

釧路の子育て応援マガジン



Haport

ハポート

¥0
TAKE FREE

2022

春夏号



みんなが知りたい習いごと、あそび場、お買い物情報 子育てパパママのリアルVoice

くしろパパママ白書2022

今すぐ友だち登録！
釧路市の子育て情報は
釧路市公式LINEで！

ひろ～いアリーナで遊ぼう～！
ちびっこマンデーOPEN!

読者
プレゼント
あります！

子連れで行ける&おいしい
くしろ子連れdeごはん!!
春からはじめる習い事
釧路Mama・Papa図鑑
教えて保健師さん! 子どもの健康相談室
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
くしろの子育てサークル
あつまれ!946キッズ!
Haportお役立ちリスト
リスペクトマザー&ファザーからのエール
こっそり教えます
編集部ハポライター私のオススメ

安心して
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

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。

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)305mm×(奥)350mm×
(高)990mm
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。



クリクラ 釧路

中央防災システム(株)
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)**

※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 2022 春夏号

CONTENTS

- 2 子連れで行ける㊤おいしい
くしろ子連れdeごはん!!
- 4 みんなが知りたい習いごと、あそび場、お買い物情報
子育てパパママのリアルVoice
くしろパパママ白書2022
- 13 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!
- 14 春からはじめる習い事
- 17 釧路Mama・Papa図鑑
- 19 教えて保健師さん
子どもの健康相談室
- 20 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 ひろ〜いアリーナで遊ぼう〜!
ちびっこマンデーOPEN!
- 25 くしろの子育てサークル!
- 26 あつまれ! 946キッズ!
- 28 Haportお役立ちリスト
- 30 リスペクトマザー&ファザーからのエール
- 31 こっそり教えます
編集部ハポライター私のオススメ



COVER:
左から 吉田 芽生ママ
とうか
灯花ちゃん
きょうか
匡花ちゃん
穴澤 和也パパ
やまと
大和くん
横山のぞみママ
しおん
詩音くん
thank you!

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。

釧路・道東エリアの お仕事探しの定番アイテム しゅふきた 釧路

●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Webサイト



パート・フルタイムなど、さまざまな求人を掲載!

しゅふきた 釧路

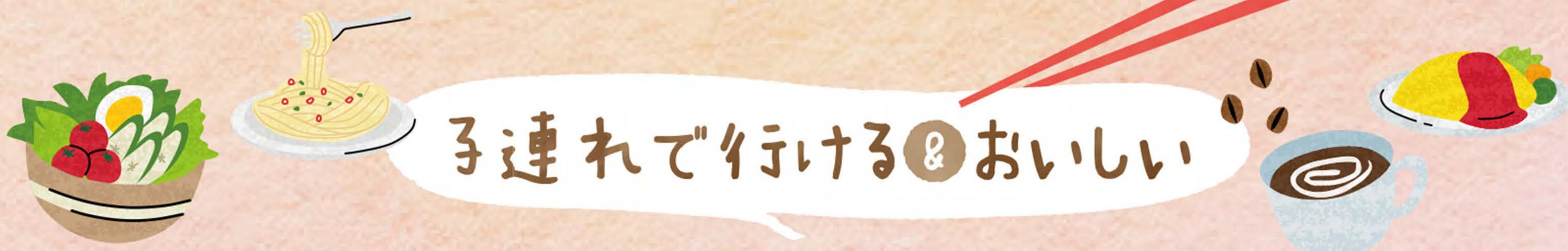
検索

「服装自由」「お子さんの学校行事・シフト考慮」など
気になる項目でも検索可能☆



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Web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♪

1

らーめん めん ほずみ
拉麺・つけ麺・穂澄-hozumi-



キッズスペースが
ありがたい♪



親子でぜひ! こだわりラーメン!

小林澪ママ

広々とした店内には小上がりやキッズアイテムが充実で安心! 選ぶのが楽しくなるおかし券付きメニューも♪

DATA

住 釧路市愛国西3丁目4-1
TEL 0154-95-0700 P 8台
営 11:30~14:30(L.O14:20)、休 水曜・第3火曜日
17:00~20:00(L.O19:45)※スープがなくなり次第終了



Instagram

2

てんぼう
展望レストランワンピース



小上がりは
事前予約が
オススメ



眺め最高! 丘の上のレストラン♪

廣谷環子ママ

ボリューム満点のセットメニューが人気! 小上がりは絵本・おもちゃ完備、ブラインドカーテンで授乳もOK♪

DATA

住 釧路市材木町21-78
TEL 0154-43-2888 P 10台
営 11:30~15:00、17:00~20:30
休 月曜日、第3日曜日



Instagram

5

ちくろうえん あずまやそうほんてん
竹老園 東家総本店



お座敷個室は
当日予約もOK!



お座敷蕎麦ランチ! 素敵な庭園も魅力♡

亀井祐子ママ

ごま油100%で揚げた天ざるそばが人気! 歴史あふれる落ち着いた雰囲気にも和む♪ そばメニューはうどんに変更可能♪

DATA

住 釧路市柏木町3-19
TEL 0154-41-6291 P 50台
営 ホール 11:00~16:00(L.O15:30)、お座敷 11:00~14:30(L.O14:00)
休 火曜日、1/1,2(年始)、5/7(東家そば観音祭)



HP

6

ロ・バザールパークカフェ



キッズプレートは
アンパンマン♪



別保公園にある自然豊かなカフェ

宮久保舞ママ

地元食材をふんだんに使ったメニューが楽しめる! スイーツも充実♪ ランチをテイクアウトしてピクニックも◎

DATA

住 釧路町別保原野南24線78-6
TEL 0154-62-3001 P 200台
営 10:30~18:00(L.O17:30)
休 年末年始



Instagram

子育て中のママたちが悩むのがお外ごはん問題! 外食しようかなと思いつつも、子どもを連れていけるかな…となかなか一歩が踏み出せないママも多いはず。そこで今回は、釧路のママたちオススメの子連れランチスポットをご紹介します! 毎日頑張るママたち、美味しいご褒美ごはんを心も体もエネルギーチャージしましょう♪



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

3

はっばく レストラン八白



ランチメニューは
夜もOK♡



驚きのメニュー数と広々とした空間 朝霧美里ママ
お店名物ハンバーグと豚肉がのった89ナポリはボリューム満
点! 家族との食事やママ会には小上がりでゆっくり♪

DATA

住 釧路市星が浦大通1丁目4-35
TEL 0154-52-1713 P 30台
営 11:00~22:00 (L.O 21:30)
休 なし



MAP

4

ぶしどう ジャパニーズバーガー 武士道



お得な
キッズセットが
嬉しい◎



子どもと味わえる本格ハンバーガー! 遠藤美佳ママ
食材と調理にこだわった新ジャンルごちそうバーガー! スイ
ーツの種類も豊富。平日限定ランチあり!

DATA

住 釧路市愛国東1丁目36-9
TEL 080-9007-5636 P 5台
営 11:00~21:00 (L.O. 20:30)
休 月曜日 (祝日の場合は翌日休み)



Instagram

7

レストラン・オズ



おしゃれな外観と
雰囲気が◎



釧路で長く愛されるレストラン♪ 柳橋敦子ママ
魅力的なメニューが豊富! キッズプレート弁当のテイクアウト
もできるので、ドライブや動物園のお供にも♪

DATA

住 釧路市鶴野143-13
TEL 0154-52-5452 P 24台
営 11:00~20:30 (LO 20:00)
休 火曜日



HP

8

しぜんは ほくさいてい しゃぶしゃぶと自然派ビュッフェ 北菜亭



3歳以下は
なんと無料♡



子連れに嬉しいゆったり個室♪ 大石ひろママ
しゃぶしゃぶはもちろん、カレーやアイスなど子どもが喜ぶメ
ニューが充実。キッズスペースはおもちゃが沢山!

