



新年度が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。さわやかなそよ風が心地よい季節となってきました。お子さんと一緒に外に出てのんびりとお散歩や、戸外遊びを楽しみながら釧路の春を満喫するのも良いですね。

親子つどいの広場の前には昭和中央公園があります。昨年12月、遊具も一部リニューアルされ、歩き始め頃の赤ちゃんから元気いっぱい動きたいお子さんも楽しめる公園となっています。昭和中央公園で戸外遊びを楽しんだ後や、お散歩の途中など、ぜひつどいの広場にもお気軽に遊びに来てくださいね！皆さんの来所をお待ちしています。



子育てワンポイントアドバイス

生活リズムを作りましょう

生活リズムを整えていくためのいくつかのポイントを紹介します。

① 朝、決まった時間に起きましょう

カーテンを開けて朝日を浴びることで、脳を目覚めさ、ずれてしまった体内時計をリセットさせましょう。寝る時間が遅くなったとしても朝は決まった時間に起きるようにすると良いですね。

② しっかり食事をとりましょう

特に朝ごはんを食べることは、心も体も目覚めさせてくれます。胃や腸が刺激され、排便も促されます。元気に1日をスタートさせましょう。

③ 体を動かして遊ぼう

日中たくさん活動することは、脳や体の成長を促します。特におひさまの光を浴び、遊ぶことを意識して取り入れていきましょう。適度な疲労感で、夜の寝つきもよくなり、深い眠りにつながります。

④ 寝る環境を整えましょう

寝る時間になったら、テレビやスマホなどは、おしまいにしてしましましょう。テレビやパソコンのブルーライトによってメラトニン（眠くなるホルモン）の分泌が抑えられてしまいます。部屋を暗くして、ゆっくり眠りやすい雰囲気を作りましょう。寝る前に絵本を読む、子守り歌を歌うなど決まった行動（ルーティン）を見つけられると良いですね。

「生活リズムを整える」といっても1日、2日では変えられるものではありません。無理せずに行えることからそして、あきらめずにくり返していくことがとても大切です。

つどいの様子

4月19日(金)子育て講座『おはなし会』を行ないました。講座では、おおきなかぶのエプロンシアターやはらぺこあおむしの大型絵本の読み聞かせの他、簡単おもちゃの製作もあり、親子で楽しく取り組んでもらいました。ご家庭でもお子さんと一緒にたくさんのお話に触れ、楽しんでくださいね。



大きな絵本に興味津々♪

赤ちゃんルーム

毎週水曜日は赤ちゃんルームの日となっています。対象は0歳～2歳未満のお子さんとそのご家族となっており、お部屋でのんびりと過ごすことが出来ますよ。「月齢も低いし、つどいの広場に遊びに行くのはまだ早いかな…」という方にもおすすめです。ぜひ遊びに来てくださいね。

| | |
|----|---------------|
| 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 |

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28日(火) 10:30～11:30
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

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!

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

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 | | | | 3 お休み 建国記念日 | 4 お休み みどりの日 |
| 6 お休み 振り替え休日 | 7 | 8 | 9 ☆子育て教室 「乳児の健康」 14:00～15:30 | 10 | 11 |
| 13 | 14 子育ておでかけ 相談日 おもちゃ ライブラリー 10:00～12:00 | 15 ☆子育て教室 「心と体の育つ かわり」 14:00～15:30 | 16 | 17 6～7か月 育児相談 ☆子育て講座 看護師による 「健康相談・身体測定」 10:30～ ☆子育て講座 「からだを動かそう！」 2歳児以上 11:00～11:30 | 18 9:00～12:00頃 まで健診会場に なっています |
| 20 | 21 ☆子育て講座 「からだを動かそう！」 0歳児 11:00～11:30 | 22 ☆子育て講座 栄養士による 「おいしく 楽しく離乳食」 10:30～11:30 ☆子育て講座 「からだを動かそう！」 1歳児 11:00～11:30 | 23 | 24 | 25 |
| 27 ☆子育て講座 栄養士による 「食育講座」 10:30～ | 28 ☆子育て講座 保健師による 元気な 「からだ」育て 10:30～11:30 | 29 ☆子育て講座 「ひろがる つながる 釧路で子育て」 釧路市生涯学習センター 10:00～11:00 子育ておでかけ相談日 釧路市生涯学習センター 10:00～12:00 | 30 ☆子育て講座 「知りたい、 聞きたい 断乳・卒乳」 11:00～11:40 | 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17日、25日、5月9日、15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。

◎「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下さい。

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