

こそだて通信

２０２６年１１月号
釧路市子育て支援センター

街の木々が紅葉から落ち葉になり、秋も深まってきましたね。乾燥が気になるこれからの季節は、感染症が流行しやすくなります。室内の温度や湿度の調節、こまめな換気を心がけながら、大人も子どもも体調を崩さずに元気に過ごしていきましょう。

さて、釧路市子育て支援総合センターでは、**11月3日（火・祝）**に祝日開所**「むぎゅっと開放 DAY」**を開催します。普段はお仕事で来られない方も、ご家族やお友達を誘ってぜひ遊びにきませんか？遊びの広場の利用時間は、いつもと同じ9:30～16:00 です。みなさんにお会いできるのを楽しみにお待ちしています。

からだを使ったかかわりあそび



妊婦さんや子育て中の
みなさん応援します

1歳くらいまでの赤ちゃんは、遊びの中で自分の身体を意識し、筋力やバランス感覚を育み、コントロールすることを覚えます。姿勢や視界を変えたりして、親子で一緒に遊び、楽しさを伝えていきましょう。



抱っこでゆらしあそび
♪なべなべそこぬけ～
お歌に合わせてゆらゆら



とんねるくぐり
ハイハイができるように
なったらチャレンジ！



ぴょんぴょんジャンプ
脚の上で、ぴょんぴょん！



おなかの上でゆらゆら
慣れたらひこうきブーン

～ お子さんの成長にあわせて、無理のないよう優しく動かしましょう ～

歩けるようになったら、日中の暖かい時間帯には靴をはいてお散歩をして、枯れ葉のカサカサを楽しんでみましょう。また、室内の砂場で砂の感触を楽しんだり、屋内遊具で身体を動かして楽しむのも良いですね。









今月のピックアップ子育て講座

「おしえて！946（くしろ）の子育て情報」

（子育て支援総合センターにて今月開催！）

転勤などで釧路市へ引っ越してきた子育て家庭を対象に、釧路の子育て情報をお届けする講座を開催します。

遊び場や入園・入所に関する情報、冬の服装など、「知っておくと安心」な情報をご紹介します♪先輩ママとのフリートークもあるので、子育てのリアルな情報を交換しましょう！

～気軽にご相談ください～

電話相談・面接相談を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

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

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

西部子育て支援センター
「ぴょんぴょん」

鳥取北４丁目 21-8
TEL（0154）65-6112
【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）

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

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

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
2	**3** お休み 文化の日 「むぎゅっと開放 DAY」 遊びの広場 利用時間 9:30～16:00	**4** ☆子育て教室 「心と体の育つかかわり」 13:30～15:00 子育て講座 「健康相談～身体測定～」 １歳児 11:00～11:30	**5**	**6** 子育て講座 「健康相談～身体測定～」 ２歳児以上 11:00～11:30	**7**
9	**10** 子育て講座 「健康相談～身体測定～」 ０歳児 11:00～11:30	**11** ☆子育て講座 「ベビーマッサージ」 10:30～11:30	**12**	**13** ☆子育て講座 「制作『秋のリース』」 10:30～ ☆子育て講座 「おしえて！９４６（くしろ）の子育て情報」 10:30～11:30	**14** ☆子育て講座 「お父さんと遊ぼう」 10:30～11:30
16	**17** ☆子育て講座 「離乳食講座」 11:00～11:30	**18**	**19** ☆子育て講座 「乳歯のお手入れ」 10:30～11:30	**20** ☆子育て講座 「MOOに遊びに行こう！」 10:00～11:00	**21**
23 お休み 勤労感謝の日	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
30 ☆子育て講座 「フィンガーペイントで遊ぼう♪」 10:30～					

※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。

◎子育て教室(4日)や子育て講座の時間帯は、遊ぶスペースが限られています。

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

釧路市こども保健部
インスタグラム
KOSODATEMARUTTO_KUSHIRO
ここまる
様々な情報をまるっとお届けします！

「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。