DATA

住 釧路市愛国東4丁目2-1
TEL 0154-64-7333 P 30台
営 11時~23時
休 不定休



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。



くしろパパ

- 新学期の春はどこか気持ちもワクワクしますよね。『家族やママ友といっぱいお出かけしたいな!!』
- 『どこに遊びに行こう!』 そう思うママ達は多いのではないのでしょうか。特集ページでは、子連れ
- お出かけスポット・子どもの習い事・お買い物事情・防災についてなど事前にアンケートを実施。
- その結果をもとにランキング形式・読者パパママのリアルな声をご紹介します内容を企画しました。

編集部

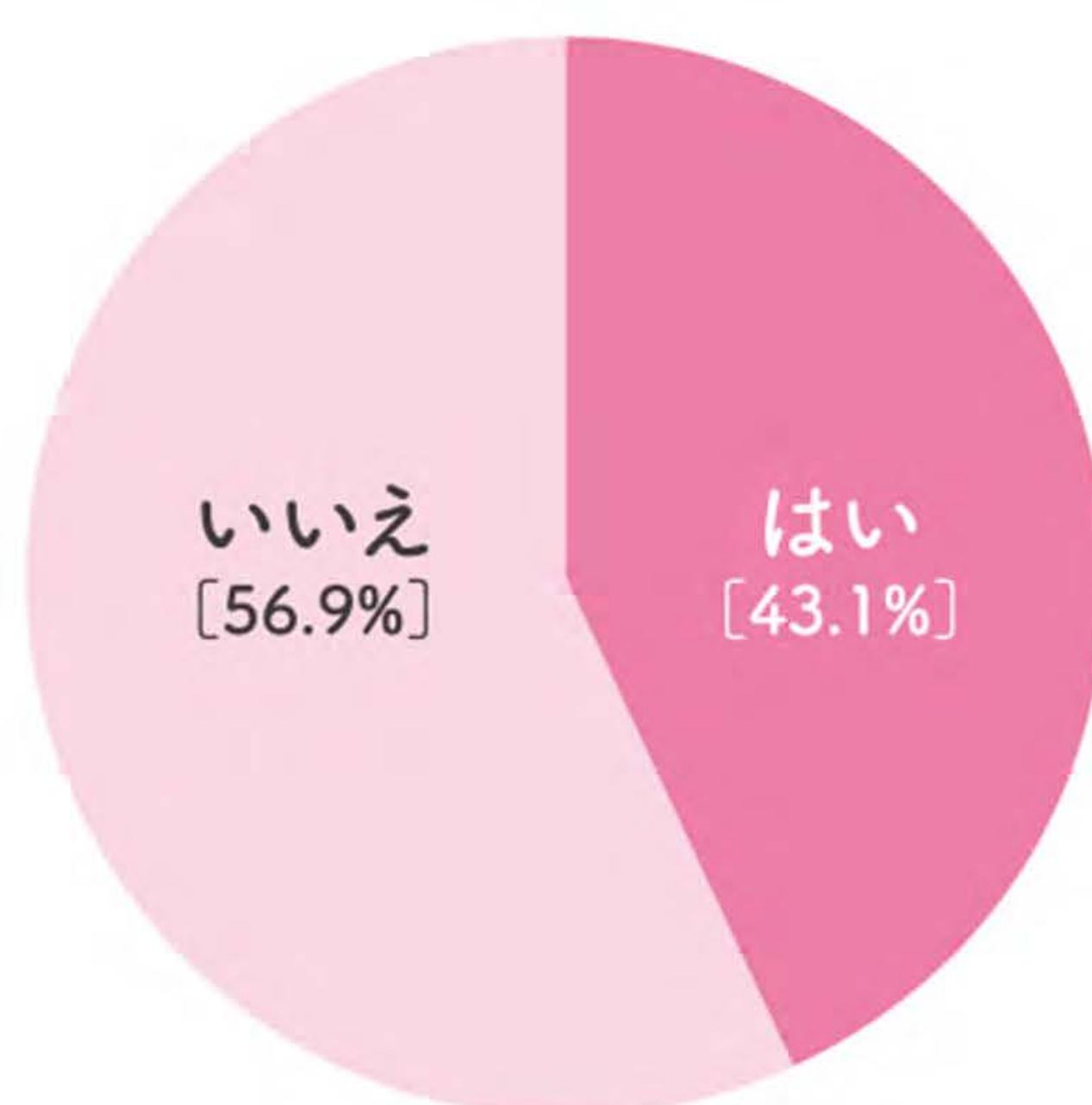


習いごとと編

みんなどんなことを習っているんだろう?

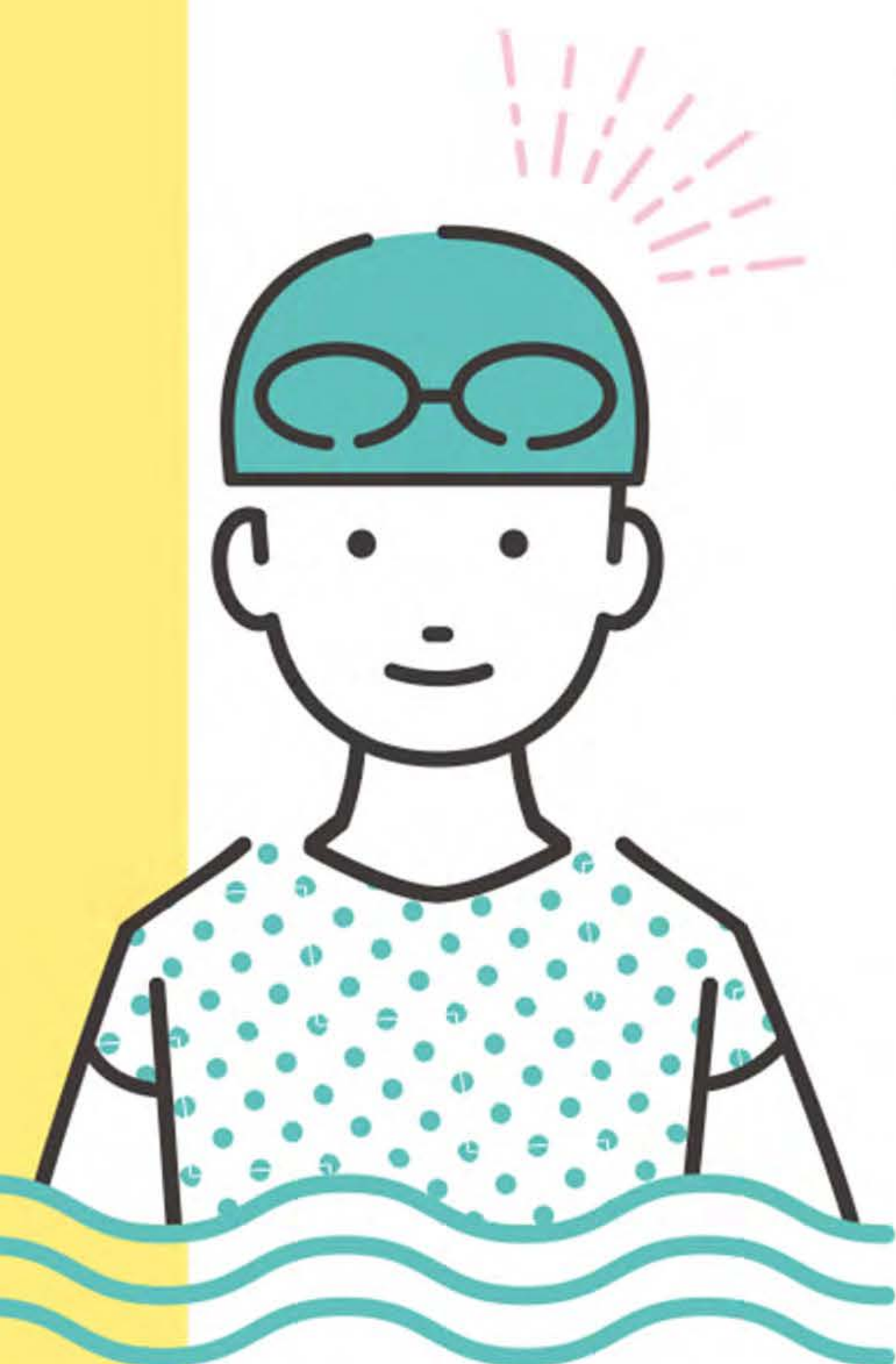
Q1

お子さんは
習いごとを
していますか?



Q2

「はい」と答えた方
今やっている習いごとは?



- 1 水泳
- 2 ピアノ
- 3 体操
- 4 知育系
(そろばん・公文など)
- 5 英語・英会話

Q3

習わせてみたい
習いごとは?

