釧路の子育て応援マガジン

Haport

ハポート

¥0 TAKE FREE

2022 秋冬号



親子で楽しもう！

くしろ秋冬アクティビティ！

くしろの本のプロが選んだ
絵本ガイド

暮らしのピース
みてみて！わが家のお弁当

プロママが教える
Haport○○部 ～美容編～

子連れで行ける&おいしい
くしろ子連れdeごはん！！

秋からはじめる習い事

釧路Mama・Papa図鑑

頑張っているあなたに届いて欲しい
釧路の子育て応援企業

記念日を祝おう! 釧路の七五三

リスペクトマザー&ファザーからのエール

あつまれ！946キッズ！

釧路市・釧路町 認定こども園・幼稚園情報

ママの保健室

Haportお役立ちリスト

読者プレゼントあります！

発行／釧路の子育て応援マガジンHaport製作実行委員会
釧路市黒金町7-3 ㈱釧路新聞社 広告局内
Tel0154-22-1113　kushironews.jp/

OPEN HOUSE

大家族で暮らす　5LDKの家



ご夫婦とお子さん・ご両親・おばあちゃん・愛犬と共に
のびのびと三世帯で暮らすための、開放的な住宅です。



※写真・パースはすべてイメージです

キッチンを中心に、家の中をぐるっと一周できる間取り。
三世帯の家族の生活・家事動線を考えて設計されています。

10/22 SAT 23 SUN

完成住宅見学会
Open 10:00
Close 20:00

住所
釧路市興津5丁目

ご予約フォーム
詳しくはwebより
ご確認下さい。➡



新型コロナウイルスの対策・対応について　ウッディークラフトではお客様に安心して御来場頂くため、マスク着用・咳エチケット・手洗い・アルコール除菌・高頻度接触部位の除菌・換気等を徹底して行い、可能な限りの対策を心がけております。皆様の健康をスタッフ一同、心よりお祈り申し上げます。

木をとおして人の役にたちたい
WOODY CRAFT

ウッディークラフト釧路支店
釧路町曙1丁目2番地10〈携帯電話からも無料!!〉
お電話 0120-65-9214
■北海道知事 根室(1) 第46号　■北海道知事許可 第640671号

釧路の子育て応援マガジン

Haport

ハポート　2022 秋冬号



COVER：
左から　宮井　美穂ママ
憲之介くん
穂乃花ちゃん
森山　潤子ママ
結友ちゃん
thank you!

CONTENTS

2 子連れで行ける&おいしい
くしろ子連れdeごはん！！

4 特集 親子で楽しもう!
くしろ秋冬アクティビティ！

12 秋からはじめる習い事

15 釧路Mama・Papa図鑑

17 くしろの本のプロが選んだ
絵本ガイド

18 頑張っているあなたに届いて欲しい
釧路の子育て応援企業

21 暮らしのピース
みてみて！わが家のお弁当

22 記念日を祝おう!
釧路の七五三

24 リスペクトマザー&ファザーからのエール

25 プロママが教える
Haport○○部 ～美容編～

26 あつまれ！946キッズ！

28 釧路市・釧路町
認定こども園・幼稚園情報

30 ママの保健室

31 Haportお役立ちリスト

おでかけになられる際は事前に最新の情報をお確かめください。また、新型コロナウイルスの状況を踏まえてご活用ください（本冊子はおでかけを促すものではありません）。

読者プレゼント

読者アンケートで抽選で当たる!!
詳しくは32ページをご覧ください。

働ける時間に制約がある方も安心
主婦(夫)の方を歓迎する会社やお店の求人情報が大集合!
ブランクがあって復帰が不安な方も安心



希望条件に合った求人情報が毎週届く しゅふきたメールも配信!
登録無料



しゅふの「働く」を応援する求人サイト しゅふきた釧路

しゅふきた釧路は、地元密着求人情報 釧路シゴトガイド の姉妹サイトです

HAJ 株式会社 北海道アルバイト情報社

子連れで行ける＆おいしい

くしろ子連れdeごはん!!

おすすめ8選！私たちが行ってきました♪

No.1 Curry&Cafe SAMA 釧路店



キッズプレートもあり！



遠藤美佳ママ

道産食材使用！こだわりスープカレー！

キッズカリーの具材は小さくカット、ハンバーグ入りで辛味も抑えた子ども向けの味に工夫されています♪

DATA
住 釧路市芦野2丁目2-5
TEL 0154-65-7741 P 10台 休 水曜日
営 平日11:30～15:00/17:00～21:30
土日祝11:30～15:30/17:00～21:30
※スープがなくなり次第終了

HP

No.2 ベーカリーmamイオンモール釧路昭和店



卵と牛乳不使用のパンもあるよ◎



宮久保舞ママ

イオン昭和店の穴場スポット！

種類が豊富＆お手頃価格が嬉しい♪コーヒーは140円でおかわり自由！キッズスペースにはおもちゃもあります♪

DATA
住 釧路市昭和中央4丁目18-1 イオンモール釧路昭和店内
TEL 0154-55-7729 P イオン駐車場
営 9:00～20:30
休 年中無休

Instagram

No.5 釧ちゃん食堂 釧之助本店



キッズ会員証の特典もうれしい♪



鳥谷部薫佳ママ

ベビーカーのまま入れる広々個室！

海鮮丼だけではなくお子様ランチや、小さな子どもに取り分けやすい定食など、豊富なメニューが魅力!!

DATA
住 釧路町光和4-11 TEL 0154-64-5000
P 店舗前50台、第2駐車場150台、第3駐車場30台
営 11:00～15:00、16:00～21:00
休 年始のみお休み（1月1日、2日）

HP

No.6 きっさこ　イペ



1部屋限定の個室がオススメ♪



鈴木望ママ

7大アレルゲン除去&ビーガンランチ

保育士の資格を持つ店長さんならではのサービスがいっぱい。事前連絡で食事の個別対応が可能なのも嬉しい！

DATA
住 釧路市治水町12-10（2階展示ホール横）
TEL 080-5325-1899 P 360台
営 11:30～18:30
休 月曜日

HP

釧路には子連れに優しいごはんスポットがたくさん♪
現役ママのハポライターが子連れでも安心&美味しいお店を取材してきました!今回はなんといってもジャンルが豊富♪個室、動物、歌える、お買い物ついでに行けるetc…バラエティに富んだ8スポットをご紹介します♪美味しいご飯を食べて親子そろってパワーチャージ!!

キッズスペース / キッズメニュー / キッズチェア・食器 / 個室 / 小上がり / おむつ台 / テイクアウトOK

No.3 UTA猿（うたざる） 釧路芦野店（くしろあしのてん）



キッズドリンクは無料♡



廣谷環子ママ

歌って遊んでカラオケランチ♪

おもちゃがある広くて楽しいキッズルームが2部屋♡完全個室なので友達や家族でゆっくりランチもOK！

DATA
住 釧路市芦野5丁目15-1 芦野ビル 1階
TEL 0154-39-2130 P 50台
営 11:00～翌1:00（12月31日は24時迄営業）
休 年中無休 ※釧路鳥取店もあり

HP

No.4 cafe くるみ（かふぇ）



子どもが喜ぶこと間違いなし♡



磯崎明日香ママ

ブルドッグのベンツ店長がお出迎え♪

ハリネズミやうさぎ、ヤギと触れ合える癒しカフェ♪キッズメニューもあります！ガトーショコラなどデザートも豊富◎

DATA
住 釧路市南大通4丁目2-4
TEL 0154-64-9693 P 8台
営 ※都度電話対応
休 月・火曜日

Instagram

No.7 ばかあたり



チャーシューがめちゃ旨っ！



寺尾佳世ママ

メニューが豊富なラーメン店♪

広い店内に小上がり席が4つあり子連れでも行きやすいお店♡大盛り・特盛りのコスパがよく小分けしやすい！

DATA
住 釧路市星が浦大通1-8-11
TEL 0154-53-6577 P 11台
営 11:00～20:00
休 月曜（祝日の場合、火曜日）

facebook

No.8 四川料理 聚客縁（しせんりょうり しゅうかくえん）



味自慢のオードブルもどうぞ！



廣谷環子ママ

家族で楽しめる本格四川料理店♪

釧路駅裏に昨年オープン。ボリューム満点の組み合わせ自由なラーメンセットがおすすめ。小上がり完備なのも◎

DATA
住 釧路市白金町4-13 TEL 0154-65-5066
P 10台（第1駐車場3台、第2駐車場7台）
営 11:00～15:00 17:00～23:00
休 第2 第4火曜日

MAP

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、営業日・時間が変更になる場合があります。事前にお問い合わせいただくことをおすすめいたします。
※全店舗予防対策に取り組んでいます。マスク着用、アルコールでの消毒などにご協力ください。

親子で楽しもう！
くしろ秋冬アクティビティ！

釧路の秋冬は晴れの日が多く、寒さはあるものの雪が少なく過ごしやすいと言われています。
屋外活動は夏のイメージがありますが、
これからのシーズンは「子連れで楽しめるアクティビティ」もおすすめ。今回の特集では
「秋に行きたい自然いっぱいの公園情報」や「冬季の遊びスポット」
「冬道運転について」などご紹介します。

秋 AUTUMN

暖かい期間が長く、気持ち良くて過ごしやすい
釧路の秋。アウトドアのアクティビティが得意な方も
そうではない方も、散策しやすいスポットを
ピックアップしました！長い冬の訪れを待ちながら、
秋ならではの季節の移り変わりを五感で感じてみませんか？

釧路の秋についてミニ知識

【釧路の気候観測平年値】

- カエデの紅葉日：10月16日
- カエデの落葉日：10月24日
- 初霜：10月20日
- 初雪：11月7日

自然いっぱいの公園！Haportおすすめ2選

釧路町 森林公園

子連れでも行きやすい！
季節の散策におすすめの公園





広大な敷地内には、散策の森・体験の森・香の森の名がついた散策コースがあり、多彩な天然林の中のウォーキングは格別。秋は落ち葉が溜まっている場所が多くあるので、ふわふわな落ち葉で遊ぶことも♪心地よい小川のせせらぎや、野鳥の声に癒され親子で森林浴にもぴったり。高確率で野生動物に出会えます！

住 釧路町字別保322　P 50台　他 冬期間12月1日～4月30日閉鎖



釧路市 村田公園

総面積100ヘクタールに及ぶ
広い自然豊かな公園

「永久に多くの人に自然を大切にしてもらいたい」の願いを込めて、土地の所有者の村田さんが釧路市へ寄贈した公園。子どもが安心して走り回れる平地があり、池や小さな清流も♪天然広葉樹やそのほか多くの植物を観察するのも楽しい。秋は紅葉、冬でも野鳥を見ることができます。

住 釧路町字トリトウシ原野他　P 20台
他 冬期間は（11月～4月）トイレは凍結防止のため利用できません

※ミニ知識 ご協力／釧路地方気象台

秋空の下で外遊びを楽しもう!

let's go!

