



こそだて通信

2024年4月号
釧路市子育て支援拠点センター

ぽかぽかした日差しに、春の訪れを感じる季節となりました。4月は転勤や復職、入園などが決まりお別れする場面も多く、寂しさを感じますが、それぞれの新しいスタートを応援しています。

センターは、誰もが安心して過ごし、交流ができる場所です。子育ての悩みや不安などを話したり、子育ての情報を得られる場でもありますので、親子、またお父さんやご家族、お友達を誘って気軽にご利用ください。妊婦さんも大歓迎です。たくさんの方との新しい出会いを楽しみにしています。



子育てワンポイントアドバイス



乳歯のお手入れのポイント



- ★生後6か月くらいから、下の前歯が生え始めます。お手入れを急にやろうとすると嫌がる赤ちゃんもいますので、まずは、ほっぺのあたりを優しくつついたり、口の周りを触ったり、歯が生え始める前から少しずつ慣らしていけるとよいですね。触れられることに慣れてきたら、赤ちゃんの機嫌がいいときに、歯ぐきや歯の表面をぬらした清潔なガーゼでやさしく拭きましょう。
- ★食事の後は、コップでお茶や水を飲んで口の中をきれいにしましょう。寝る前には、ガーゼまたは仕上げ用の歯ブラシでブラッシングを習慣化できると良いですね。特に、前歯の付け根は虫歯になりやすいので、歯ぐきとの境目をやさしくていねいにみがきましょう。
- ★1歳半を過ぎてくると、奥歯が生え始めてきます。奥歯には溝があり食べ物が詰まりやすいので、寝る前の仕上げみがきで念入りにみがいてあげましょう。

※ 歯の生え方には個人差がありますので、月齢はあくまでも目安です。



～楽しくはみがきができるように～

- * 歯みがきの真似をしたくなるように、周りの人が楽しく歯みがきするところを見せてあげましょう。
- * 赤ちゃん用の歯ブラシを持たせて、自分で口に入れてみたり、歌を歌ったり、好きなお人形に歯みがきをしてみせたり、絵本を読んだりすることも効果的です。
- * 歯科衛生士さんによる「乳歯のお手入れ」の講座が予定されていますので、興味のある方は各子育て支援拠点センターにお問い合わせください。



～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

□おすすめ絵本□

「ころりん・ぱ」

ほるぷ出版
ひらぎ みつえ/作



わっかの“ころりん”は、目を引く鮮やかな色合い、小さくて可愛い丸い顔。「かくかく」「ぐるぐる」などの言葉が体感できるコースで、ころがして遊べます。あかちゃんが喜ぶ色、くるくるまわる手触り、楽しい擬音語と、視覚・触覚・聴覚のすべてに楽しくはたらきかける、楽しいしかけ絵本です。

親子の絵本タイムにおすすめの一冊です♪



LINE

始めました！！

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！！

お友だち追加は
こちらから！



「基本受信設定」「子育て情報受信設定」の登録を忘れずに！

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

月～土曜日 AM9時30分～12時・PM2時～4時

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

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

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

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

4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 ☆子育て講座 「はじめましての会 “プラパンで手形キーホルダー作り”」 10:30～	6
8	9	10	11	12	13
15	16 ☆子育て講座 「こいのぼり制作」 （0歳児） 11:00～11:30	17 ☆子育て教室 「母乳育児」 14:00～15:30 ☆子育て講座 「こいのぼり制作」 （1歳児） 11:00～11:30	18 ☆「読み聞かせの会」 10:30～10:45	19 6～7か月 育児相談 ☆子育て講座 「おはなし会」 10:30～11:15 ☆子育て講座 「こいのぼり制作」 （2歳児以上） 11:00～11:30	20 9:00～12:00頃まで 健診会場になっています
22	23 ☆子育て講座 「産前産後のからだケア」 10:30～11:30	24 ☆子育て講座 「乳歯のお手入れ」 10:30～11:30	25 ☆子育て教室 「離乳食」 14:00～15:30	26	27
29 お休み 昭和の日	30	※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。
- ◎「ママズルーム」
～毎週火曜日 身体計測ができます～
- ◎子育て教室は全4回です。
（4月17日、25日、5月9日、15日）

◎「子育ておでかけ相談日」（来月実施予定）

センターの子育て支援コーディネーターが遊び場に出向き（MOO、ウインドヒルくしろスーパーアリーナ、おもちゃライブラリー、まなぼっと、緑ヶ岡児童センター、松浦児童センター、とんけし児童センター等）、ニーズに応じた子育て情報提供や相談を行っています。

◎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

◎「ちびっこマンデー」毎週月曜日（祝日の場合は翌日火曜日）

MOO5階多目的アリーナ 9:00～15:30
※「一般利用・又は貸切予約の無い時間帯」は、月曜日以外も利用可能。MOOホームページ内のカレンダーをご確認ください。