釧路の子育て応援マガジン

Haport

ハポート

¥0 TAKE FREE

2023 春夏号



おでかけ日和は NOASOBI のあそび しよう!

読者プレゼントあります!

くしろ子連れdeごはん!!バイキング&食べ放題の店
お惣菜&お弁当屋さんをピックアップ
くしろパパママ白書
春からはじめる習い事
くしろMama・Papa図鑑
釧路絵本ガイド
リスペクトマザー&ファザーからのエール
釧路の子育て応援企業
こども食堂&地域食堂へ行ってみよう♪
暮らしのピース
「マザーズコーナー」へ行ってみよう
Haportラジオ部
あつまれ!946キッズ!
釧路町の子育て支援センターへ行ってみよう♪
最新情報トピックス!!
ママの保健室
Haportお役立ちリスト

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/

安心でおいしい

クリクラの宅配水

いい水と暮らそう CreCla クリクラ

クリクラ無料お試しキャンペーン

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1,590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。

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。



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。

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。

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!

※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。

※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!!

いい水と暮らそう CreCla 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「tkt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。

釧路の子育て応援マガジン

Haport

ハポート　2023 春夏号



COVER：
左から　高瀬　かすみママ
友志くん
心晴ちゃん
脇　由真ママ
由栞ちゃん
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 お惣菜&お弁当屋さんをピックアップ

6 特集 おでかけ日和は NOASOBIしよう！

14 くしろパパママ白書

16 春からはじめる習い事

19 釧路Mama・Papa図鑑

20 絵本大好き くしろ絵本ガイド

21 リスペクトマザー&ファザーからのエール

22 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

23 こども食堂&地域食堂へ行ってみよう♪

25 暮らしのピース みてみて！うちの絶品おにぎり

26 働きたいママを応援！ハローワーク釧路 「マザーズコーナー」へ行ってみよう!!

28 プロママが教える Haportラジオ部

30 あつまれ！946キッズ！

32 釧路町の子育て支援センターへ 行ってみよう♪

33 最新情報トピックス！！

34 ママの保健室

35 Haportお役立ちリスト

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36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!!

バイキング&食べ放題のお店4選

No.1 釧路センチュリーキャッスルホテル YUUYOO TERRACE KUSHIRO





ママ友とのランチにもオススメ！



宮久保舞ママ

ホテルならではの上質な空間で優雅なひと時を♪

本格中華とヘルシーな野菜料理が楽しめるランチビュッフェがおすすめ！野菜と玄米にこだわった、体にやさしい食事が味わえる♪子どもが喜ぶカレーやスープ、デザートも選べる大満足の品揃え◎ホテル自慢のあんかけ焼きそばも絶品！

■料金

【ランチ】「メイン料理(チョイス)」+「ベジタブルビュッフェ・デザートビュッフェ・ドリンクバー」のセットメニュー※料金1,780円～(メイン料理によって異なる)※小学生以下1,000円・小学生未満は無料
【ディナー】テーブルバイキング(全42種類、90分間食べ放題)・大人(中学生以上)3,500円(税込)※小学生未満は無料

住 釧路市大川町2-5　TEL 0154-43-2111
営 【ランチ】11:30～14:30(L.O14:00)
【ディナー】17:30～21:00(L.O20:30)
休 【ランチ】月・火【ディナー】月により異なる
P 80台
HP

No.2 YAKINIKU dining 弦





ドリンクバーにはソフトクリームも！



小林知歩ママ

お子さま連れ大歓迎！豊富なキッズサービス！

広々した個室・小上がりが家族連れに人気！迫力ある厚切りのお肉から手作りデザートまで全てのメニューが食べ放題の満月コースは大人も子どもも大満足◎無料の離乳食もあるので赤ちゃんも一緒に食事を楽しめます！

■食べ放題コース料金

○満月コース(全メニューが食べられる豪華満足プラン)4,500円(税込)
○三日月コース(お肉が豊富！ガッツリ派は迷わずこれ！)4,200円(税込)
○名月コース(デザートも豊富！バランス派は迷わずこれ！)4,000円(税込)
○新月コース(お手頃価格でも内容充実！)3,000円(税込)
各コース 小学生:半額 幼児:無料

住 釧路町木場2-1　TEL 0154-39-0828
営 【日～木・祝日】17:00～23:00(L.O22:30)
【金・土・祝前日】17:00～24:00(L.O23:30)
休 12月31日　P 30台
HP

美味しいものをたくさん食べたい!の夢を叶えてくれるバイキングのお店。今回は子連れでも安心して利用できるバイキング&食べ放題を堪能できるお店ピックアップしました。食べられる分だけお皿に盛り残さないなど、お店のルールを守ることも大事です。特別な日やご家族と楽しいひとときを過ごしてくださいね♪

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 中華料理 全家福 文苑店（ちゅうかりょうり ぜんかふく ふみぞのてん）





個室は小上がりでゆったり過ごせる♪



鳥谷部薫佳ママ

66種類から選べる大満足の食べ飲み放題!!

食べ放題は、単品よりもあえて少なめの盛り付けで、たくさんの種類を食べられるのが嬉しい!!子どもに馴染みのある唐揚げやポテトなどもあるので、中華料理店デビューも安心♪親子でお腹いっぱい食べちゃおう!

■料金

◎大人　食べ放題＋飲み放題 3,828円(税込)
　食べ放題＋飲み放題(ソフトドリンク) 2,948円(税込)
◎中・高学生 2,178円(税込)◎小学生 1,518円(税込)
◎小学生未満 無料

住 釧路市文苑1-58-7 TEL 0154-39-7666
営 11:00～15:00・17:00～23:00
休 無し P 30台
MAP

No.4 しゃぶしゃぶと自然派ビュッフェ 北菜亭 釧路愛国店（しぜんは ほくさいてい くしろあいこくてん）

※コリアンキッチンコッコリの韓国チキンのテイクアウトは可能





人目と食べる量を気にせずにゆっくり楽しめる空間がありがたい



柴田真希ママ

全室個室!!子連れでも安心してお腹も心も満たせるお店!

お肉は、お値段で選べる全13種類。国産の新鮮な野菜やご飯、〆の麺、デザートなどがバイキングに並びます。小さなお子さま連れのご家族には、キッズスペース近くの席を案内してくれるのでゆっくり食事を楽しむことができます♪

■食べ放題コース料金

○ランチ　幼児660円～・小学生1,099円～・大人1,499円～(コースにより料金変更、注文完了より80分)(すべて税込)
○ディナー　幼児660円～・小学生1,599円～・大人1,999円～(コースにより料金変更、注文完了より120分・土日祝日は100分)(すべて税込)
※全てのコース土・日・祝日は+220円。3歳以下は無料。

住 釧路市愛国東4-2-1 TEL 0154-64-7333
営 ランチ/11:00～16:00(受付16:00まで)
　ディナー/16:00～22:00(受付21:00まで)
休 不定休　P 30台
Instagram

※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。

忙しいママに嬉しい♪ピクニックやテイクアウトにも

お惣菜&お弁当屋さんを ピックアップ



No.1 想(こころ)手作(てづく)りおにぎりとクレープ





リクエストもメニュー化の可能性大！

柴田真希ママ

今日の「食べたい」を叶えるお店

お店で精米した国産米使用の多種なおにぎり・お惣菜・お弁当・クレープのテイクアウト専門店。お手頃価格で購入できる出来立てお惣菜は平日多めに並びます♪

DATA
住 釧路市芦野5丁目27-3
TEL 050-8883-0812
営 11:00～18:00
休 木曜日 P 3台

Instagram

No.2 おにぎり屋(や)ぱぐ



おにぎりだけでなくザンギも大人気です◎



佐藤彩香ママ

お米と海苔にこだわったお店！

おにぎり全品183円！子どもが食べやすいピンポン玉サイズのおにぎり6個入りのパワーボールがおすすめ♪具は刻んでくれる配慮も嬉しい。

DATA
住 釧路市浪花町7丁目1-8
TEL 0154-65-6850
営 11:30～17:00
休 土・日・祝 P なし

Facebook

No.3 よろずやポッケ



調味料・香辛料苦手食材抜きも対応可！



石田真弓ママ

コスパ、味◎ボリューム満点！

人気のチーズコロッケ、プルチーをはじめ、子どもから大人まで楽しめるメニューが豊富。350円の日替わり惣菜セットも大人気！

DATA
住 釧路市米町3丁目1-4
TEL 0154-64-6357
営 10:00～16:30（なくなり次第終了）
休 日曜日、他1日 P 4台
※配達は出前館、ウーバーイーツからの注文

Instagram

No.4 KITCHEN(きっちん) MARU(まる)



お惣菜や自家製スイーツもおすすめ♡



宮久保舞ママ

優しい味にお腹も心も満たされる♪

昨年秋にオープン！国産・道産素材にこだわった3種類の手作り弁当を日替わりで楽しめる♪午前中に完売することもあるので、電話で事前予約が安心です◎

DATA
住 釧路市鶴野東3丁目15-10
TEL 080-6086-1691
営 11:00～無くなり次第終了
休 日・祝（不定休あり） P 2台

Instagram

このページでは、店主の想いがこもった手作りお惣菜&お弁当屋さんのお店をご紹介します。
食べたい量が選べる嬉しい量り売りや行列のできるお得なアウトレットのお店の情報も!たまには誰かが作ってくれるご飯やおかずを食べたい!お出かけにテイクアウトを利用したいママ必見!お気に入りのお店を見つけてくださいね♪

惣菜　おにぎり　お弁当　スイーツ　事前予約　宅　配

No.5 おかず工房なかはら



食卓の一品に出来るので助かります◎



佐藤 彩香ママ

昨年8月にリニューアルオープン!