- 1 水泳
- 2 英語・英会話
- 3 ピアノ

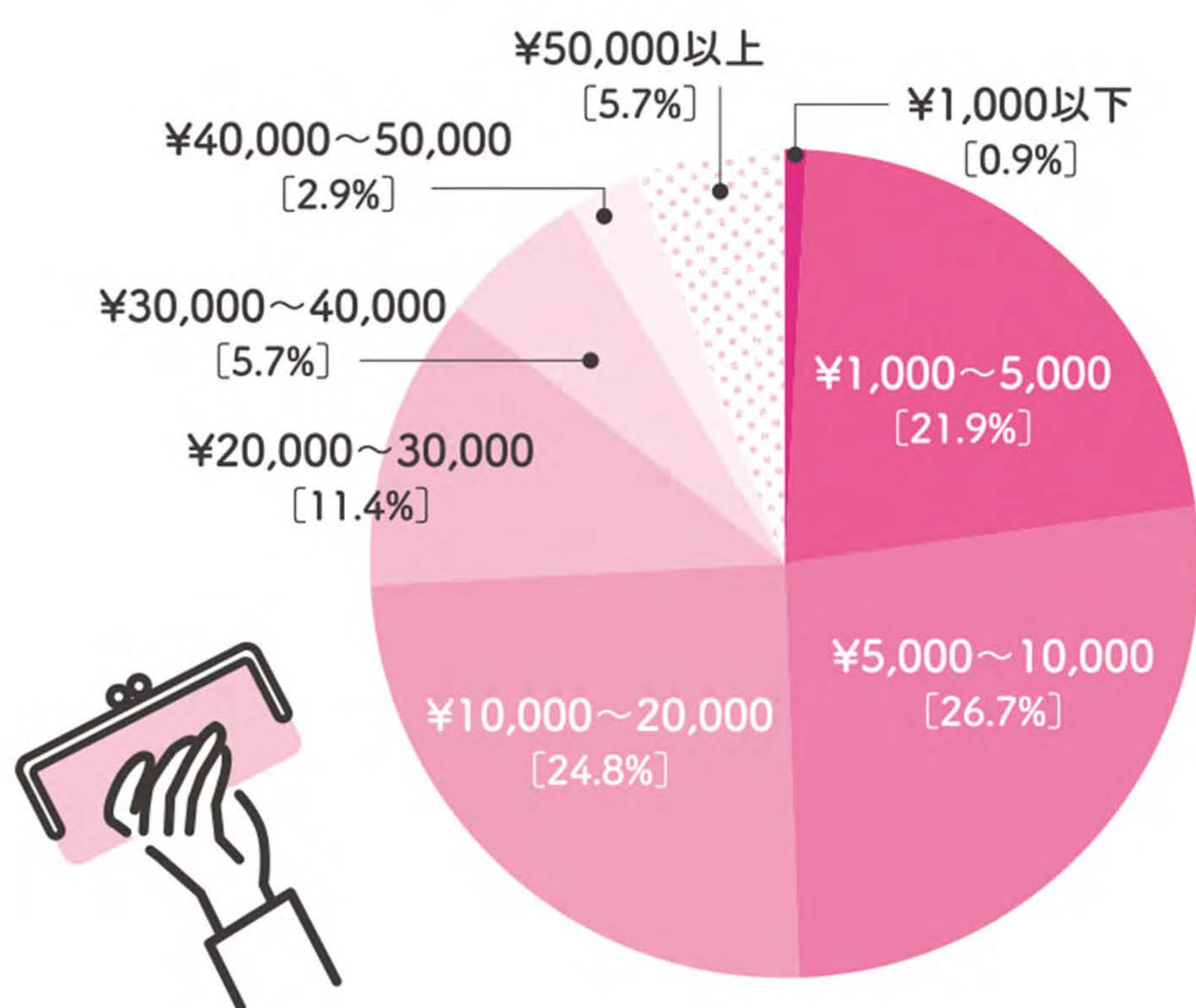
- 4 知育系
(そろばん・公文など)
- 5 体操



ママ白書 2022



Q4 習いごとの費用は? (世帯あたり)



Q5 身につけさせたい力は? (複数回答)

- 1 **集中力** …… 63.4%
- 2 **達成感** …… 62.9%
- 3 **体力向上** …… 50.9%

- 礼儀作法 …… 47.4%
- 協調性 …… 45.7%
- 継続力 …… 45.3%
- 忍耐力 …… 44.4%
- 社会性 …… 39.7%
- 特技を伸ばす …… 35.8%
- 精神力 …… 25.4%
- 創造力 …… 23.3%
- 秘めた才能発掘 …… 19.4%
- 自己防衛力 …… 8.6%
- その他 …… 5.2%

papamamaコメント

ここが良かった!

水泳を習いだしてから体力がついたと
感じるので、習わせて
よかったと思います。



ここが良かった!

体操に通うようになって
トランポリンや
鉄棒が好きになりました。
前回りや逆上がりを3歳半前に
自分の力で出来るようになりました。



ここが悩み…

転勤があるので
長く続けられるか
わからないのが悩み。



ここが大変…

仕事をしているとやはり、
習い事の送迎が大変です。
兄弟で違う習い事ならバラバラの
時間帯ですし、試合の時など
被った時は本当大変でした。



ここが良かった!

子どもの体力消費になって
ぐっすり寝てくれる。
幼稚園以外のお友達もできました。



子連れで楽しめる! あそび場ランキング

公園編



別保公園



住 釧路町字別保原野
南24線78-6
☎ 0154-62-2365
ツリーハウス(指定管理者)
P 200台

- 外遊び、食事、室内遊びができて1日中楽しめます! ツリーハウスには絵本や授乳室も◎。広々とした芝生があるので、お弁当を持ってピクニックやボールあそびなどもおすすめ♪
- 小さい子から小学生まで遊べる遊具が豊富。夏場は水遊びも。公園の遊具や施設はきれいに整備されています。

編 これからの季節に最高!
別保公園をオススメする声がたくさんありました♪



緑ヶ岡公園



住 釧路市緑ヶ岡3丁目1
☎ 0154-23-5151
(釧路市都市整備部
公園緑地課)
P 101台

- 遊具が新しい、駐車場が広い、広場がコンクリートで遊びやすい。遊具や広場から道路まで距離があるので飛び出す心配が少ない。
- 地面もゴム製で柔らかいので少し安心感が増します。トイレが遠めなので要注意です。

編 釧路の公園といえば必ず名前のあがる人気の公園♪
大きなすべり台がインパクトあります。



とおや恵公園



住 釧路町鳥里6丁目27
☎ 0154-62-2194
(釧路町役場経済部
都市建設課施設係)
P 30台

- 釧路市内より気温が高いこともあり、夏場は噴水、水路で楽しめます。広すぎず目が行き届くので年齢差のある兄弟を連れていっても見失うこともないので連れていきやすいです。
- 遊具の充実、自転車コースなど色々な遊びが出来るのですごく良いです! トイレが公園内中央に位置しているのもおすすめポイント。

編 水路や噴水をはじめ、ローラースライダーや最新の複合遊具、砂場で遊べる公園です。

屋内施設編



釧路市こども遊学館



住 釧路市幸町10-2
☎ 0154-32-0122
P 81台
休 毎週月曜日
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

- 年パスは4回行けば元が取れてお得です。工作コーナーが娘は好きで毎回楽しみにしています。
- 砂場だけなら無料で遊べるし、有料スペースはのんびり絵本を見るスペースも。体を使って遊べるボールプールもあるので行けばいつも子どもは汗だくで遊んでいます。

編 釧路の遊び場といったらココ!
道内初の最先端デジタルプラネタリウムもおすすめ♪



子育て支援センター

※ 釧路市東部子育て支援拠点センター



住 釧路市春採4-19-1
☎ 0154-65-9912
P 25台
休 日・祝日

- 生後4か月頃に初めて利用させて頂きましたが、先生方が親身になって相談に乗ってくれてとても助かりました。
- 転勤族向けの相談会やさまざまな子育て講座が嬉しい。おもちゃの充実も魅力ですね。

編 釧路町の子育て支援センターをオススメする声もありました♪



釧路市中央図書館



住 釧路市北大通10丁目2-1
☎ 0154-64-1740 **P** 70台
休 毎週月曜日
(中央館は月曜祝日の場合には開館)
年末年始(12/29~1/3まで)
館内整理日(毎月最終金曜日)

- 圧倒的な本の多さが魅力です。駐車場もあるし、トイレも綺麗。キッズトイレも◎。
- コロナ禍なので外出を控えていますが毎週通っています。最新の絵本がたくさんあり、選ぶのが楽しいです。

編 親子で楽しめる無料のイベントもおすすめ。
アニメ・映画の視聴コーナーも人気のようです。

編集部ピックアップ! 注目のあそび場



令和5年度完成予定 昭和東公園



住 釧路市昭和中央1丁目48

☎ 0154-31-4557 (釧路市公園緑地課) P なし

遊具広場は昨年11月に先行開放♪

大きな複合遊具に大興奮間違いなし! 地面には柔らかいゴムチップを使用し安全面を配慮。遊具は幼児用と児童用あり♪ 芝生広場と築山も順次開放され今秋にはトイレ・水飲み場が完成予定!



