発行 ㈱釧路新聞社 釧路市黒金町7-3 TEL0154-22-1113　kushironews.jp/

釧路の子育て応援マガジン

# Haport

ハポート

¥0 TAKE FREE

2021 春夏号

読者プレゼントあります！

## 釧路の“本当”に遊べる公園

小上がり&個室が嬉しい
くしろ子連れごはん!!

春からはじめる習い事
あそびにおいで!!くしろのサークル紹介
教えて先生!子どもの健康相談室
釧路Mama・Papa図鑑
Haportお役立ちリスト

安心でおいしい

# クリクラの宅配水

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1,460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。




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。



## クリクラママになろう!キャンペーン

**1本(12ℓ)1,460円(税込)のボトルを最大9本分(108ℓ)無料提供!**



クリクラは、産婦人科医が進める赤ちゃんのための「安心・安全な水」です。
「ママとプレママに安全で安心な、いい水を飲んで欲しい。」クリクラのそんな願いを実現するために好きな時に美味しい水をご自宅でゆっくりと使ってもらえる企画を実施しています。

プレママ(妊娠中)及び1歳未満のお子様がいる方。
現在クリクラ未使用の方が対象です。

●お申込み条件:妊婦さん、もしくは1歳未満のお子様がいる方を対象とさせていただきます。
※サービス提供時、母子手帳のコピーのご呈示をお願いします。※同一のお住まい、お客様でのサービス利用は1回のみとなります。
●サービス期間:ボトル3本(2ヵ月以内)。●サービスエリア:釧路地域・根室地域・北見地域・網走地域・帯広地域
●その他:入会金、解約金なし。ボトルの分割納品できます。他の人への譲渡はできません。
サービスボトル移転持ち越しはできません(配達エリア内は大丈夫です)。サービス終了後ご継続される場合、ボトル1本1,460円(税込)、サーバーレンタル無料です。



クリクラ釧路限定!!

## 他社からのりかえキャンペーン





**1本(12ℓ)1,460円(税込)のボトルを4本(48ℓ)無料提供!!**
**さらに!しんちゃんマグカッププレゼント!!**

のりかえたあなたに、クリクラからボトル4本を無料でご提供します。もちろんサーバーレンタル料も無料。
重たい買い物は必要なし!家計にやさしい「いい水」のある暮らしをゆっくりご体験ください。


CreCla 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。

釧路の子育て応援マガジン

# Haport

ハポート

CONTENTS


p.2 小上がり&個室が嬉しい
くしろ子連れごはん！！

p.4 今日はどこで遊ぶ？
釧路の“本当”に遊べる公園

p.10 春からはじめる習い事

p.13 あそびにおいで!!
くしろのサークル紹介

p.15 教えて先生！
子どもの健康相談室

p.17 釧路Mama・Papa図鑑

p.18 Haportお役立ちリスト




COVER：
左から　高嶋 梨奈さん
高嶋 大空くん
武島　旭くん
武島 紬ちゃん
武島 綾子さん
thank you!


p.20 読者プレゼント
読者アンケートで
QUOカードなど
抽選で当たる!!






釧路・道東エリアはもちろん
北海道全域を網羅する
しゅふの仕事探しの
定番アイテムです!
しゅふの「働く」を応援する求人Webサイト

スマホ・パソコンで
カンタン仕事探し!

しゅふきた
しゅふきた　検索
https://www.shufukita.jp/

毎週月曜日
朝6:00更新

しゅふきたメール
登録無料
あなたの希望に合った
求人情報を「毎週月曜日」に
メールで配信します!

ショートタイムからフルタイム、パート系から社員系まで、
働きたい時間帯や場所などの条件で探せて使いやすい♪
求人情報以外にも、●応募の仕方 ●履歴書の書き方などのほか、
復職をやさしくサポートするイベント情報もお伝えしています。

HAJ 株式会社 北海道アルバイト情報社　釧路営業所　釧路市北大通10丁目2番地1 新釧路道銀ビル9F




小上がり＆個室が嬉しい

# くしろ子連れごはん!!

テイクアウト情報もあるよ!!

釧路で子連れでも安心してご飯が食べられるお店はあるかな？小上がりや、周りを気にせずゆっくり過ごせる個室があると嬉しいな！キッズ用食器などあると助かる！そして何より美味しいものが食べたい！今回はそんな夢を叶えてくれるお店をママ目線でご紹介します♪

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

## 1 とうふ亭



夏は野菜の直売もあるよ



武島綾子ママ

**健康志向のママにおすすめ！**

鶴居産の自家製豆腐や野菜を使った絶品料理！豆乳プリンやおからドーナツなどおやつもヘルシー！小上がり貸切は要予約。

DATA
住 釧路市愛国東4-12-10
TEL 0154-65-5938　P 9台
営 11:00～18:00 休 月・火曜
★3大アレルギー除去メニュー要相談。