定番の揚げ物や煮物、サラダから日替わり弁当まで豊富な種類があり選ぶのも楽しい。計り売りのため、好きな物を好きなだけ詰められます♪

DATA
住 釧路市愛国西1丁目4-1
TEL 0154-37-9078
営 11:00～15:00※なくなり次第終了
休 土・日・祝日　P 4台

アメブロ

No.6 幸せごはん　ゆきね



デザートの夕日プリンも絶品♪



廣瀬ほのかママ

心と身体にやさしい手作りごはん

合成調味料を極力使わない道東の旬の食材使用の日替わり弁当(550円～)・おかずセット(500円～)が人気♪子ども達に安心安全なごはんを!の思いあふれるお店。

DATA
住 釧路市昭和中央3-5-5
TEL 070-8553-8637
営 11:00～13:00・16:00～18:00　P 1台
休 第1、3土曜日、第2、4木曜日、日曜日
※臨時休業する場合もございますので、SNSでご確認ください。

HP

お財布に嬉しい♪アウトレット品が買えるお店

No.7 日糧製パン㈱釧路工場 鳥取売店



午前中、早めの時間がおすすめ!





鳥谷部薫佳ママ

お得に買える!工場併設の直売店♪

端きれなどの味は変わらぬアウトレット品がお安く購入できるお店です。注文を受けてから具材を挟む約30種類のコッペパン(110円～)もおすすめ!アウトレット品とコッペパンは、売れきれ次第終了。ぜひお早めに!

DATA
住 釧路市鳥取南6丁目2-18　営 10:00～14:50
TEL 0154-51-5465　休 土、日曜日、祝日　P 5台

HP

※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。



おでかけ日和は NOASOBI のあそび しよう!











今年の春夏は

コロナも落ち着きマスクを外して思いっきり遊べる季節になりそう♪

今回は、外遊びにぴったりのスポットをご紹介します。

「小さい子どもがいるから、キャンプはちょっと…」というママパパも多いのでは。

まずはデイキャンプからデビューしてみませんか?

日帰りで遊べるキャンプ場や公園、自然体験スポットなどをご紹介!

Haportを持っておでかけして、釧路の大自然を親子で楽しもう♪







炊事場 有り / バーベキューコーナー有り / テントサイト 有り / オートキャンプサイト有り / バンガロー等 有り / 遊具 有り / ペット 可 / 入場料 有り

デイキャンプ

釧路管内の『キャンプ場』『公園』の中から
デイキャンプやピクニックにおすすめのスポット4選



ホームページ





阿寒丹頂の里 自然休養村野営場

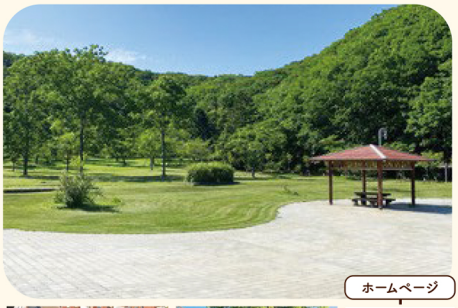
遊具が充実!森の中の複合型キャンプ場!

釧路駅から車で約40分とアクセスの良さが◎。温泉・売店などの施設が充実しており、アウトドア初心者でも気軽にキャンプを楽しむことができます。乳幼児のいるファミリーにはデイキャンプがオススメ♪大型の木製アスレチックや最新の波型すべり台つき遊具が子ども達に大人気。実物のSL機関車を展示する鉄道館や自転車の貸し出し(有料)などもあり。道の駅併設なのも嬉しい!



住 釧路市阿寒町上阿寒23-36-1 ☎0154-66-3810
営 9:00~17:00【無休】/今季オープン予定 4月下旬 P 200台

利用方法
- デイキャンプ/予約不要、テント・タープ1張につき850円
- キャンプ利用/バンガロー、テントサイト利用料等はHPで確認を
- 貸し自転車/有料







ホームページ

別保公園

家族みんなで自然を満喫♪ 遊んで食べて、楽しみ方は無限大!

春はお花見、夏は水遊びやBBQを楽しむ家族で賑わいます。広々とした芝生はシャボン玉やボール遊びをする子どもたちでいっぱいに♪テントを張って日光浴、お弁当を持ってピクニックも◎おむつ交換台や授乳室もあるので、小さい子のお出かけデビューにぴったり!物販棟でお肉や殻牡蠣、ツリーハウスで木炭などを購入できます。

住 釧路町字別保原野南24線78-6
☎ 0154-62-2276(株式会社釧路町振興公社)
営 10:00～17:00／今季利用期間 4/23～10/31 P 約200台
他 イベント開催や点検などで施設利用できない場合有り

利用方法
- ●デイキャンプ／予約不要、無料
- ●バーベキュー棟の利用、お肉は事前に要予約

達古武オートキャンプ場

充実の施設・設備で 子連れでも安心のキャンプ体験を♪

達古武湖の湖畔にあるキャンプ場でカヌー体験も人気。有料でテントやシュラフなどレンタルのラインナップが充実しているので手ぶらでも楽しめます。売店や食堂、洗濯機やシャワーまで完備されているので、ぜひこの機会にキャンプデビューしてみては♪無料でボールやラケットなどの遊びアイテムも借りられ、また昨年遊具が新設されたこともあり、ますますファミリーに人気のスポットになりそうな予感!

住 釧路町字達古武65-2 ☎ 0154-40-4448
営 今季利用期間 5/1～10/31 P 約50台

利用方法
- ●デイキャンプ／要予約、有料(大人100円、小中学生50円、幼児無料)、テントサイト料別途
- ●キャンプ利用／バンガロー、テントサイト利用料等はHPで確認を



ホームページ





音別町憩いの森キャンプ場

売店がないため 食料などは事前に買い物を!

音別町の山の中にある自然に囲まれたキャンプ場。場内には約280本のサクラが植えられ、見ごろを迎えるころにはたくさんの家族で賑わいます。川では釣りや水遊び、林間では、昆虫採集やバードウォッチングなどをして楽しむことも◎。テントサイトは無料、バンガローもお手頃な料金で利用できるので穴場なキャンプ場としても人気。木製のすべり台、シーソー、ブランコなどで遊べます♪

住 釧路市音別町茶安別 ☎ 01547-6-2231
営 今季利用期間 4/28～10/31 P 50台
他 トイレに多目的・おむつ替え台なし

利用方法
- ●デイキャンプ／予約不要(テントサイトも予約不要)
- ●キャンプ利用／バンガロー、テントサイト利用料等はHPで確認を



ホームページ



釧路市内でBBQ（バーベキュー）できる公園

屋根付き　ベンチ有り　炊事場有り

公園名	情報	設備
茅野公園	住 釧路市桜ケ岡2-7 ☎0154-31-4557（公園緑地課） 他 炉数:8	屋根 ベンチ 炊事場
春採公園（ネイチャーセンター側）	住 釧路市春湖台1 ☎0154-31-4557（公園緑地課） 他 炉数:45	ベンチ
鶴ケ岱公園（土俵横）	住 釧路市鶴ケ岱1-10 ☎0154-31-4557（公園緑地課） 他 炉数:11	ベンチ
柳町公園（Cブロック）	住 釧路市柳町1 ☎0154-31-4557（公園緑地課） 他 炉数:12	ベンチ
新釧路川緑地（鶴見橋下左岸）	住 釧路市東川町 ☎0154-31-4557（公園緑地課） 他 炉数:4	ベンチ
新釧路川緑地（愛国側上流）	住 釧路市愛国 ☎0154-31-4557（公園緑地課） 他 炉数:35	ベンチ
はんのき公園（野球場そば）	住 釧路市美原4-3 ☎0154-31-4557（公園緑地課） 他 炉数:4	
鳥取10号公園（チビッコ広場そば）	住 釧路市鳥取北8-3 ☎0154-31-4557（公園緑地課） 他 炉数:8	
緑ケ岡公園	住 釧路市緑ケ岡3-1 ☎0154-31-4557（公園緑地課） 他 炉数:6	屋根 ベンチ 炊事場
千代ノ浦マリンパーク	住 釧路市千代ノ浦1 ☎0154-22-0191（水産課） 他 炉数:16	屋根 ベンチ 炊事場



う〜ん…バーベキュー初心者だから準備が心配…



そんな方に！

食肉工房よしやすの焼肉配送サービス

よしやす

子育てママに嬉しい！炭おこし準備も後片付けも一切不要！

5名様より申込可能！ベーシックプラン1,950円〜で多様なメニューがあります。お肉の他に箸・皿・おしぼり・トング2本・火ばさみ・木炭4Kg、特製タレ1本、塩コショーなどを配達してくれます。あとは食べて楽しむだけ！