釧路の子ども達に自然体験の機会を提供する活動を行っている
“中村はやと 先生”に野外活動のポイントなど教えていただきました。



野外活動のよいところ



Point 1

何もないはお宝がいっぱい!

自然豊かな森の公園に行くと、小川や草木、石ころに落ち葉がたくさん!子ども達にとってそんな自然の恵みは最高の遊びアイテム。最新遊具も魅力ですが、何もない森や公園は宝の山です。



Point 2

やっぱりおひさまが一番!

屋外にいただけなのにいつもより疲れが増し、夜はすぐ就寝したなんて経験はありませんか?子どもはさらに体を動かすので体力向上や睡眠の質アップにも。



Point 3

成功・失敗体験で育まれる子どものチカラ

森の中での保育活動では、整備されていない山や森に子ども達と行きます。どう登るか、どうやったら落ちないように木登りができるか、ちゃんと身体の使い方を覚え、転び方も上手になっていく姿をみると嬉しくなります。



秋冬の外遊びはここがポイント



夏に比べて虫が少ない!

蚊や蜂に怯えて虫除け対策をしていた夏に比べると、衣類も長袖長ズボンが主流になるので虫さされは少なくなりますね!



熱中症の心配がない!

避暑地の釧路もここ近年は蒸し暑かったり、森や内陸の公園は市街地よりも気温が高く、今年でいうと最高気温30℃超えなんて日もありました。秋冬の気候は外遊びにとても適していますよ。

今回お話を聞かせてくれたのは

中村(なかむら) 逸人(はやと) 先生

市内の姉妹園3園で森のようちえん活動を担当。
幼稚園教諭、保育士資格、NPO法人森のようちえん全国ネットワーク連盟、森のようちえん指導者講習・危機管理講習修了。

はやと先生の思い

釧路の自然、身近にあるものをどんどん子どもに体験させたい。港町釧路にいながら、船に乗ることなく大人になる子どもが多いと思います。もったいないな…、いつもそう感じています。幼児期に体験したものは財産!楽しい思い出として記憶されるはず。釧路の子ども達に船やカヌー体験できる仕組みをなんとか実現させたいです!

冬 WINTER

降雪量が少ない地域なので
まとまった雪が降った日は、北海道に
いながらもワクワクする親子が多いのでは。
そり遊びは頻繁にできないけれど、
いつかのドカ雪の日に備えてソリ遊びが
できる公園をピックアップ！駐車場が
ある公園を中心にご紹介します。

釧路の冬についてミニ知識

降雪量が少なく、晴れの日が多い！

- 年間降雪量：127cm(札幌479cm)
- 日照時間：543.9時間(札幌275.7時間)
- 積雪初日：12月1日(帯広11月24日)
- 真冬日：40.8日(帯広51.6日)

日照時間も長く、実はとても過ごしやすいのです♪

そり遊び

釧路市内のそり遊びができる公園4選【駐車場あり】
そり遊びはお金もかからず、親子で気軽に楽しめる冬のアクティビティ！
そり山のある公園を巡って雪遊びにでかけよう♪



釧路大規模運動公園

まさに大規模！子どもとのびのび雪遊びできる♪

冬季は愛国側のゲートが閉鎖中でメインゲート側の駐車場に車を停めるため、公園まで少し歩きます。小さなお子さん連れにはちょっぴり大変ですが、広い公園と傾斜が緩やかな“そりゾーン”で楽しめます♪



住 釧路市広里
P 80台

鳥取10号公園

広々としていて小さなお子さまとのお散歩にも◎

鳥取ドームのある公園で大きな築山はインパクト大！駐車場も広く、近隣には図書館が併設されたコア鳥取があり、自販機や多目的トイレがあるのでお子さんの様子に合わせて利用できるのも安心。



住 釧路市鳥取北7丁目4、8丁目3
P 102台



鶴ケ岱公園

隠れたそりスポット！駐車場も広くて安心！

全長60メートルもあるそり山は高低差もあって迫力満点！園児さんの園外保育でもよく利用もされており、子ども達の歓声で賑わっています。



住 釧路市鶴ケ岱1丁目10
P 89台

緑ケ岡公園

夏も冬も不動の人気♪高台からの景色も綺麗！

比較的新しく整備された公園で、大型遊具が魅力の人気スポット。冬場はカーボンスライダー横の斜面でそり遊びができます。



住 釧路市緑ヶ岡3丁目
P 101台

●共通事項 冬季は公園のトイレは利用できません　問い合わせ／釧路市公園緑地課　0154-31-4557

『段ボールそり』の作り方

【材料】
・段ボール
・荷造りロープ
・厚手のポリ袋
・ガムテープ



❶子どもの体の大きさに合わせて段ボールを長方形に切る
❷段ボールの上側両端に、穴をあける(きりやドライバー等で)
❸荷造りロープ３本で三つ編みしたものを穴に通し、結ぶ
❹厚手のポリ袋の中に段ボールを入れ、ガムテープで止める

※厚手のポリ袋がない時は、米袋でもOK!
※段ボールに絵をかいたり、飾りつけをするとオリジナルのそりが出来ますね♪



そり遊びができる

スキー場

スキー派のご家族必見！釧路市街から行ける
スキー場をレベル別で2か所ご紹介。スキーだけ
ではなく、そり遊びとしてもおすすめのスポットです♪



国設阿寒湖畔スキー場ウタラ

阿寒湖温泉街から車で5分、遊んだあとは温泉も♪

上級者向けのスキー場として人気。ロッジ目の前の雪のすべり台があるキッズパーク（無料）は、傾斜がゆるやかなため、子どものスキー練習やそり遊びができます。例年スキー場のオープンは12月25日前後で、1月には仮装そりすべり大会や宝さがしゲーム、雪遊びが楽しめるイベント「キッズデー」が好評♪

住 釧路市阿寒町シュリコマベツ4-4
☎ 0154-67-2881
営 12月下旬～3月中旬
※営業時間、休業日は曜日により異なるためHPまたは電話でご確認ください
他 大人、子ども用のスキー、そりの有料レンタルあり（スキーブーツは17cm～）



阿寒ロイヤルバレイ

釧路市内から1番近い、初級・中級向けのスキー場！

釧路市街地から車で約30分。峠道もなく冬道運転が苦手なママも挑戦しやすい場所にあります。そり専用コースは無料で利用でき、そり遊びはもちろん、雪遊びを楽しむこともできます♪ロッジ内のレストランは子ども用メニューや小上がり席があるのもおすすめポイント！

住 釧路市阿寒町15-40-2
☎ 0154-66-3422
営 12月下旬～3月中旬
※営業時間、休業日は曜日により異なるためHPまたは電話でご確認ください
他 大人、子ども用のスキー、そりの有料レンタルあり（スキーブーツは17cm～）



屋内型スケートリンク



氷都釧路はウインタースポーツが盛んです。釧路の小学校ではスケート授業があるので、小さい頃からスケートに触れ合う機会があると安心かもしれません。子連れでも行ける屋内スケートリンクをご紹介します！

KKS釧路厚生社アイスアリーナ

（釧路市柳町アイスホッケー場）

柳町公園に隣接する施設で、アクセスがいいことから親子連れで賑わっています。

【無料貸出】■練習用カラーコーン
■ヘルメット■膝・肘あて■補助いす

住 釧路市柳町1-1 P 220台
☎ 0154-25-4592



釧路市春採アイスアリーナ

施設周辺はショッピングセンターや入浴施設、飲食店があり、遊んだ帰りにすぐ立ち寄れます♪

【無料貸出】■練習用カラーコーン
■ヘルメット■膝・肘あて

住 釧路市春採7-1 P 120台
☎ 0154-46-5115



釧路アイスアリーナ

「ひがし北海道クレインズ」の本拠地ということもあり、ユニフォームなどの各種展示も♪施設内はキレイでトイレも広々。

【無料貸出】■ヘルメット■膝・肘あて

住 釧路市鳥取大通3-6-33 P 130台
☎ 0154-54-2345



●共通事項

営 10:00～16:00（12月31日、1月1日を除く）
大会中などは貸切の可能性あり

¥ 一般使用・滑走料1回につき
※滑走料を納入した場合、入場料は不要

【一般・大学生】500円 ／ 入場料80円
【高校生】380円 ／ 入場料50円
【中学生】250円 ／ 入場料20円
【小学生以下】170円 ／ 入場料20円

【貸しスケート】フィギュア、アイスホッケー、スピードともに400円（サイズ15cm～30cm）、スケート研磨500円



※ミニ知識 ご協力／釧路地方気象台 ※ダンボールそり作り方 取材協力／釧路市子育て支援拠点センター

冬のお出かけに備えよう！



釧路の冬、初体験でも安心！

冬道運転が苦手なママパパ必見情報

冬道を安全に運転する4つのポイント

1 スピードは夏場より**10キロ以上減速！**

2 車間距離は路面乾燥時の**2倍以上確保！**

3 急加速、急ブレーキ、急ハンドルなど**急激な操作は禁物**

4 氷雪が溶けやすい**交差点とその周辺**での油断は大敵！

スリップ事故多発マップ公開中！

釧路は降雪が少なく気温差があり、
道路がスケートリンク状態になることも！
ヒヤッとした経験をお持ちのママパパもいるのでは。
スリップ事故が発生する危険箇所も確認しておきましょう！

※北海道のスリップ事故多発地点
（2016年～2020年でスリップ事故が3件以上発生した地点）

Q 初めての釧路、冬道運転、久しぶりの運転…
冬道講習って釧路で実施しているところはある？

各自動車学校に伺ってみました

A **現在、冬道講習を実施している自動車学校は残念ながらありません。**
ただ、問い合わせや要望があれば座学での講習は対応している学校があるので、問い合わせしてみるといいかもしれません。
釧路は降雪が少ないのでなかなか冬道講習の実地体験が難しかったり、コロナの影響もあって実施できていないそうです。

冬道安全講習やペーパードライバー講習などの問い合わせはこちらへ

【釧路市内の自動車学校】

■KDS釧路自動車学校	／釧路市芦野5丁目12-1	0154-37-1115
■愛国自動車学校	／釧路市愛国東1丁目29-14	0120-59-9461
■ほしがうら自動車学校	／釧路市大楽毛南2丁目2-76	0154-57-8127
■釧路自動車専門教習所	／釧路市大楽毛北1丁目13-13	0154-57-5777

詳しい道路情報を聞きたいときは

【道路交通情報センター】
■携帯電話短縮ダイヤル ＃8011 ■釧路方面情報 050-3369-6653

車のトラブル！困ったときのダイヤル

JAF

車・バイクの故障、トラブルなどロードサービスに関するお問合せ
JAF ロードサービス 救援コール
24時間・年中無休
【全国共通】
0570-00-8139
通話料有料(固定電話1分／11円、携帯電話20秒／11円)
IP電話等からはご利用になれません。
携帯電話の無料通信分対象外。
または 短縮ダイヤル ＃8139
通話料有料。固定電話(ダイヤル回線)および IP電話等からはご利用になれません。