## 2 中華料理 全家福 春採店



食べ盛りのお子さまと！



下鳥洋美ママ

**家族で中華を食べるならココ！**

おすすめは週替わりランチ858円！メイン料理を一品選ぶと、ご飯、スープ、唐揚げなどが食べ放題！

DATA
住 釧路市春採7-1-56
TEL 0154-64-5765　P 10台
営 11:00～15:00 17:00～24:00
休 第2・第3水曜　★文苑店もあります。

## 3 そば乃 青山亭



駐車場も店内も広くて◎



鈴木望ママ

**動物園帰りのランチといえば！**

ベビーラックがあり赤ちゃん連れでも安心。
お蕎麦はもちろん、サックサクの天ぷらやザンギも絶品！

DATA
住 釧路市鶴野277-3
TEL 0154-53-5548　P 20台
営 11:00～19:00（L.O.18:30）
休 金曜

## 4 助産院マタニティアイ



頑張るママの強い味方♪



吉田真亜子ママ

**1日限定1組！助産院ランチ**

完全予約制の栄養満点ランチとアットホームな雰囲気で、心も体もリレフッシュ。広々と遊べるホールも魅力。

DATA
住 釧路町曙1丁目1-14
TEL 0154-37-2110　P 10台
営 9:00～17:00（ランチ10:00～14:00）
休 日曜、祝日

## 5 カフェレストラン ポン・ヌフ



個室利用は予約してね♪



鈴木望ママ

**ひとつひとつ手づくりのお店♪**

洋食メニュー全般、パンケーキ、パフェと豊富なメニューがとても美味しい♪お手頃価格の本格洋食を楽しめます♪

DATA
住 釧路市文苑1丁目24-3
TEL 0154-38-0070　P 15台
営 11:00-21:30（L.O.21:00）
休 第3水曜

## 6 民家れすとらん フレッシュ苺



ママ会ランチにおすすめ



吉田真亜子ママ

**コスパ最高！民家deランチ♪**

オススメの日替わりは品数豊富で600円！広い座敷は赤ちゃん連れにも嬉しい。大人数で座敷の貸切も可。

DATA
住 釧路市興津2-2-12　TEL 0154-65-6126　P 10台
営 現在はコロナの影響で木・金曜のみ営業
9:00～17:00（ランチ11:30～14:00）
休 水、日曜　★キッズメニュー300円（おにぎり2つ、みそ汁、ゼリー）

## ママのお助け お惣菜やさん!!

### 1 健康キッチン ループ



栄養指導・ご相談もお気軽に

**ママの健康は家族の笑顔に**

栄養士の店長が監修する栄養満点のからだが喜ぶうれしいお総菜・お弁当をぜひ！

DATA
住 釧路市大川町6-20
TEL 0154-95-0825　P 5台
営 11:00～14:30、16:30～19:00（火曜～金曜）11:00～18:00（土曜）
休 日、月曜、祝日

### 2 おかず工房なかはら



白米、おにぎりもあるよ！

**作り手の顔が見える お店**

地元の野菜や魚を使用した家庭的なおかず。
揚げ物は11時が狙い目。

DATA
住 釧路市愛国西1丁目4-1
TEL 0154-37-9078　P 5台
営 11:00～15:00（なくなり次第終了）
休 土、日曜、祝日

※営業日・時間は変更になる場合がございます。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。
※表示価格はすべて税込です。

＼＼ 今日はどこで遊ぶ？ ／／

# 釧路の“本当”に遊べる公園

釧路エリアには大小あわせて299もの公園があります。車での移動が多いママパパから「遊具の充実と駐車場完備が嬉しい」との声が多く、ママサポーターが実際に足を運び「ここは遊べる！オススメしたい！」公園を一挙ご紹介します♪

トイレ　水路・噴水
おむつ台　駐車場




※釧路エリア／釧路市・釧路町　※公園の数／2021.3　時点



## No.1 緑ヶ岡公園





**大型遊具・駐車場・綺麗！三拍子そろった釧路ママに人気の公園！**

DATA
住 釧路市緑ヶ岡3丁目1
P 101台　★バーベキューコーナー要予約
★第2駐車場（公営住宅側）は冬季閉鎖

大きな滑り台、カーボンスライダーとさまざまな遊びアイテム満載の大型複合遊具で楽しめる。遊具広場はゴムチップ舗装で幼児専用の遊具は傾斜がゆるやかなすべり台もあり。高台のため眺めがよく、夏は屋根つきのバーベキューコーナーもおすすめ♪遊具広場からトイレが少し遠いので注意です。

## No.2 西港臨海公園





**2か所の遊具ゾーンがある珍しい公園。線路真裏の立地で電車を見られるかも！**

DATA
住 釧路市西港1丁目25-29
P 51台

目の前に水産工場や石油タンクが立ち並び漁港も近く釧路らしさを感じられる公園。遊具は少し古さがありますが、駐車場を中心に西側は丘に沿って木製複合遊具があり黄色の筒型すべり台、コンクリート製の大きなすべり台はスリル満点！東側には広い芝生にブランコやカラフルなコンビネーション遊具がある♪