●配達料について
各プランの料金には配達・設置・撤収までを含む
※金額や人数に応じてプラン内容は相談可能

●注文先 よしやす 野外焼肉
https://mae-shop.ocnk.net/

●お問い合わせ 食肉工房よしやす
住 釧路市文苑4-27-5 ☎0154-39-4129

ご注文はこちら

道具を揃えるのが大変そう…　そんな方に！

レンタルを活用して NOASOBI

キャンプ用品やお出かけに必要なチャイルドシートなどをレンタルできる『レントオール釧路』をご紹介します♪

2021年4月にショールームがリニューアルオープン！

アウトドアブランド【mont-bell】のキャンプ用品展示場を作り、キャンプ用品のレンタルができるようになりました。
ファミリー向けのテントから12名まで利用できる大型タープなど最新の商品を取り揃えています。
一式買うとなると大きな買い物になってしまうし保管も大変！
そんなママパパは足りないものをレンタルして気軽にキャンプを楽しんでみては♪

デイキャンプをしてみたい！

タープやテーブルを借りたい！そんな時に！



お店へ問い合わせしてみよう！

HPや実際にショールームへ行き、商品を選んでみよう



当日、レンタル用品を取りに行こう！

キャンプ用品を活用して、楽しいNOASOBI♪



お店にレンタル用品を返却しよう！

破損などがないか確認し、返却♪



テントは汚れを取り、日光に当てて乾燥させてからしまおう！

Q 万が一、レンタル用品を破損した場合は？

A 保険に加入しているので安心してください。これまで大きな破損の事例は少ないので、皆さん上手に使っていただいています♪

Q キャンプに興味はあるものの、未体験で不安です…。

A 日本キャンプ協会公認のキャンプインストラクターの資格を持つスタッフが2名いますので、気軽にご相談ください。



子育てママ必見！

里帰り、帰省に、ベビー用品はレントオール釧路へ！

チャイルドシートやジュニアシートのレンタルも♪
※ジュニアシートは1か月レンタルで660円～



お問い合せ先はこちら

ご家族・お友達家族・仲間と『デイキャンプ』しませんか？



ドラム缶コンロもあります！

足りないものは、ここから借りよう！
多人数になってタープやチェア、焼き台など足りなくなった時は、
レンタルがおススメ！

タープ／モンベル
・ビッグルーフ
・ビッグタープHX
・ミニタープHX
・ソレイユスクリーン

チェア／モンベル
・ベースキャンプチェア
・チェアワン、チェアツー

公式 Instagram

レントオール フランチャイズチェーン
街とヒシネスをレンタルサポート RENTALL
西尾レントオールFC加盟店
レントオール釧路
住 釧路市鳥取北6丁目4-27
営 月～土　時 9:00～17:00
休 日曜・祝日
お問い合わせはこちらから
☎0154-51-2165

気軽に楽しめる公園スポット



ホームページ

子野日公園

これからの時期におすすめ！桜と湖のビュースポット

園内に約1,200本の桜の木があり5月上旬から6月上旬にはお花見が楽しめます。またロッキング遊具やコンビネーション遊具があるので家族連れも多く訪れます♪駐車場併設の飲食店では厚岸の味覚を楽しんで！



住 厚岸町奔渡6丁目9 ☎ 0153-52-7093
P 60台



ホームページ

武佐の森緑地

木製デッキやベンチあり！休憩しながらお散歩できます

ミズナラの巨木やハルニレが茂る自然豊かな森です。木道や木柵で整備された散策路は全長でおよそ900mあり、木々や植物を観察しながら森林浴を楽しめます♪野鳥の種類も豊富で近場でバードウォッチングができるのも魅力。

住 釧路市武佐4丁目 ☎ 0154-31-4557
P 14台



ホームページ

鶴居運動広場

乗り物アクティビティが充実！大人も楽しめちゃう♪

ゴーカートや、スワンボート、ミニ鉄道など利用料が100円～400円とお手頃で回数券がお得！無料で遊べる木製遊具も。ほどよい広さなのと乗り物などの待ち時間があまりかからないので、お出かけデビューのファミリーにおすすめ♪

住 鶴居村鶴居北1丁目3 ☎ 0154-64-2558
営 今季利用期間
4月下旬～10月中旬（オープン予定日 4/29）※雨天休業
P 134台
他 令和5年度より旧キャンプ場は公園となり、キャンプはできません



ホームページ

駒ヶ丘公園

町民から「軍馬山」と親しまれている憩いの場

広大な敷地の総合公園で近隣の保育園児のお散歩コースにもなっています。野球場、パークゴルフ場、複合遊具、ターザンロープ、噴水などで楽しむことができます。3年ぶりにミニ汽車、パトカーや消防車試乗、宝探しゲームなど「子どもの夢を育てるまつり」を開催予定♪

住 標茶町川上10丁目44
☎ 015-485-2111
P 116台
他 バーベキューコーナー1棟あり
※利用には申請が必要



体験型!アクティビティスポット



渡辺体験牧場

美味しい＆楽しい酪農体験!牛さんが待っているよ♪





摩周湖近くの大草原が広がる牧場で広さ70ha、120頭の乳牛がお出迎え。乳しぼり体験、バターやアイスクリーム作り、トラクターで草原周遊、エサやり体験など盛りだくさんのメニューが魅力。トランポリン、ボール各種、フリスビー、グローブなど野遊びアイテムの無料貸出も充実していて、草原で自由に遊べます♪売店ではソフトクリーム、ピザなどの軽食、ジンギスカンランチが食べられます。もちろんお弁当を持参してもOK!

住 弟子屈町字弟子屈原野646-4 ☎015-482-5184
営 今季オープン予定 4/22 P 40台
他 釧路駅から約77キロ、車で1時間20分

利用方法 ●体験コースは要予約
（2歳以下は無料で30分のお手軽コースは1名様2,000円～）

ホームページ

くしろ湿原ノロッコ号

車内に動物の足跡やパネルがあるよ!見つけられるかな♪



平成元年の運行開始から今年で34年目を迎える観光列車。晴れた日には阿寒連峰を望みながら、雄大な釧路湿原の風景が楽しめ、そこに生息する動植物を目にすることも◎。途中、速度を落として走行し、釧路川でカヌーを楽しむ人たちと手を振り合うのもノロッコ号ならでは。車内でプレゼントしている乗車証明書は毎年デザインを変え、お子さんにも喜んでもらえるように工夫されています。

☎011-222-7111（JR北海道電話案内センター）
営 今季運行予定 4/29～10月上旬
※詳しい運行日や運行時刻はHPをご確認ください。
他 3号車のお手洗いは車いす対応、おむつ交換台あり

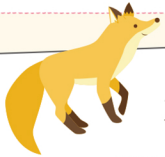
利用方法 ●みどりの窓口または「えきねっと」できっぷの予約・購入
●車内販売あり、オリジナルグッズの販売やお菓子、デザートも

ホームページ





編集部から



今回の特集では、釧路管内のデイキャンプスポットや屋外で遊べる公園を中心にご紹介しました。ぜひこの春夏のお出かけの参考にしてみてくださいね♪
釧路へ住み始めて6年目になりますが、引っ越した当初は末っ子が1歳で、よく二人で公園巡りをしたものです。こんな特集を組みましたがインドア派の私…（笑）。
何せ虫が嫌い、準備と片づけが苦手で子どもを出産してからキャンプは片手の数ほどで…。
これを機に今年はたくさん家族や友達とnoasobiを楽しみたいです!♪（いとみや編集長）

厚岸町の道の駅にて、道東っぽくて好きな船型遊具です♪



3人の息子達は高校生、中学生、小学生に…

仕事も育児も安心して

楽しくお弁当を一緒に作りましょう▶


ハンバーグ1,800円(税込)


すき焼き3,564円(税込)

頑張った時、疲れた時のご褒美にお弁当でちょっと息抜きを


ビビンバ950円(税込)


幕の内1,480円(税込)

Haport見た方限定
1個でも配達します。(但し釧路市内。音別、阿寒町は除く)

ほかにもいろいろ!
詳しくはHPで!
くし炉 あぶり家
https://www.aburiya946.com

お子様を送り出した後からの出勤可能!!
子育てママを応援します!

■週3日勤務の食品製造
【勤務】9:00-13:00(曜日・時間相談可)
【報酬】時給950円～
■週5日勤務の食品製造
【勤務】9:00-14:00(曜日・時間相談可)
【報酬】時給950円～
【内容】弁当・仕出しなどの食品製造
【待遇】子育て支援助成(3,000円～)
通勤費助成(当社規定による)
各種社保完備(実働時間による
【応募】下記までお電話ください。
追って詳細をお伝えします。
【勤務先】くし炉あぶり家食品工場

くし炉 あぶり家 ABURIYA 食品工場

釧路市入江町6-6
☎0154-65-7780
(担当/江崎)

こどもから大人まで楽しく遊んで学べる

『遊び』と『学び』の交差点


大型砂場でゆったりあそべる!


お得な年間パスポート
1年間何度でも思う存分楽しめる
●大学・一般 2,410円 ●高校生 1,210円 ●小中学生 610円





小さな子向けのプラネタリウム

釧路市こども遊学館

Tel. 0154-32-0122 〒085-0017 釧路市幸町10-2

【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。

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

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。

三十間通センターで働く、
現役ヤクルトレディさんに
お話を伺いました！

仕事も育児も

だいすき！ヤクルトレディ！





時間の融通が利くので、
子どもの急な用事にも
柔軟に対応出来るのが
魅力です！



坂井 祥己さん／4歳・2歳、2児のママ。
レディ歴4ヶ月の新人さん。

下の子が入園のタイミングで仕事復帰を計画していたので、前職への復帰も考えましたが、2人の子どもを育てながらだと大変な部分も多く悩んでいました。そんな時、昨年発行されたハポートに掲載されたヤクルトレディの広告を見て「ここなら働けるかも!?」と連絡をしたのが働き始めのきっかけでした。

今はまだ商品やお客様の場所を覚えたりと努力の真っ最中ですが優しい先輩に囲まれているおかげで安心を感じながら働けています。先日、子どもが発熱してしまい急にお休みしなければならない事があったのですが、勤務の柔軟さや先輩達のフォローのおかげでしっかり子どもと向き合う事が出来ました。

ちょっとした用事なら
子連れでセンターに寄れる
職場環境もgood!!