取材協力／北海道警察釧路方面本部交通課、日本損害保険協会北海道支部、日本自動車連盟JAF

インドア派には屋内遊びスポット

釧路市の児童センターへ遊びに行ってみよう！

釧路市内の児童センターは、就学前の親子の遊び場や交流の場として月曜日から土曜日まで開放しています。広い遊戯室では体をたくさん動かして遊べますよ。午後は小学生の放課後児童クラブの活動がありますので、乳幼児のご家庭は午前の利用がおすすめ。今回は、市内にある3つの児童センターをご紹介します。

とんけし児童センター



近くにMOOや遊学館もあります。平屋建てで遊戯室と図書室があり、小さなお子さんも移動しやすく遊びやすい施設。ままごとやトミカなどが充実している事もおすすめポイントです。遊戯室には、トランポリン、ボール、コンビカーがあり、体を使ってのびのびと遊べます。子育てサークル「ベビークレインズ」の親子が第1・第3火曜日の午前に活動していて、新しい仲間も募集中です。

住 寿1丁目2番27号（中央小学校となり）
P 児童センター正面と横に約10台駐車可 ☎0154-22-1992

松浦児童センター



釧路市の中心地に近く、どの地域からも足を運びやすい場所にあります。ガラガラ、ソフト積み木など、赤ちゃん用のおもちゃも多いので、小さいお子さんも安心して遊べます。1階に遊戯室があり、2階に事務室と図書室があります。遊びに行った際は、2階の事務室の職員に声をかけてくださいね。（月曜日・木曜日は図書室のみ利用できます。他の曜日は遊戯室と図書室が利用◎）

住 双葉町4番38号（共栄小学校裏側 共栄ふれあいセンター内）
P 施設正面に15台駐車可 ☎0154-23-9657

緑ヶ岡児童センター



眺望がよく、遊びながら見渡す窓からの景色も素敵です。赤ちゃん用のおもちゃの他、積み木やレゴブロックもあるので、幅広い年齢のお子さんが楽しめます。広々とした廊下でハイハイしたり、おもちゃを出して遊んだりできるのも、おすすめポイントです。1階に遊戯室があり、2階に事務室・図書室・ホールがあります。遊びに行った際は、2階事務室の職員に声をかけてくださいね。（月曜日～木曜日と土曜日は、2階ホールと図書室が利用◎。金曜日は遊戯室・図書室・2階ホールが利用◎）

住 貝塚1丁目7番26号（緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター内）
P 施設正面に駐車可 ☎0154-41-7693

取材協力／釧路市子育て支援拠点センター

雨でも雪でも1年中楽しめる！

釧路市こども遊学館で遊ぼう！



遊学館は子どもの知的好奇心を満たす遊具や工夫がいっぱい！
今回はとくにおすすめのお楽しみスポットを紹介します！

おはなし会

おはなしのせかいをたのしもう♪



絵本がいっぱいの空間で紙芝居や絵本の読み聞かせや
手あそびなど親子で楽しめます。
終わったあとはスタンプカードがもらえるよ！

■場所／1F おはなしハウス
■開催日／毎週土曜または日曜日 11:00～11:30 14:30～15:00
■定員／各回8組

サイエンスショー



科学の不思議！おどろきの発見と実験ショー！

■場所／3Fサイエンスポット
■開催日／土・日・祝 15:00～
■定員／12組（1組3名まで）
※整理券が必要です。13:00～3Fにて配布



1F のっぽスタジアム

1階から4階までスロープで囲まれた吹き抜けは開放感満点！
すべり台や柔らかいブロックなどの大型遊具がたくさん！
くつを脱いで遊ぶので、小さな子どもと一緒にゆったり過ごせます。



1F ボールプール

色とりどりのボールがいっぱい！
ボールプールの中を泳いだり
体を思いっきり使って遊べます。

釧路市こども遊学館
Tel.0154-32-0122
〒085-0017 釧路市幸町10-2

イベント等の詳しい内容はホームページでチェック！ https://kodomoyugakukan.jp

家族で体験してきました♪



猪野ファミリー

- 猪野 友香ママ
- 猪野 友太パパ
- 陽太くん（4歳）
- 瑛太くん（2歳）



佐々木ファミリー

- 佐々木 晃子ママ
- 悠くん（1歳8ヵ月）



ようこそ遊学館へ！

ハロット

遊学館のウエルカムロボット。
カラーLEDの光と
ロボット音でみんなを
お出迎えします！



雨の日も、冬でも
無料であそべる！

1F すなば

衛生面も管理された大きな砂場。スコップやバケツや手足の洗い場も完備。また、車いすに乗ったままでも砂遊びができるテーブル状の砂場もあります！

■場所／1Fさんさんひろば

1F ままごとはうす

釧路産の木材を使った木のおうち。
子どもたちが楽しく安全に
遊べる「木育」遊具。





プラネタリウム スターエッグ



リクライニングシートでゆったりと大迫力の星空が体験できます！

3F 虹のキャンバス＆シャボンチューブ

・静かに息を吹きかけるといろいろな形や色に！
不思議な虹色の世界を体験！
・シャボンチューブは、みんなの
「シャボン玉に入ってみたい！」を体験できます！

チョットくらい
泣いたってへっちゃら♪
まるまるお星さまと星座のおはなし！
小さな子どもとパパママにおすすめ
きらきらタイム
■開催日／平日・第3日曜日 11:30～
※途中退場OK

展示室観覧料

■未就学児無料（要保護者同伴）
■小中学生120円 ■高校生240円 ■一般600円

※プラネタリウムをご覧になるには、別途プラネタリウム観覧料が必要です。
展示室とプラネタリウムがセットになったお得な観覧券や、年間パスポートもございます。詳しくはホームページをご覧ください。

授乳室、オムツ交換台完備。ベビーカーの貸し出しも可能です。

秋からはじめる習い事

パチパチクラブ

コミュニケーションも大切に☆1枠5名までの超少人数制

そろばんで「できた！」をふやし「もっと！」を引き出そう！「自分で決められる力」を大切に、検定等の個人目標は子ども自身で決め、取り組めます。入会特典でワンタッチそろばんなどがもらえるので、準備いらずではじめられるのも嬉しい♪

Information

- ●入会金2,500円、対面/夏(5～10月)4,500円、冬(11～4月)4,700円、オンライン/通年4,700円。1回50分。
- ●対象年齢/年長頃(数字の読み書きができる)～
- ●対面/教室により開講曜日、時間が異なります。
- ●オンライン/月・水・木・土。詳しくは、HPをご覧ください
- ★1ヶ月無料体験実施中！！(そろばんは借りられます)
- ※料金改定予定あり



DATA

住 釧路市内13ヶ所
休 無
TEL 0120-503-549

ホームページ

いくうぇる　ちゃいるどあかでみーくしろきょうしつ
EQWEL チャイルドアカデミー釧路教室

『脳』が育つと『心』が伸びる

『イード・アワード』幼児教室部門で最優秀賞を受賞！幼少期から脳を発達させることで、脳の基礎的な能力が向上し、なりたい未来の姿に近づく力が身につきます。テンポよく進むので小さなお子様も集中して取り組めます。

Information

- ●開設コース：胎教、Baby、幼児、小学生
- ●料金：コースによって異なります
  詳しくはHPでご確認ください
- ※無料体験レッスン受付中



DATA

住 釧路市中園町7丁目-12 ぱらだいすかふぇ2F
営 レッスンにより異なる
休 日曜日・祝日
TEL 0154-24-7766

ホームページ

今回は知育や身体をつかう習い事をピックアップ！入園前の乳幼児からも通える教室の情報も盛り込みました。
まずは親子で体験レッスンからはじめてみませんか？



かおりリトミック教室くしろ

少人数レッスン&アットホームな雰囲気が魅力♪

体操やリズム遊びなど、体を使って音楽を楽しみながら、お子さんの創造性や集中力を育てます！3歳までは親子レッスンなので、習い事デビューにぴったり！元気で明るいかおり先生が、優しくサポートしてくれます♪

Information

- 対象年齢 1～5歳（1～3歳までは親子レッスン）
- レッスン日 火・金・土
- 入会金(初年度のみ) 3,000円・月謝5,500円
- 教材費は年齢ごとに異なります

体験レッスン受付中！お気軽にお問合せ下さい♪



DATA

住 釧路市富士見3-2
営 曜日によって異なる
休 日・祝
TEL 080-4367-3557

ホームページ

くしろ体操クラブ

「楽しく・夢・挑戦」3つの力を育てる体操クラブ

釧路市で唯一の体操専門体育館で、全てのスタッフから専門的な技術指導を受けられる。体操デビューには3歳から通える幼児コースがおすすめ。少人数制でレベルに合わせた練習ができるのも魅力。開設4年目で全国大会初出場の選手輩出も！

Information

- 幼児コース・チャレンジコース・トランポリンコース・アクロバットコース・器械体操コース・選手コース※指導者の推薦による
- 年会費3,000円（2人目からは1,500円）
  保険料800円　暖房費3000円（11月～3月）
- ◎月謝　幼児コース（月4回）3,500円
  その他のコースは、回数により異なります（3,500円～）。
  詳細はHPをご覧ください。



DATA

住 釧路市駒場町3番32号
営 曜日により異なる
休 なし
TEL 080-5833-9464

ホームページ

20～30代のメンバーが多数
「私たちと一緒に働きませんか?」



仕事も育児も

だいすき!ヤクルトレディ!

芦野センターで働く、
現役ヤクルトレディさんに
お話を伺いました!



小川さん(左)と須藤さん(右)

須藤 真澄さん/お孫さんが4人いる先輩レディ。
レディ歴20年4か月。

Voice!
うれしかったのは
会社の旅行で
宝塚歌劇を観に
行けたことです。

同僚から子育てや家庭の悩みなどを気軽に相談される20年目のベテラン。続けてこられたのは**「困ったときに対応してくれる会社や仲間の手厚いサポートがあったから」**と安心して働ける職場に満足。還暦は過ぎたが元気さが取り柄、ヤクルトとともにお客様に届ける笑顔は絶やさない。

Voice!
働く日数や時間が
調整してもらえ
休みも取りやすいです。





小川 美里さん/19歳と小学3年生のママ。
レディ歴4年5か月。

4年前、子供が学校に通っている間にできるとレディを始める。今も**「頑張った分だけ成果として表れるのでやりがいを感じます」**と扶養範囲を超える仕事でも子育て、家事を両立させ頑張っている。辞めようかと思っていたとき、お客さまから「やめないでね」と声を掛けられ、信頼されていることに誇りを感じ続けようと決心したそう。



お子様を送り出した後からの出勤も可能!
あなたに合った働き方で、子育てママを応援します!