MAP詳細



釧路元町てらこや



住 釧路市米町2-2-6 ☎ 0154-41-2765

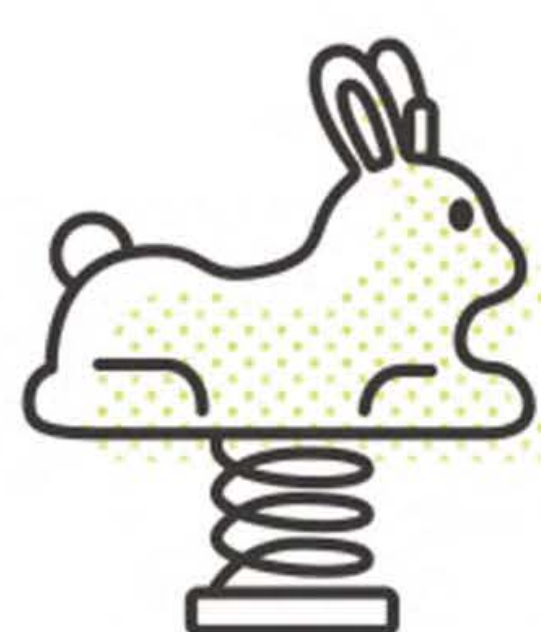
営 12:30~15:00 (毎週土曜日) P 20台

遊ぶもよし! 勉強するもよし! 思う存分エンジョイ♪

旧幼稚園を地域交流の場に大成寺が開放。絵本やおもちゃ、園庭の遊具などがそのまま残されています。常時おとなが見守り、大学生スタッフは勉強も教えてくれます。未就学児は保護者同伴で♪



公式ブログ



郊外にも! 遊具が魅力の公園

しょうよう 白糠町▷ 逍遙公園



住 白糠町東2条北4丁目

☎ 01547-2-2171 (白糠町役場) P 46台

隣接には温浴施設やプールが!

遊び心満載の複合遊具や広々とした芝生が魅力的♪ これからの時期はパークゴルフ場でも楽しめます (無料!). 現在、公園内の池の改修工事中で8月頃には水遊び場としてリニューアル予定♪



MAP詳細

すいごう 弟子屈町▷ 水郷公園



住 弟子屈町美里4丁目7-3

☎ 015-482-2941 (弟子屈町役場建設課管理係) P 40台

自然豊かな親水公園

道の駅摩周温泉から歩いて行ける公園。鳥のさえずりが聞こえる「なんだろ橋」を渡ると水車や水鳥の姿に癒されます。広々とした公園内を進むと幼児広場があり遊具で楽しめます♪



MAP詳細



＼ その他公園情報はこちら ＼

釧路市
HP▶



Haport2021
春夏号(pdf)▶



＼ 屋内施設の情報はこちら ＼

Haport2021
秋冬号(pdf)▶



お買い物編

くしろパパママのお買物事情は？

Q1

お買い物はどんなお店で
どれくらい
利用していますか？

■ 毎日 ■ 週に数回 ■ 月に数回 ■ ほとんど利用しない

● ショッピングセンター



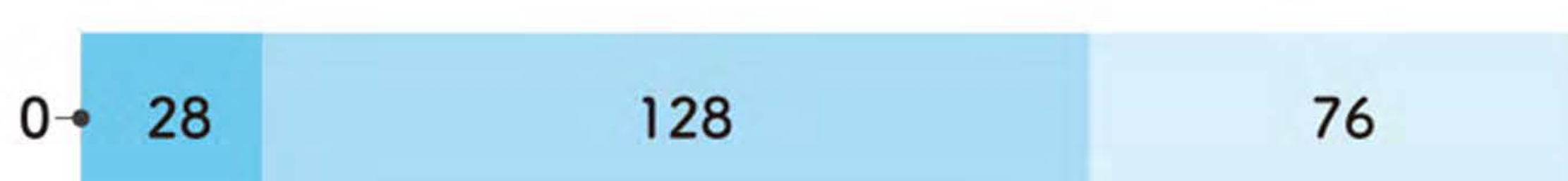
● 大型スーパー



● 地元スーパー



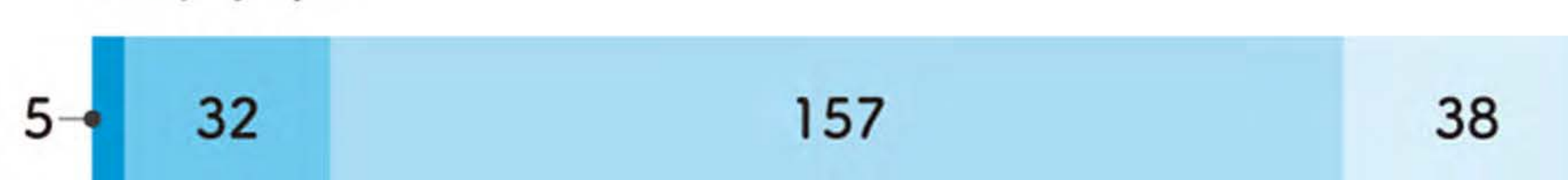
● 専門店



● 宅配



● ネット



● ドラッグストア



Q2

どのような方法でお得にお買物をしていますか？

(複数回答)



**ポイントカードを
利用する** [87.5%]



お店のアプリを活用 [67.2%]



お店のSNS情報 [45.7%]



編集部コメント

ポイントカードを利用している方が87.5%！お店のアプリを活用するところは数年前では考えられないので時代を感じますね。お店のSNSをチェックしてお買い得情報をゲットしているくしろのパパママも多いです。



Q3

産地を意識しますか？
意識する場合
何を重視しますか？

(複数回答)



海外産を なるべく選ばない

[45.3%]



北海道産を選ぶ [44.8%]



道東産を選ぶ [35.3%]



編集部コメント

海外産をなるべく選ばない!という方が多い結果になりました。北海道産を選ぶ方も多く、その中でも道東産を選ぶ方の比率が多かったため、地産地消を意識して食育・お食事を楽しまれている家庭が多いことがわかりました♪

papamama コメント
わたしのお気に入りのお店
個性が魅力!くしろローカルスーパー・市場!

あいちょう

木曜日にコストコの
商品が入ります!沢山の種類が
ありますが早めに行かないと
人気の商品はなくなります。

和商市場

多数のお店で
お魚の小さい切り身など
100円程度で売っていて、
離乳食に重宝しました。

ショッパーズ 菱光

掘り出し物や、野菜や卵が
安くてありがたい!
釧路の飲食店のお弁当・
焼き菓子など置いているのも
魅力!

丹頂市場 いちい青果

毎週木曜日は野菜と果物の目玉商品が
とてもお買得に買えます!普段も
比較のお安い値段で購入出来ます!

ヒロセ

お刺身が新鮮で種類豊富なので
お刺身を買うならヒロセ!と
決めています。

雷さとう

よく利用しています。
特に阿寒ポークがリーズナブルな
値段で買えるので
助かっています!

子どもを
連れてのお買物。
お店選びで
重視することは?

(複数回答)



駐車場の広さ

[53.0%]

お店や店員さんの
雰囲気 [50.9%]ベビーカーの
充実 [40.1%]

