



# つどいだより

2024年 4月号  
親子つどいの広場昭和

だんだんと暖かい日も増え、少しずつ春を感じられるようになってきましたね。たくさんの方々との出会いを楽しみに今年度もスタートしました。暖かくなったけれど長時間の外遊びには抵抗があるこの季節、親子つどいの広場は、おすすめの場所です。広い遊戯室で、走ったり、登ったり、ボールや車を使って思いきり体を動かして遊びませんか？

近くに大型ショッピングセンターもありますので、バスの利用も便利です。気軽に立ち寄り、親子で楽しく遊んだり、お友達を作ったりはもちろん、育児の悩みや日々の出来事を共有したり、色々な地域の子育て情報に触れることもできます。家事や子育て中の息抜きや気分転換にもぜひ遊びに来てくださいね。



## 子育てワンポイントアドバイス

### 乳歯のお手入れのポイント



★生後6か月くらいから、下の前歯が生え始めます。お手入れを急にやろうとすると嫌がる赤ちゃんもいますので、まずは、ほっぺのあたりを優しくつついたり、口の周りを触ったりして、歯が生え始める前から少しずつ慣らしていきるとよいですね。触れられることに慣れてきたら、赤ちゃんの機嫌がいいときに、歯ぐきや歯の表面をぬらした清潔なガーゼでやさしく拭きましょう。

★食事の後は、コップでお茶や水を飲んで口の中をきれいにしましょう。寝る前には、ガーゼまたは仕上げ用の歯ブラシでブラッシングを習慣化できると良いですね。特に、前歯の付け根は虫歯になりやすいので、歯ぐきとの境目をやさしく丁寧にみがきましょう。

★1歳半を過ぎてくると、奥歯が生え始めてきます。奥歯には溝があり食べ物が詰まりやすいので、寝る前の仕上げみがきで念入りみがいてあげましょう。

※ 歯の生え方には個人差がありますので、月齢はあくまでも目安です。



### ～楽しくはみがきができるように～

- \* 歯みがきの真似をしたくなるように、周りの人が楽しく歯みがきするところをみせてあげましょう。
- \* 赤ちゃん用の歯ブラシを持たせて、自分で口に入れてみたり、歌を歌ったり、好きなお人形に歯みがきをしてみせたり、絵本を読んだりすることも効果的ですよ。
- \* 歯科衛生士さんによる「乳歯のお手入れ」の講座が予定されていますので、興味のある方は各子育て支援拠点センターにお問い合わせください。

## 4月の利用について

4月1日(月)～4月16日(火)  
昭和小学校春季休業・午前授業の為、縮小したお部屋のみのお遊びとなります。

遊戯室は利用出来ません。

※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』をお願いいたします。



## つどいの様子

3月15日(金)に子育て講座『命を守ろう！交通安全教室』を行いました。交通安全推進員の方々の人形劇やエプロンシアター、横断歩道の実技体験など、楽しみながら親子で交通ルールを学ぶことが出来ました。

手を挙げて左右を確認...  
ルールを守って渡りました



トラのアムちゃんも遊びに来てくれました♪

## 今月の子育て講座

### 『おはなし会』

日時 4月19日(金) 10:30～11:15  
対象 0歳～就園前  
申込 Tel. 0154-55-2231



## ～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



LINE  
始めました!!



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!

# 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  
AM9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

## 4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	5 ☆子育て講座 「はじめましての会 “プラバンで手形キーホルダー作り”」 10:30～	6
8	9	10	11	12	13
15	16 ☆子育て講座 「こいのぼり制作」 (0歳児) 11:00～11:30	17 ☆子育て教室 「母乳育児」 14:00～15:30 ☆子育て講座 「こいのぼり制作」 (1歳児) 11:00～11:30	18 ☆「読み聞かせの会」 10:30～10:45	19 6～7か月 育児相談 ☆子育て講座 「おはなし会」 10:30～11:15 ☆子育て講座 「こいのぼり制作」 (2歳児以上) 11:00～11:30	20 9:00～12:00頃まで 健診会場になっています
22	23 ☆子育て講座 「産前産後のからだケア」 10:30～11:30	24 ☆子育て講座 「乳歯のお手入れ」 10:30～11:30	25 ☆子育て教室 「離乳食」 14:00～15:30	26	27
29 お休み 昭和の日	30	※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。

### ◎「ママズルーム」

～毎週火曜日身体計測ができます～

◎子育て教室は全4回です。

(4月17日、25日、5月9日、15日)

### ◎「ちびっこマンデー」毎週月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)

MOO5階多目的アリーナ 9:00～15:30

※「一般利用・又は貸切予約の無い時間帯」は、月曜日以外も利用可能。MOOホームページ内のカレンダーをご確認ください。

### ◎「子育ておでかけ相談日」(来月実施予定)

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、まなぼっと、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。

◎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