●週3日勤務のヤクルト商品のお届け
【勤務】9:00～13:00／週3日
(曜日相談可、土日祝 定休)
【報酬】月40,000円以上
(売上に応じた出来高制)
●週5日勤務のヤクルト商品のお届け
【勤務】9:00～14:00／週5日(土日祝定休)
【報酬】月100,000円以上
(売上に応じた出来高制)
《共通項目》
【勤務先】
●釧路市内各センター
●中標津センター／中標津町東2条北1-6

★勤務先ご相談ください。
【内容】契約先(個人宅・オフィス)へのヤクルト商品のお届け。ノルマなどは一切ありません。
【待遇】子育て支援助成(5,000円～)／保育料助成(月最大34,000円まで)／各社保完備(実働時間による)／通勤費助成／離職金制度／従事者割引制度／各種表彰、社員登用制度
【応募】下記までお電話ください。追って詳細をお伝えいたします。

1日体験・1週間のインターンシップ(有給)あります。
Web面談もOK。
詳しくは
インスタをチェック!



人も地球も健康に
Yakult

釧路ヤクルト販売株式会社 釧路市鳥取大通7丁目2番1号
採用に関するお問い合わせは
(受付:平日9時～17時)
☎0154-53-8960(ヤクルト)

釧路

ママパパ

Mama・Papa 図鑑



釧路で子育て中のママパパにスポットを当てご紹介するコーナー。子ども中心の生活の中で○○ちゃんママと呼ばれることが多いけれど、ひとりの女性としてwatashiをフォーカス！次回はパパ図鑑を予定♪



今回のママ

Link of smiles代表
釧路市　佐藤 恵理さん（42歳）

私のこと

釧路市出身で高校卒業後JA阿寒へ就職。その後寿退職・出産を経て行政機関の臨時職員やパートをしていましたが、離婚を機に正社員として働くため、現在勤務している第一生命で保険外交員として人生を再スタート。現在、中3受験生の息子と小6の卓球が大好きな息子と3人暮らし。こういう家庭環境なので息子たちは我が家の大事な戦力！ごみ捨てや洗濯物を干し畳む、茶碗洗いや買い物の荷物持ちなど助けられています。

乳がんについて



2019年6月、会社の健康診断で乳がん悪性の疑い。7月に市内の病院で精密検査を受けると乳がん告知、セカンドオピニオンで札幌乳腺外科クリニックへ。ここでトリプルネガティブ乳がんと診断され、進行が速くすぐに抗がん剤投与スタート。8月初旬右乳房胸筋温存乳房切除術（右乳房全摘）。現在は4か月に一度、札幌へ通院し血液検査・レントゲン・エコーなどを行い経過観察をしています。

Link of smilesを立ち上げた思い

抗がん剤治療が始まり全身の毛が脱毛…、女性らしさに自信をなくし自分の姿を見た時に悲しくなりました。その気持ちから患者さんの居場所づくり＆ファッションショーをやりたいと思うようになり2021年10月Link of smiles～きっと私、ひとりじゃない～を釧路で開催。イベント後、改めて団体活動としてスタートしました。居場所づくりやバスタイムトップスの普及（入浴施設や設置場所の増設）を継続的に行い患者さんがひとりで悩みを抱えることのないように活動をしていきたい。また今年取得した乳がんヨガ指導者として乳がんヨガの開催、そしていつかはがん教育の資格取得に励み、子どもたちにも検診・早期発見の大切さなどを伝えていきたいです。



子育てママへ…

子育てをしていると365日休みがなく、自分の健康を後回しにしてしまいがち。定期的にセルフチェックやがん検診、検査など行いご自身の身体を知る・守る事を大切にし、万が一のことがあっても早期発見に努めていただけたら幸いです。がんになると自分自身だけではなく、家族も心配・不安になります。

ADHDの長男は、私が乳がんになり精神的にも乱れてしまった時期もありました。

当団体は乳がんや女性がんの方を対象としていますが、釧路にはAYA世代を対象とし活動を行っている団体もありますし、全国で活動している患者会もあり、そこにつなぐことも可能です。

ひとりじゃない。仲間がいます。



団体への問い合わせ
Instagram（@link_of_smiles）

暮らし
応援!
あなたのライフプランを
釧路しんきんが
お手伝いします!!

みちかなふれあい
釧路しんきん



くしろで唯一のワクワク水族館

ぷくぷくへGO!!

華麗な泳ぎは必見です!

親子でビックリ感動体験!!
かわいいお魚がいっぱい
種類も豊富で楽しさ満点です!!
ぜひお越し下さい!!





年間パスポート発売!!
1年中いつでも癒し時間を楽しめます♪
●大人(中学以上) 2,400円(税込)
●こども(小学生) 1,200円(税込)
●幼児(3歳以上) 600円(税込)
・有効期限／発行日より1年間
・ご購入は1Fご案内カウンターまで

もれなく非売品グッズをプレゼント♪

くしろ水族館 ぷくぷく PUKU-PUKU
営業時間 9:00~18:00
●大人(中学以上) 800円
●こども(小学生) 400円
●幼児(3歳以上) 200円

釧路 笹谷商店直営店
釧り之助 本店
釧路町光和4-11
☎(0154)64-5000

くしろの本のプロが選んだ 絵本ガイド

今年度の読書週間の標語でもある『この一冊に、ありがとう』をキーワードに、
ご家族や大切な方にぜひ読んでもらいたい「心があたたかくなる絵本」を釧路で本に関わるプロに教えていただきました。
クリスマスやお祝いごとの贈り物にもぴったりの 絵本4選 です。

※読書週間とは公益社団法人読書推進運動協議会が制定したもので、
みなさん一人ひとりに読書のすばらしさを知ってもらうきっかけになるようにと
願いが込められています。（毎年10月27日から11月9日までの期間）

2022・第76回 読書週間
10/27～11/9
この一冊に、ありがとう



コーチャンフォー釧路店
書籍コーナー
米山 純子さんのオススメ



春採湖しまえなが物語

絵：登藤珠実
文：写真・監修：山本光一
藤田印刷株式会社
価格：1,430円［税込］
発行：2022年7月

釧路市春採湖に生息するシマエナガの子育ての様子を題材にした地元で誕生した絵本。シマエナガの心温まる実話をもとに制作されており、その愛くるしい姿に心が癒されるだけでなく生命の大切さを感じられる一冊になっています。絵本を読んだ後は春採湖を散歩してお子様と一緒に雪の妖精を探してみてください！



釧路町公民館 図書室職員
久保 恵さんのオススメ



だいじょうぶだいじょうぶ

作・絵：いとうひろし
講談社
価格：1,100円［税込］
発行：1995年10月

おじいちゃんと孫のお話。近年おじいちゃんとおばあちゃんと一緒に暮らす家庭も減ったように思います。いま一度、この本をきっかけにおじいちゃん、おばあちゃんを誘って散歩にでかけてみてはいかがでしょうか？とても心温まる優しい絵本です。



阿寒小学校特別支援教育指導員
「おはなしネットぼんぼん」
「くしろ紙芝居の会」代表
原 しげ子さんのオススメ



もとこども

作：宮安陽子
絵：いとうひろし
ポプラ社
価格：1,430円［税込］
発行：2016年5月

よのなかは、〈こども〉と〈もと　こども〉で、できている。ぼくのおじいちゃん、わたしのママ、となりのおねえちゃん…もっとむかしは〈もと こども〉
くりかえしの絵本です。ちいさなお子さんから大人まで楽しめます。絵本読みにも大活躍の本。そう、あなたもわたしも〈もと こども〉



釧路市中央図書館 司書
4階担当
小井土 美穂さんのオススメ

ながいながいねこのおかあさん



文：キューライス
絵：ヒグチユウコ
白泉社
価格：1,320円［税込］
発行：2020年11月

子育てを終えた先輩ママの私から、今まさに子育てを頑張っているお母さんに贈りたいと思える絵本です。お母さんって本当に忙しくて大変だけど、ちょっと手を休めて、子どもとお話しする時間が作れたらいいですね。

頑張っているあなたに届いて欲しい 釧路の

子育て応援企業

行政だけではなく、民間企業でも子育て世帯を支援する動きが広がってきています。

01 100満ボルト釧路店

家族でゆっくり過ごせる家電量販店!

昨年秋に増床リニューアル!家電はもちろんのこと、おもちゃの品揃えも豊富。カラフルなマットが敷かれた無料の「ちびっこ広場」バルーンルームには、ビニールボールがあり遊べます。自販機や約30台のマッサージ機器がある休憩スペースで、新製品を体験&ゆっくり過ごすのも◎♪クリスマスプレゼントやギフト用のラッピングが無料なのも嬉しい!キッズ用のポイントカード、ベビーカー完備など子連れでもお買い物しやすいスポット。





家電の買い替え、お子さんのプレゼントにぜひご利用ください

日本初の子ども向けポイントカード
「キッズV(ボルト)カード」
・入会金、年会費無料。来店時、ポイントマシーンにカードを差すとポイントが貯まる
・500ポイントからトミカなどおもちゃと交換できる。25000ポイント貯めると任天堂スウィッチと交換も!
※お買い物には利用できません。



柴田幸範店長

DATA

● 100満ボルト釧路店
住 釧路町木場2丁目3-1 ☎ 0154-39-3300
営 10:00〜20:00
P 255台　休 無休

ホームページ

02 チャイルド歯科長内医院

子どもの気持ちに寄り添う歯医者さん♪ ママのサポートも充実◎

1995年に開院し27年もの間、地域の子ども達のお口の健康を支えている小児歯科。障がいを持ったお子さまの歯科治療も可能です。院内は絵本やおもちゃがたくさんあり、おままごとやぬいぐるみで遊べる可愛いキッズスペースも完備!待ち時間も退屈しません♪診察台にはテレビがあり、治療中にアニメを見ることも◎無料の託児を行なっているので、ママも一緒に歯の治療やメンテナンスが出来ますよ♪





お子さんが怖がらず安心して過ごせるように工夫しています。親子でどうぞ♪

乳幼児から託児OK
チャイルドマインダー・保育士の資格を持ったスタッフが対応
※託児希望の場合は事前にお伝えいただけるとスムーズに対応できます



DATA

● チャイルド歯科長内医院
住 釧路市春日町11-13 ☎ 0154-23-8115 休 日曜日、祝日
営 月・火・木・金/9:00〜12:00・14:00〜18:00
水／9:00〜12:00
土曜／9:00〜12:00・14:00〜16:00

ホームページ

03 いやし処 ほっ

子連れで通える整体でストレス解消

完全予約制&個室のマンツーマン施術のため子連れでも安心!絵本やおもちゃ、赤ちゃんのお昼寝用のタオル完備は、ご自身の子育てやお孫さんのいる小野さんならではの気配り。子連れメニューは、もみほぐし60分コースを基本とし、お子さんの様子に合わせてフットケアや抱っこ、横向きなど臨機応変に対応してくれます。産後の肩こりや腰痛、リフレッシュしたい時にぜひ利用してみてくださいね。
※子連れでの施術は2歳以上のお子さんから対応