## NO.3 釧路大規模運動公園





### 釧路管内屈指の広さと遊具の豊富さがママ達に支持されている！

DATA
住 釧路市広里
P 80台　★鹿のフンに注意

波型すべり台が目を引く船をモチーフにした大型遊具が魅力。ターザンロープ、ブランコ、土管トンネルなど遊びがいっぱいの広場は敷地が広く、遊具が点在しているのでママパパの運動不足解消になるかも♪築山の斜面に沿った大型すべり台は幅が広く、見た目より緩やかなスピードなのでお子さんも安心です。

## NO.4 柳町公園





### むかし運河だった名残で全長2.4キロの帯状の公園。遊具は体幹トレに！

DATA
住 釧路市柳町、中園町ほか
P 124台（内、遊具広場近くは20台）
★噴水は遊具広場から少し遠い

冒険の城がモチーフの2種類のすべり台がついたコンビネーション遊具は、アスレチックネットとあちこち段差のある仕掛けで、飛び石風のステップ遊具はバランス感覚が身につきそう♪ターザンロープ、ブランコや鉄棒、スイング遊具のほか健康遊具も。親子で散策路でのお散歩もおすすめ！



## NO.5 星が浦中央公園



### 珍しいデザインの遊具があるよ！

比較的新しい複合遊具の充実、星が浦の地名にちなんだ星形モチーフのすべり台やブランコの柵が珍しくてかわいい♪午後は小学生で賑わうので午前がおすすめ。

DATA
住 釧路市星が浦大通4丁目7
P なし

## NO.6 阿寒丹頂の里遊具広場



### 最新の大型複合遊具で遊ぼう！

道の駅から徒歩約5分のキャンプエリアにある遊具広場。昨夏、遊具がリニューアルされ大型すべり台はインパクト大！木製遊具は遊び心くすぐる仕掛けがいっぱい♪

DATA
住 釧路市阿寒町上阿寒23線36-1
P 123台　※夏季は虫対策を
★道の駅併設のため売店、温泉施設などあり

## NO.7 とおや恵公園





### 2017年リニューアルの複合遊具が楽しい！

築山にそびえ立つお城をイメージした複合遊具には全長約1.9mのロングローラースライダーが！夏季は噴水広場、ローラースケートコースの利用も◎。

DATA
住 釧路町鳥里6丁目27
P 30台

## NO.8 別保公園



### 広大な敷地に遊具がたくさん♪

ザイルクライミングの遊び方は無限大！幼児用のコンビネーション遊具や広い芝生ではボール遊びも♪レストラン、売店など充実した施設で親子3世代楽しめます。

DATA
住 釧路町字別保原野南24線78-6
P 200台

## お気に入りを探せ!

# おもしろ遊具特集

数ある公園の中からちょっと珍しいデザインの遊具や、波の形をしたすべり台などをピックアップしました！どの遊具で遊びたいかな♪

### 幸町緑地公園

**ザ・釧路！気分は船長！大型船モチーフ遊具！**



お祭り会場でお馴染み！少し古さはありますが大型の木製遊具は迫力満点！

DATA
住 釧路市幸町3丁目
P 10台

### 幸町公園



**無限列車！機関車がある公園**

遊学館近くの公園で遊具も新しくSL展示は鉄道好きのお子さんに◎

DATA
住 釧路市幸町12丁目1
P なし

### 釧路町交流プロムナード



**木製アスレチック！**

天然木材を使用した木製遊具は地元の木工会社さんが施工♪

DATA
住 釧路町木場1丁目12-1
P なし（近隣の商業施設イオン釧路店などの駐車場をご利用ください）

### 芦野1号公園



カラフルで遊びの種類が多い木製遊具は市内では珍しいタイプの遊具。

DATA
住 釧路市芦野2丁目23
P なし

## 人気の波型すべり台

### 文苑中央公園



DATA
住 釧路市文苑3丁目3
P なし

### 北都西公園



DATA
住 釧路町北都西2丁目9-2
P なし

### ふれあい公園



DATA
住 釧路市芦野3丁目12
P なし







## 編集部おすすめ!

# 公園リスト



| 公園名 | 住所 | 設備 |
|---|---|---|
| 遊具の種類が豊富♪ 昭和中央公園 | 釧路市昭和中央4丁目7 | P(24台) |
| 黄色の複合遊具が珍しい はんのき公園 | 釧路市美原4丁目3 | P(47台) |
| ほどよい広さ 鳥取7号公園 | 釧路市鳥取南5丁目13 | P(10台) |
| 複合遊具・水路がある 鳥取10号公園 | 釧路市鳥取北7丁目4、8丁目3 | P(102台) |
| 噴水のある癒しの 栄町平和公園 | 釧路市栄町5～7丁目 | |