子育ての先輩でもあるので困ったら
相談出来る環境がウレシイ♪



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
【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。

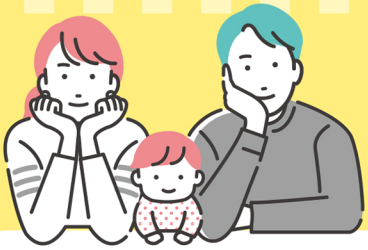
1日体験・1週間のインターンシップ（有給）あります。

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）



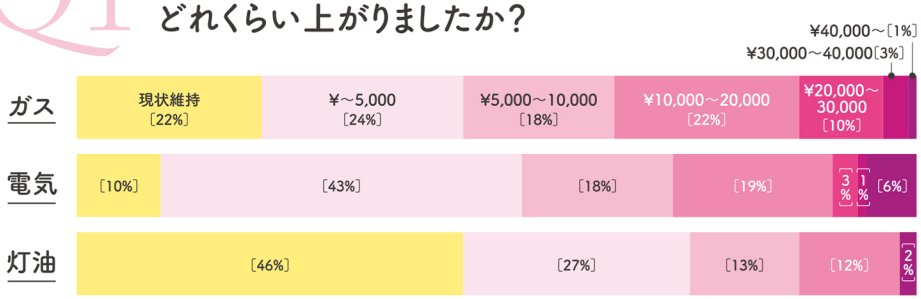
くしろパパ

昨年から原材料高騰、ロシアによるウクライナ侵攻の影響、円安などで値上げラッシュが続いています。子育て世帯から「食費も光熱費も値上げで生活が苦しい…」「新学期は支出が多く、これ以上の値上げはつらい」などといった悲痛な声を多く聞くようになりました。そこで今回のアンケートでは緊急調査として、値上げによる影響や節約術などの声を集めました！

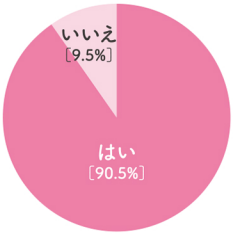
編集部



Q1 昨年1月と今年1・2月を比べて光熱費（ガス・電気・灯油代）はどれくらい上がりましたか？



Q2 節約をしていますか？



Q3 「はい」と答えた方 どのような事をしていますか？（複数回答可）

1. **光熱費を抑える工夫**（電気やガスなど）〔75.9%〕
2. 外食を控える〔62.1%〕
3. 買い物の回数を減らす〔54%〕

その他見直したこと

- 娯楽費〔32.2%〕
- スマホの料金、キャリアの変更〔28.7%〕
- 保険料〔11.5%〕
- 子供の習い事〔4.6%〕
- 家族のお小遣い〔4.6%〕

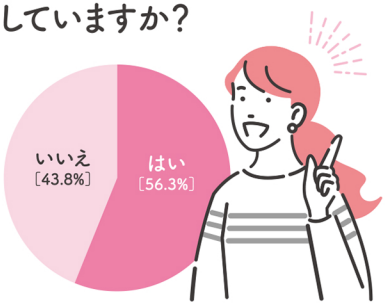


ママ白書

値上げ&物価高騰編

Q4

副業、お小遣い稼ぎはしていますか？



Q5

「はい」と答えた方
どのような事をしていますか？（複数回答可）

1. ポイ活［69.8%］
（買い物やサービス利用時のポイント集め）
2. フリマやフリマアプリの利用［51.2%］
3. 本業以外の仕事［14%］

POINT

papamama節約術

無料イベントやコープのお菓子すくい、シールを集めて商品引き換えなどを活用しお菓子や文房具は買わない。

地元紙やラジオのプレゼント懸賞は当選率高め！食事券で外食を楽しんでいます。

お店のLINE登録はマスト！ポイントも貯めてクーポンと割引の日にまとめ買い。

早く寝て、ストーブや、照明器具を切る！

買い物は、リサイクルショップやフリマアプリをうまく活用して新古品などを安く買い、定価で買うものは、そこでしか買えないものというスタンスです。

断捨離。予備やストックを持たずに最低限のもので回す。いらない物や手間は無くして出来るだけシンプルになるよう工夫する。

子どもの衣類はハポートさんのおさがり広場を知り、利用するようになってから、あまり買わなくなったので本当に助かっています。

【アンケートについて】■対象 釧路管内在住の子育て世帯及び関心のある方。■実施期間 2023年2月20日～28日■Webアンケートで回収 96回答

春からはじめる習い事

ヤマハ英語教室（やまはえいごきょうしつ）



英語を話して世界中のお友達と仲良くなろう！

「はじめての習い事。楽しんで通えるかな。」そんなパパやママもご安心ください！幼児期までは一緒に体を動かしてレッスンに参加出来ます！英語で伝える力を伸ばしましょう！4月は無料体験レッスンも開催中！

Information

- ●対象年齢/1歳～成人
- ●クラス/年齢別7クラス（1歳、2歳、3歳、4～5歳、小1～3、小4～6）、成人
- ●レッスン回数/月3回、1回50分（4歳以上は年42回）
- ●入会金/5,500円（税込）●月謝/5,280円～（税込）
- ●レッスン日・曜日・時間/クラスによって異なります。

DATA

- 住 釧路市新橋大通4丁目2-1
- TEL 0154-23-4471
- 休 年末年始・夏季・GW休業
- 他 レッスンの時間帯についてはご相談ください。体験レッスンの実施はコースにより異なります。

ホームページ

絵画教室 MUKU（かいがきょうしつ むく）



「好きを大切に」自由な世界を描きましょう！

水彩画、アクリル画、色鉛筆、パステル、デッサン（鉛筆）、クレヨン、粘土　好みの画材でのびのびと！お子さんのやりたい気持ちや自由な世界を形にするお手伝いをしてくれます。無料体験も受付中です！

Information

- ●対象年齢/6歳～大人●レッスン回数/月に4回
- ●クラス/特になし（ご本人の描きたいものを描きたい画材で）
- ●入会金/2,000円●月謝/5,000円（大人6,000円）
- ●レッスン日、曜日/水曜日または金曜日
- ●レッスン時間/通常1時間。中学生以上や大人は1時間半

DATA

- 住 釧路市住吉1-10-3
- TEL 090-5077-2250
- 休 特になし
- 他 時間帯についてはご相談ください

ホームページ

今回はお子さま向けの英語、絵画、バレエ教室を3つ、ママの習い事編としてヨガ教室をご紹介します。まずは無料体験レッスンから♪



バレエスクール ティアラ

「子どもが大好き！」笑顔が素敵な先生と一緒に

イギリスのバレエ団でプリンシパルをつとめた先生が、一つ一つ丁寧に楽しく指導してくださいます。柔軟性を身につけ、お友達と音に合わせて踊り、身体で表現する楽しさと喜びを感じよう！無料体験レッスン実施中！

Information

- 対象年齢/3歳から
- クラス/年齢別4クラス（幼児、小1〜小4、小5〜、一般）
- レッスン回数/週1回、週2回から選べます。
- 入会金/5,000円●月謝/5,000円〜 レッスン回数、クラスにより異なります。（一般は1レッスン1,300円チケット制）



DATA

住 釧路市中園町7-12 ばらだいすホール（ばらだいすカフェ隣）
TEL 080-1875-0797 ●レッスン日/月・木曜日
●レッスン時間/幼児・15:00〜、小1〜小4・16:15〜 小5〜・17:30〜、一般・19:00〜（木曜のみ11:00〜もあります。）
他 小1〜小4クラスは、火・金曜日に緑ヶ岡スタジオクラスも新設!!（時間、料金同）

ママの習い事編

mayu＊yoga（まゆ よが）

ヨガでデトックス&チャージ♪ママが深呼吸できる場所

太陽礼拝や骨盤調整、お子さま連れヨガなど豊富なクラスを用意。少人数制＆女性限定の自宅スタジオなので、はじめてでも安心◎先生自身も1児の母。ママの気持ちに寄り添い、その人に合わせたサポートをしてくれます♪

Information

【基本料金】●体験レッスン1,000円（初回1回のみ）●都度払い1,500円●4回チケット5,500円（有効期限3ヶ月）●10回チケット12,000円（有効期限3ヶ月）※パーソナルレッスン、オンラインレッスンもあり。料金は異なります。
【レッスン内容】ほぐしヨガ・骨盤調整ヨガなど10種類以上。マタニティヨガ・ベビー＆産後ママヨガなどママ向けレッスンも◎定員3〜4名。料金やレッスン内容の詳細はHPをご覧ください♪



DATA

住 釧路市昭和
※詳細はご予約時にお伝えします
TEL 090-2055-6244
休 日曜日

ホームページ

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!!

みぢかなふれあい
釧路しんきん





あなたにあわせた働き方を説明会で!

