



こそだて通信

2025年12月号
釧路市子育て支援センター

足早に秋が過ぎ、道路に張った薄氷や息の白さから冬の訪れが感じられるようになってきました。センター利用の方から、この時期の室内と戸外の服装についての質問が聞かれます。北海道は比較的室内の温度が高く、厚着のままだと汗をかき、外に出たときに体が冷えてしまうことがあります。衣服の着脱がしやすいよう重ね着での調整や、運動するときは汗を吸収しやすい綿素材の衣服がおすすめです。冬は体を動かす機会が少なくなるので、ぜひ、センターで運動遊びを楽しんでくださいね。また、冬の室内、戸外での遊び方など子育ての中で感じる疑問、質問も気軽にお声がけください。



子育てワンポイントアドバイス

冬遊びの準備について

いよいよ今年も残り1か月となりました。本格的な冬もうすぐですね。

雪遊びデビューを考えている方も多いと思います。そこで、今月は雪遊びの準備についてお知らせします。

★ポイントは…「濡れない」「冷えない」「動きやすい」です。

スノーウェア

雪の上に座ったり寝転がったりしてもお腹から雪が入らないように、手足から首まですっぽりと包まれて、ファスナー1つで着脱が簡単な「つなぎタイプ」がおすすめです。

スノーブーツ

雪遊びに適した靴は、防水加工のスノーブーツや、履き口が紐で絞れる長靴タイプなどがあります。お子さんが履きやすく、足が冷えないものを選びましょう。中敷きがあるものと暖かくて良いですね。

手袋

小さい子にはミトンタイプの手袋が着脱しやすいです。

雪に触れても染みない防水素材の手袋を選びましょう。

帽子

雪遊びの帽子は、防寒のためにも、転倒した時に頭を守るためにも必須です。ニットやフリースなど暖かくて、頭を守ってくれる素材が良いでしょう。耳まですっぽり隠れるような帽子がおすすめです。

雪よけ足カバー

足首からの雪の侵入を防ぐカバーです。動いているうちにウェアの裾とスノーブーツの間から雪が入り込んでくることがありますので、あると良いアイテムです。

雪の楽しさを味わえる釧路で、冬ならではの遊びを楽しみましょう！



～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

簡単レシピ

魚のミルク土佐煮

材料 (2人分)

- ・ 鮭など 2切れ
- ・ かつおぶし 2.5g
(小分けの袋1パック)
- ・ 牛乳 200ml
- ・ めんつゆ 大さじ1

作り方

1. 鮭、牛乳、めんつゆを鍋に入れ、クッキングシートを表面にしっかり張り付くようにしてから火をつける。
2. 焦げないように鍋を揺すりながら、魚に火が通るまで煮る。



レシピ提供：きっさこイペ

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

12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	2 ☆子育て講座 「からだを うごかそう！」 0歳児 11:00～11:30	3 ☆子育て講座 「からだを うごかそう！」 1歳児 11:00～11:30	4	5 ☆子育て講座 「からだを うごかそう！」 2歳児以上 11:00～11:30	6
8	9	10	11 ☆子育て講座 「クリスマス会」 10:30～11:00	12 ☆子育て講座 「クリスマス会」 11:00～11:30	13
15	16 ☆子育て講座 「クリスマス会」 10:30～11:15	17 ☆子育て講座 「クリスマス会」 11:00～11:30	18 ☆子育て講座 「クリスマス会」 11:00～11:30 ☆子育て講座 「お買い物ごっこ」 10:30～	19 ☆子育て講座 「救急法」 10:30～11:30 6～7か月 育児相談	20 9:00～12:00頃まで 健診会場になって います
22	23 ☆子育て講座 「クリスマス会」 11:00～11:30	24 ☆子育て講座 「クリスマス会」 10:30～11:00 ☆子育て講座 「♪クリスマス会♪」 10:00～ ☆子育て講座 「クリスマス誕生会」 10:00～11:00	25	26	27
29	30	31	※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。		
総合・中部・西部の支援センターは 12月28日～1月4日までお休みです					



◎ 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。

「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、Instagram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