



こそだて通信

2026年9月号
釧路市子育て支援センター

9月に入り、朝夕の風に少しずつ秋を感じるようになってきました。8月は夏休み、お盆、帰省などで忙しく過ごされた方も多かったことと思います。この時期は、夏の疲れが出てくる時期ですので、適度に休息を取りながら、親子でゆったりと公園遊びや散歩をして、自然に親しんでみてはいかがでしょうか。

さて、子育て支援センターでは、毎月、様々な子育て講座を行っています。釧路市公式ライン等でご案内しておりますので、ぜひご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています。

もしものときに備えましょう



妊婦さんや子育て中の
みなさんを応援します

9月は「防災月間」です。ここ数年、全国各地で自然災害が発生しています。最近では7月に熊本県で大きな地震が、8月には千葉県で集中豪雨がありました。ご家庭の備えは大丈夫ですか？ 非常食の賞味期限などは切れていないでしょうか？この機会にもう一度、家庭の備蓄品や非常持ち出し袋の中身の点検をしてみتهいかがでしょうか。また、災害時の避難所等を家族間で確認しておくことも大事ですね。釧路市のホームページには、web ハザードマップや災害全般の情報が載っていますので、そちらもぜひご活用ください。センターでも防災備蓄品等の掲示をしています。

ご家庭で備えておくものチェックリスト (ローリングストックがおすすめです！)

- ☐ 飲料水、食料品
- ☐ 離乳食、液体ミルク
- ☐ ランタン、ろうそく
- ☐ カセットコンロ
- ☐ 乾電池、モバイルバッテリー
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 給水ポリタンク
- ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ
- ☐ キッチンペーパー、食品用ラップ
- ☐ 紙パンツ
- ☐ 工具、ロープ、ビニール袋
- ☐ スリッパ
- ☐ 救援時用フエ
- ☐ 毛布、カイロ、タオル 等

ローリングストックとは…？

水やお茶、普段の食料品を少し多めに買い置きして、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足して常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態のことです。



非常持ち出し袋

- ☐ 飲料水、非常食
- ☐ 離乳食、液体ミルク
- ☐ 貴重品、現金
- ☐ 着替え、タオル、紙パンツ、おしりふき
- ☐ 携帯トイレ、歯磨き
- ☐ 常備薬、救急用品
- ☐ レインコート カイロ
- ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ
- ☐ ポリ袋、軍手
- ☐ ラジオ 懐中電灯 モバイルバッテリー
- ☐ 救援時用フエ
- ☐ 本やおもちゃなど子どもが安心できるもの
- ☐ 感染症対策グッズ 等



※外出先で自然災害に遭う場合もあります。
いざという時のために、**ママバック** も
充実させておくのと良いですね！

今月のピックアップ子育て講座

「防災を学ぼう」(釧路市民防災センターにて今月開催！)

地震体験、消火体験を通して、災害時の対応について学びます。また、防災センターの職員より、地震等の災害時の避難の仕方や避難グッズについてのお話を聞くこともできます。いざという時の備えとして、とても役立つ講座です！

～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

9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	5
※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 「制作『十五夜飾り』」 10:30～	
7	8 ☆子育て講座 「防災を学ぼう」 10:30～11:30 ☆子育て講座 「おじいちゃん おばあちゃんに ハガキをつくろう！」 0歳児対象 11:00～11:30	9 ☆子育て講座 「おじいちゃん おばあちゃんに ハガキをつくろう！」 1歳児対象 11:00～11:30	10	11 ☆子育て講座 「ふれあいあそび」 10:30～ ☆子育て講座 「おじいちゃん おばあちゃんに ハガキをつくろう！」 2歳児以上 11:00～11:30	12
14 ☆子育て講座 「小麦粉粘土」 10:30～	15	16 ☆子育て講座 「にこにこ運動会」 10:30～11:15	17 ☆子育て講座 「救急法」 10:30～11:30	18 ☆子育て講座 「ミニ運動会」 10:00～11:00	19
21 お休み 敬老の日	22 お休み 国民の休日	23 お休み 秋分の日	24	25 ☆子育て講座 「私の気持ちの片付け方 ～イライラ・モヤモヤ どうしてる」 10:30～11:30	26
28	29	30 ☆子育て講座 「おはなし好きな子 あ～つまれ！」 10:30～11:15			



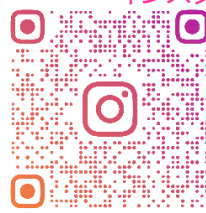
◎子育て講座の時間帯は、遊ぶスペースが
限られています。

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



釧路市こども保健部
インスタグラム



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、インスタグラムでお知ら
せします。