会場で直接話が聞ける説明会はこちら

会場 公文教育研究会　釧路事務局
(釧路市北大通6丁目2北洋日生ビル 7F)

日時 5月11日㈭・29日㈪ 10:30~12:00

オンラインで話が聞ける説明会はこちら

※PC・スマホとインターネット環境が必要です。

5月9日㈫・19日㈮・30日㈫
①10:00~11:00 ②13:00~14:00

説明会のお申し込みはこちら▶

※教室を開設する方は、公文教育研究会とフランチャイズ契約を結ぶことになります。※開設認可料(110,000円)、開設してからのロイヤリティが発生します。※貸会場または自宅での教室開設となります。※各種援助制度について、説明会にて詳しくご説明いたします。※保証金、権利金、加盟金などは不要。

くもんの先生を、やってみませんか?

まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索

公文教育研究会 北海道リージョンリージョナル推進チーム
〒060-0807 札幌市北区北7条西4丁目5-1 伊藤110ビル3F

お問い合わせはフリーダイヤル
0120-834-414
受付時間 9:30~17:30
土・日・祝日を除きます

KUMON

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。今回は、釧路市でパパ達のコミュニティーサークルを立ち上げた1児のパパさん登場です♪



今回のパパ

釧路市　廣谷 迪正さん（36歳）

私のこと

釧路市出身。市内の高校を卒業後、恵庭市のリハビリ専門学校に入学し理学療法士となりました。2011年3月に東日本大震災が発生し、翌月宮城県石巻市の避難所を周り、被災者に施術を行う活動を3か月ほど行いました。現在は訪問看護ステーション灯に勤務しています。2021年に子どもが生まれ、パパ同士の繋がりを作りたいと思い、昨年9月「Hot's milk club」を立ち上げました。趣味は野球です！

ボランティアのこと

ボランティア活動では、避難所へ訪問して腰や肩が痛い人に施術をしていました。その際に地域住民の特性に違いがあることを知りました。ある場所では住民ひとりひとりが自律的に活動しお互いが助け合っている避難所がありました。一方で国や自治体に依存し、いつも不平不満を言って雰囲気が良くない避難所もありました。そこで得た教訓は、国や自治体を頼りにせずに、ひとりひとりが自律的に活動できる地域は「災害に強い組織を持てる！」ということです。災害リスクが高い釧路管内でも、いずれこのような自律分散的な小さなコミュニティが重要になると考えています。



共働きでの僕の育児

育児を通して感じたことは、「育児に正解はなくオリジナルな育て方を試行錯誤するしかない」ということです。苦労しているのは、まだ子どもが小さいので夜泣きがあります。妻が仕事復帰をし、夜勤があるのでその時はやはり夜泣きも増えますし、寝かしつけも大変で母の偉大さを痛感しています。僕は三度のメシよりも寝るのが好きですが、睡眠不足が続く時は別の部屋でひとりゆっくり寝させてもらっています。最高に良く眠れます（笑）。今ではこの寝不足も、一種の通過儀礼だと思って耐えていますね。



子育て中のパパ達へ… Hot's milk clubのこと

パパになったことをきっかけに、釧路でもパパ同士の小さなコミュニティを作りたいと思い、チームを作りました。Hot's milk clubのモットーは、「ママに自由な時間を作ってあげること」です。パパと子どもで遊ぶ行事を企画し、ママには子どもと離れる時間を少しでも作ってもらい、リフレッシュしてほしいと考えています。パパ同士でオンラインを通じて意見交換をしたり、パパと子ども達でソリ滑りをしたり、飲み会をしたり、カラオケを歌ったり…。まずは、このような小さなコミュニティを作ってパパ同士が仲良くなり、子育てなどに関する情報交換をしていきたいです。



Hot's milk club問い合わせ
mkhjw.h@gmail.com（廣谷さん）

絵本のある子育て

絵本大好き くしろ絵本ガイド

今回は『笑顔になれる一冊』をテーマに、
読み聞かせボランティア、保育園、幼稚園の先生4人の方におすすめ絵本をご紹介していただきました。
思わずクスッとなる一冊から、お腹を抱える一冊まで。笑顔は心も身体も元気にする効果があります!
ぜひ、お子様と笑顔になれる時間を共有してみてはいかがでしょうか?



愛国小学校読み聞かせの会
代表
川本 信乃さんのオススメ



さんびきのかわいいオオカミ

作:ユージーン・トリビザス
絵:ヘレン・オクセンバリー
訳:こだまともこ
価格:税込1,650円
出版社:冨山房
発売:1994年5月18日

優しく可愛らしい絵のタッチに反して、少し過激でユーモアのあるお話で、子どもたちの心をあっという間につかむ絵本です。小さい子から小学校高学年の子達まで、笑ったり驚いたりして見聞きしてくれます。発想を180℃変えてみると、こんなハッピーエンドが!私の笑顔になれる一冊です。



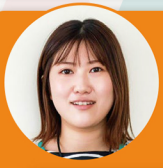
くしろの子育てを考える会
佐々木 洋平さんのオススメ



パンダ銭湯

作:tupera tupera
価格:税込1,430円
出版社:絵本館
発売:2013年08月

「パンダって服を着ていたの?」「あれって汚れだったの?」読んだ人にしかわからないパンダの秘密。銭湯に貼られている張り紙やシャンプーやリンスなどの細かい箇所にも仕掛けがあって、何度読んでも面白いです。子どもだけでなく大人も楽しめる絵本だと思います。



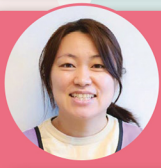
美原つくし幼稚園教員
山本 愛実さんのオススメ



まほうの冷蔵庫

作:たかおかまりこ
絵:さいとうしのぶ
価格:税込1,408円
出版社:ひかりのくに
発売:2015年10月

れいぞうこを笑わせるダジャレが言えたら希望のものを出してくれる…という 不思議な冷蔵庫のお話です。でも寒〜いダジャレを言ってしまうと…?最後はほっこり笑顔になりますよ。子ども達は「だだだだじゃれ〜♪」の繰り返しが大好きです。ぜひ一緒に歌いながら読んでみて下さい♪



釧路さかえ保育園保育士
赤間 真由実さんのオススメ



『だるまさんが』『だるまさんの』『だるまさんと』

作:かがくいひろし
価格:税込935円
出版社ブロンズ新社
発売:2008年1月
発売:2008年8月
発売:2009年1月

誰が読んでも「だるまさんが」の出だしで、色々なポーズ、ことば、絵が‥ついつい笑ってしまう大人気の絵本です。とくに0・1歳児でも大笑い!ほかの年令の子も大好きです。ぜひ、手にとって子どもに読み聞かせてほしい一冊です。

リスペクト マザー&ファザー からのエール
Cheers from parents

人生経験豊富で一歩先を行く先輩ママから、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・パパへエールを贈ります。



わたしの時代の子育て

10代の頃、卵巣の病気を患い子どもができにくいとお医者さんに言われていましたが、19歳で結婚し3人の子どもを授かることができました。若くして出産したので成人式も参加できず、友人達の仕事や遊びにと楽しんでいる姿を見ながら子育てに奮闘!そんな中でも、同じ社宅に住んでいたお友達家族と動物園や柳町公園で遊んだり、児童館の母親クラブにも参加し楽しんでいました♪ 上の子2人の時は子育てに向き合う時間を持てていましたが、末っ子にはかわいそうなことをしたな…と。働きはじめたので末っ子は保育園にお世話になり、仕事と子育てに忙しいのもあってママ達との交流もなく、保育園以外の時間、お友達と遊ばすことができませんでした。その後、人生いろいろ…37歳で離婚。さまざまなお仕事を経験し今に至ります。



この年齢でおばちゃんの私

大阪に住む長男の子どもが2歳になります。コロナ禍だったのと遠く離れているので、孫が1歳の頃に1度しか会ったことがなく「おばあちゃん」ってまだ呼ばれていません(笑)なんて言われますかね…「ばあば」かな♪長男からあまり連絡がなく会えないけれど「便りがないのは元気な証拠」と思いたいです。

子育てママへメッセージ

子育てを振り返ると、親子関係というよりわが子をひとりの人間として対等に向き合ってきたように思います。社会人の娘が「マミーのごはんが食べたい」ってたまに家に来ますが、今も昔も「愛しているよ」の言葉を伝えています♪



釧路市男女共同参画社

釧路市男女平等参画センター センター長
杉本 順子さん(49)
長女28歳、長男27歳、次女22歳のお母さん　釧路市出身

杉本さんが働いている場所



5月よりキッズスペースの遊具が充実します!事前予約なしで利用でき、女性に役立つ本の貸し出しも♪お子さんとぜひ遊びに来てくださいね。

釧路市男女平等参画センター
釧路市錦町2丁目4 フィッシャーマンズワーフMOO3階
☎0154-68-5624

自然でかわいい写真を撮影します



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。


スマッシュケーキフォト


アニバーサリーフォト

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

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 病児保育施設 スクラム

釧路管内初の民間病児保育施設!!

運営するのは現役の医師、看護師の資格を持つご夫妻で自身の子育て経験から困っている保護者を支えたい思いで昨年6月にオープン。体調の悪い子どもを預けて仕事へ行くことの不安や、預けることへの罪悪感…。これまでの利用者の声からも病児保育への認識がまだまだ足りないと感じているそう。病気のお子さまをお家でみるのはとても大変なこと。働いている人はもちろん、働いていなくても育児に疲れたときやリフレッシュのための選択肢の一つになれば。インスタグラムではお預かりの様子なども掲載しています。





困ったときには
いつでもスクラムを
頼ってくださいね!

