



こそだて通信

2 0 2 6 年 8 月 号
釧路市子育て支援センター

ようやく釧路にも夏らしい日が増えてきましたね。8月は、お祭り等のイベントや帰省など、外出の予定がある方も多いのではないのでしょうか。家族でお出かけや外遊びなどを沢山経験できる季節ですが、あつい・さむいということを訴えられない小さいお子さんは、大人が注意して水分補給や休息を取ることができるようにしてあげましょう。お出かけの際は、水筒や、薄手の上着、汗拭きタオル等の持参をお勧めします。

暑さが厳しいときは、子育て支援センターに遊びに来ませんか？予約の必要はありませんので、ぜひ、帰省されたお友達や家族を誘って遊びに来てください。お待ちしております。

夏・外遊びを楽しもう！



妊婦さんや子育て中の
みなさん応援します

～夏の外遊び～

外気を吸い込んだり、太陽の光を浴びることは、心と身体にとって大切なことです。また、歩く・走る・ジャンプなどの動きは、バランス感覚を育てることに繋がります。運動神経の発達は、2才頃までがピーク、この時期に沢山身体を使って遊びましょう。

砂遊びや水遊びは、べちゃべちゃ・ドロドロなど色々な感覚を知り、気持ち良い！楽しい！などの感情を育てることに繋がります。様々な遊びの体験をして、身体の機能を育てましょう。



さんぽ・かけっこ

でこぼこ道や草の上など歩くことも楽しいね。



ボール遊び

転がるボールを目で追う経験もできます。



砂遊び

シャベルやカップなどがあると楽しいよ！



水あそび

ぬるま湯にして、遊びやすいようにしましょう。

帽子をかぶったり、水・お茶、虫よけの準備も忘れずにね！



手作りペットボトルシャワーも楽しい！

～小さな赤ちゃんの外遊びは～

天気の良い日に外に出ると、大人も赤ちゃんも気分転換になります。

芝生の上に座ったり、ハイハイするのも良いですね。外の空気を吸い込むことで、気管や肺などの粘膜が鍛えられ、抵抗力がついていきます。

★赤ちゃんの様子を見ながら無理せず、短時間でお家から近いところで始めましょう。

★水分補給は脱水予防になります。離乳食が始まっていたら、麦茶や湯冷ましを少しずつあげてみましょう。

今月のピックアップ子育て講座

「イキイキわくわくタイム」(MOO 多目的アリーナにて今月実施)

広いアリーナで、親子でたくさん身体を動かして遊びませんか？北海道教育大学の先生が、いろいろな運動遊びを教えてください。毎年とても好評の講座です。申し込みは不要なので、ぜひ気軽に参加してくださいね。

～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

「びよんぴょん」



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

8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
3	4 ☆子育て講座 「夏祭り会」 10:20～	5	6	7	8
10	11 お休み 山の日	12	13	14	15
17 ☆子育て講座 「制作 夏の制作」 10:30～	18	19 子育て講座 「イキイキわくわく タイム」 10:30～11:30 ☆子育て講座 「こども園体験 Q&A」 0歳児対象 10:00～11:30	20	21 ☆子育て講座 「こども園体験 Q&A」 1歳児～未就園児対象 10:00～11:30 ☆子育て講座 「氷あそび」 10:30～	22
24	25	26 ☆子育て講座 「赤ちゃんとお遊ぼう」 10:30～11:30	27 ☆子育て講座 「だるまさんで」 10:30～11:15	28 ☆子育て講座 「知りたい、聞きたい イヤイヤ期について」 10:30～11:10	29
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。			



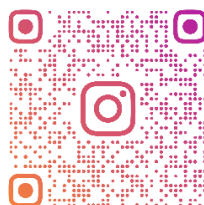
◎子育て講座の時間帯は、遊ぶスペース
が限られています。

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
インスタグラム



KOSODATEMARUTTO_KUSHIRO



ここまる

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、インスタグラムでお知ら
せします。