



窓から見える木々の葉が色づき、秋の深まりが感じられるようになってきました。

日の入りも少しずつ早くなり、朝晩と日中の気温差も大きくなりました。子どもは体温が高く、動きが活発なので、大人より1枚薄着で十分ですが、上着で体温調節できるよう準備しておくとう安心ですね。

親子つどいの広場の周りには、ナナカマドの実や松ぼっくりが沢山あります！来所の際は是非探してみてください。体調管理に気を付けながら、一緒に秋を楽しみましょう！



## 子育てワンポイントアドバイス

### イヤイヤ期は成長のあかし

1～2歳児は、自分の思い通りにならないとかんしゃくを起こしたり、「イヤ」ということがあります。何をしても「イヤ」と言われると、どう対応すればいいのかわかりません。

しかし、これは自分の意思を表現できるようになったという成長の証。この時期にたくさん葛藤することが大きな成長につながります。

### イヤイヤ期の対応はどうしたらいい？



#### 子どもの気持ちに寄り添いましょう

「自分でやれたかったんだね」「〇〇がイヤだったんだよね」などと、子どもの気持ちを代弁したり、共感したりしてあげましょう。そうすることで「自分の気持ちをわかってくれた」という安心感につながります。

#### 時間に余裕を持ちましょう

時間に追われているときにイヤと言われると、困ってしまいますので、できるだけ普段から時間に余裕を持って行動することを心がけましょう。

#### 「～しなさい」ではなく「どっちがいい？」

「自分でやるのと、ママ(パパ)がお手伝いするのどっちがいい？」などと聞いてみましょう。大切なのは「自分で選んだ」ということです。

#### 気持ちをそらす働きかけをしてみましょう

イヤイヤしているときに、外の風に当たってみたり、鳥や車を見たりして気持ちを切り替えられるように働きかけましょう。

☆一人で抱え込まずに、誰かに話を聞いてもらったり、深呼吸したりして気分をリセットしながら向き合しましょう。

お子さんがイヤイヤ期をのりこえ、自分の思いを上手に表せるようになったり、感情を調節したりできる日を楽しみにして過ごしてくださいね。



### ～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

## 遊戯室

つどいの広場の魅力のひとつは、広い遊戯室です。コンビカーや滑り台で身体をいっぱい動かすことができます！

※遊戯室の開放は午前中のみ  
(水曜日は赤ちゃんルームのため使用できません。)



## 秋のおはなし会

～ 秋と言えば…読書の秋！～

おあつまりの時間に、パネルシアターや大型絵本で、いつもより少しゆっくりお話を楽しんでみませんか？



10月6日(月)・21日(火)  
11:40～12:00



## 今月の子育て講座

### 『ハッピーハロウィン』

日時 10月31日(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！

# 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

「ぴよんぴよん」



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

## 10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 <b>総合センターオープン!</b>	2	3	4
※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。					
6	7	8 ☆子育て講座 「おいしく楽しく離乳食」 10:30～11:30	9	10	11
13 お休み スポーツの日	14	15	16	17 ☆子育て教室 「母乳育児」 14:00～15:30 （総合センター） ☆子育て講座 「お店屋さんごっこ」 10:45～11:30	18 <b>6～7か月 育児相談</b> 9:00～12:00頃まで 健診会場になっています
20 ☆子育て講座 「クリス先生と えいごで遊ぼう」 11:00～	21 ☆子育て講座 「ベビー マッサージ」 11:00～11:30	22	23	24 ☆子育て教室 「離乳食」 14:00～15:30 （総合センター）	25
27	28	29	30 ☆子育て講座 「おはなし好きな子 あ～つまれ!」 10:30～11:15 ☆制作 「ハロウィン制作」 10:30～	31 ☆子育て教室 「乳児の健康」 14:00～15:30 （総合センター） ☆子育て講座 「ハッピーハロウィン」 10:30～11:15	



- ◎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。
- ◎子育て教室は全4回です。  
（10月17日、24日、31日、11月7日）

※10月1日より、センターの名称が変わります。

中部子育て支援拠点センター → 中部子育て支援センター  
西部子育て支援拠点センター → 西部子育て支援センター

【あそびの広場】午後は13時30分からになります。

◎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 毎日夜7時～翌朝8時まで