



# こそだて通信

2026年5月号  
釧路市子育て支援センター

桜の開花予想まであとわずか。釧路にも暖かい春がやってきました。お散歩や外遊びが気持ちの良い季節となりましたね。子育て支援センターでは、転勤などで釧路に来られた方や、初めて遊びに来てくれた方など、新たな出会いが増えています。最初は緊張していたお子さんが少しずつ慣れて、自分のお気に入りのおもちゃを見つけて楽しそうに遊ぶ姿が見られるようになってきました。ぜひ、親子で気軽に遊びに来てくださいね。各センターでは、毎月いろいろな講座を計画しています。こちらも気軽にご参加ください。たくさんの方との出会いを楽しみにしています。

## 離乳食って、なに？



妊婦さんや子育て中のみなさんを応援します

赤ちゃんの「噛む力」「食べる量」「消化酵素の分泌や消化能力」「免疫機能」は、未熟です。赤ちゃんにとって体に無理なく、固さや食べやすい形状、消化機能に合わせた食材を選んで食べる練習をさせていくことが、「離乳食」です。生まれて初めて「食べる事」を経験するこの時期こそ、「**食べる事が楽しい**」という経験をさせてあげましょう。「食べる」「食べない」にこだわらず、まずはゆったりと笑顔で、一緒に「あーん」と大きなお口をあけて見せてあげましょう。大好きなママやパパの食べる姿から、赤ちゃんはたくさんの事を学んでいきます。

### 離乳食・初期 5～6 か月

はじめは1さじ、2～3日ごとに、1さじずつ増やして、1週間位たったら1品プラスするくらいのペースですすめましょう。



### 離乳食・中期 7～8 か月

離乳食を開始して1か月が過ぎたころ、飲み込むのが上手になって、1回量が食べられるようになったら、2回食に移行しましょう。



### 離乳食・後期 9～11 か月

味付けは薄く、消化の悪いもの、塩分の強いものは避けましょう。コップで飲む練習もはじめましょう。



### 離乳食・完了期 12～18 か月

栄養素の大部分が食物から、摂れるようになります。栄養のバランスを考えて食材を組み合わせさせていきましょう。



## 子育て支援総合センター ランチスペースをご利用ください！

11時30分～13時まで、持参したお弁当を親子で食べることができます。離乳食期のお子さんも利用できますよ。離乳食の進め方や食事について相談がある方はぜひセンター職員にお声がけください！



## 今月のピックアップ子育て講座

### 「おいしく楽しく離乳食」(総合センターにて今月開催！)

管理栄養士さんによるお話です。離乳食の進め方、食品の使い方、乳児の胃の発達と便について、とりわけ離乳食のすすめなど、これから離乳食を始める方、離乳食真っ最中の方、ぜひご参加ください！

## ～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

【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）

## 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

## 5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
※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。					
4 お休み みどりの日	5 お休み こどもの日	6 お休み 振替休日	7 🌻 ☆子育て講座 制作「母の日の プレゼント」 10:30～	8	9
11	12 👩 ☆子育て教室 「心と体の育つ かかわり」 13:30～15:00 🌻 ☆子育て講座 「足形アート」 10:30～11:30	13 🌻 ☆子育て講座 「足形アート」 10:30～11:30	14 🐰 ☆子育て講座 「産前産後の からだケア」 10:30～11:30	15 🌻 ☆子育て講座 「足形アート」 10:30～11:30	16
18	19	20	21	22	23
25	26 👩 ☆子育て講座 「おいしく 楽しく離乳食」 10:30～11:30 🌻 ☆子育て講座 「健康相談 ～身体測定～」 11:00～11:30	27 🌻 ☆子育て講座 「健康相談 ～身体測定～」 11:00～11:30	28 🍒 ☆子育て講座 「元気な 「からだ」育て」 10:30～11:30	29 ☀️ ☆子育て講座「救急法」 10:30～11:30 🌻 ☆子育て講座 「おかあさんのための講座 ～とことこふうせん～」 10:30～ 🌻 ☆子育て講座 「健康相談～身体測定～」 11:00～11:30	30



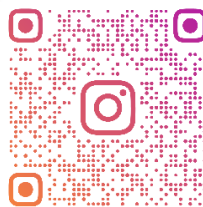
◎子育て教室(12日)や子育て講座の  
時間帯は、遊ぶスペースが限られています。

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



釧路市子ども保健部  
Instagram



ここまる

KOSODATEMARUTTO\_KUSHIRO

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、Instagramでお知ら  
せします。