



# こそだて通信

2026年3月号  
釧路市子育て支援センター

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春の訪れが感じられるようになってきました。今年度も残すところ1か月となり、幼稚園や保育園の入園準備についての相談や、転勤・復職が近いという声が多く聞かれています。

子育て支援総合センターでは2月11日（祝）に「むぎゅっと開放デー」を実施しました。普段、なかなか来る機会がなかったという親子の皆さんもたくさん来てくださり、笑顔あふれる1日となりました。

今年度は東部子育て支援拠点センターの閉館、そして子育て支援総合センターの開設と、大きな変化があった1年でしたが、多くの皆様にご利用いただき、沢山の出会いがあったことを大変嬉しく思っています。

新年度も沢山の方との出会いを楽しみにしています。ぜひ気軽に遊びに来てくださいね。



## 子育てワンポイントアドバイス

### 生活リズムを整えて気持ちよく1日をスタート!



- **朝はカーテンを開けて、朝の太陽の光をしっかりと浴びましょう**
  - ・朝の光には、脳を目覚めさせ、ずれてしまった体内時計をリセットする働きがあります。
- **朝ごはんを食べる時間を決め、習慣をつけましょう**
  - ・朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが行き渡り、元気よく1日がスタートできます。
- **日中、起きている間はたっぷり遊びましょう**
  - ・昼間に活動することで、適度な疲労感が得られ、夜の寝つきも、睡眠の質（夜中に目覚めずぐっすり眠ること）も良くなります。
- **寝る時間になったら、部屋を暗くして眠りやすい環境を整えましょう**
  - ・眠気をもたらしたり、気持ちを落ち着かせたり、免疫機能を働かせるためにも大切な「メラトニン」というホルモンは、暗いことで分泌されます。
  - ・テレビやスマホの光は、日中の光と同様な刺激があり、メラトニンの分泌を抑えてしまうので、寝る前のテレビやスマホは控えましょう。
  - ・部屋の温度、湿度などを調整しましょう。

「生活リズムを整える」といっても1日、2日で変えられるものではありません。無理せずに行えることから、あきらめずに繰り返していくことがとても大事です。

## 簡単レシピ

### 茄子のミートソース煮



#### 材料 (子ども4人分)

・茄子	150g	・スパゲッティー	16g
・豚ひき肉	60g	・玉ねぎ	60g
・人参	24g	・グリーンピース	16g
・サラダ油	12g	・ケチャップ	40g
・塩	2g	・こしょう	少々

#### 作り方

1. 茄子はところどころ皮をむき一口大に切り、油で炒める
2. 人参、玉ねぎはみじん切りにし、豚挽き肉とともによく炒め、ケチャップ、塩、こしょうで調味する
3. スパゲッティーを茹でる
4. 1と2と3を混ぜ合わせる
5. グリーンピースをちらす

釧路市立保育園簡単レシピより

# 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

## 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（マムズルーム）は身体計測をすることができます（3センター共通）

## 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

## 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

## 3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	4	5	6	7
9	10 ☆子育て講座 「親子でにっこり！ 楽しい食事」 10:30～11:30  ☆子育て講座 「手形取り」 0歳児 10:30～11:30	11 ☆子育て講座 「手形取り」 1歳児 10:30～11:30  ☆子育て講座 「お話好きな子 あ～つまれ！」 10:30～11:15	12	13 ☆子育て講座 「命を守ろう！ 交通安全教室」 10:30～11:15  ☆子育て講座 「手形取り」 2歳児以上 10:30～11:30  ☆子育て講座 「手型・足型とり」 10:30～	14
16	17	18 ☆子育て講座 「救急法」 10:30～11:30	19	20 お休み 春分の日	21
23	24 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">                         6～7か月 育児相談                     </div> 9:00～12:00頃まで 健診会場になって います	25	26 ☆子育て講座 「お母さんの ための講座 ～おもちゃ作り～」 10:30～	27	28
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。			



◎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！

### 「ちびっこマンデープラス」

毎週月・水・金、第3日曜日 祝日の場合はお休みです  
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