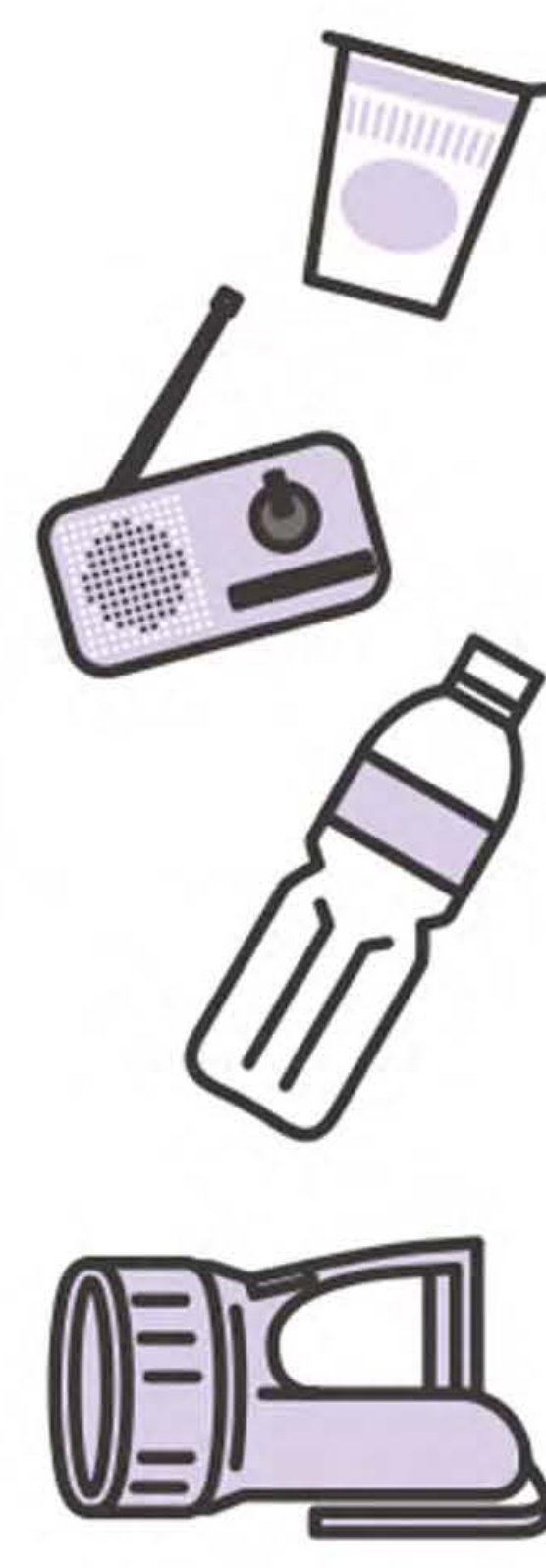
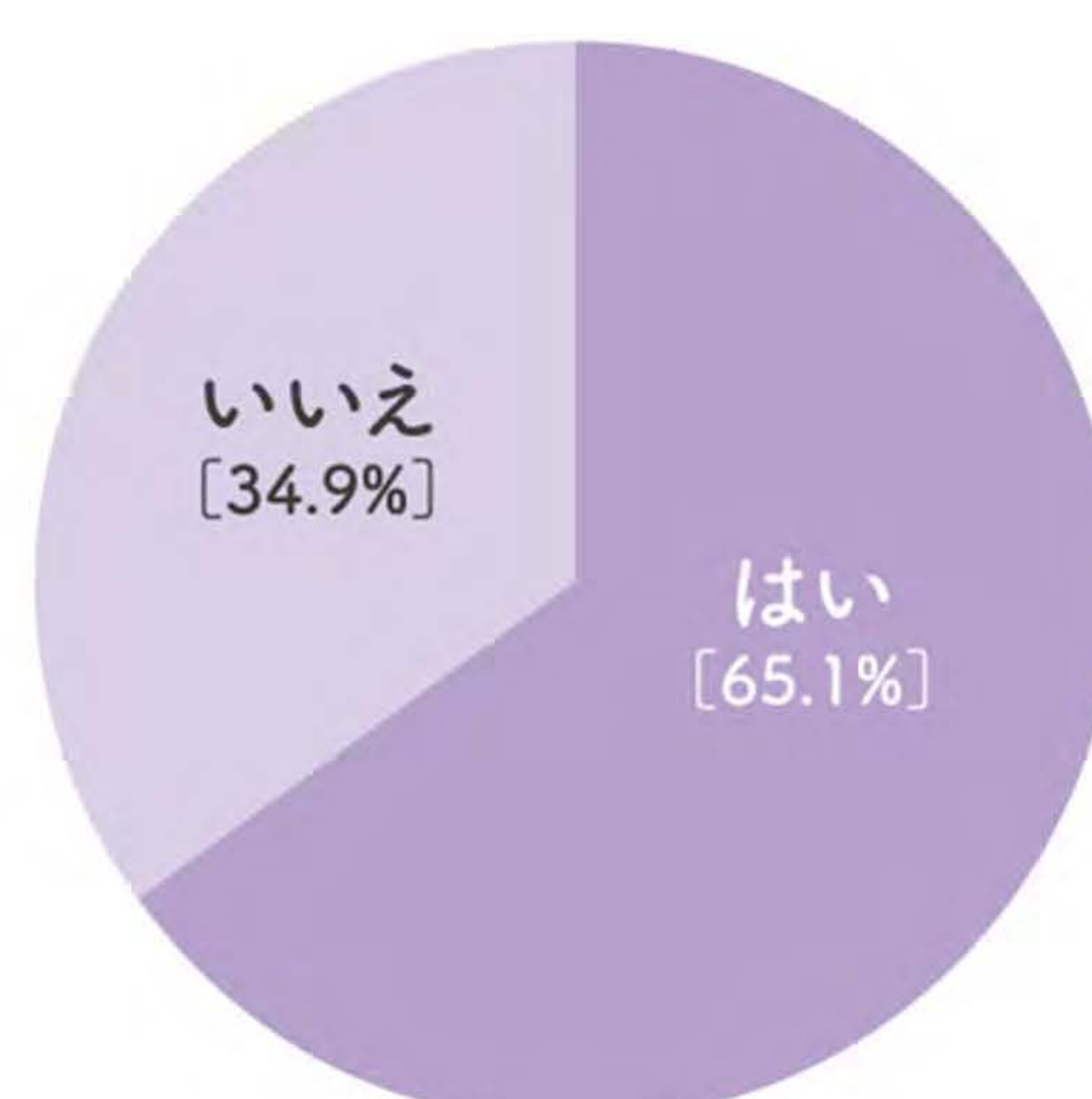
編集部コメント

小さなお子さんがいると車の乗り降りは大変ですから多くの方が広さを重視しているようです。次に多かったのがお店や店員さんの雰囲気。どさんこ・子育て特典制度は、あまり浸透していないことが結果からわかりました。

※編集部コメントではなくパパママのリアルなクチコミをご紹介します

Q1

自宅に防災グッズを用意していますか？



Q2

あなたが用意している防災グッズは？

(複数回答)



飲料水 54.7%



懐中電灯 51.7%



食料品 50.0%
(アルファ米・レトルトなど)



医薬品 44.4%
(ばんそうこうなど)



マスク・消毒液 43.5%



軍手・手袋 43.1%



ビニール袋・ゴミ袋 42.2%



トイレットペーパー・ティッシュ 41.8%



乾電池 38.8%



携帯ラジオ 38.4%
(電池式・手動式)

- 使い捨てカイロ 37.9%
- 携帯トイレ 33.2%
- 毛布・タオル 32.8%
- おむつ・おしりふき 30.6%
- マッチ・カセットコンロ 28.4%
- 生理用品 28.0%
- 貴重品 (印鑑・現金・通帳など) 22.4%
- 洗面用具 20.3%
- 筆記用具 19.0%
- ホイッスル 17.7%
- ヘルメット・防災頭巾 8.2%
- ミルク・離乳食など 7.8%
- その他 9.1%



防災グッズを用意している家庭は6割強。備えているご家庭は多いようですが、さらに防災意識を高めていきたいですね！

編集部コメント

釧路の防災情報はこちら(釧路市ハザードマップ)▶





まだまだいっぱい！
papamamaコメント
アンケートの中から一部をご紹介します♪

気になるクチコミは
あるかな？

※編集部コメントではなくパパママのリアルなクチコミをご紹介します

習いごと編

とらいあんぐる946の ベビーヨガ体操

広い体育館で動くことができるので、
終わったらぐっすり寝てくれて
よかったです。

fun funりとみっく

回数制で気軽に参加できるところが◎。
先生もとても元気で明るく安心して
過ごさせています！

アクアトピア 水泳教室

まだ習わせたばかりですが、
先生も優しく楽しんで通っています。
水が苦手な娘なので不安でしたが
無料体験もあり安心でした！

あそび場編

茅野公園

木のアスレチックがあり
木が多いので森林浴もできます。
いつも空いているので穴場！

鳥取温水プール

おもちゃや浮き輪の
レンタルがあり
水遊びできるので
ベビーでも楽しめます。

釧路芸術館の キッズアトリエ

子どもの自由研究でよく使っていました。
なにか工作教室があると
参加したいですね。

お買い物編

お惣菜のなかはら

店員さんが親切、
ちょっとしたおもちゃが置いてあるため
子どもが遊んでいる間に
お惣菜を選ぶことができます。

こめしん

お米はもちろん
おにぎり・お惣菜も美味しい。
店員さんも好きです。

肉の大友

手作りハンバーグ・
ヒレカツが
焼くだけ揚げるだけで
簡単に美味しいです。

あまむ

無農薬の野菜や
安心安全な食材や
雑貨などが購入出来ます。

道東塩業

冷凍のものがお安くたくさんあります！
冷凍庫に常備しておけば、
忙しい時でもおかずになります！

ピーナッツ セレクトショップ

いろいろな雑貨は見えていて
とても楽しいです。一点物なども
あると思うので物との出会いが♪



釧路公立大学
経済学部准教授
川島 啓さん

今回のアンケートを監修していただきました！

お買い物で重視している点が「駐車場の広さ」というのは納得です。このあたりが
旧市街と新しい地区との活気の差になっているような気がします。

おいしくて!

毎日の家事がラクラク、グレードアップ!

かいてき!



◀ガスっかい

ガスのある暮らし



エレっかい▶

👑 当社人気No.1 ✨



今日から、わが家は「ホームランドリー」



釧路導入実績

300台突破!

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」。



point 1

ガスの力で
スピード乾燥。
5kgで約52分。



point 2

ふんわりと仕上がってウイルス・アレル物質も大幅除去!



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。

🔥 火加減はコンロにおまかせ!



スマホと連携して、調理をサポート!!



Rinnai

リンナイ コンロ
DELICIA [デリシア]

毎日のお料理を、もっとおいしく簡単に。機能とデザインを兼ね備えたハイスpekモデル。



point 1

アプリでメニューを選んでデリシアに送信、あとはオート調理におまかせ!



point 2

焼き物・煮物・蒸し物・オーブン調理が可能な「ザ・ココット」対応!

ザ・ココット対応 公式アプリ対応 炊飯機能
コンロオートメニュー スモークオフ
レンジフードエコ連動機能
焦げ付き消火 ほか

うめしい機能がいっぱい!



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!



