



お日様が出ている日が多くなり、つどいの広場前の公園からは子どもたちの賑やかな声がたくさん聞こえてきます。日中は暖かく、外遊びが楽しい時期ですが、寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。たくさん遊んだあとはしっかりと休息をとり、釧路の短い夏を元気に過ごしましょう！

風が暖かく、気温も高い“水遊び日和”には、玄関横にプールを出してお待ちしています。水遊びをご希望の方は、バスタオルや水遊び用のパンツ・帽子のご用意をお願いします。



子育てワンポイントアドバイス

からだをつかってあそぼう

そとあそび

お天気の良い日には外に出かけ、草、花、虫、砂、土など、いろいろなものを見たり、触ったり、聞いたりして、子どもと一緒に様々な発見を楽しんでみましょう。公園内で芝生のうえに座ったり、ハイハイして芝生の感触をしんだりするのも良いですね。

* 外遊びの際には帽子・水やお茶・虫よけなどを忘れずに。虫さされ予防には、薄手の長袖・長ズボンも効果的です。

体を使ったかかわり遊び

どんぶらこ



どーんぶらこ
どんぶらこ
おふねにのって
どんぶらこ
たきがあるよ
どっぽーん
※歌に合わせて上下
にゆすってあげま
しょう

毛布ゆらし



4すみをもっ
てやさしく揺
らしてあげま
しょう

ヒコーキ



つばさを
ひろげて
ゆーらゆら

お馬さんごっこ



しっかり
つかまって
ね

お家で、おとうさんやおかあさんといっしょに、体を使ったかかわり遊びを楽しんでみましょう。



7・8月の利用について



7月28日(月)～8月22日(金)

昭和小学校の夏季休業の為、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。

※靴箱は児童が使用しますので、ハンガーラック下の『つどい靴置き場』にお願いいたします。



今月の子育て講座



『お父さんと遊ぼう～夏祭り～』

日時 7月11(金)10:30～11:15

対象 0歳～就園前

申込はこちらから →



昨年の夏まつりの様子

スイカ割り



金魚すくい



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

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 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

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

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

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

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

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

7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 ★子育て教室 「乳児の健康」 14:00～15:30 (健康推進課ホール)	5
7	8 ★子育て講座 「ベビーマッサージ」 11:00～11:30	9	10	11 ★子育て教室 「心と体の育つかかわり」 14:00～15:30 (健康推進課ホール) ★子育て講座 「お父さんと遊ぼう（夏祭り）」 10:30～11:15 ★子育て講座 「こども園体験」2歳以上 10:00～11:30	12
14 ★子育て講座 「クリスマスと えいごで遊ぼう」 11:00～	15 ★子育て講座 「こども園体験」 0歳児 10:00～11:30	16 ★子育て講座 「こども園体験」 1歳児 10:00～11:30	17 6～7か月 育児相談	18 9:00～12:00 頃まで 健診会場になってい ます	19
21 お休み 海の日	22 ★子育て講座 「わくわく シアター」 10:30～11:15	23 ★子育て講座 「産前産後の からだケア」 10:30～11:30	24 ★制作 「キラキラ風鈴」 10:30～	25	26
28 子育て講座 「イキイキ わくわくタイム」 (MOO 多目的アリーナ) 10:30～11:30	29	30	31	※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。

◎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：MOO 5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。

「子育ておでかけ相談日」は「とことこひろば」に
名称が変わります。

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、Instagramで
お知らせします。

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