



暖かい日が増え、釧路も春を感じられるようになりました。これからの季節、戸外に出掛けやすくなりますね。草花や虫などの自然に触れたり、身体をいっぱい動かしながら、お散歩や外遊びで春を満喫しましょう！

つといの広場に隣接する昭和中央公園には、クッション性の床になっているスペースがあり、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。



子育てワンポイントアドバイス

乳歯を大切に



乳歯は、生後6か月ころより生え始めます。その後、永久歯へと交代するまでの間、非常に大切な役割をする歯ですので、虫歯にならないようお手入れをしていきましょう。

乳歯の役目ってなあに？

- ① しっかり噛むことで唾液が十分に分泌され、発育に必要な栄養分を吸収できます。
- ② 乳歯が生えそろうことにより、覚えた言葉をはっきりと発音することを助けます。
- ③ 乳歯が健康だと、その後に生えてくる永久歯をふさわしい場所へと誘導してくれます。乳歯は永久歯が生えてくるための案内役です。

初めての歯磨きのポイント

- 歯が生え始める前から、スキンシップの一環で歯茎のマッサージをして、触られることに慣れさせていきましょう。
- 何でも口に入れるようになったら、のどに突くことのない赤ちゃん用の歯がためや歯ブラシを持たせてみるのもよいですね。
- 歯が生えてきたらガーゼで汚れを拭き取ったり、歯ブラシを使って軽くこすってみましょう。嫌がるときは無理をせず、機嫌のよいタイミングを見計らって行いましょう。

歯みがきのちょっとした工夫

○大人の指で優しくガード

歯ぐきや上唇小帯（前歯の中央にあるスジ）にハブラシが当たらないよう指でおさえて優しくみがきましょう。

○ハブラシは鉛筆の持ち方で

前歯の表面は小刻みに震わせるように、裏側はハブラシの先でみがきましょう。



赤ちゃんルーム

毎週水曜日は、0歳～2歳未満のお子さんとそのご家族を対象にした赤ちゃんルームです。お部屋でのんびりと過ごすことができますので、「月齢が低く、遊び場へ行くのはまだ早いかな…」という方も、ぜひ遊びにいらしてくださいね。



日時 毎週水曜日

対象 0歳から2歳未満のお子さん

時間 9:00～12:00



4月から新しいおもちゃが増えました！



今月の子育て講座

～保健師による～

『元気なからだ育て』

日時 5月27日（火）10:30～11:30

対象 0歳～就学前

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！



～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

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

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

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

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

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

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
※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。			1	2	3 お休み 憲法記念日
5 お休み こどもの日	6 お休み 振替休日	7  ☆子育て教室 「乳児の健康」 14:00～15:30	8  ☆子育て講座 「母の日制作」 （お花のバック） 10:30～	9	10
12	13  ☆子育て講座 「足形アート」 （0歳児） 10:30～11:30	14  ☆子育て教室 「母乳育児」 14:00～15:30	15  ☆子育て講座 「乳歯のお手入れ」 10:30～11:30	16  ☆子育て講座 「からだを うごかそう！」 （2歳児以上） 11:00～11:30	17
19	20  6～7か月 育児相談  ☆子育て講座 「からだを うごかそう！」 （0歳児） 11:00～11:30	21  ☆子育て講座 「おいしく 楽しく離乳食」 10:30～11:30  ☆子育て講座 「からだを うごかそう！」 （1歳児） 11:00～11:30	22	23	24
26	27  ☆子育て講座 「元氣な からだ育て」 10:30～11:30	28  ☆子育て講座 「ケガの予防 と救急法」 10:30～	29  ☆子育て講座 「おはなし好きな子 あつまれ！」 10:30～11:15	30	31



- ◎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。
（4月16日、23日、5月7日、14日）

「子育ておでかけ相談日」

センターの子育て支援コーディネーターが遊び場に出向き（MOO、ウインドヒルくしろスーパーアリーナ、おもちゃライブラリー、まなぼと、緑ヶ岡児童センター、松浦児童センター、とんけし児童センター等）、ニーズに応じた子育て情報提供や相談を行っています。

◎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