釧路ガス株式会社

釧路ガス株式会社は、北海道ガス株式会社(「小売電気事業者」登録番号A0039)が供給する電気を取り次ぎ販売いたします。

Tel 0154-22-8101

受付時間 9:00-17:00

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

🔍 釧路ガス 検索



釧路市の子育て情報は 釧路市公式LINEで!



今年2月16日に、市民はもとより特に子育て世帯で要望が多かった市の情報発信の改善のひとつとして、釧路市公式LINEの運用がはじまりました。皆さん、友だち追加はされましたか? ここでは子育てに関するコンテンツを中心にをご紹介します。

暮らしや子育てのお役立ち情報が届く!

■基本メニュー



スマホ画面ではこのように表示されます

■子育てメニュー



子育てメニューの画面

知りたい情報がすぐに分かる!

例えば親子で公園に行きたい場合はここを



親子であそべるところ
リッチメニュー画面

このほかに
こんな情報も

- 保育施設の情報
- 一時預かり
- 子育て支援センター
- 妊娠・出産の助成金
- 産後ケアのことなど



便利に使うには受信設定を忘れずに!

① 公式LINEを友だち追加



② 基本受信設定

ご自身の情報や欲しい情報などを選択



③ 子育て情報受信設定

お子さんの生年月、出産予定日を入れると、その年齢にあった情報が届きます!

健診時期や子育て支援センターからのお知らせもプッシュ通知で♪

※この設定をしないと、子育て情報が届きませんので忘れずに!

子育てだけじゃない! 毎日の暮らしに役立つこんな機能も!

■新型コロナメニュー



釧路市HP、コロナ、防災情報など

ハザードマップ、防災メール登録サイトもスマホで見ることができます! また、災害時にはタブが切り替わり、災害、緊急情報、避難所解説情報などが届きます。今年の秋には釧路市の公式ホームページリニューアル予定! 行政からの積極的な情報発信が街の活性化に繋がることを期待します!



春から
はじめる

習

い

事

スタジオ アールイー
STUDIO Re

どなたでも気軽に参加OK♪自分に合ったクラスを！
3児のママであるAYAKA先生が優しく指導してくれるダンススタジオ！ 間近で親御さんも見学出来ます。今話題のK-POPクラスやママも参加出来るストレッチクラスもありますよ♪ ベビークラスは1歳半から参加出来ます！

Information

- 入会金2,200円 年更新1,200円
- 月謝はチケット制で1回1,000円～、クラスにより時間、料金異なります。
- ★BABY/KIDS クラス(このコースのみ45分間クラスで料金も800円)
- クラスはKIDS/Jrクラス、K-POPなど。兄弟、親子割あり。体験無料！



DATA

- 住 釧路市愛国東3丁目19-10
- 営 レッスンにより異なる
- 休 不定休 TEL 090-1302-6389
- 他 情報はInstagram、Twitter、Facebookで都度更新！
駐車は縦列で最大8台まで

いーしーしーじゅにあ とっとりきたきょうしつ
ECCジュニア 鳥取北教室

Come Join Us!

今春、年中・年長クラスの内容をリニューアル！「たくさん話せる」「夢中になれる」レッスンでお子さまの「英語好き」の芽を育てます。英語に興味を持った「いま」が一番のはじめ時！ぜひ一度無料体験レッスンに遊びに来てください。

Information

- <英語・英会話コース>対象：2歳～中学3年生
- 年齢／レベル別クラス分け
- 料金：月6,600円～11,000円
- 入会金・教材費・検定料別 各種キャンペーンあり
- お気軽にお問い合わせください♪



DATA

- 住 釧路市鳥取北9丁目12-13
- TEL 0154-45-1218 (江並)
- <近隣教室をお探しの方はこちら>
フリーコール 0120-415-144

ホームページ



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。釧路パパママ白書のアンケートで関心の高かった習い事をご紹介します♪



のびのびスポーツクラブ やじろべい

楽しく動いて能力開発

1才から3年生くらいまでの運動能力が飛躍的に伸びる大切な時期に、神経系統の発育に最良と思われる、トランポリンを中心としてボール・縄跳び・マット・リズム運動など様々な運動を行います。

Information

- 幼児クラス 1～3才 火曜日14:30～15:30
- Iクラス 未就学児 月・火・木・土 原則15:45～
- Cクラス 1年生～3年生 月・火・木・土 原則15:45～体験見学できます
- 会費 週1回 月額3,000円、年会費1,000円



DATA

住 湿原の風アリーナ釧路(月火木)
駒場体育館(土曜日)
営 原則1時間15分 **休** 日曜日
TEL 090-2054-4858
(NPO法人ストローハット事務局)

ホームページ



しゅぴーるたいそうくらぶくしろ シュピール体操クラブ釧路

子どもから大人までが集う体操コミュニティです♪

“シュピール(spiel)”はドイツ語で「あそび」。子どもたちが熱中したり、のめり込んで夢中になることを大切にしています。マット、鉄棒、跳び箱など、あそびと全身運動を通して子どもの健やかな心と体づくりをしていきましょう！

Information

- 月会費 月4回、対象年齢は3歳児～。
- 幼児クラス3,000円、小学生クラス4,000円(年会費 4,000円がかかります。)
- クラスにより料金は異なります。見学体験大歓迎です♪



DATA

会場 湿原の風アリーナ釧路など
営 営業日、時間は月により変わります
連絡方法 / Instagram
(シュピール体操クラブ釧路で検索)

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!

厚岸センターで働く、

現役ヤクルトレディさんに

お話を伺いました!



Voice!

ママだって
開放されたいっ!
仕事時間=リフレッシュタイム

鈴木 未来さん / 9・6・4歳、3児のママ。
レディ歴3年8ヶ月。

「もともと知人がヤクルトレディをされていて、子育てしながらでも働きやすい仕事だと聞いていたんです。業務量も決まっているし短時間でもこなせます。時間に融通が利くので子供との時間も大切に出来る環境だと思いますよ」高校卒業後、歯科助手として5年ほど勤務。長男の出産を機に専業主婦に。元気盛りの男の子3人を相手に家事・育児に追われる毎日。外に出て働き、自分の時間・自分の世界を得ることがストレスの発散になっているそう。「センターの仲間とも仲良くなり、色んな話が出る。頑張れば頑張っただけお客様の『ありがとう』が返ってくる、そんなお仕事です」と笑顔で話す。「最近長男も積極的にお手伝いしてくれるようになったんですよ」ママの笑顔はお子さん達の成長にもつながっているよう。



仕事の合間の
おしゃべりも
ストレス解消に!



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
●弟子屈センター / 弟子屈町朝日1丁目5-7

- 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)



0154-53-8960

ヤクルト

釧路

ママパパ

Mama・Papa 図鑑

今回のママ

すがわら あい
釧路町 菅原 愛さん(37歳)

私のこと

釧路生まれの釧路育ち。夫と子ども(中2・小5・小1)5人家族です。結婚前はバスガイドをしていました。コロナ禍でイベントが少ない中でも、親子で自閉症啓発デーのイベントや地域活動に興味があり参加しています。最近は朗読の世界に魅了され勉強中。FMくしろも大好きでリクエストやメッセージを投稿したりと楽しんでます♪