少しでも身体が楽になるように丁寧に施術いたします♪

●もみほぐし
60分4,200円～
●もみほぐし+フットケア　60分4,500円～
●体ぽかぽかコース
100分7,500円(足湯ホットパックつき)など
各種カード、QR決済利用可
※子連れの場合、予約時に要問い合わせ



オーナー
小野織絵さん

DATA

● いやし処ほっ
住 釧路市昭和南4丁目1-3ハイツはなしのぶ102
☎ 090-2818-3669 営 月曜日～日曜日10:00～18:00
(事前予約で20:00まで対応可能)
P 1台 休 毎週火曜日

ホームページ

04 おしゃれサロン 髪ふうせん光陽店

カントリー風コテージのような外観♪

カットやパーマの通常メニューからヘッドスパ、フェイシャルエステなど豊富なメニューで幅広い年代に人気の老舗サロン。広い店内の一角には、セット面の鏡から子どもの遊ぶ様子がわかるように工夫されたキッズスペースがあり「目がいき届き様子がわかるので安心!」とママ達に好評!アットホームな雰囲気と、髪や肌に優しい無添加のシャンプー、トリートメントを使用しているのも嬉しい。







お子さま連れでのご利用の際は予約時にお伝えくださいね♪

●カット(シャンプー、ブロー込み)3,520円
●髪質改善プレミアムさら艶ヘアカラー
フルタッチ(シャンプー、ブロー込み)7,920円
●頭皮洗浄3,300円など
各種クレジットカード利用可



オーナースタイリスト
高橋清子さん

DATA

● おしゃれサロン髪ふうせん光陽店
住 釧路市光陽町12-7 ☎ 0154-31-8133
営 平日9:00～18:00 パーマ受付 16:00
日祝9:00～17:00 パーマ受付 15:00
P 7台 休 毎週火曜日・第1水曜日・第3水曜日
※愛国店あり(キッズスペースなし)

ホームページ

あんしん!

毎日の家事がラクラク、グレードアップ!

かしこく!

ガスのあるくらし

◀ガスっきぃ

エレっきぃ▶

当社人気No.1



今日から、わが家は「ホームランドリー」

Rinnai リンナイ衣類乾燥機 **乾太くん**

洗濯物が、ぱっと乾いてふんわり仕上がる。時短で清潔!
人気のガス衣類乾燥機「乾太くん」。



釧路導入実績 **300台突破!**



point 1
ガスの力で
スピード乾燥。
5kgで約52分。



point 2
嫌な生乾き臭を
カット。仕上がり
もふんわりやわ
らか。



point 3
シャツの洗濯も
自宅でラクラク!
大風量でシワを
軽減。

人気沸騰!お問合せ多数!



圧倒的な泡量で自宅にいながら極上の入浴体験。

Micro Bubble Bath Unit



Rinnai リンナイ**マイクロバブルバスユニット**

新築住宅ご検討のお客様必見!

マイクロバブル入浴で得られる効果効能♪

1. 気泡が体を包んで
ゆっくり優しく温めます。
2. 湯ざわりがやわらかく、お肌しっとり。
3. 微細な気泡が
皮膚の汚れを洗浄します。
4. 白濁したお湯は
視覚的にもまるで温泉のよう。

機器のPRサイトは
こちら!

マイクロバブル　乾太くん



掲載商品のご見学、
リフォームに関する
ご相談も
随時承っております。
お気軽に
ショールームへ!

GAS 釧路ガス株式会社

Tel 0154-65-1042(直通)　受付時間 9:00-17:00 (日曜・祝日除く)

■住所／釧路市寿4丁目1-2　http://kushiro-gas.co.jp

釧路ガス　検索

暮らしのピース

釧路のパパママにそっと寄り添い、
毎日の暮らしをいつもよりちょっとハッピーに♪

今回は《みてみて！わが家のお弁当》

大切な家族のために作った「自慢のお弁当」を大公開♪
新年度からお弁当作りデビューなパパママ必見！素敵なアイデアが詰まっています☆
この秋冬のおうち時間は、お弁当作りの練習なんていかがでしょうか？

そらちゃんママ



わが家の
幼稚園弁当！
のりデコ
大好き♪

編集部コメント
のりデコの匠！ご飯はおにぎりにして食べやすく♪

おっくん



お弁当担当、
パパの本気！

編集部コメント
いつもお友達に羨ましがられるそう！自慢のパパですね☆

れみさん



まん丸
お目メェ～が
可愛い♪
わが家のキャラ弁！

編集部コメント
目はストローでくり抜くと綺麗に◎可愛くて簡単！真似したい！

たまごさん



栄養満点！
旦那さん弁当♪

編集部コメント
タンパク質と野菜がしっかり摂れる！盛り付けがオシャレ♪

たけぴーさん



これを
食べれば
元気100倍！

編集部コメント
彩りバッチリ♪どれから食べるか迷っちゃう！

シマシマさん



ご飯のおとも、
大集合！

編集部コメント
食べる手が止まらない！お腹も心も大満足☆

あーちゃんさん



仲良し
おにぎり
三兄弟♪

編集部コメント
赤いほっぺがチャームポイント！食べている間もニコニコ♪

まいまいさん



主役はちくわ！
卵焼きを
添えて…

編集部コメント
ちくわの磯辺揚げはカレー風味♪ご飯が進むこと間違いナシ！

記念日を祝おう！

釧路の七五三

SHICHI GO SAN 祝

子どもの健やかな成長を祈願しお祝いをする七五三。神社にはいつ行けばいいのかな、釧路市内の神社では祈祷にいくらかかるのかな…。特に第1子や釧路にご実家がないママパパは気になるのではないでしょうか。そこで今回は釧路市の厳島神社さまにご協力をいただき、七五三についてお話を伺いました。

お話を聞かせてくれたのは
厳島神社（権禰宜）
菊池 吉史さん



七五三のQ&A

Q1 七五三について教えてください

アンサー
七五三は、三才の男女、五才の男の子、七才の女の子がそれぞれ無事に成長したことを感謝して、これからの成長を祈願しお祝いする行事です。節目ということで家族写真を撮る機会にもなっているようです。

Q2 いつ頃、お参りしたらいいですか？

アンサー
一般的には11月15日、北海道では10月15日が七五三の日と言われていますが、最近は日にこだわらず9月から11月の土日に参拝されるご家族が多いです。北海道は気候の関係から早め早めに七五三をする傾向があるようです。

Q3 保護者はどのような服装がいいですか？

アンサー
ご家族の服装は正装の方もいれば普段着の方もいますが、子どもを祝う気持ち、神様に感謝する気持ちで神社に来て頂ければ問題ありません。パパはスーツ、ママはワンピースやスーツが多い印象です。

毎日接していても子どもの成長の早さに日々驚きます。厳島神社に伝わる知恵を授かり病除けの御神徳をいただける“七五三茅の輪くぐり”は3才の時と5才、7才の時とではその成長ぶりを感じられることと思います。お子様の人生儀礼を通してご家族皆さまの良き思い出となりますよう心を込めてご奉仕いたします。



釧路市民の守り神様と仰がれている
釧路國一之宮
厳島神社



〒 釧路市米町1丁目3-18
☎ 0154-41-4485

ポイント！

事前予約で1年を通して七五三の神事をおこなっており子ども用衣装の貸出しも◎。
初穂料は5,000円、7,000円、10,000円でお気持ちにてお納め頂きます。
また、プロカメラマンによるロケーション撮影と祈祷がセットになったプランも！（事前予約制）
神社という慣れない場所でお子さまが少しでもリラックスできるようにと、待合室には絵本などを用意しているそうです。

HP

釧路市鳥取地区、鳥取県からの移住者達が創始した出雲大社由来の神社
鳥取神社



〒 釧路市鳥取大通4丁目2-18
☎ 0154-51-2404

ポイント！

毎日9時～16時まで七五三の祈祷をしています。
予約なしで当日受付が可能ですが、混雑次第ではお待ちいただくこともあります。
初穂料は、ひとり一律3,000円で貸衣装はなし。
お子さんの体調を見ながら、当日でも予約なしで受付してくださるのはありがたいですね。国道38号に面しているのでアクセスがいいのも◎♪

HP

しみず写真館の私達スタッフはみなさまの心に残るお写真をずっと最高の思い出として残せるよう努力しています。

百日記念キャンペーン

赤ちゃんのご機嫌に合わせて撮影していますので、
撮影中にご機嫌が悪くなった場合は日を改めることも可能です！
遠慮無くスタッフにお伝えください！

百日記念のおトクな特典!!

ポーズ数が増えれば、特典も増えます！

特典1 2ポーズ以上お買上の方へ
写真入りカレンダー または ポストカード10枚
どちらか1つプレゼント!!

特典2 3ポーズ以上お買上の方へ
4ポーズ目のお写真が1枚無料!!
6切判 または 4切判 のお写真1枚プレゼント!

特典3 3ポーズ以上お買上の方へ
さらにプレゼント!!
3つの中からいずれか1点プレゼント!!
写真入り携帯ストラップ or 写真入りキーホルダー or 写真入り卓上ミニスタンド

特典4 5ポーズ以上お買上の方へ
さらにプレゼント!!
BIG 半切写真プレゼント!!
サービス分も含めて5ポーズ以上 ※額は別売り

衣装はすべて無料です！

令和4年 12月30日(金)まで



平日限定特典 平日3ポーズ以上のお買上で
写真入りキャビネ額プレゼント!!(2Lサイズ)

期間限定 5ポーズ以上お買上で
CDRデータまたは携帯待ち受けを全部!プレゼント!!