| 鯉のいる池がある 鶴ケ岱公園 | 釧路市鶴ケ岱1丁目10 | P(89台) |
| 夏はここ！水遊びも！ 千代ノ浦マリンパーク | 釧路市千代ノ浦1 | P(20台) |
| ローラーすべり台が楽しい 武佐若草公園 | 釧路市武佐1丁目20 | |
| 東部地区におすすめ！ 白樺台中央公園 | 釧路市白樺台3丁目5 | P(10台) |
| 自転車練習におすすめ！ 治水記念公園 | 釧路市昭和町1丁目5 | P(23台) |
| お花や緑がいっぱい 愛国西3号公園 | 釧路市愛国西3丁目23 | |
| 小さいお子さんも遊べる 文苑南公園 | 釧路市文苑1丁目16 | |
| 広がる芝生と木製遊具 音別町憩いの森キャンプ場遊具広場 | 釧路市音別町音別原野基線187-4 | P(30台) |
| 動物園の近く 山花温泉キャンプ場遊具広場 | 釧路市山花、阿寒町下仁々志別 | P(111台) |

取材協力／釧路市・釧路町

# 春からはじめる習い事 オススメ4選

春から習い事をスタートさせたいと考える親御さんは多いのでは？子どもの新たな一面の発見、可能性を広げたいなど習い事を通じて子どもが成長する姿は嬉しいもの。そこで今回は事前アンケートから関心の高かった4つの習い事をご紹介します♪



## 体操

### 総合型地域スポーツクラブ「とらいあんぐる946」

**できる喜びと新しい楽しさが見つかる！**

「できた！」「楽しい！」をお子さまが自ら体験・発見できる教室を開催しております。お友達とコミュニケーションを取りながら、運動神経発達の大切な時期に全身を使って楽しく運動しましょう！



**Information**

1.ベビーヨガたいそう／生後6か月～2歳前後
2.リトルトランポリン／2歳前後～年長児
3.キッズ体操教室／年少児～小学3年生
4.トランポリン／2歳児～小学生
料金／年会費2,000円、月謝800円～

**DATA**

会場 湿原の風アリーナ釧路・サンライフ釧路
営 9:00～17:00
TEL 0154-24-7228
（教室開催中は対応ができない場合あり）

## ダンス

### ZEARTY DANCE STUDIO（ジルティー ダンス スタジオ）

**ダンスで表現力や自信が身につきます♪**

ヒップホップダンスを基本にストレッチや筋トレクラスもあります！3歳～大人まで全く初めての子やストレッチクラスだけも大歓迎！お祭りイベントや、自スタジオの舞台発表会等あり♪



**Information**

火）初級KIDS・OPEN　日）年少、年長
水・金）ストレッチ、基礎OPEN
年会費3,000円　レッスン料1,200円～
体験見学いつでも無料！

**DATA**

住 釧路町字別保原野南25線59-5（別保TRIALさん斜め向かい）
営 レッスンにより異なる
TEL 090-6443-3074

## 英語

### ROSE ENGLISH GARDEN（ローズ イングリッシュ ガーデン）

**英語育児、はじめてみませんか？**

本物の生きた英語を学べる地元に根ざした英会話教室です。釧路を愛するオーナーEricをはじめ、講師陣が「楽しい！好き！」から学びたい気持ちを自然と引き出し大きな自信へと繋げます。



**Information**

親子クラス（1歳～4歳）、幼児クラス（未就学児）、小学校クラス　週1回45分レッスン、月謝5,500円～、英検他各種テスト対策、個別レッスンもあり。
無料体験レッスン随時受付中です。

**DATA**

住 釧路市愛国東4丁目38-7
営 9:00～20:00
休 日曜、月曜
TEL 0154-65-6703

## 知育

### 公文式教室

**「自ら机に向かう習慣」が身につく**

一人ひとりが自分の力で100点をとれる教材からスタート。この「ちょうどの学習」によって、学ぶ楽しさとできる喜びをはぐくみます。色々なことに興味を持つこの時期に、公文式を始めてみませんか。



**Information**

★自分から机に向かって学習する習慣が身につくので、小学校の入学準備にも役立ちます！★小さなお子さまでも楽しく学べる教材がたくさんあるので、一人ひとりに合わせた学習ができます！

**DATA**

教室開室曜日・時間などの詳細は、フリーダイヤル（0120-372-100）もしくは、お近くの教室までお問い合わせください。

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!!