【釧路市在住の方】
・700円／時間（30分350円）
・1日利用4,000円（初回割引で3,000円）
【釧路市以外に在住の方】
・800円／時間（30分400円）
・1日利用5,000円（初回割引で4,000円）
・赤十字幼児安全法短期講習を受講した看護師、保育士が対応
・初回割引、兄弟割引を実施・働いていなくてもご利用可能です



佐野逸紀さん・杏子さん

DATA

● 病児保育施設スクラム
住 釧路市新栄町1-14 ☎ 080-4501-9570
営 8:30～17:00（電話対応は8:00～17:00）
P 1台 休 土日祝日・年末年始

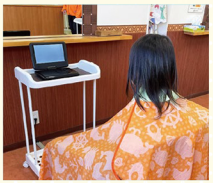
ホームページ

02 カット専門店 ロコスタイル 新橋大通店

はじめてでも安心♪膝上カットOK!!

かわいらしい子ども用ケープがあり、集中して動かない間にカットできるようDVDを13種類も用意してくれています!どれにしようかな?と選ぶワクワクからはじまるカットタイム♪怖がってしまうお子さんには、「こんなふうにつかうんだよ。」と、優しく声をかけながら道具をみせてくれたりします。行く前に電話で問い合わせると、混み具合などを教えてくれるのでスムーズです。子どもには、帰り際に飴のプレゼントも嬉しい♪

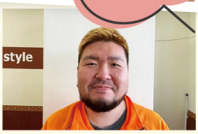






お買い物の
ついでにお子さんの
髪を切りませんか?

カット料金:1,300円（子どもから大人）
予約不要、来店順にカットします
男性、女性、お子さま大歓迎



店長　山本貴之さん

DATA

● カット専門店 ロコスタイル 新橋大通店
住 釧路市新橋大通4丁目1 コープさっぽろ新橋大通店2階
☎ 0154-65-5152 休 日・月曜日、お盆、年末年始
営 9:00～18:00（最終受付17:40）
P 160台、身障者用3台

Facebook

子ども食堂&地域食堂へ行ってみよう♪

お財布に優しく心もお腹も満たしてくれる場所。みんなで食べるごはんは美味しい♪今回は2か所の地域食堂をご紹介します。

01 城山ニコニコカレー食堂



みんなの大好きなカレーライスをご家族で♪

みんなで集まってワイワイ楽しく晩ごはんをいただきましょう♪をコンセプトにこの春で6年目を迎えます。お昼時に実施される地域食堂が多い中、毎月月末の夕方からの開催は働くママパパも参加しやすい!カレーライスの他に、サラダなどの副菜や、ソーセージ、唐揚げのトッピングなど、ちょっとしたバイキングスタイルはお得感もあって嬉しい!カレールーのテイクアウトも可能なので事前予約の上、鍋持参を♪





DATA

- 住所：釧路市城山1-3-16 天理教釧正分教会
- 開催日：月末の金曜日※開催日の変更あり
- 開催時間：17：30～19：30
- 料金：大人300円、子ども100円
  テイクアウトカレールーはお玉1杯100円
- 問い合わせ：☎090-8270-1242（坂下）

Facebook

01 元町おてら食堂



栄養・笑顔満点!老若男女が集う地域食堂

元町おてら食堂は「お寺の大広間を地域の居間に」をコンセプトに、釧路市の寺社が立ち並ぶ元町地区で活動しています。みんなで交流しながら楽しく食事ができる場を目指し、寺院の広間を会場に2か月に1回、奇数月に開催。献立はお雑煮やちらし寿司など季節を感じられるメニューを中心に地域のボランティアの方が力を合わせて100～200食を提供。QRコードを読み取り、LINEで「くしろ元町ナビ」を追加すると今後の開催情報を受け取ることができます。





DATA

- 開催場所：本行寺、大成寺など
- 開催日：奇数月に開催
  （2か月に1回、次回は5月開催予定）
- 開催時間：11：30～13：00（予約制）
  ※予約制も含めて今後変更する可能性があります
- 料金：大人300円、子ども100円
- 問い合わせ：☎0154-41-2765（大成寺）

LINE



クチコミで大好評!

釧路ガス
供給エリア内設置台数
累計300台突破!

はやい　きれい

おうちがコインランドリーに!

ガス衣類乾燥機
Rinnai 乾太くん





右のコードをスマホなどで読み取って
「乾太くん」の詳しい情報を今すぐ
Webでもチェックしてみてください♪

購入者さんに聞きました♪ 教えて
「乾太くん」のいいところ。



Users Voice

大量のお洗濯も出勤前に終了!

子供が2人いるので洗濯は毎朝2回。1回目の洗濯物を「乾太くん」に入れると、2回目の洗濯が終わる頃にはすっかり乾いています。共働きなので、出勤前に洗濯が終わると大助かり。



Users Voice

やみつきになる気持ちよさです!

天日干しだとタオルがゴワゴワになるけど「乾太くん」ならフカフカ。雨の日も気にせずお洗濯できるし、干して取り込む手間もなくなり、家事がグンとラクになりました。



Users Voice

毎日必要なユニフォームもすぐ乾く!

中学1年の息子がサッカーをしているので、洗濯物は毎日大量にあります。とはいえ「乾太くん」が頼もしいパワーでユニフォームも素早く乾かしてくれるので、試合続きの時も安心です。「乾太くん」ありがとう♪



Users Voice

小さい子のいる我が家にぴったり!

保育園に通う子供達の着替えなどを大量に洗濯し「乾太くん」に放り込みます。子供に手がかかる今、洗濯物を干さなくていいのは非常に助かりますね。ふわっと仕上がり、雑菌の心配がないのも嬉しいです。



Users Voice

一度使ったら手放せない!

我が家で導入して1年が経ちました。今では「乾太くん」無しの状況が考えられません。そんな「乾太くん」を我が家では「乾太さま」と呼んでいます。





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 0154-65-1041(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

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♪

暮らしのピース

今回は！《みてみて！うちの絶品おにぎり》

いつでもどこでもササっと食べられて、誰でも気軽に作れる「おにぎり」。
毎日のお弁当や遠足などのイベントで、これから作る機会も増えそう☆
今回はみんなの自慢のおにぎりと、美味しいおにぎりのコツを大公開！

1 ままめさん

定番の三角おにぎり☆ 具に秘密が！



具はお弁当で残った
卵焼きや唐揚げ！
ランチに◎

2 あきとコンさん

食べ応え満点！ 彩鮮やか☆



冷凍の枝豆は
常にストック！
食感も楽しい♪

3 あやちゃさん

具材のアレンジ無限大！ 簡単おにぎらず



子どもと一緒に
作ると楽しい♪
断面にワクワク！

4 Shiratamaさん

子どもが喜ぶ！ オムライスおにぎり☆



チキンライスは
レンジで楽々♪
お弁当に入れても◎

お米のプロに聞いた！美味しいおにぎりのコツ！

いつものおにぎりをちょっと美味しく♪
ご飯を塩水で炊いてみて！(1合で2〜3g)

塩加減が均一になって美味しい！握る時に塩をつける手間が無いので楽チン♪

point 握りすぎないこと！3回ぐらいで大丈夫
ご飯をお椀などでコロコロまわし、ある程度成形してから握ると◎



教えてくれたのは…

玄米工房こめしん 芦野店 竹内さん
住 釧路市芦野1丁目 7-7 ☎0154-64-5660

働きたいママを応援！

ハローワーク釧路『マザーズコーナー』へ行ってみよう!!







新年度がスタートし新生活のリズムが整ってきた頃ではないでしょうか。
『お子さんが保育園や幼稚園へ行っている間に働きたい！』『子どもが小さいのでまだ働くには早いけれど、求人や資格取得の情報などは知りたい！』など、そんなママ必見の情報です♪今回はハローワーク釧路にあるマザーズコーナーの就職支援ナビゲーター三浦育子さんにお話を伺いました。



三浦さん

伊藤編集長（以下:伊藤）

読者アンケートやママ達から求人情報を知りたいという声を多く聞きます。ハローワークにはママ達の就職をサポートするマザーズコーナーがありますが、どのようなところですか？

三浦さん（以下:三浦）

「どうやって仕事を見つけていいか、わからない･･･」そんなママさんに気軽に相談に来ていただけるところです。明るくてゆったりしたブースで、落ち着いてお話ができます。予約も承っています。


相談ブース

伊藤

登録や面談など、書き物が多くて大変なイメージですが…

三浦

ハローワーク釧路のホームページからご自宅のパソコンやスマホで求職登録ができます。詳しくは**「ハローワークを利用したことがない方（お仕事探しをされている方）」**をクリックしてみてください。
また、PCなどが不得手な方は、ハローワークで求職申込書に記入して登録する方法もあります。どちらも難しくないですよ。

伊藤

釧路地域の求人状況や子育てママ向けのお仕事って実際ありますか？就活のために資格取得やセミナーなどは実施されていますか？

三浦

あります！
ここ数年は最低賃金もアップし有効求人倍率も上昇傾向が続いていますよ。働く時間やお休みの希望を伺って、条件に合う求人情報を提供させて頂いています。セミナーは就活に役立つ**マザーズセミナー**を**年3回無料開催**しています。また、スキルアップのための職業訓練もご案内しています。