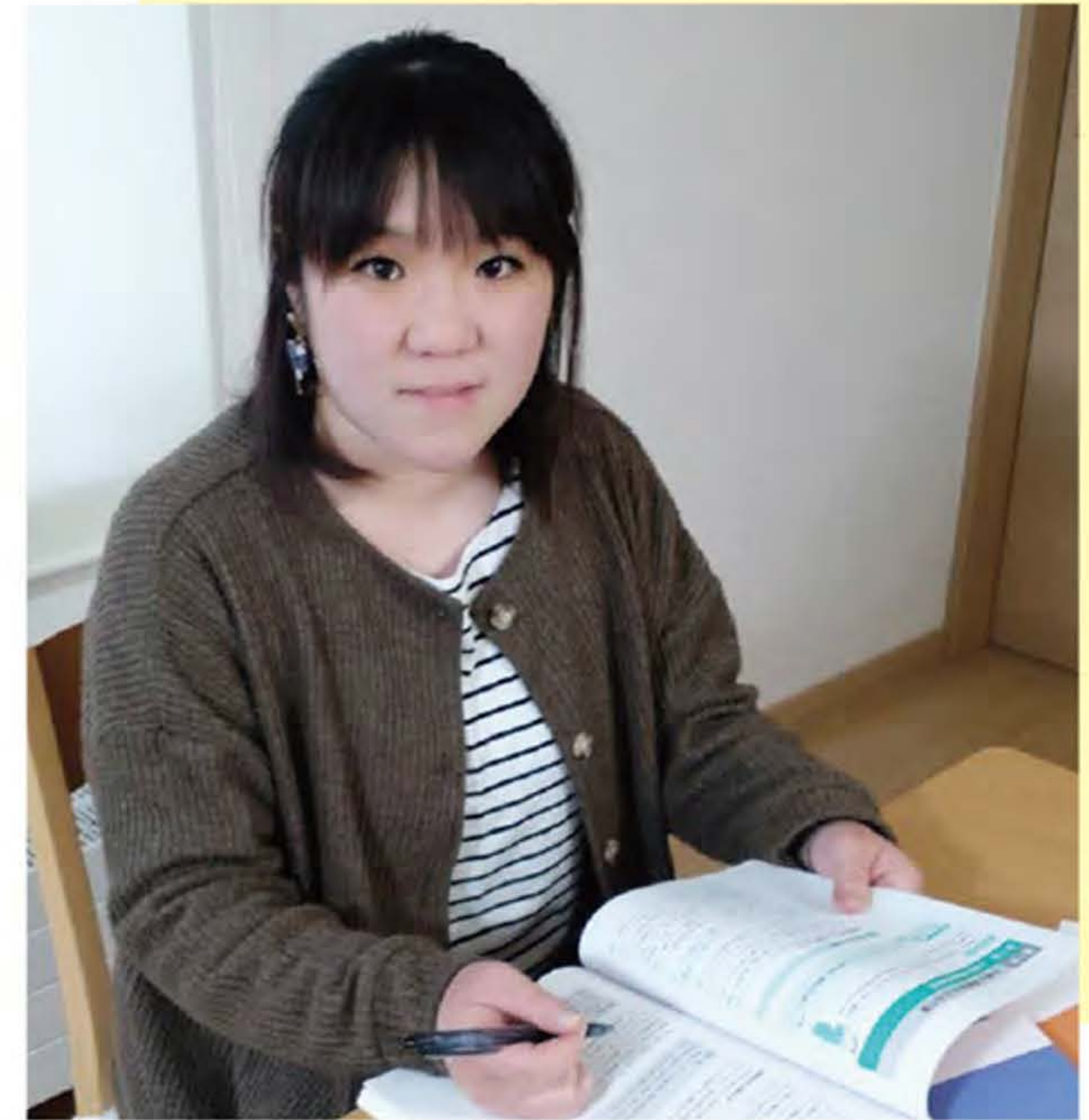
医療・療育・福祉の支援や理解の輪を広めたい

長男は自閉症、三男は染色体の病気で難聴や肢体不自由のため車椅子・医療的ケアを必要としています。春から普通学級に通うことが難しく支援学校へ入学しました。放課後等デイサービスや介護ヘルパーさんの訪問入浴を利用しますが、どこもスタッフの人手不足や医療的ケアの環境が整っていないなどの理由により立て続けに断られ、受け入れが決まるまで難航しました。人手不足の現状に私も力になれば!と思い、春から介護職員初任者研修の資格取得のため通学を始めました。また釧路には医療・療育・専門職の配置が足りないため、釧路から札幌・旭川へ通院や通所しなければなりません。私たちが暮らしている釧路が、子どもや障がい者、高齢者に優しい街、みんなが暮らしやすい街になることを願っています。

子育てについて

長男、次男、三男、それぞれタイプや成長の違いがあり、3人の育児はとても難しく未だに手探り中です。通所・通学先も3人バラバラで、出会う先生やお友達・お友達のママから、色々な情報を得ることが出来るので私はとても勉強になっています。病気や障がいを抱えると、途方に暮れてしまう部分もありますが、明るい先生や保護者が多く、どの施設もアットホームな空間で何度も助けられています。医療的ケア児や障がい児を育てるママにスポットライトが当たることはなかなかないので、このような機会をいただけて感謝しています♪

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〇〇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♪

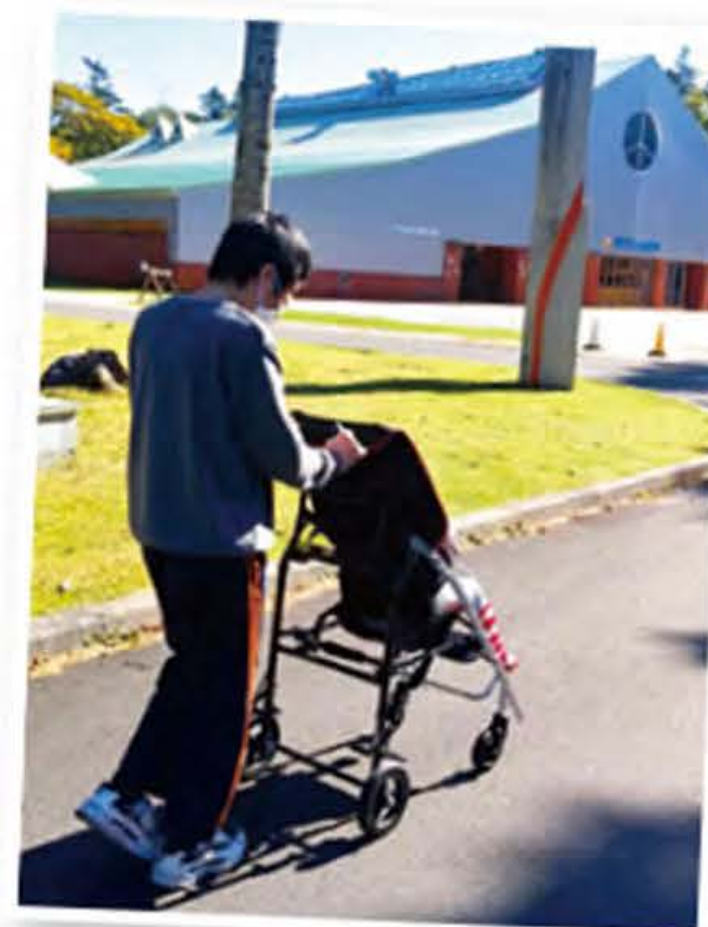


今回は、医療的ケア児、自閉症と診断されているお子さんを育てる3児のママさん登場です。

愛ママのある日の1日



- 6:20 目覚ましをかけるも二度寝
- 6:50 起床。朝ごはんの準備
- 7:00 子ども起床、子ども朝食
- 7:30 次男学校へ、三男のご飯と薬服用
- 8:30 長男支援学校へ送迎
- 9:00 朝の片付け・掃除洗濯
- 11:00 ヘルパーさんの訪問入浴(三男)
- 12:00 昼食
- 13:00 訪問看護(三男)
- 15:00 定期受診(三男)
(小児科・整形・眼科・耳鼻科・リハビリなど)
- 15:45 次男帰宅
- 16:00 夕食準備
- 17:30 長男放課後等デイサービスから帰宅
- 18:00 夕食
- 19:00 片付け
- 20:30 入浴
- 21:00 テレビ
- 23:00 就寝



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!!



☒ ご記入不要
☒ ご印鑑不要
☒ ご来店不要

ネットで契約完了!

WEB完結型ローン

マイカーローン

教育ローン

カードローン

選べる4つのローン

一般個人ローン

パソコン・スマートフォンから24時間OK!
 検索

釧路信用金庫

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



**お得な
年間パスポート**

●大学・一般 2,410円 ●高校生 1,210円 ●小中学生 610円

1年間何度でも
思う存分
楽しめる



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。



新北海道スタイル

遊学館では
「新北海道スタイル」
安心宣言実施中!

※詳しくはHPをご覧ください。

子どもの健康相談室

お子さんの急な発熱や高熱に動揺したり、不安になったり…。特にわが子の初めての発熱! の場合はどこを冷やしたらいいのか、どのくらい高熱だったら受診するべきかなど、戸惑うママが多いようです。そこで今回は「発熱した時の対処法」を釧路市こども保健部健康推進課健康づくり担当の保健師 横山莉歌さんにおしえていただきました!

?



Q 1

子どもが発熱したとき
どこを冷やしたら良いですか?

A

熱が上がっていくときには寒気があります。熱が上がり顔や手足が温かくなってから冷やすのに適したタイミングです。お子様が嫌がらなければ、おでこ、脇の下、首周り、足の付け根などを冷やしましょう。保冷剤を使用するときには、直接肌に当たらないよう、タオルやガーゼで包んだものを使用します。

?



Q 2

どんな水分をどれくらい
飲ませたら良いですか?

A

発熱時の水分補給のポイントは、少量をこまめに摂ることです。1回に多くの量を無理に飲ませる必要はありません。食事が取れているときには湯冷しやお茶などを取りましょう。食事が十分に取れていないときには、電解質や糖분을補充するため経口補水液や乳幼児用のイオン飲料などが有効です。イオン飲料は糖분을多く含んでいるため、肥満や虫歯の原因になってしまいます。日常的に飲むには飲みすぎないように注意が必要です。

?



Q 3

発熱時、気をつけることは?
観察ポイントは?

A

咳や鼻水、嘔吐や下痢、耳痛や発疹などが出ていないかを観察します。お子様が寒がっているときは、衣類や寝具を増やし身体を温めましょう。汗をかいていると濡れた服から体温が奪われてしまうため、着替えが必要です。また、身体を休めることを優先し、無理に身体を動かしたり、長時間の入浴は避けましょう。

?



