



日に日に寒さが和らぎ、春の陽気が感じられるようになってきました。今年度も残すところあと1か月となりましたね。

つといの広場では、12時から13時の間、食事をするスペースを準備しています。この時期は新年度準備やお引越しなどでお忙しい方も多いと思いますが、たまにはお友だちとゆっくりランチタイムを楽しんでみてはいかがでしょうか？

今年度も多くの笑顔で賑わい、楽しいつといの広場となりました。来年度もよろしく願いいたします。



## 子育てワンポイントアドバイス

### 生活リズムを整えて気持ちよく1日をスタート！



- 朝はカーテンを開けて、朝の太陽の光をしっかりと浴びましょう
  - ・朝の光には、脳を目覚めさせ、ずれてしまった体内時計をリセットする働きがあります。
- 朝ごはんを食べる時間を決め、習慣をつけましょう
  - ・朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが行き渡り、元気よく1日がスタートできます。
- 日中、起きている間はたっぷり遊びましょう
  - ・昼間に活動することで、適度な疲労感が得られ、夜の寝つきも、睡眠の質(夜中に目覚めずぐっすり眠ること)も良くなります。
- 寝る時間になったら、部屋を暗くして眠りやすい環境を整えましょう
  - ・眠気をもたらしたり、気持ちを落ち着かせたり、免疫機能を働かせるためにも大切な「メラトニン」というホルモンは、暗いことで分泌されます。
  - ・テレビやスマホの光は、日中の光と同様な刺激があり、メラトニンの分泌を抑えてしまうので、寝る前のテレビやスマホは控えましょう。
  - ・部屋の温度、湿度などを調整しましょう。

「生活リズムを整える」といっても1日、2日で変えられるものではありません。無理せずに行えることから、あきらめずに繰り返していくことがとても大切です。



～気軽に相談ください～

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



## 3月の利用について



3月25日(水)～4月7日(火)

昭和小学校春季休業の為、縮小したお部屋のみ  
の利用となります。遊戯室は使えません。

※外靴は、『つとい靴置き場』にお願いいたします。

遊戯室が使えない日は、お部屋で廃材(空き箱、新聞紙など)遊びを楽しみましょう！

## つとい図書



つといの広場には、貸出できる図書コーナーがあります！お弁当づくりに役立つ本やイヤイヤ期のアドバイス本など・読んでみませんか？

※おひとり1回につき1冊



※貸出期間 2週間

## 今月の子育て講座



『命を守ろう！交通安全教室』

日時 3月13日(金) 10:30～11:15

対象 おおむね1歳から就園

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！

# 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 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

## 3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  | 4  | 5   | 6   | 7  |
| 9  | <b>10</b><br>☆子育て講座<br>「親子でにっこり！<br>楽しい食事」<br>10:30～11:30<br><br>☆子育て講座<br>「手形取り」<br>0歳児<br>10:30～11:30  | <b>11</b><br>☆子育て講座<br>「手形取り」<br>1歳児<br>10:30～11:30<br><br>☆子育て講座<br>「お話好きな子<br>あ～つまれ！」<br>10:30～11:15 | 12  | <b>13</b><br>☆子育て講座<br>「命を守ろう！<br>交通安全教室」<br>10:30～11:15<br><br>☆子育て講座<br>「手形取り」<br>2歳児以上<br>10:30～11:30<br><br>☆子育て講座<br>「手型・足型とり」<br>10:30～ | 14 |
| 16 | 17   | <b>18</b><br>☆子育て講座<br>「救急法」<br>10:30～11:30  | 19  | <b>20</b><br>お休み<br>春分の日  | 21 |
| 23 | <b>24</b><br><span style="border: 2px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">6～7か月<br/>育児相談</span><br>9:00～12:00頃まで<br>健診会場になって<br>います | 25   | <b>26</b><br>☆子育て講座<br>「お母さんの<br>ための講座<br>～おもちゃ作り～」<br>10:30～ | 27  | 28 |
| 30 | 31   | ※講座の申し込みは、マーク(       )<br>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。

## 「とことこひろば」

市内の遊び場や児童センターに向向いて、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