新築・改築・
借換え・中古住宅の
購入などに
**住宅ローン**

マイカー購入の
ほか免許の
取得などに
**マイカーローン**

急な出費にも対応
**カードローン**

使いみち自由
**フリーローン**

みぢかなふれあい
釧路しんきん

本店営業部 TEL0154-23-0111
(釧路市北大通8丁目2番地)
https://www.shinkin.co.jp/kushiro/



## 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!

親子で感動体験!!
ビックリ
かわいいお魚が
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 AQUARIUM
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
釧之助 本店
釧路町光和4-11
☎(0154)64-5000

あそびにおいで!!

# くしろのサークル紹介

遊びは子どもの心の栄養。
コロナに気をつけて上手に集まっているサークルをご紹介!

## 今回のサークル：子育てサークル わんぱくキッズ

### 代表者より

転勤族さん大歓迎!転入してきた方がたくさんいますよ♪
子どもたちに季節の行事を楽しんでもらいたいと思い、
ハロウィンでは仮装したり、クリスマスにはサンタさんが…!
七夕や節分、ひな祭りなどに制作を楽しんだりもしています。
釧路に住んでいるママたち子どもたち、みんな集まれー!

ママたちと束の間のおしゃべりが出来て、
とても息抜きになっています!

行事ごとに制作をしたり、子育て支援センター
の先生が来てくれたり、親子でお家で出来ない
経験を楽しませてもらっています。





| | | | |
|---|---|---|---|
| 対象年齢 | 0～3歳位 | 会費 | 1回1世帯200円 |
| 活動日 | 第1・3水曜<br>10:00～11:30 | 代表者連絡先 | 永田<br>080-4500-6703 |
| 場所 | 川北団地集会所（釧路市川北町1） | | |

## 子育て支援センターより

### 子育てサークルで見つけよう

子育てでは、人とのつながりがとても大切!伝え合う、励まし合う、助け合う、そんなつながりが、サークルにはあります。子どもはみんなで育てるもの!子育てサークルはそれを実感できる場ですね。

### コロナ禍で…

子どもは、色々な物や人とのかかわりを通して成長します。コロナ禍にあってその環境を失うことは、大事な成長時期を考えるととても残念なことですね。感染防止の為の正しい知識を持って、上手に経験の場を保障してあげましょう。ママの笑顔のためにも、サークル仲間と一緒にリフレッシュ!おすすめですよ。

コロナで、しばらく人と話していなかったというお母さんが、「顔を見てそばで声を聞いてお話しする事で、こんなに救われた気持ちになるのですね。」と目を潤ませていました。人とのつながりを実感することで、子育てのパワーが生まれると感じています。

（子育て支援拠点センター室長 岡本栄子）

| | | |
|---|---|---|
| 東部子育て支援拠点センター パオパオ | 中部子育て支援拠点センター にこにこ | 西部子育て支援拠点センター ぴょんぴょん |
| TEL：0154-65-9912 | TEL：0154-38-5037 | TEL：0154-65-6112 |
| 釧路市春採4-19-1 | 釧路市芦野3-10-9 | 釧路市鳥取北4-21-8 |

開館 月～土曜　時間 9:30～12:00（就園前）14:00～16:30（就学前）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予約制となっております。
利用する施設に直接電話でご連絡ください。

楽しいを見つけるなら



全国最大の
複合店

# Coach & Four

## コーチャンフォー釧路店

【コーチャンフォーグループ】運動公園通り店・ルート38号店・根室店

営業時間／9:00～21:00（※根室店／10:00～21:00）

年中無休

コーチャンフォー釧路店・
運動公園通り店／ルート38号店
Mister Donut

私の部屋 釧路店
WATASHI NO HEYA



Coach & Four
Marché
コーチャンフォー マルシェ

日本全国厳選グルメ
SELECTED GROCERY

世界の輸入食品
IMPORTED FOODS

## コーチャンフォーマルシェ大好評！

PICK UP! マルシェ

素材本来の甘みと後味も
すっきりなのでお子様の
ニンジン嫌いも克服?!
離乳食にも最適です!!





### コーチャンフォーマルシェのオリジナル商品をご紹介！

**原谷農園の
にんじんジュース**

栄養たっぷり!な原谷
農園産のにんじんを
使った絶品ジュース。C&F
限定オリジナル商品第4弾!!




￥248（税込）

**原谷農園の
にんじん
ドレッシング**

鶴雅グループと共同開発。
北見市原谷農園の
抗酸化にんじんを使用した
オリジナルドレッシングです。



￥529（税込）



**お子様も大喜び!!**
コーチャンフォーは
児童書コーナーも圧巻の
書籍量となっています!!

RELIABLE コーチャンフォーグループ 株式会社 リライアブル
本　社／釧路市春採5丁目16番17号
tel. 0154-46-8000　Fax. 0154-46-8030
https://www.coachandfour.ne.jp

教えて先生!

# 子どもの健康相談室

未だ収束の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症。不安なママ・パパも多いはず。今回はコロナ禍での子どもの健康維持について、市立釧路総合病院小児科の山本先生にお答えいただきました!




