



こそだて通信

2025年7月号
釧路市子育て支援拠点センター

少しずつ気温が上がリ、戸外遊びを楽しめる季節になりました。天候に合わせて衣服の調節をしたり、適度な休息を取ったりしながら、元気いっぱい釧路の短い夏を満喫しましょう。

さて、今月のセンターの講座は、ちびっこマンデーの会場でもあるM005F多目的アリーナで、就学前の親子さんを対象とした「イキイキわくわくタイム」を開催予定です。広い場所で、体をたくさん動かして遊べる内容となっています。夏休み中の開催ですので、就園した親子さんも遊びに来てくださいね。



子育てワンポイントアドバイス

からだをつかってあそぼう

そとあそび

お天気の良い日には外に出かけ、草、花、虫、砂、土など、いろいろなものを見たり、触ったり、聞いたりして、子どもと一緒に様々な発見を楽しんでみましょう。公園内で芝生のうえに座ったり、ハイハイして芝生の感触をしんだりするのも良いですね。

*外遊びの際には帽子・水やお茶・虫よけなどを忘れずに。虫さされ予防には、薄手の長袖・長ズボンも効果的です。

体を使ったかかわり遊び

どんぶらこ



どんぶらこ
どんぶらこ
おふねにのって
どんぶらこ
たきがあるよ
どっぽーん
※歌に合わせて上下にゆすってあげましょう

毛布ゆらし



4すみをもってやさしく揺らしてあげましょう

お馬さんごっこ



しっかりつかまってね

ヒコーキ



つばさをひろげて
ゆーらゆら

お家で、おとうさんやおかあさんといっしょに、体を使ったかかわり遊びを楽しんでみましょう。

離乳食レシピ

「ミルクみそ汁」

○材料（2人分）

季節の野菜 適量

ミルクみそ みそ大さじ1

牛乳大さじ1

だし汁 300ml



○作り方

1. みそに牛乳を入れ「ミルクみそ」をつくる
2. だしで具材を柔らかくなるまで煮る
3. 火を止めてから1を加えて溶く
※これに、ゆでうどんを入れて煮込み、ミルクけんちんうどんにするのもおすすめです！

☆きっさこイペよりレシピ提供

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-toubu@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

東部子育て支援拠点センター

「パオパオ」



春採 4 丁目 19-1
Tel (0154) 65-9912

中部子育て支援拠点センター

「にこにこ」



芦野 3 丁目 10-9
Tel (0154) 38-5037

西部子育て支援拠点センター

「びよんびよん」



鳥取北 4 丁目 21-8
Tel (0154) 65-6112

月～土曜日 AM9時30分～12時・PM2時～4時

毎週火曜日（ママズルーム）身体計測をすることができます

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

AM9時～PM2時

水曜日（0～2歳未満）AM9時～12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

AM10時～12時

PM1時～4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）

AM10時～11時30分

7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	3	4 ☆子育て教室 「乳児の健康」 14:00～15:30 (健康推進課ホール)	5
7	8 ☆子育て講座 「ベビーマッサージ」 11:00～11:30	9	10	11 ☆子育て教室 「心と体の育つかかわり」 14:00～15:30 (健康推進課ホール) ☆子育て講座 「お父さんと遊ぼう（夏祭り）」 10:30～11:15 ☆子育て講座 「こども園体験」2歳以上 10:00～11:30	12
14 ☆子育て講座 「クリスマスと えいごで遊ぼう」 11:00～	15 ☆子育て講座 「こども園体験」 0歳児 10:00～11:30	16 ☆子育て講座 「こども園体験」 1歳児 10:00～11:30	17 6～7か月 育児相談	18 9:00～12:00 頃まで 健診会場になってい ます	19
21 お休み 海の日	22 ☆子育て講座 「わくわく シアター」 10:30～11:15	23 ☆子育て講座 「産前産後の からだケア」 10:30～11:30	24 ☆制作 「キラキラ風鈴」 10:30～	25	26
28 子育て講座 「イキイキ わくわくタイム」 (MOO多目的アリーナ) 10:30～11:30	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。	



◎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。

◎子育て教室は全4回です。

(7月4日、11日)

「子育ておでかけ相談日」は「とことこひろば」に
名称が変わります。

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