※プレゼントのデータは購入された写真(K判以上)のデータになります。

撮影した画像を全部欲しいという方には 大好評
データコンプリートパック 全データ1万円

百日記念 写真料金

キャンペーン期間中の特別価格

6切判 [23cm×17cm] 1ポーズ1枚 台紙別売 3,850円	4切判 [27cm×21cm] 1ポーズ1枚 台紙別売 4,950円	期間中は焼増もおトク! 台紙別売 6切判 3,300円 4切判 4,400円
撮影技術料 0円	高級レザー台紙 550円	

衣装パンフレット送ります
お電話またはホームページからご請求ください
※いただいた個人情報はパンフレット送付以外には使用いたしません。

百日記念限定!CD-R販売 データ販売のみは行っておりません。
1画像 1,200円 半額 600円

各種クレジットカード取り扱っております	ご来店の際はご予約のうえお越しください

店内でのデジカメ撮影はお断りしております。ビデオ・携帯撮影はOKです。

衣装も掲載していますので是非ご覧ください! http://shimizu-syashinkan.jp/ 清水写真館 検索

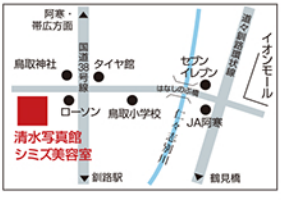
清水写真館公式ホームページ / Instagram / Facebook

PHOTO STUDIO SHIMIZU

おかげ様で創業54年
清水写真館 tel.(0154) 51-3636
釧路市鳥取大通3丁目19番9号［鳥取神社向い］
営業時間／午前9時～午後6時 毎週水曜定休
イオンモール釧路昭和より車で5分(1本道)

シミズ美容室 tel.(0154)52-5675

※当店通常価格からの値引きです。
※価格は全て税込みです。



リスペクト マザー&ファザー からのエール

Cheers from parents

人生経験豊富な釧路の祖父母世代から、
毎日、家事育児に仕事と頑張っている平成・令和を
生きるママ・パパ達へ
エールを贈ります。



わたしの時代の子育て

平成元年長女の出産を皮切りに一男三女を産み育てました。お産は鳥取にあった西垣内産婦人科です。母が経営していた雑貨屋さんを継ぎ、働きながらの子育て。4人の子ども達は0歳から保育園にお世話になり、食べ物の好き嫌いなく育ち、布おむつ保育だったからかパンツを履くのも早かった。小学校にあがるまでは私というよりも先生達に育ててもらったなと思います。そんな中でも休日には鶴居村のグリーンパークや赤いベレーにおにぎりを作って家族でよく行きました。4番目の子は極小未熟児1,100グラムで産まれたので3か月以上も入院。毎日おっぱいを絞っては冷凍し、母乳を届けに通ったことも…。今思うと当時は大変だったけれど、家族や周りの皆さんに助けてもらいながら、お気楽母ちゃんの子だけどみんな元気に優秀に(笑)育ってくれました。





雑貨店オーナー **諸我 敦子さん(61)**
一男三女のお母さん　美幌町出身

母の介護

私が24歳の時に母が倒れて要介護5に。自宅で20年お世話をしました。母の介護経験から可愛い介護シューズが売ってない事を知り、無いなら作っちゃえ!と作り始めて、今ではお店の看板商品に。「こんなに可愛い靴を見た事が無い」とお客様が喜んでくれるたびに嬉しくて泣けてきます。

子育てママへメッセージ

「案ずるより産むが易し」よく出産の時に言われるけれど子育ても同じじゃないかな。子どもはママが大好き!一緒に笑ったり泣いたり怒ったりしながらも、ちゃんと大きくなるから、大丈夫!大丈夫よ!

ご両親や祖父母へのプレゼントに♪



ママのお買い物に♪
ぜひお気軽に
いらしてくださいね!

ギフトオブハートやすらぎ
釧路市鳥取大通2丁目2-24 スーパーアークス鳥取大通店内
☎0154-51-3438

TOTAL BODY CARE
女性専用サロン
Himawari
向日葵
毎日忙しい日々を
送る女性の為に、
心も体もリフレッシュできる
トータルボディケア。

不定愁訴でお悩みのあなたに…
トータルボディケア　服を着たまま自律神経から全身調整します。
● ヒアリング料(初回のみ) 20分　1,100円
● 施術料　40分　3,520円
初回特典
● 初回施術料は500円引きとなります。
● お好きな箇所のオイルトリートメント(10分)付き
トータルボディケアのみ
初回から4週間以内に
2回目施術の方、ヒアリング無料
さらに施術料から ¥1,100 OFF
リラクゼーション効果抜群!
オイルボディ&フェイシャル
● 上半身又は下半身又はフェイシャル30分
ママさん応援価格
通常 4,290円 → 3,740円
※小学生以下のお子様がいる方限定
(お子様連れでご利用できます。)
TOTAL BODY CARE
向日葵
TEL 080-8099-6312
営業時間 月～土 9:00～17:00 定休日 日祝
釧路市暁町6-19【完全予約制】受付時間 9:00～19:00

プロママが教える!

Haport 美容部

毎号違ったテーマでお届けするHaport○○部。今回は「冬に向けたスキンケアについて♪」
女性はいくつになっても綺麗でいたいもの。でも毎日なかなか自分のための時間をとれないママ。
本当にお疲れ様です!あれこれ準備しなくて大丈夫!今回はタオルを使った美容術をご紹介♪

ホットタオルの作り方

用意するもの
- タオル1枚
- サランラップ
- お湯37~40℃くらい



1 タオルをお湯で濡らし、雑巾しぼり。しっかり水気を切ります。

2 ラップに包み電子レンジで温める。【600w40秒】やけどに注意

【やり方】

※洗顔、スキンケアが終わっていることが前提



1 ホットタオルを少し冷ましてから顔にのせる。
タオルを腕に少し当てて熱さを確認してね♪



2 タオルが冷めてきたらレンジで再度温め直す。時間は自分で調節して、これを2~3回繰り返すだけ。



3 もう1度、いつものスキンケアをして終了!



Point

- スキンケアをホットタオルの前と後でやる事で、スキンケアの入りがぐんと良くなり、化粧品の効果も保水力もアップ!乾燥対策にもなります。
- ホットタオルを作っておき、その間にスキンケアをするとさらに時短に!

少しだけ余裕ができた時…今日は頑張った…そんなとき。自分に優しくなれるひとときを…

今回の部長



釧路町
PRIVATE SALON Lu'na【プライベートサロンルーナ】
オーナー 遠藤美佳 えんどう みか さん
minimika.uyo@icloud.com estesalon__luna__mika

子供連れOKのエステサロンでフェイシャルエステを提供しているほか、ヘッドスパ、ハンドマッサージなどのリラクゼーションのサービスも行っています。

あつまれ！くしろ946キッズ

可愛い写真が集まりました♪
みんな健やかに大きくなってね！

Happy Day



ひかりちゃん(4歳)
カニは怖いけど美味しいね



緋茉俐ちゃん(2歳)
甚平着て自転車でお散歩♫



拍人くん(4歳)月空ちゃん(1歳)
水分補給大事!



心衣ちゃん(2か月)
お腹すいたあぁぁー!



こうがくん(10歳)ひなとくん(2歳)
夏の思い出♡外プール♡

2022年9月リニューアルオープン!

働くパパ・ママの強い味方！子育てでのお困りごとを解決！



こんな時に、ご利用ください！

☑出産 ☑体調不良 ☑市の保育園に入れるまで
☑冠婚葬祭 ☑一人でゆっくりリフレッシュ

1日からご利用可能！

土日祝日や早朝・夜間の対応も行っております。
また、療育施設との併用や釧路以外の方の利用もOKです！

子連れ出勤OK!!

保育士インターン制度

保育資格は持ってるけど経験がない、ブランクがある方向けのインターン制度を行っております。
お気軽にご相談ください！

生後3ヶ月からOK!

HAY HOME プラス

【所 在 地】〒085-0013 北海道釧路市栄町10丁目11-3
【営 業 日 時】月~金 8:00～19:00/ 不定休
【時間外営業】7:30～8:00/19:00～26:00 ※事前予約のみ

＼お問い合わせはこちらから／
☎ 0154-68-5208



晴友くん(2か月)
新しい品種できました!



悠世くん(7歳)、香輝くん(3歳)
兄弟仲良くパシャ



莉子ちゃん(1歳)、煌正くん(1歳)
春樹くん(1歳)、結陽くん(1歳)、梢恵ちゃん(1歳)
幼馴染と1歳の記念♡



梨央ちゃん(2歳)
走るの、はやいでしょ〜☆



拓未くん(2歳)
公園だぁーいすきっ!



まりかちゃん(2歳)
お誕生日おめでとう♪

enjoy!



ななちゃん(1歳)
お外遊び大好き♡



はるとくん(4歳)、ひなたくん(6歳)、みづきちゃん(1歳)
仲良し3兄妹です♡

自然でかわいい写真を撮影します

季節の撮影会



ママカメラマンが
同じママの目線で撮影。
おうちスタジオなので
ママとお子様のペースで
ゆったり撮影できます。



ロケーションフォト



スマッシュケーキフォト

ママとベビーに寄り添ったプランのご提案
オリジナルのフォトブース
屋外での撮影もご相談ください!

アニバーサリーフォト、マタニティフォト
ニューボーンフォト、
キッズ/ファミリーフォトetc.

ママとベビーのための
釧路のおうちスタジオ

アンビシャス フォトスタジオ
ambitious
photo studio

☎080-1891-6681

ホームページ　インスタグラム

釧路市 釧路町 認定こども園・幼稚園 情報

認定こども園名	住所（電話番号）	定員（保育）	定員（教育）	入所年齢（保育）	入所年齢（教育）	開所時間	未就園児保育等		預かり保育
							教室名（回数・時間）	対象年齢（実施形態）	※「あり」通常保育児のみ特別保育等の実施状況
幼保連携型認定こども園									
かしわ認定こども園	紫雲台2-30（☎41-2581）	81	9	産後57日目以降	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※障がい児保育事業
桂恋認定こども園	桂恋167番地（☎91-2935）	39	4	3か月から	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※一時預かり事業
釧路あさひ認定こども園	旭町12-2（☎25-2301）	100	10	3か月から	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※一時預かり事業
あいこう認定こども園	愛国西1-24-10（☎36-3142）	90	10	産後57日目以降	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり
双葉認定こども園	新釧路町3-14（☎24-8888）	96	14	3か月から	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり
美原認定こども園	美原4-5-16（☎36-2440）	68	7	3か月から	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※障がい児保育事業
ことぶき認定こども園	寿1-4-4（☎22-5359）	70	5	3か月から	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり
認定こども園よしの	大楽毛西2-25-3（☎57-5533）	50	25	3か月から	満3歳	7:00～19:00	ピヨちゃんクラブ ■1回/週（水）9:30～11:00 ピヨちゃん教室 ■1回～4回 9:00～12:00	0歳児から入園前親子（親子参加） 2歳児～（子どものみ参加）	あり（未就園児は要相談）
釧路おたのしけ認定こども園	大楽毛4-12-6（☎57-3997）	70	10	3か月から	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※一時預かり事業
釧路風の子認定こども園	鳥取南7-2-9（☎65-5955）	55	10	3か月から	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※障がい児保育事業 ※一時預かり事業 ※子育て支援センター併設
保育所型認定こども園									
認定こども園 釧路頌栄保育園	弥生2-10-28（☎41-1805）	60	10	3か月から	満3歳	7:30～19:00	－	－	あり
鉄道弘済会 釧路認定こども園	愛国東2-1-11（☎36-7028）	87	3	3か月から	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※障がい児保育事業
認定こども園 釧路はるとり保育園	武佐1-3-5（☎46-1685）	56	4	産後43日目以降	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※子育て支援センター併設
認定こども園 釧路共栄保育園	若竹町4-7（☎22-4530）	70	10	産後43日目以降	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※障がい児保育事業 ※病後児保育 ※一時預かり事業
認定こども園 釧路わかくさ保育園	武佐4-26-2（☎46-5674）	54	6	産後43日目以降	満3歳	7:00～19:00	－	－	あり ※障がい児保育事業
認定こども園日本赤十字 釧路さかえ保育園	幸町11-1-1（☎65-8008）	90	10	産後50日目以降	満3歳	7:00～19:00		－	あり
釧路市立 音別認定こども園	音別町中園2-165（☎01547-6-2163）	27	18	3か月から	満3歳	7:30～18:30	－	－	あり
幼稚園型認定こども園									
認定こども園 釧路ひばり幼稚園	緑ヶ岡5-20-15（☎46-4280）	10	35	満3歳	満3歳	7:30～18:30	ひばりキッズ ■1～5回/週 8:30～11:30 8:30～14:00	2歳児～（子どものみ参加）	あり（未就園児も実施）
認定こども園 ひぶな幼稚園	柏木町11-1（☎41-7418）	36	135	満3歳	満3歳	7:30～19:00	子どもの家 ■1～5回/週 9:00～13:00	1歳10ヵ月～3歳（子どものみ参加）	あり（未就園児も実施）
認定こども園 釧路短期大学附属幼稚園	緑ヶ岡1-10-42（☎43-1773）	18	75	満3歳	満3歳	7:30～18:30	カンガルークラブ ■2･3･5回/週 9:00～13:00 さくらんぼクラブ ■2～3回/月（木）	2歳（子どものみ参加） 1歳半～2歳半（親子参加）	あり
認定こども園 釧路桜幼稚園	桜ヶ岡5-1-24（☎91-6441）	18	65	満3歳	満3歳	7:30～19:00	ぴよぴよクラブ ■1回/週（火）9:30～11:30	0歳～未就園児（親子参加）	あり（未就園児も実施）
認定こども園 釧路白樺幼稚園	白樺台3-5-37（☎91-6805）	8	15	満3歳	満3歳	7:30～19:00	ぴよぴよあずかり保育 ■2回/週 9:30～13:00又は16:00 ぴよぴよクラブ ■1回/週（火）9:30～11:30	0歳～未就園児（子どものみ参加） 0歳～未就園児（親子参加）	あり（未就園児も実施）