## Q1

子どもが感染症にかからないために親ができることは?

**A** 3密を避ける、マスクを適切にする(ただし乳幼児はリスクもあるので注意)、手洗いうがいなど、普段みなさんが行っているごく基本的なことを心がけて、続けましょう。継続は力なり、です。







## Q2

子どもが免疫力を高めるためにやるべきことは?

**A** 特別なことはありません。夜更かしせず、睡眠時間をたっぷりとって、規則正しい生活を。食事も3食、まんべんなくとりましょう。







## Q3

コロナ禍の子どもの予防接種、受けるべき?

**A** 予防接種を受けられない基礎疾患がない限り、規定のワクチンは"絶対"受けましょう。ワクチンで防いでいる感染症は、いずれも重篤な症状や後遺症をきたしうる感染症ばかりです。コロナ禍で病院受診を不安に思うかもしれませんが、接種のメリットの方が圧倒的に大きいです。また、どの病院も感染対策を充分しています。







## Q4

さまざまな石けんや消毒剤があるが、どのようなものを選ぶべき?

**A** お好みのものでOKです。医療現場では最も有効性の高いアルコール70%製剤を使用していますが、一般家庭での使用ではこだわらなくても大丈夫です。こまめに、適切に手洗いするほうが大切です。中には製品との相性が悪く、皮膚が荒れてしまうこともあるので注意しましょう。







## Q5

乳幼児がマスクをしない方が良い場合・した方が良い場合と、その判断基準を教えてほしいです。

**A** 小児科学会から、"乳幼児(特に2歳未満)のマスク着用には危険があります"と、注意喚起されています。呼吸苦や、(特に嘔吐した場合など)窒息、熱がこもり熱中症となる、顔色不良などの体調変化の発見が遅れる、等のリスクが言われています。保護者自身が感染しないように気を付ける、3密を避けるなど、マスク以外の方法も大切です。




## ワンポイントコラム

### 子どもの夏の肌ケアについて

**Q** 夏の保湿はどのようなものを選べばいいですか?

**A** ローション、ミルク、クリーム、お好みでOKです。一般的には、夏はローションタイプがさっぱりして使いやすい、冬は軟膏がしっとりとしてよいと言われていますが、釧路では夏は涼しく、冬は家の中は暖房でむしろ暑い、と季節と一致しません…。製剤との相性もあるので、初回使用の時は、少量をお試し塗りして、皮膚が荒れないかを確認してください。

●今回お話を伺ったのは ▶ 市立釧路総合病院 小児科 山本 大 先生 ●市立釧路総合病院HP ▶ https://www.kushiro-cghp.jp/




仕事も育児も

# だいすき！ヤクルトレディ！

鶴ケ岱センターで働く、
現役ヤクルトレディさんに
お話を伺いました！

**Voice!**

ライフスタイルに
合わせて、勤務日や
時間を変えられるのが
うれしい！



山岡さん／2歳男の子のママ。
転勤族。レディ歴4ヶ月目。

きっかけは子連れOKの採用イベントへ遊びに行ったことです。働けるのは子どもが幼稚園へ行く**週2日**、しかも**13時のお迎えまで。**まさかそんな条件で働けるとは思ってもいませんでした！

子どもの登園日が増えたら、それに合わせて**勤務日や勤務時間も増やそう**と思っています。ライフスタイルに合わせて働けるのが◎

私は転勤族なのですが、ヤクルトレディの仕事は全国共通なので、転勤先の街でも経験を活かせるのが嬉しいですね。

**Voice!**

人と話ができることの
喜びも感じられ、
大好きな仕事に
なりました。



八巻さん／7・4・2歳、3児のママ。
産休・育休を取りながらレディ歴5年目。

センター内でのバックアップ体制がしっかり出来ているので、**3人育児との両立も可能**です。産休に入る際も、しっかり引き継ぎできていたので、復帰のことを含めて不安はありませんでした。

子育ては楽しいですが、とにかく外に出て**人と話したかった**のがこの仕事を始めたきっかけ。お届け先のお客様と話すことはとても楽しいですし、社会の一員であることも実感できます。育休が終わる頃のマネージャーさんとの面談で「またレディやりたい！」と言ったほど、この仕事が大好きです。



## 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
●根室中央センター／根室市松ヶ枝町3-4
★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）

ヤクルト
☎0154-53-8960

# 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にフォーカス！次回はパパ図鑑を予定♪

今回は、ご主人の転勤で釧路へ来て2年目、保健師の資格を活かしお仕事も頑張っている3児のママさん登場です。



## 今回のママ

### 釧路市　石黒（いしぐろ）　文佳（あやか）さん

**私のこと**

千葉県出身で結婚を機に北海道へ。夫の転勤で砂川、苫小牧、札幌、2年前に釧路へ来ました。小3、年中、3歳の子どもがいます。転勤時期と第1子の出産が重なり、知り合いが誰もいない土地で子育てがスタート。最初は孤独でとても不安でした。支援センターやイベント、サークルなどに参加していくうちに友達や地域との繋がりでき、子育てを楽しめるように。現在は幼稚園で知り合ったママ友とクッキングや、子どもの習い事のサポートなど忙しくも楽しく過ごしています。

