



こそだて通信

2025年11月号
釧路市子育て支援センター

木々の葉も赤や黄色に色づき、秋の深まりが感じられる季節となりました。日中の暖かい時間は、道端の落ち葉を踏んで音や感触を楽しんだり、木の実を見つけたりしながらの散歩がおすすめです。

10月1日にオープンした子育て支援総合センターは、連日たくさんの親子で賑わっています。ランチコーナーでは、持参したお弁当を親子で食べることができ、食べたあともそのまま利用できると好評です。

これから寒くなり室内遊びも増えてきますので、ぜひ、釧路市内の子育て支援センターに遊びにいらしてください。



子育てワンポイントアドバイス

冬の感染症について

気温や湿度が低下する秋から冬は、いろいろな感染症が流行しやすい季節です。

<冬に流行しやすい主な感染症>

病名	潜伏期間	おもな症状
インフルエンザ	1～3日	急な発熱・頭痛・のどの痛み・嘔吐・下痢など
感染性胃腸炎 (ノロウイルスなど)	1～2日	急な嘔吐・下痢など
ウイルス性胃腸炎 (ロタウイルスなど)	1～3日	発熱・嘔吐・下痢 (便の色が白色のことが多い)
溶連菌感染症	2～5日	発熱・頭痛・寒気 24時間以内に発疹
RSウイルス感染症	4～6日	鼻水・発熱・咳 呼吸がゼーゼーする
新型コロナウイルス 感染症	2～7日	発熱・咳・嘔吐・下痢・など

感染症の予防対策

- 規則正しい生活 ○十分な睡眠・栄養バランスの取れた食事
- こまめな手洗い、うがい、手指消毒 ○部屋の換気
- 加湿 ○人ごみを避ける

☆ご家族みんなで感染予防につとめ元気に過ごしましょう。

もし、かかってしまったときは、脱水症状にならないように注意して、早めに受診しましょう。



～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-sogo@city.kushiro.lg.jp

おすすめ絵本

「いないいないばー」

ポプラ社
おおの たろう
作・絵



この絵本は、「いないいないばあ」の乗り物版で、バスや救急車など、様々な乗り物が登場します。

「いないいないばあ」遊びは、お子さんが大好きな遊びのひとつですね。

お子さんと一緒にめくって、声をだしながら楽しめるので、乗り物好きのお子さんにも人気の絵本です。

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」
両方の設定を忘れずに！

釧路市の子育て支援センター

子育て支援総合センター

「むぎゅっと」



幸町9丁目1
Tel (0154) 65-9912

【あそびの広場】月～土曜日 9時30分～16時

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 9時～14時
水曜日(0～2歳未満) 9時～14時

中部子育て支援センター

「にこにこ」



芦野3丁目10-9
Tel (0154) 38-5037

【あそびの広場】月～土曜日 9時30分～12時／13時30分～16時
毎週火曜日(ママズルーム)は身体計測をすることができます(3センター共通)

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
10時～12時
13時～16時

西部子育て支援センター

「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)
10時～11時30分

11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
					1
※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 文化の日	4	5 ☆子育て講座 「米粉粘土」 1歳児 11:00～11:30	6 ☆制作 「落ち葉で アンパンマン」 10:30～	7 ☆子育て講座 「米粉粘土」 2歳児以上 11:00～11:30 ☆子育て教室 「心と体の育つ かわり」 14:00～15:30	8
10	11 ☆子育て講座 「米粉粘土」 0歳児 11:00～11:30	12	13 ☆子育て講座 「わくわくシアター」 10:30～11:15 ☆子育て講座 「親子でふれあい遊び」 10:30～	14	15 ☆子育て講座 「お父さんと 遊ぼう」 10:30～11:30
17	18 ☆子育て講座 「産前産後の からだケア」 10:30～11:30	19	20 ☆子育て講座 「乳歯のお手入れ」 10:30～11:30	21	22
24 お休み 振り替え休日	25 6～7か月 育児相談	26 9:00～12:00頃まで 健診会場になって います	27	28 ☆子育て講座 「おしえて946の 子育て情報」 10:30～12:00	29



◎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。
◎今月の子育て教室は11月7日です。

「とことこひろば」

市内の遊び場や児童センターに出向いて、ニーズに応じた
子育て情報の提供や相談を行っています。
実施日や場所については随時LINE、インスタグラムで
お知らせします。

◎令和7年2月より、開催日と利用駐車場が拡大！
「ちびっこマンデー」毎週月曜日 祝日の場合は翌日火曜日
「ちびっこマンデープラス」毎週水・金、第3日曜日
会場：MOO5階多目的アリーナ 9:00～15:30
駐車場：MOO駐車場、釧路錦町駐車場、
釧路河畔駐車場が2時間まで無料。

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