認定こども園名	住所（電話番号）	定員（保育）	定員（教育）	入所年齢（保育）	入所年齢（教育）	開所時間	未就園児保育等		預かり保育 ※「あり」：通常保育児のみ特別保育等の実施状況
							教室名（回数・時間）	対象年齢（実施形態）	
幼稚園型認定こども園									
認定こども園 釧路カトリック幼稚園	黒金町12-10 （☎23-3993）	15	45	満3歳	満3歳	7:30～18:30	たんぽぽ教室 ■1～5回／週　9:00～14:00 たんぽぽ教室開放日 ■5回／年　10:00～11:00	満2歳～未就園児（子どものみ参加） 未就園親子での参加	あり （未就園児も実施）
認定こども園 かすみ幼稚園	白金町24-9 （☎23-4590）	10	70	満3歳	満3歳	7:30～19:00	どれみくらぶ ■3･5回／週　9:00～12:00 9:00～14:00 親子あそび　8月～2月 ■2回／月（火）10:30～12:00	2歳 （子どものみ参加） 0歳～入園前の親子	あり （未就園児は要相談）
認定こども園 美原つくし幼稚園	美原1-50-8 （☎37-0738）	20	85	満3歳	満3歳	7:30～18:30	ぴよぴよくらぶ ■3～5回／週　9:00～13:00	2歳児～（満2歳要相談） （子どものみ参加）	あり （未就園児も実施）
認定こども園 釧路あおば幼稚園	鶴野東1-8-1 （☎53-3810）	20	120	満3歳	満3歳	7:30～19:00	ピッコリーノ（火･木･金） ■1～4回／週　8:30～14:00 親子遊び ■10回／年　10:30～11:30	満2歳 （子どものみ参加） 1歳半～就学前 （親子参加）	あり
認定こども園 釧路ひまわり幼稚園	鳥取大通2-4 （☎51-7766）	20	160	満3歳	満3歳	7:30～18:30	みつばちクラブ ■2～5回／週　9:00～13:30	2歳児～ （子どものみ参加）	あり
幼稚園型認定こども園 釧路めぐみ幼稚園	釧路町雪里1-4 （☎39-3751）	38	45	お問い合わせ下さい	満3歳	7:30～18:30	つくし組 ■1～4回／週　9:00～13:30 にこにこクラブ ■2回／月　10:30～11:30	2歳児 （子どものみ参加） 1歳～未就園児 （親子参加）	あり （未就園児も実施）
認定こども園 湖畔幼稚園	武佐2-35-5 （☎46-0691）	50	60	1歳	満3歳	7:30～18:30	らっこクラブ ■1～5回／週　9:00～13:20	1歳半～満3歳（子どものみ参加、親もいつでも参加可）	あり （未就園児も実施）
釧路市立認定こども園 阿寒幼稚園	阿寒町富士見2-10-1 （☎66-3152）	37	25	3ヶ月	満3歳	7:30～18:30	園開放日 ■10回／年　10:00～11:30	1歳～未就園児 （親子参加）	あり （一時預かり事業実施）

幼稚園名	住所（電話番号）	入所年齢	定員	開所時間	未就園児保育等		預かり保育（時間） ※「あり」：通常保育児のみ
					教室名（回数・時間）	対象年齢（実施形態）	
仏教釧路幼稚園	富士見2-2-5 （☎41-5296）	満3歳	45	8:30～18:00	いちご ■2･3･5回／週　9:00～13:30	2歳～未就園児 （子どものみ参加）	あり（未就園児も実施） 一時預かり事業実施
望洋幼稚園	興津2-21-3 （☎91-5193）	満3歳	70	8:30～17:30	ひよこクラブ ■1～5回　9:00～13:30	2歳 （子どものみ参加）	あり
貝塚幼稚園	貝塚2-19-3 （☎41-3949）	満3歳	30	8:00～17:30	風の子ひろば ■開催日程　ホームページで確認 10:20～11:30	1歳～ （親子参加）	あり
釧路聖母幼稚園	新川町16-19 （☎25-0697）	満3歳	45	8:00～17:30	聖母子どもの家 ■2～3回／週　9:00～14:00 なかよしクラブ ■月1回 10:00～11:00 HPで確認	2歳 （子どものみ参加） 1歳半～3歳 （親子参加）	あり（未就園児も実施/なかよしクラブはなし）
グリー幼稚園	川端町3-1 （☎23-1860）	満3歳	25	7:45～17:00	Don.ぐりぐり教室A ■1回／週　10:30～11:30 Don.ぐりぐり教室B ■1～5回／週　8:30～14:00	1歳半～ （親子参加） 2歳 （子どものみ参加）	あり （未就園児は要相談）
釧路豊川幼稚園	愛国西1-18-3 （☎37-1732）	満3歳	100	7:30～17:00	なかよし教室 ■2～5回／週　9:00～13:30	2歳～ （子どものみ参加）	あり （未就園児も実施）
第二豊川幼稚園	豊川町8-19 （☎23-6858）	満3歳	100	7:30～17:00	なかよし教室 ■2～5回／週　9:00～13:30	2歳～ （子どものみ参加）	あり （未就園児も実施）
みはらフレンド幼稚園	美原4-5-1 （☎36-2694）	満3歳	105	7:00～19:00	クレヨンハウス ■2･3･5回／週　8:30～14:00	2歳 （子どものみ参加）	あり （未就園児も実施）
愛国フレンド幼稚園	芦野5-6-5 （☎36-4555）	満3歳	150	7:00～19:00	クレヨンハウス ■2･3･5回／週　8:30～14:00	2歳 （子どものみ参加）	あり （未就園児も実施）
わかばフレンド幼稚園	昭和中央2-7-13 （☎51-9478）	満3歳	150	7:00～19:00	クレヨンハウス ■2～5回／週　8:30～14:00	2歳 （子どものみ参加）	あり （未就園児も実施）
昭和スポーツ幼稚園	北園41-4158 （☎51-9493）	満3歳	105	7:30～18:30	うさぎっ子くらぶ ■2回／週　9:00～11:30 ■5回／週　9:00～13:50	2～3歳 （子どものみ参加）	あり （未就園児は要相談）
市立マリモ幼稚園	阿寒町阿寒湖温泉5-5-7 （☎67-2507）	満3歳	105	8:40～14:00	園開放日 ■6回／年　10:00～11:30	1歳～未就園児 （親子参加）	なし
白梅幼稚園	釧路町中央8-91 （☎40-3050）	満3歳	100	7:30～18:00	にこにこ広場 ■1回／月　10:30～11:30	1歳～未就園児 （親子参加）	あり （未就園児も実施）

※令和4年8月現在。※詳細は各保育園・幼稚園・または釧路市こども育成課（0154-31-3541）までお問い合わせください。取材協力／釧路市こども育成課

ママの保健室

仕事や子育てで忙しく、自分のことは二の次、子どもやご家族の子を気に掛け、優先してしまうママたち。産後は特に体調の変化も大きく、ちょっとしたことで涙がこぼれたり、子育ての不安や悩みを抱えがちです。そこで今回は、読者の皆様から寄せられた「産後のお悩み」についてママケアハウス イコロ助産院助産師の新居さん、在原さんに教えていただきました。ママたちみんなが抱える悩み、ぜひ参考にしてくださいね。



お悩み1

寝不足のせいかイライラすることが多いです。解決方法はありますか？

A 寝不足にはゆっくり眠ることが一番の解決策ですが、子育て中のママは眠る時間の確保も難しいですよね。そんな時は、お子さまが昼寝しているときに自分も大の字で横になりゆっくり深呼吸をしてみましょう。深呼吸でリラックスができますよ。



お悩み2

頼れる人が周りにいません。ひとりで赤ちゃんと過ごすのが辛くなる時があります。どうしたらいいですか？

A サポートがなく、育児のプレッシャーもある中で頑張って育児をしているのだと思います。赤ちゃんとの生活が辛い時は、周りに辛い気持ちを発散することと「助けて」と言えることが大切です。地域の保健師さん、子育て支援拠点センターの保育士さんなど周りの人に辛い気持ちを伝えてみましょう。



お悩み3

産後の骨盤矯正は、やったほうがいいのでしょうか？

A 産後の体型の変化は、骨盤だけが原因ではありません。妊娠中には、あらゆる筋肉、骨、靭帯、内臓の位置などが変化しているため、産後は日常生活での動作や姿勢の改善や筋肉にアプローチするエクササイズなどから骨盤を安定させていくことが大切です。恥骨や腰に痛みがあるときは骨盤ベルトなどを上手に使うと良いでしょう。



お悩み4

生理はいつ頃再開するものですか？

A 産後の生理再開は個人差が大きいです。産後1か月後に生理が再開する方もいれば1年以上再開しない方もいます。いずれも異常ではありません。生理が再開してもサイクルが乱れていることもあります。特に母乳育児をしている方は再開がゆっくりな場合が多いです。産後のママに注意してほしいことは、生理が再開しないうちに次の妊娠をする場合があるのでしっかり避妊をしましょう。

今年の4月から釧路市の産後ケア事業委託!!

