

こそだて通信

2025年10月号
釧路市子育て支援センター

朝晩の寒暖差が大きくなり、ジャンパーを着てお出かけする時期になってきましたね。木々の葉も赤や黄色に色づき始め、秋の訪れが感じられます。お散歩や公園遊びで季節の移り変わりを楽しみつつ、肌寒い日には室内での遊び場で思い切り体を動かして遊ぶのも良いですね。

さて、10月1日（水）、子育て支援総合センターが交流プラザさいわい1階にオープンしました。東部子育て支援拠点センターと同様、遊び場、交流の場、相談の場として気軽に足を運んでいただける場所にしたいと思っています。近隣にはあすなろ会こども遊学館、釧路市中央図書館、MOOのちびっこマンデー等、子育て家庭が楽しめる施設がたくさんあります。これまで以上に親子の笑顔あふれる場となるよう、みなさんの来館をお待ちしています。



子育てワンポイントアドバイス

イヤイヤ期は成長のあかし

1～2歳児は、自分の思い通りにならないとかんしゃくを起こしたり、「イヤ」と言うことがあります。何をするのも「イヤ」と言われると、どう対応すればいいのかわかりません。悩んでしまいますね。

しかし、これは自分の意思を表現できるようになったという成長の証。この時期にたくさん葛藤することが大きな成長につながります。

イヤイヤ期の対応はどうしたらいい？



子どもの気持ちに寄り添いましょう

「自分でやりたかったんだね」「〇〇がイヤだったんだよね」などと、子どもの気持ちを代弁したり、共感したりしてあげましょう。そうすることで「自分の気持ちをわかってくれた」という安心感につながります。

時間に余裕を持ちましょう

時間に追われているときにイヤと言われると、困ってしまいますので、できるだけ普段から時間に余裕を持って行動することを心がけましょう。

「～しなさい」ではなく「どっちがいい？」

「自分でやるのと、ママ（パパ）がお手伝いするのどっちがいい？」などと聞いてみましょう。大切なのは「自分で選んだ」ということです。

気持ちをそらす働きかけをしてみましょう

イヤイヤしているときに、外の風に当たってみたり、鳥や車を見たりして気持ちを切り替えられるように働きかけましょう。

☆一人で抱え込まずに、誰かに話を聞いてもらったり、深呼吸したりして気分をリセットしながら向き合しましょう。

お子さんがイヤイヤ期をのりこえ、自分の思いを上手に表せるようになったり、感情を調節したりできる日を楽しみにして過ごしてくださいね。

簡単レシピ

スノーボールクッキー

材料（24個分）

- ・ A 小麦粉 80g
- ・ A アーモンド粉 20g
- ・ バター 60g
- ・ 砂糖 20g
- ・ 粉砂糖 適量



作り方

1. アーモンド粉は 150℃のオーブンでローストしておく。
2. Aを混ぜ、ふるっておく。
3. バターをクリーム状にし、砂糖を加えてよくすり混ぜ、Aを入れ、粉っぽさがなくなるまで木べらで混ぜる。
4. オーブンシートを敷いた天板に小さく丸めた記事を並べ、150～160℃で15分焼き、冷めてから粉砂糖をまぶす。

さくさくでおいしいです！

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-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

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

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

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)

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

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

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

10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 総合センター オープン!	2	3	4
6	7	8 ☆子育て講座 「おいしく楽しく 離乳食」 10:30～11:30	9	10	11
13 お休み スポーツの日	14	15	16	17 ☆子育て教室 「母乳育児」 14:00～15:30 (総合センター) ☆子育て講座 「お店屋さんごっこ」 10:45～11:30	18
20 ☆子育て講座 「クリスマスと えいごで遊ぼう」 11:00～	21 ☆子育て講座 「ベビー マッサージ」 11:00～11:30	22	23	24 ☆子育て教室 「離乳食」 14:00～15:30 (総合センター)	25
27	28	29	30 ☆子育て講座 「おはなし好きな子 あ～つまれ！」 10:30～11:15 ☆制作 「ハロウィン制作」 10:30～	31 ☆子育て教室 「乳児の健康」 14:00～15:30 (総合センター) ☆子育て講座 「ハッピーハロウィン」 10:30～11:15	



◎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。
(10月17日、24日、31日、11月7日)

※10月1日より、センターの名称が変わります。

中部子育て支援拠点センター → 中部子育て支援センター

西部子育て支援拠点センター → 西部子育て支援センター

【あそびの広場】午後は13時30分からになります。

◎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