



こそだて通信



2026年2月号
釧路市子育て支援センター

外へ出た瞬間に肌がぴりぴりするほど、厳しい寒さが続いています。今冬は例年に比べインフルエンザの流行が早く、外出を控えていた方も多かったのではないのでしょうか。

冬場は空気が乾燥するためウイルスが活性化し、色々な感染症にかかりやすくなります。また、この時期は寒さで感覚が鈍くなり、のどの渇きを感じにくく水分不足にもなりがちです。おでかけの時には麦茶や水をボトルに入れていつでも水分補給ができるようにしておくといいですね。体調管理に気を付けながら元気に冬を乗り切りましょう。



子育てワンポイントアドバイス

「自分でしたい」を育む 着脱のかかわりポイント

0、1、2 歳児の着脱は、着替えの技術を身につけることよりも、「服が汚れると気持ちが悪い」「着替えると気持ちがいい」という感覚を知ることが大切です。この時期は個人差も大きいので、上手くできる事(技術)にとらわれ過ぎず、まずは「自分で着替えたい!」という意欲(心)をしっかりと育んでいきましょう。

○ 0歳頃～1対1でふれあいを楽しみながら

・この頃の着脱は、汚れたり濡れたりした衣服を替えてもらい、心地よさを感じることから始まります。スキンシップをしながら声をかけるなど、大人の優しい働きかけが着脱への関心を育みます。



○ 1歳頃～間違えていても手を出さずに見守って

・この頃になると、着替えの手順がわかってきて自分でしたい気持ちが強くなります。脱ぐだけではなく、履こうとする姿も見られますが、最初はうまくいきません。先回りしてやってあげたくなりますが、自分でしようとする気持ちを受けとめ、「見守る援助」と「こっそりお手伝い」を心掛けましょう。

○ 2歳頃～できることは増えても、焦りと無理強い禁物

・できることが増えてくる一方で、着替えへの意欲がなくなることもあります。自分でできるようになっても、「やって」と甘えることがあります。が、「もうできるでしょう」などと突き放さずに、援助を求められた時には手伝ってあげましょう。気持ちを受け止められた安心感や満足感が、さらなる意欲につながります。

📖 おすすめ絵本 📖

「ぺんぎんたいそう」

福音館書店
齋藤 禎 作



「ぺんぎんたいそうはじめるよ」というかけ声で始まり、息を吸ったり、腕を振ったりします。思わず体を使ってまねっこをしたくなるユニークな内容です。

冬の寒い時期ですが、お子さんと一緒に体を動かしながら楽しんでみてください！

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!



～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

「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

2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 ☆子育て講座 「鬼退治!!」 10:00～	4 子育て講座 「健康相談・ 身体測定」 1歳児 11:00～	5	6 ☆子育て教室 「乳児の健康」 13:30～15:00 子育て講座 「健康相談・ 身体測定」 2歳児以上 11:00～	7
9	10 子育て講座 「健康相談・ 身体測定」 0歳児 11:00～	11 お休み 建国記念の日	12 ☆子育て講座 「防災を学ぼう」 (防災センター) 10:30～11:30	13 ☆子育て教室 「心と体の育つ かかわり」 13:30～15:00	14
16	17 ☆子育て講座 「赤ちゃんと遊ぼう」 10:30～11:30	18 ☆子育て講座 「おひな様制作」 1歳児 11:00～11:30	19	20 6～7か月 育児相談 ☆子育て講座 「おひな様制作」 2歳児以上 11:00～11:30	21 9:00～12:00頃まで 健診会場になって います
23 お休み 天皇誕生日	24 ☆子育て講座 「おひな様制作」 0歳児 11:00～11:30	25 ☆子育て講座 「元気なからだ育て」 10:30～11:30 ☆子育て講座 制作「ひな祭り飾り」 10:30～	26	27 ☆子育て講座 「ひなまつりを 楽しもう!」 10:30～11:15	28
※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・子育て講座の時間帯は、遊ぶスペースが限られています。

「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、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