



# 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ヶ月となりました。本格的な冬ももうすぐですね。

雪遊びデビューを考えている方も多いかと思います。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。

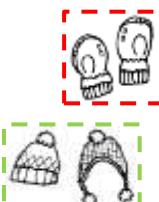


雪遊びに適した靴は、防水加工のスノーブーツや、履き口が紐で絞れる長靴タイプなどがあります。お子さんが履きやすく、足が冷えにくいものを選びましょう。中敷きがあるものだと暖かくて良いですね。

#### 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

- 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と張り付くようにしてから火をつける。
- 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：きっとこいべ

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！

