



草花や虫たちが顔を出しはじめ、爽やかで過ごしやすい季節となりました。

着脱しやすい服装の準備をし、健康管理に気を付けながら公園遊びやお散歩などを楽しみましょう！

つといの広場に隣接する昭和中央公園には、床がクッション素材のスペースがあり、安心して遊ぶことができます。他にも釧路には沢山の楽しい公園がありますので、公園巡りをしてみるのもおすすめです！

遊び場情報については、職員に気軽にお尋ねください。



離乳食って、なに？



妊婦さんや子育て中の
みなさんを応援します

赤ちゃんの「噛む力」「食べる量」「消化酵素の分泌や消化能力」「免疫機能」は、未熟です。

赤ちゃんにとって体に無理なく、固さや食べやすい形状、消化機能に合わせた食材を選んで食べる練習をさせていくことが、「離乳食」です。生まれて初めて「食べる事」を経験するこの時期こそ、「**食べる事が楽しい**」という経験をさせてあげましょう。「食べる」「食べない」にこだわらず、まずはゆったりと笑顔で、一緒に「あーん」と大きなお口をあけて見せてあげましょう。大好きなママやパパの食べる姿から、赤ちゃんはたくさんの事を学んでいきます。

離乳食・初期 5～6 か月

はじめは1さじ、2～3日ごとに、1さじずつ増やして、1週間位たったら1品プラスするくらいのペースですすめましょう。



離乳食・中期 7～8 か月

離乳食を開始して1か月が過ぎたころ、飲み込むのが上手になって、1回量が食べられるようになったら、2回食に移行しましょう。



離乳食・後期 9～11 か月

味付けは薄く、消化の悪いもの、塩分の強いものは避けましょう。コップで飲む練習もはじめましょう。



離乳食・完了期 12～18 か月

栄養素の大部分が食物から、摂れるようになります。栄養のバランスを考えて食材を組み合わせさせていきましょう。



今月の子育て講座



『元気な「からだ」育て』

日時 5月28日(木) 10:30～11:30

対象 0歳から就園前

保健師による講座です。こどものからだ
と心の発達、生活リズムの大切さ、感染症などについてお話いただけます。

ぜひご参加ください。

申し込みはこちら→



おあつまり



毎日11:45頃から15分程度は、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【おあつまり】の時間です。

5月からは、広いお遊戯室で思いっきり体を動かす【おあつまり】も行います。

走ったり！ 跳ったり！ 跳んだり！
親子で楽しみましょう！



～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

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

5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
※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。					
4 お休み みどりの日	5 お休み こどもの日	6 お休み 振替休日	7 🌸 ☆子育て講座 制作「母の日の プレゼント」 10:30～	8	9
11	12 👩 ☆子育て教室 「心と体の育つ かかわり」 13:30～15:00 🌸 ☆子育て講座 「足形アート」 10:30～11:30	13 🌸 ☆子育て講座 「足形アート」 10:30～11:30	14 🐰 ☆子育て講座 「産前産後の からだケア」 10:30～11:30	15 🌸 ☆子育て講座 「足形アート」 10:30～11:30	16
18	19	20	21	22	23
25	26 👩 ☆子育て講座 「おいしく 楽しく離乳食」 10:30～11:30 🌸 ☆子育て講座 「健康相談 ～身体測定～」 11:00～11:30	27 🌸 ☆子育て講座 「健康相談 ～身体測定～」 11:00～11:30	28 🍒 ☆子育て講座 「元気な 「からだ」育て」 10:30～11:30	29 ☀️ ☆子育て講座「救急法」 10:30～11:30 🌸 ☆子育て講座 「おかあさんのための講座 ～とことこふうせん～」 10:30～ 🌸 ☆子育て講座 「健康相談～身体測定～」 11:00～11:30	30



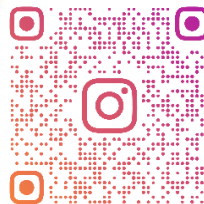
◎子育て教室(12日)や子育て講座の
時間帯は、遊ぶスペースが限られています。

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



釧路市子ども保健部
インスタグラム



KOSODATEMARUTTO_KUSHIRO ここまる

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。