**好きなこと**

子どもが生まれてから食育や健康な身体づくりにとても興味を持つように。できるだけ手づくりを目標に、パンやおやつを作るのも好きなので子どもと一緒にクッキングを楽しんでいます。普段の食事の中で気をつけているのは油と調味料。自然派食品店「ナチュラルショップあまむ」さんは身体に優しい食品や雑貨を扱っているので好きなお店です♪

※ナチュラルショップあまむ／釧路市堀川町5-38

**保健師として**

釧路市の赤ちゃん訪問を月に数件担当させていただき、たくさんのママと赤ちゃんに触れさせてもらっています。体重の増えや母乳・ミルクの量のこと、赤ちゃんが泣いてどうしよう…と相談をよく受けます。不安になる気持ち、とってもわかります。初めてづくしの子育て、迷いながらも子どもと一緒に成長していけることを楽しんでもらえたら。困り事があれば遠慮せず相談してくださいね。私も子どもの成長に伴ってまだまだ悩んだり楽しんだりするのだろうと思います。この先どんなことが待っていて、どんな風に越えていくのか楽しみです。

※子育てに関する相談については18.19ページをご活用ください。

## 文佳ママのある日の1日

5：30　起床
6：00　朝ごはん・お弁当づくり
6：30　子どもたち起床、朝ごはん（子ども、夫）
7：00　朝ごはん介助（末っ子）
　　食器洗い、洗濯ものを干す、自分の身支度
8：30　幼稚園生2人を車で送る
9：00　買い物、帰宅後掃除
9：40　赤ちゃん訪問の仕事へ
11：30　帰宅、昼ごはん
　　掃除、買い物、読書、おやつ作りなど
12：40　赤ちゃん訪問の仕事へ
14：30　帰宅 長女も帰宅
　　おやつ準備
15：00　幼稚園バス到着、帰宅
　　おやつ　子どもと遊ぶ
16：45　夕飯作り
17：45　長女のクラブのお迎え
18：10　帰宅後おふろ
19：00　夕ご飯
20：00　夕ご飯の片付け、洗濯ものを干す
20：30　子どもたちのお片づけタイム
21：00　寝かしつけ
21：30　子ども達就寝
　　フリータイム
23：30　就寝





# Haport お役立ちリスト

## ～あっ!困った!どこに相談しよう?～

**ママたちからの要望が多い子育てお役立ちリストをまとめました。**

協力／釧路市こども保健部健康推進課

### 夜間や休日にお子さんが急病になった時

**北海道小児救急電話相談**

☎011-232-1599　携帯電話、スマホから ▶#8000

年中無休

受付時間 ▶19:00～翌8:00

家庭での対処法や病院へ行くべきかなど、看護師などがアドバイスします。



### 釧路市の夜間・休日当番病院

**釧路市夜間急病センター**

| | |
|---|---|
| 住所 | 釧路市住吉2丁目12-37 |
| 電話 | 0154−44−6776 |
| 診療時間 | 19:00～翌7:00 |

当番病院がひと目でわかる!! ▶

### 釧路市の子育てコンテンツサイトがリニューアル!

釧路市の子育てに関する情報が網羅されています。
支援センター、児童館、遊び場など情報が満載♪

釧路市　子育て関連サイト　検索

問合 釧路市子育て支援拠点センター
電話 0154−65−9912

- 子育て相談
- ファミリーサポートセンターすくすく
- 産後ケア、支援センター児童館などの情報








### 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。 |

**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。 |

**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 |
| 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。 |

#### 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9:00～17:00（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。

**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 |
| 受付時間 | 随時 |
| 休 | 不定休 |

※マタニティ・産後ヨガ、ベビーマッサージ、母乳、育児相談実施。料金を含め要問い合わせ。

#### 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。 |




釧路の子育て応援マガジン

# Haport（ハポート）読者プレゼント

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 1,000円分 [抽選で20名様]




●とうふ亭　豆腐orクッキーor豆乳プリン……5名様
●中華料理 全家福　1,000円分のお食事券……5名様
●そば乃 青山亭　ザンギ……5名様
●助産院マタニティアイ　ドリンクサービスチケット……5名様
●カフェレストラン ボン・ヌフ　1,000円分のお食事券…3名様
●民家れすとらん フレッシュ苺
　ドリンクサービス1組4名様まで……5セット
●おかず工房なかはら　お店手づくり玉子味噌1つ……10名様

※ご当選の方には葉書をお送りします。

## [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。

※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。

アンケート応募はコチラから!