伊藤

乳幼児がいるとゆっくり相談できないのでは？と不安に思うママも多いと思うのですが…

三浦

お気持ちわかります。マザーズコーナーでは、おもちゃやビデオがある**キッズスペース**でお子さんと一緒に相談が可能ですからご安心を♪


キッズスペース

伊藤

このような場所があることをたくさんの子育てママ達に知って欲しいですね。三浦さん、ありがとうございました！

予約や相談はこちら

ハローワーク釧路 マザーズコーナー

住 釧路市富士見3丁目2-3　☎0154-41-1201（部門コード42＃）
営 8:30～17:15【休館日】土・日・祝日／年末年始　P 68台

HPもございます
ハローワーク釧路 検索

あなたが持つ夢、叶えませんか？

第一生命はあなたの夢を応援します。

月給20万円コース 又は 月給26万円コース

※所定の条件を満たす場合月給最大50万円コース有（詳細は面接にてご説明します）

募集要項

募集職種	キャリアカレッジ生（生涯設計デザイナー®）
契約期間	6か月間（更新なし） 入社後、6か月間の有期雇用契約となります。 なお、期間満了にあたっては、本期間中の勤務実績や技能修得状況等をふまえて選考し、期間の定めのない雇用契約として採用を行います。
仕事内容	生命保険営業
資 格	高卒以上
勤務時間	午前9時～午後5時（休憩1時間）
休 日	土曜日・日曜日・祝日　※休日振替出勤をする場合あり（振替休日取得を必須とする）
給 与	入社時のコースに応じた月例給与となり、 コースは選考結果（面接・当社所定の試験・前職給与等）をもとに決定されます。 （各コースの詳細は面接時にご説明します）

月給	ベーシックコース	アドバンスコース	スペシャリティコース
	20万円	26万円	最大50万円

待 遇	通勤交通費補助（月割額50,000円限度）
福利厚生	厚生年金保険制度・健康保険制度・雇用保険制度・労災保険制度・有給休暇（入社1か月目から3か月目までは3日、4か月目から6か月目までは5日付与します）・ 福利厚生施設 等
受動喫煙防止対策	屋内原則禁煙

第一生命 生涯設計デザイナー®募集

詳しくはホームページをご確認ください。

第一生命　生涯設計デザイナー　検索

WebCMをご覧になりたい方はこちら

制度改定の概要　新しい給与制度　新しい教育体系

一生涯のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group

勤務先・連絡先

●第一生命保険株式会社　釧路営業オフィス　Tel：050-3782-0010　担当：榎田

●第一生命保険株式会社　釧路東営業オフィス　Tel：050-3782-0016　担当：佐藤

住所：釧路市双葉町8-9

プロママが教える!

Haport ラジオ部

毎号違ったテーマでお届けするHaport○○部。
今回は「子育てママのラジオ活♪」
FMくしろパーソナリティで1児のママ田村直子さんに、
ラジオのお仕事やラジオの楽しみ方を教えていただきました♪



ラジオの仕事をのぞき見!



番組前の準備

朝刊チェック、天気や交通情報、放送原稿、音源、リスナーさんからのメールを確認。放送直前は発声など



生放送中

FMくしろはパーソナリティが放送の全てをひとりで行うワンマンスタイル。生放送中は常にバタバタ!(笑)

スタジオってこんな感じです



コーチャンフォー釧路店2階にあるスタジオから店内が一望できます。ご出演の際にはぜひご覧ください!



田村直子の! 子育て中にラジオをおすすめしたい3つのこと♪



Point 1 ●授乳中も、家事しながらでも、聴くだけで情報収集や気分転換ができる!
Point 2 ●毎日聴くとラジオが時計代わりになり、育児中の生活にリズムができる!
Point 3 ●ラジオを通して誰かと繋がる安心感や共感が、孤独やストレス緩和にも!

今回の部長



FMくしろ パーソナリティ
田村直子〔たむらなおこ〕さん
1児のママ

【FMくしろHP】https://www.fm946.com/

田村さんの出演番組 【土曜・日曜】10:00～15:00『はぴラジ!』
【金曜】14:00～15:00『リライアブルウィークリーレコメンド』

FMくしろ リクエスト・メッセージは【メール:761@fm946.com FAX:0154-47-0111】

お子さんの好きな曲のリクエストや、ラジオからお子さんへの呼びかけメッセージも大歓迎!親子でラジオを楽しんでいただけたら嬉しいです。
『キラキラ☆くしろキッズ』コーナーでは、スタジオでおしゃべりしてくれる【中学生以下のお子さん】を大募集中♪

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！

衣装はすべて無料です！

令和5年 8月31日(木)まで



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
さらに3ポーズ以上お買上の方には
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

平日限定特典
さらに平日3ポーズ以上のお買上の方には
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12,000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

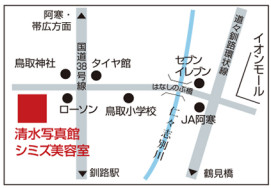
清水写真館公式ホームページ / Instagram / Facebook

PHOTO STUDIO SHIMIZU

おかげ様で創業55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。



あつまれ！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！



いくとくん(11カ月)
とびきりスマイル！



はるきくん(2歳9カ月)
ゆいなちゃん(2カ月)
退院後兄妹初対面！



やよいちゃん(1歳11カ月)
ヤー！！！！！！！



たくみくん(3歳) りつとくん(5カ月)
抱っこできたよ！



すいちゃん(9カ月)
わたち初節句でちたぁ♡♡



ちえりちゃん(1歳10カ月) ゆうしくん(2歳1カ月)
ひろとくん(1歳10カ月)こずえちゃん(1歳11カ月)
らいじゅくん(1歳10カ月)はるきくん(1歳11カ月)
1歳仲良しみんなで晴れ姿



りおちゃん(3歳)
ワカサギ釣れるかな？



そらちゃん(3歳)
着物でおめかし！ごきげん♪



いちとくん(1歳7ヵ月)
散歩のあとの1本！プハー！



ひまりちゃん(2歳)
スヌーピーに乗ってご満悦



いずみちゃん(7ヵ月)
しおりちゃん(6歳)
2人であっかんべ～



るいとくん(2歳)
いとはくん(6ヵ月)
同じポーズの仲良し兄弟♪



かいとくん(1歳10ヵ月)
いない、いない、ばぁ～！



ゆうりくん(2歳9ヵ月)
氷雪像の前で、オー！



ゆいくん **りゅう**くん **はや**くん
離れていてもずーっとお友達♡



はるとくん(9ヵ月)
赤ちゃん部長！memberを校正しています♪

釧路町の子育て支援センターへ行ってみよう♪

子育て支援センターってどんなところ？

妊婦さんから就学前の親子が気軽に過ごし交流できる場所です。子育ての色々な情報にふれ、相談もできます。

どんなことができるの？

お子さんは、広いスペースで好きな玩具で遊び、子ども同士のかかわり合いが経験できます。育児相談や子育て講座など、親にとっても学びや気づきが生まれ、元気をチャージできます。

釧路町では、町営と民間の子育て支援センターが2か所あります。釧路町以外の子育て世帯の利用もOKなので、お子さんと釧路市・釧路町の支援センター巡りをするのも楽しいかも♪

乳幼児と親子が遊べる広場！親子同士の交流も広がります！



子どもが視界に入るぐらいの広さで明るく安心感のある広場。大型遊具が少ないかわりに、おままごとや牛乳パックで手づくりされたおもちゃの充実で、乳児連れママの利用が多いそう。年齢別に分かれたお部屋はないので、混雑が気になる場合は行く前に電話で問い合わせを。近隣には大型ショッピングセンターがあるのでお買い物ついでにもぜひ♪

つくし保育所 子育て支援センター

釧路町光和3丁目10
☎0154-36-6601



【なかよし広場の利用時間】　月曜～金曜
午前 9:30～11:00　午後 14:00～15:30
※事前予約制※金曜は午後のみ※変更あり

【子育て講座】　月に1～2回
金曜の午前に親子遊びや制作など
お子さんと楽しく学べる講座があります。※事前予約

民間保育園内に子育て支援スペースを開放！



2014年に開所の保育園内に併設された新しくて綺麗な子育て支援センター。学童保育、一時預かり保育など複合型の保育施設でもあります。お部屋には木製の可愛いキッチン遊具やソフト素材の高低差の少ないすべり台があり、中央にはキャラクターのイラストが入ったピンクのウレタンマットが敷かれています。マットはママ達から同じものが欲しい!との声が多いほど人気アイテムなんだそう♪

さくら保育園 子育て支援センター

釧路町東陽西1丁目24-1
☎080-1866-9789



【親子あそび広場の利用時間】　月曜～金曜
午前 10:00～11:30　午後 15:00～16:30
※事前予約制※変更あり

【子育て講座】
月に1～2回　親子で楽しめる制作や子育てに役立つ講演など実施　※事前予約

最新情報トピックス!!

01 おもちゃライブラリーの利用日が変わります!

