



# つどいだより

2026年2月号  
親子つどいの広場昭和

寒さが厳しい毎日が続いているが、時折感じる暖かな日差しが心地良いですね。

まだまだ感染症の流行が懸念される時期です。うがい・手洗いとともに空気の乾燥にも留意し、体調に気を付けながら元気に冬を乗り切りましょう。

つどいの広場では、お遊戯室にコンビカーやすべり台、トランポリンなど、身体を使う遊具をたくさん用意しています。悪天候の日でも身体を動かして遊ぶことができますので、ぜひご利用ください。お待ちしています！



## 子育てワンポイントアドバイス

### 「自分でしたい」を育む 着脱のかかわりポイント

0、1、2歳児の着脱は、着替えの技術を身につけることよりも、「服が汚れると気持ちが悪い」「着替えると気持ちがいい」という感覚を知ることが大切です。この時期は個人差も大きいので、上手くできる事(技術)にとらわれ過ぎず、まずは「自分で着替えたい！」という意欲(心)をしっかりと育んでいきましょう。

#### ○ 0歳頃～1対1でふれあいを楽しみながら

この頃の着脱は、汚れたり濡れたりした衣服を替えてもらい、心地よさを感じることから始まります。スキンシップをしながら声をかけるなど、大人の優しい働きかけが着脱への関心を育みます。



#### ○ 1歳頃～間違えていても手を出さずに見守って

この頃になると、着替えの手順がわかって自分でしたい気持ちが強くなります。脱ぐだけではなく、履こうとする姿も見られますが、最初はうまくいきません。先回りしてやつてあげたくなりますが、自分でしようとする気持ちを受けとめ、「見守る援助」と「こっそりお手伝い」を心掛けましょう。

#### ○ 2歳頃～できることは増えて、焦りと無理強いは禁物

できることが増えてくる一方で、着替えへの意欲がなくなることもあります。自分でできるようになっても、「やって」と甘えることがあります、「もうできるでしょう」と突き放さずに、援助を求められた時には手伝ってあげましょう。気持ちを受け止められた安心感や満足感が、さらなる意欲につながります。

### ～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-sogo@city.kushiro.lg.jp

### 『おあつまり』について

毎日11:45～(15分間程度)



お友達と一緒に、ふれあい遊びや手遊び、絵本などを楽しむ時間を設けています。  
ぜひご参加ください♪

2月3日(火)のおあつまりでは、お豆に見立てたボールで、豆まきをしましょう！

鬼はそと～！福はうち～！



### 今月の子育て講座

#### 『ひなまつりを楽しもう！』

日時 2月27(金)10:30～11:15

対象 0歳～就園前



申込はこちらから →



# 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！



「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



「ぴょんぴょん」

鳥取北4丁目21-8  
TEL (0154) 65-6112

## 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

## 2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
2	3 ★子育て講座 「鬼退治！」 10:00～	4 子育て講座 「健康相談・ 身体測定」 1歳児 11:00～	5	6 ★子育て教室 「乳児の健康」 13:30～15:00 子育て講座 「健康相談・ 身体測定」 2歳児以上 11:00～	7
9	10 子育て講座 「健康相談・ 身体測定」 0歳児 11:00～	11 お休み 建国記念の日	12 ★子育て講座 「防災を学ぼう」 (防災センター) 10:30～11:30	13 ★子育て教室 「心と体の育つ かわり」 13:30～15:00	14
16	17 ★子育て講座 「赤ちゃんと遊ぼう」 10:30～11:30	18 ★子育て講座 「おひな様制作」 1歳児 11:00～11:30	19	20 ★子育て講座 「おひな様制作」 2歳児以上 11:00～11:30	21 9:00～12:00頃まで 健診会場になっています
23 お休み 天皇誕生日	24 ★子育て講座 「おひな様制作」 0歳児 11:00～11:30	25 ★子育て講座 「元気なからだ育て」 10:30～11:30 ★子育て講座 「制作ひな祭り飾り」 10:30～	26	27 ★子育て講座 「ひなまつりを 楽しもう！」 10:30～11:15	28

※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。



◎ 子育て教室・子育て講座の時間帯は、遊ぶスペースが限られています。

## 「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。

◎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」毎週月曜日 祝日の場合は翌日火曜日  
「ちびっこマンデープラス」毎週水・金、第3日曜日  
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 每日夜7時～翌朝8時まで