ママケアハウス イコロ助産院　釧路市武佐1丁目20-5　080-7736-9523

2人の助産師が産後のお母さんのケア、母乳支援（ミルクの相談）、育児相談を行っています。私達のモットーはお母さんと赤ちゃんを笑顔にするお手伝いをすることです。育児は思い通りにならなかったり、不安に感じることや悩みがあって当然。私達はそんな育児に向き合うお母さん、ご家族のお力になりたいと思っています。あなたらしい育児となるようにお手伝いさせていただきます。来院ケア、訪問ケアをしています。まずはLINEやお電話でご相談くださいね。

※釧路市産後ケア事業をご希望の方は釧路市健康推進課まで（0154-31-4525）ご連絡ください。

●お話を聞かせてくれたのは



助産師
新居　沙織さん



助産師
在原　千玲さん

暮らしや子育てのお役立ち情報が届く！　知りたい情報がすぐに分かる！　今すぐ友だち追加！

釧路市の子育て情報は釧路市公式LINEで！

釧路市では、LINEを活用した情報発信を始めました。まずはお友達追加をしていただき登録時に子育て情報を受信設定すると、妊娠週数やお子さんの年齢に合わせた子育てに役立つ情報のお知らせが届きます。皆さん、お友だち追加してくださいね!!

母乳相談

桶谷式母乳相談室

鈴木母乳育児相談室（助産師 鈴木真理子さん）

住所	釧路市鳥取北4丁目15-15
電話	0154-51-0399
受付時間	月～土8:30～17:00（木14:00～）
休	日・祝日　※予約制、料金は要問い合わせ。

HP

小野母乳育児相談室（助産師 小野尚子さん）

住所	釧路市昭和中央2丁目22-1
電話	0154-51-4151（050-3764-4967）
受付時間	月～金9:00～15:00
休	土・日・祝日　※予約制、料金は要問い合わせ。

HP

あこmama助産院 母乳育児consultant（助産師 吉村亜紅さん）

住所	釧路市愛国西1丁目28-5
電話	0154-38-7535（留守の場合は留守番電話にメッセージをお願いします。リダイヤルします。）
受付時間	月～金9:00～15:00
休	土・日・祝日（不定休あり）※予約制、料金は要問い合わせ。

HP

母乳育児相談

助産院マタニティアイ（産前・産後ケア）

住所	釧路町曙1丁目1-14
電話	0154-37-2110
受付時間	月～土8:00～18:00（時間外も相談可）

※産前ケア（妊婦健診、赤ちゃんエコー、沐浴体験）、産後ケア（日帰り・宿泊）を実施。
どの地域の方でもご利用いただけます。料金を含め詳細は要問い合わせ。

HP

ママケアハウス イコロ助産院

住所	釧路市武佐1丁目20-5
電話	080-7736-9523（LINE　@531zsfduでの予約可能）
受付時間	随時 産後ケア（日帰り、宿泊）あり。地域により補助あり。

LINE

育児相談

イオン釧路昭和店 育児相談（助産師）

場所	イオン釧路昭和店　2F赤ちゃん休憩室
実施日	毎週土曜　12:00～16:00
電話	0154-55-7711　※詳細スケジュールについては売り場等で掲示。

HP

釧路の子育て応援マガジン

Haport 読者プレゼント

ハポート 2022秋冬号

webアンケートに答えてプレゼントを当てよう!!

クォ・カード

5,000円分 1名様



3,000円分 1名様　**2,000円分** 6名様

- ばかあたり お食事券1,000円分……3名様
- きっさこイベ ドリンクー杯サービス……5名様
- 四川料理 聚客縁 ソフトドリンク1杯無料……5名様
- 釧ちゃん食堂 釧之助本店 ソフトクリーム無料券……5名様（コーンorカップを選択 ワッフルは対象外）
- Café くるみ お食事券…1,000円分……3名様
- UTA猿 芦野店「Haport見たよ！」でカラオケ利用料金30分延長無料
- ベーカリーmamイオンモール釧路昭和店 コーヒー無料(お連れさまも対象)……5名様
- Curry&Café SAMA 110円のトッピングおひとつ無料……何名様でもOK
- ☆いとみや編集長からクリスマスプレゼント！……3名様

※ご当選の方にはチケットをお送りします。

[応募方法]

右のQRコードを読み込み、アンケートにお答えのうえご応募ください。

アンケート応募はコチラから!

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご応募いただきました個人情報はプレゼントの発送業務以外での使用はいたしません。

締め切り

11月30日(水)

23:59（受付完了分）まで

編集後記

バイキングって好きなものを目一杯食べられるし、ワクワクする場所で大好きです。わが家では、子どもの誕生日に焼肉屋さんのバイキングへ行くことが多いのですが、食べ盛りの息子たちがいるのでとにかく食べる！食べる！家計に嬉しいお店ではあるけれど、やっぱり気になるのはアレのこと「元が取れたか（笑）」。子育て応援マガジンHaportもこのバイキングのように、数あるコンテンツから好きな情報を見るだけでよし、今まであまり興味はなかったページもちょっと読んでみようかな？いやいや全ページを熟読します！など、皆さんにとって嬉しい・楽しい・役立つ情報としてご活用いただけますように…。お腹ではなく心が満たされ「元が取れた（笑）」と思っていただけたら幸いです！最後になりますが、本誌発行にご協力いただきました広告主様、応援してくださるサポーターの皆さま、春夏号に続き発行することができました。心よりお礼申し上げます。　（編集長　伊藤美也子）

発行日　2022年10月15日
編集長　伊藤美也子
スタッフ　宮久保　舞　遠藤　美佳　寺尾　佳世　磯崎明日香　廣谷　環子　鈴木　望　鳥谷部薫佳
表紙撮影　菅野奈緒美
Special Thanks
亀井 祐子　宮井 美穂　武島 綾子
アドバイザー
釧路市ビジネスサポートセンター k-Biz
副センター長　田辺　貴久

釧路の子育て応援マガジンHaport製作実行委員会
釧路市黒金町7-3 ㈱釧路新聞社 広告局内　Tel0154-22-1113　kushironews.jp/

※本紙掲載広告の責任は広告主にあります。※本紙記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。

児童発達支援サービス ポレポレでは、障がいを持つお子様・保護者様への支援を行っております！



他ではなかなかない独自サービスがいっぱい！



年長さんのための！
就学準備プログラム
週1回、小学生になる準備として段階を踏んで進めていきます。



保護者様のお悩みもサポート！
子育てカウンセリング
お悩みをお聞きし、前向きに楽しく育児できるよう支援します！

静養室も完備！



☑ 平日～土曜日も対応しています！　☑ 個別・小集団での療育プログラム

みんな違ってみんないい。得意を引き出す。遊びを通じて未来を「生き抜く力」のお手伝い。

児童発達支援サービス ポレポレ
〒085-0036 釧路市若竹町14番5号2F
平日 9:30～17:30　土曜 9:30～15:00
お電話・LINEにてご予約を受付中です
0154-68-4490

LINE

安心でおいしい

クリクラの宅配水

クリクラ無料お試しキャンペーン

CreCla いいお水と暮らそう クリクラ

クリクラボトル1本が0円でお試しできます!

"もしも"のために備えよう。災害時にも役立ちます

クリクラの水で、安心を備えよう

災害時に多量の水を用意するのは大変です。
もしもの安心のために、日頃からクリクラの水をストックしましょう。

もしものために、ローリングストックのすすめ

○ローリングストックとは、使いながら備蓄すること
○1日1人3ℓ
○備蓄に最適なクリクラ



●お試し後、ご継続される場合
ボトル1本1,460円(税込)、
サーバーレンタル料は
もちろん無料です。
契約金・解約金もありません。
配送料もありません。



クリクラボトル1本 12ℓ(無料)
※6Lもあります。



床置きタイプ
クリクラ省エネサーバーL
外形寸法:
(幅)305㎜×(奥)350㎜×
(高)990㎜
消費電力:冷水73W、
温水450W

卓上タイプ クリクラ省エネサーバーSもあります。

更に今なら、お試し後ご契約された方に
クリクラボトル1本(12ℓ)をプレゼント!!

※サーバーメンテナンスで衛生管理がしっかり行き届いた、安全で安心なおいしい水をいつでも手軽に飲むことができます。空気清浄機と同じHEPA(ヘパ)フィルターにて、ハウスダスト99.9%カットしています。

選ぶなら、安心でおいしいお水「クリクラ」

まずは無料でお試しください

クリクラSMILEベビー

＼ ボトル3本無料!クリクラを4週間トライ! ／

1 クリクラボトル 3本無料



＋

2 ウォーターサーバー 無料レンタル

解約負担金0円※



※クリクラSMILEキッズプランをお申込みの方はサーバー回収手数料が発生します。

※本キャンペーンは、2022年3月時点のものとなり、予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。
※エリアによってはクリクラFitの取り扱いがない場合は、クリクラサーバーSまたはLになります。
※ご契約時にクリクラFitの初回金を頂戴いたします。

クリクラSMILEキッズプラン

＼ ご契約時はさらにお得! ／

3 クリクラボトル 毎年4本プレゼント!

年間6,360円のお得!(2年目以降)



お子様が7歳になるまで最大31本無料!

※ご契約1年後から、毎年1回のメンテナンス時に4本無料サービスいたします。
※ご契約時は注意事項がございますのでスタッフへご確認ください。

クリクラ釧路店限定 他社からのりかえキャンペーン 実施中!

詳しくはスタッフまでお気軽に!!

CreCla いいお水と暮らそう クリクラ
クリクラ釧路 中央防災システム㈱ クリクラ事業部
TEL(0154)42-5551 FAX(0154)42-7490

クリクラは日本気象協会の「トクする防災」公式アイテムです。
クリクラ釧路 検索
CCナンバー：S-0122

「あんしんサポートパック」
月額460円(税込) あんしんパックはサーバー1台ごとにお支払いいただきます。
※詳しくはスタッフへご確認ください。

あなたの選択、すでにエコ。



scottie

長持ちロールは、地球に優しい。



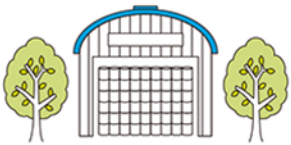
ゴミ削減

芯が減ります



CO_2削減

運ぶトラックが減ります



省スペース化

倉庫のスペースが減ります

日本製紙グループ
日本製紙クレシア株式会社

https://scottie.crecia.jp/

®/™ Trademarks of Kimberly-Clark Worldwide, Inc. or its affiliates ©KCWW