4月1日より毎週水曜日⇒毎週火曜日に変更になりました。

住　所	釧路市弥生町2-1（旧東栄小学校内）
電話番号	080-8629-0168
駐車台数	20台
利用時間	火曜日のみ10:00～12:00 ※当面の間。状況をみて14:00までに変更予定 年末年始、祝日は休み

無料の室内遊び場として人気♪
おもちゃの貸し出しも！

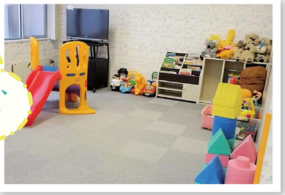


02 まなぼっと幣舞の「ちびっこルーム」いよいよ利用再開します!!

コロナの影響で利用できませんでしたが、4月1日よりついに再開しました!

住　所	釧路市幣舞町4-28
電話番号	0154-41-8181
駐車台数	250台
休 館 日	月曜日 12月29日～1月3日
開館時間	9:00～18:00
利 用 料	無料

すべり台、
やわらかい素材の積み木、
絵本、乗用玩具などで
遊べます♪



保育ルーム　ハイホーム　プラス
HAY HOME+



子どもたちにとってお家のような
心地よい保育時間を

保育園・幼稚園へ移行する
3歳までの子どもたちの
家庭保育から集団生活へ

保育士の資格だけでなく
幼稚園での経験が豊富な先生たちが
しっかりサポートします！

3歳からの 書き方教室 スタート！

ひらがなの読み書きができる
お子様が対象です。
詳しくはお問い合わせ下さい！

ハイホーム+とポレポレは
インクルーシブ保育
を実施しています！

障害の有無に関わらず
一緒に保育を受けられる機会を
シーズン毎に設けています！



児童発達支援サービス
ポレポレ

みんな違って みんないい。



得意を引き出します。
遊びを通じて
未来を
「生き抜く力」
のお手伝い。



就学準備プログラム

発達に心配のあるお子さまが
ありのままの自分に
自信を持って生活できるよう
1年を通してサポートしていきます。

小学校教員がサポート！

保育ルーム HAY HOME+
〒085-0013　釧路市栄町10-11-3
0154-68-5208
月～金　8:00 ～ 18:00 ／ 不定休
時間外対応あり ※事前予約のみ　7:30 ～ 8:00　18:00 ～ 26:00
WEB　LINE

児童発達支援サービス ポレポレ
〒085-0036　釧路市若竹町14-5
やひろクリニック2F
0154-68-4490
平日　9:30～17:30
土曜日　9:30～15:00
WEB　LINE

ママの保健室

子育てや仕事にと何かと忙しい令和のママ達。家族優先で食事を簡単に済ませたり、運動不足や睡眠不足…と、皆さんいかがでしょうか。思い当たるところはありませんか？健診は何年も行ってない…というママもいるかもしれません。そこで今回は「子育てママの健診推進！釧路市の若者健診について」釧路市健康推進課 大良奈美さんにお話しを伺いました。



質問1

広報などで若者健診について目にすることが多いのですが、どのような健診ですか？

A 釧路市は40歳未満の若い世代を対象に健診を実施している、道内でも限られた自治体の1つです。平成26年度に実施開始された若者健診は、今年でちょうど10年の節目を迎えました。若い世代のうちから健康管理や健診受診についての意識を高めていただくことを目的とした、生活習慣病予防のための健診です。



質問2

健診ではどのようなことがわかりますか？

A 18～39歳の釧路市民で健診を受ける機会のない方や職場の健診で血液検査がない方が対象で、健診項目は身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・医師診察となっています。所要時間は1時間程度、自費だと約1万円かかる血液検査が無料で受けられるのでとってもお得です♪



質問3

子育てママの受診は多いですか？

A 令和4年度は501人が受診し、そのうち77％が女性。専業主婦や育児休業中の方にも多く受診していただいています。「生活習慣を振り返るきっかけになった」「子どもだけでなく自分の健康も大切にしようと思った」などの声が聞かれています。



質問4

小さな子どもを連れて検診に行きたいのですが託児の利用方法について教えてください

A 集団健診では就学前のお子さんを対象に、無料で託児を行っています。（令和4年度は57世帯74人が利用）お申込みの時に託児希望とお伝えください。経験豊富な保育士さんが対応しますので安心ですよ♪

■令和5年度の健診スケジュール

	7/31(月)	8/20(日)	9/1(金)	10/31(火)	11/15(水)	12/10(日)	1/28(日)	2/22(木)
会場	サンライフ釧路	市役所防災庁舎	コアかがやき	市役所防災庁舎	コア鳥取	市役所防災庁舎	市役所防災庁舎	市役所防災庁舎
受付時間	9:00～11:00（30分ごとに受付枠を区切ります）							
申込期間	4/3～7/10	6/12～7/27	6/30～8/9	8/25～10/5	9/11～10/25	9/29～11/16	11/13～12/27	12/18～2/1

※この他に月～木の個別健診もあります。

お子さんがかわいい笑顔でいられるのは、ママの健康があってこそ。年1回の若者健診で、自分のメンテナンスしてみませんか。ご夫婦での受診も大歓迎です！釧路市健康推進課（☎31-4525）までお申込みをお待ちしています。詳細は市ホームページでご確認ください。

詳しくはコチラ

●お話を聞かせてくれたのは
釧路市健康推進課
保健師
大良　奈美 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。地域により助成あり

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。訪問ケアも対応可

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　2023 春夏号

webアンケートに答えてプレゼントを当てよう!!

締め切り **5月31日(水) 23:59(受付完了分)まで**

[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。

クォ・カード 5,000円分 1名様　1,000円分 10名様



●中華料理 全家福 文苑店 食べ放題限定お食事券 5,000円分（1,000円×5枚）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4名様

- ●釧路センチュリーキャッスルホテルYUUYOO TERRACE KUSHIRO お食事券1,000円分・・・・・・3名様
- ●YAKINIKU dining 弦 上カルビ1人前・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5名様
- ●しゃぶしゃぶと自然派ビュッフェ北菜亭釧路愛国店 お食事券1,000円分・・・・・・・・・・・・・・・・・3名様
- ●おにぎり屋ばぐ お食事券1,000円分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3名様
- ●よろずやポッケ お買い物券1,000円分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5名様
- ●KITCHEN MARU お好きなスイーツおひとつサービス（スイーツ完売の場合はお茶1本）・・・・・・・・3名様
- ●おかず工房なかはら お買い物券1,000円分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3名様
- ●幸せごはん ゆきね 夕日プリン3個セット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3名様
- ●日糧製パン(株)釧路工場 鳥取売店 お好きなコッペパン2個・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3名様
- ●想（こころ）手作りおにぎりとクレープ ザンギ1パック無料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3名様

※ご当選の方にはチケットをお送りします。

編集後記

3月に開催されたWBCは、大谷翔平選手の活躍もあり盛り上がりましたね！野球にあまり関心のない人も、子育て奮闘中のママも新聞やニュースで日本中のお祝いムードを感じたのでは。どうすれば大谷選手のような子が育つのか…ご両親に話を聞いてみたいものです（笑）。誰と結婚するのかも気になるところ♪　さて、スポーツ関連から2つのお知らせがあります。ウインドヒルくしろスーパーアリーナ内に「こどもアリーナ」がオープンしました。MOO5階多目的アリーナの「ちびっこマンデー」では大型すべり台の設置、遊具も増設予定で、カラダを動かして遊べる場所が増える釧路エリア！子ども達の運動能力向上とスポーツに触れる機会が多くなりそうです。「未来の大谷翔平！」「オリンピック選手を釧路から！」、そんな夢もそう遠くないかもしれません。アリーナ利用やNOASOBIで釧路の親子が健やかに、元気いっぱいに2023年の春夏を過ごしてもらえたら嬉しいです。

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、Haportを応援してくださる地域の皆さま、心より感謝申し上げます。　（編集長　伊藤美也子）

発行日　2023年4月20日

編集長　伊藤美也子

ママスタッフ　宮久保　舞　鳥谷部薫佳
柴田　真希　小林　知歩
石田　真弓　佐藤　彩香
廣瀬ほのか　今村　美里

SpecialThanks　杉山　美穂　脇　由真

表紙撮影　菅野奈緒美

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/

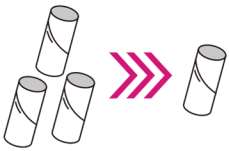
※本紙掲載広告の責任は広告主にあります。※本紙記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。

あなたの選択、すでにエコ。



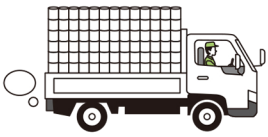
scottie

長持ちロールは、地球に優しい。



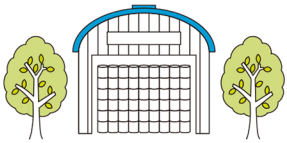
ゴミ削減

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

[釧路市] 大人気モデルハウス公開中・子育て世帯 4人家族の方必見!

MODEL HOUSE



吹き抜け
大開放リビングの
モデルハウス

人気の「吹抜け」「小上り」「造作カウンター」など
オプションを採用したリアルサイズのモデルハウス











釧路市昭和中央 5-2-8
10:00 ～ 18:00

ご予約はこちら ➡
事前予約で
ギフトカード プレゼント

KONDO 近藤工務店
宅建免許番号：北海道知事 根室(1) 第47号

近藤工務店 釧路店　釧路市昭和中央5丁目2-8
TEL 0154-64-7175
電話受付時間／9:00～18:00
FAX 0154-64-7176
今すぐ検索! 近藤工務店 釧路
https://kondo-komuten.com/