は遊ぶスペースが限られているため、午後の利用がおすすめです。

◎子育て教室は全4回です。
(4月17日、25日、5月9日、15日)

「子育ておでかけ相談日」

センターの子育て支援コーディネーターが遊び場に出向き(MOO, ウインドヒルくしろスーパーアリーナ、おもちゃライブラリー、まなぼと、緑ヶ岡児童センター、松浦児童センター、とんけし児童センター等)、ニーズに応じた子育て情報提供や相談を行っています。

◎「ちびっこマンデー」毎週月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)
MOO5階多目的アリーナ 9:00～15:30
※「一般利用・又は貸切予約の無い時間帯」は、月曜日以外も利用可能。MOOホームページ内のカレンダーをご確認下さい。

夜間や休日の急な子どもの症状の対処に悩む場合にご利用ください。
北海道小児救急電話相談
011-232-1599 または 8000
相談時間 毎日夜7時～翌朝8時まで