締め切り 4月30日(金) 23:59(受付完了分)まで

## こちらもよろしくお願いします!

### 釧路ママコミュニティ

釧路の子育て応援情報 Haport

ママサポーター募集中!!　釧路　ハポート

SNSも更新中!!

おさがり広場 Kushiro
とき/3月27日(土) 11:00~13:30
場所/新橋6丁目ビル3F フリースペース
(旧イトーヨーカドー釧路店)
※コロナの状況により中止・延期の場合あり

### 釧路の子育て情報 ハグくしろ

ハグくしろは無料で読めます!!

釧路新聞【電子版限定連載】毎月更新中!!

釧路新聞電子版会員登録は　https://kushironews.jp/

釧根のニュースは釧路新聞で! 月々2,980円(税込)

●お申し込み・試読は● フリーダイヤル 0120-550-946 〈平日9:00~17:30〉

## 編集後記

釧路で子育てに役立つ冊子を作りたい!そう思い続けて4年。釧路新聞社さんご協力のもと、地元紙発行の子育て情報誌が完成いたしました。広告主様、釧路市、釧路町の絶大なるご支援、そして子育て中のママパパのご協力があっての実現となりました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。何かと暗い話題の多い世の中ですが、本誌が少しでも子育てに関わる皆さんの暮らしに彩りと、子育てが豊かになるヒントとしてお役に立てると幸いです。釧路のマチの活性化に繋がっていくことも願っております。次号は秋冬号を予定しています。お楽しみに♪　(編集長　伊藤美也子)

発行日　2021年3月17日

STAFF
編集長　伊藤美也子
ママライター　武島　綾子
鈴木　望
下鳥　洋美
吉田真亜子
表紙撮影　菅野奈緒美
アドバイザー
k-Biz　田辺　貴久

㈱釧路新聞社 広告部 釧路市黒金町7-3 TEL0154-22-1113
※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。

# あなたに、くもんの先生という働き方。



子育て中の方にもおススメ！あんしんサポート制度もあります。

まずはお気軽にご参加ください

## くもんの先生説明会随時開催中!

**Web説明会も開催中**

くもんの先生　検索

説明会の日程確認やご予約はこちらから!

くもんの先生の説明会ってどんなことをやっているの？
今回は説明会についてご紹介します！

- 事前準備は不要。まずは話を聞くだけでOK!
- お時間は1時間半程度。（説明会では面接やテストはありません）
- ご自宅からPC・スマホで参加できる説明会もあります!
- お仕事内容について。実際の先生たちのインタビュー映像有。
- 個別相談も可。質問、ご相談、お気軽にどうぞ。



安心して始めていただくためのサポート制度についてもお話します!

**サポート1** 担当スタッフが先生と一緒に教室を作りあげる

**サポート2** 充実した研修体制でしっかり準備ができる

**サポート3** さらに!教室運営費用の援助も充実!

説明会会場・日程のご確認は、ホームページまたはフリーダイヤルで。

KUMON　お電話でのお問合せ・資料請求・説明会予約　0120-834-414　平日9:30～17:30（土日祝を除く）

失敗しないお家づくりについて、

"お家づくりCafé"で相談してみませんか?

# お家づくり Café Select in 釧路ショールーム

オンライン対応リモート案内可能

下記お家づくりメニューの中からお客様のお好きなメニューをお選び頂き、聞きたい内容をカスタマイズ!
一生に一度の大きなお買い物。決して失敗の無いようウッディークラフトがお手伝い致します。
どこで建てたとしても、参考になる内容ですので、是非この機会にご参加下さい。







## Menu

- ☑ 失敗しないお家づくりのタイミングがわかる、建て時のお話
- ☑ すぐにできる、一番大事な資金計画のお話
- ☑ 気をつければ大丈夫、失敗しない土地選びのお話
- ☑ あたたかいお家にかかせないポイントのお話
- ☑ 失敗談から学ぶ、お家づくりのお話

他にも聞いて役立つ内容が盛りだくさん!
お友達とのご参加もOKです。
ぜひカフェに行くような感覚でお気軽にご予約ください!

### 開催日

ご希望の日時を下記QRの
「ご予約フォーム」にてご選択ください。

### 時 間

下記の時間からご予約できます。
①10:00～ ②13:00～ ③16:00～
※ご都合が合わなければご相談可能ですのでお気軽にご連絡下さい!

### 会 場

WOODY CRAFT 釧路オフィス&ショールーム
(釧路郡釧路町曙1丁目2番地10)

ご予約フォーム・詳しくは
「お家づくりCafé」 ➡
webよりご確認下さい。


株式会社 ウッディークラフト

オフィス移転しました ▶ 〒088-0616 釧路郡釧路町曙1丁目2番地10

0120-65-9214
TEL 0154-65-9214 FAX 0154-65-9216


ホームページはこちらから
イベント情報など更新中!!

GMAP