Q 4

食欲がなくなったとき、どんなものを
食べさせたら良いですか?
食べられなくても大丈夫ですか?

A

食欲がないときは無理に食事は取らず、水分摂取を優先しましょう。胃腸の働きが弱くなっているため、消化の良いものから。うどんや雑炊などが取りやすいでしょう。固形のもので取れない場合は野菜スープなどが有効です。

?



Q 5

高熱の時、どのタイミングで
受診したら良いですか?

A

苦しそうに呼吸をしている、元気がなくぐったりしている、嘔吐を繰り返したり水分補給ができない、尿が出ていないなどがあれば受診が必要です。生後3か月未満のお子様で38.0℃以上の発熱がある場合にはすぐに医療機関を受診しましょう。

?



Q 6

休日や夜間に、子どもへの対応や
受診するかについて
悩んだ時にはどうしたら良いですか?

A

「#8000」に電話し、子ども医療電話相談を利用するのも対応の一つです。小児科医や看護師が、お子様の急な病気や怪我について、家庭での応急処置の方法や直ちに受診する必要があるか、相談に応じています。(午後7時~翌朝8時)。また、育児やお子様の対応について心配なことがあれば、釧路市役所健康推進課への相談も可能です。(0154-31-4525 平日8時50分~17時20分)



●今回お話を伺ったのは
釧路市こども保健部
健康推進課健康づくり担当
保健師 横山 莉歌さん

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

あかつき総合歯科

2004年「鶴野くぼた歯科」として開院。2017年に現在の
場所へ移転し「あかつき総合歯科」へと生まれ変わりました。
総合歯科の名の通り小児歯科、一般歯科、インプラ
ント、審美歯科、訪問診療など地域の皆さんのお口の健
康を支えています。明るく開放的な院内には木製の大型
玩具やおままごと、積み木などで遊べるキッズスペース
が完備なので、診察までの待ち時間に遊んでいるお子さ
んが多いそう♪また託児を無料で行っており、おおむね
生後3か月～未就学児までのお子さんをママの歯科治
療の間、保育士の資格を持つスタッフがお子さんを預
かってくれます。妊娠中や産後は、ホルモンバランスや寝
不足などで歯の調子が悪くなるママが多いと聞きます。
託児サービスを活用して歯の治療やメンテナンスをして、
お口も心も笑顔で過ごしたいですね♪

●託児を利用するには？

→事前に電話での予約が必要です

●託児が利用できる時間や人数は？

→9:30～11:30、14:00～15:00 1日2、3組のお子さま
(日によります。お問い合わせください)

●持ち物→紙オムツ、おしり拭き、ポリ袋、飲み物など

子連れママも安心!保育士常駐で無料託
児サービスが!子どもがいて治療に行け
ない…を解決してくれる歯医者さん♪

私たちが託児を担当しています♪



当院は子育て世代を
応援しています。
どうぞ安心して
通院してくださいね。



院長
窪田 正樹さん

DATA

●あかつき総合歯科

住 釧路市愛国西1丁目13-1 ☎ 0800-800-5560 P 20台(第2駐車場含む)

診療科目 インプラント、一般歯科、矯正歯科、小児歯科、審美歯科、予防歯科、訪問診療

診療時間

月・火・木・金

★診療時間8:30～12:30／14:00～18:30

★受付時間8:30～11:30／14:00～18:00

休診日 日曜・祝日・第3土曜

水・土(第1,2,4,5週)

★診療時間8:30～12:30

★受付時間8:30～11:30

祝日のある週と第3水曜日

★診療時間8:30～11:30／13:30～17:00

★受付時間8:30～11:30／13:30～16:30



02

助産院 マタニティアイ

産前産後、子育て・授乳相談や ママの心身のケアを軸にサポート

産後ケアや産前・産後のさまざまな講座をはじめ、妊娠期の赤ちゃんエコーが好評の助産院。昨今の状況を見て「コロナ禍で出産を迎える妊婦さんの心身のケアに力を入れたい」と感じている成瀬院長。地域のママ達のホッとひと息ステーションとして、子育ては地域を越えて、どこに住んでいても誰でも来ることができる「ここはあなたにとっての“居場所”」。心身のケアや遊具があるホールでお子さんと過ごすのも◎♪



いつでもお気軽に！
可愛い赤ちゃん
抱っこさせてくださいね♪

- 赤ちゃんエコー
3,300円。画像はLINEに転送可。
(初回登録料500円)
たっぷり時間をかけ悩みを聞きながら
ご家族と一緒に画像を見ることができます。
- 乳房ケア・育児相談／お電話でご予約ください
- 産後ケア／自治体により料金変わります



成瀬恵院長

DATA

● 助産院マタニティアイ

住 釧路町曙1丁目1-14 ☎ 0154-37-2110

営 8:00～18:00 ※時間外はご相談ください

P 10台休 日曜日・祝日・年末年始

ホームページ



03

美容室KERA

予防美容をしながら家族と通える 子育てママさん応援サロン

オススメメニューは頭皮洗浄!釧路初の髪質改善高濃度水素ウルトラトリートメントで艶髪♪2つの個室でマンツーマン施術のため、周りを気にせずゆっくり過ごすことができます。ベビーベッドやキッズスペースがあるので小さなお子様も安心して一緒に行けるお店です。子育て奮闘中のスタッフさんが出迎えてくれます♪



頭皮洗浄でスッキリ



おもちゃがたくさん♪遊んで待っていてね!

ママに抱っこして
もらいながらのカットなど
希望に極力沿います!

- カット¥3,850～(シャンプー込み)
- キッズカット¥1,980(小学生以下のお子様)
- ウルトラトリートメント¥8,250(最高の髪質へ!)
- 頭皮洗浄C+カット¥8,250(初めての方オススメ)
などご希望に合ったメニューが豊富です。

HAIR SALON
KERA
CUT PERM COLOR

DATA

● 美容室 KERA

住 釧路市豊川町17-15 ☎ 0154-31-0007

営 9:30～16:30

P あり(2台)休 日曜日(月曜日不定休)

Instagram



スヌーズレンってなあに？

スヌーズレンとは心と体を癒す多重感覚空間のことです。
ゆったりとした音楽や柔らかい光の中で
心が落ち着く楽しい時間を過ごします。

フィーカタイムってなあに？

「fika」の意味は“お茶をすること”です。
ティータイム＋コミュニケーションが
セットになっているのがフィーカタイムです。
楽しみながら自然と話す力と聞く力を身に付けていきます。

保育士3名が
常駐し
丁寧にサポート
させていただきます。

未就学児向け プログラム充実

リズム体操やキッズヨガ
フィーカタイム
マッチング学習など

よせられた多くの
ニーズにお応えし
預かり時間の拡大
(平日3時間)
送迎サービスの充実
(ご自宅や保育園等へ
の送迎に対応)

詳しくは
Instagram



セッション 送迎サービス有	
月～金曜日	セッション1 9:30～12:30
	セッション2 13:30～16:30
土曜日	セッション1 9:00～10:30
	セッション2 11:00～12:30
	セッション3 13:00～14:30
定休日	日曜日・祝日 (その他 お盆・年末年始休業)

一般社団法人 釧路福祉会

音と光の森 ルミネ

ISNA 日本スヌーズレン総合研究所認定施設

所在地
問い合わせ

住 釧路市昭和南3丁目16番19号 阿寒農協釧路支店一階

✉ lumine@kushirofukushikai.jp

☎ 0154-64-9690

すてきな笑顔をお待ちしております。

釧路新聞1面題字下に掲載!!

『わが家の
アイドル』

募集中!!



わが家の
アイドル

ケーキを食べて超ごきげん♪
わたなべ りつちゃん
投稿者・渡辺 瑛里さん

応募方法

- 対象 小学校入学前の乳幼児
- 掲載場所 「釧路新聞」1面の題字下
- 掲載日 画像や写真が届いてから、おおむね2週間以内に掲載します。
- 募集要項 メール、郵送、持参で画像、写真を送ってください。

※メール idol@news-kushiro.jp

※郵送・持参 郵便番号〒085-8650 釧路市黒金町7-3
釧路新聞社内「わが家のアイドル」係

※メールの場合は、画像を添付の上、お子さまのお名前、年齢、タイトル(10文字以内)、
応募された方のお名前と電話、お子さまとの関係を必ず記載してください。
※郵送、持参の場合は、上記の内容を記した文書を写真に同封してください。
※画像や写真は、トリミングすることもあります。
※画像や写真が、不鮮明、画素数が低い場合などは採用できないことがあります。

※個人情報は、「わが家のアイドル」の選考だけに使用し、
本人の許可なしに第三者への提供、開示はしません。

携帯からの
アクセスは
コチラ



NEWS!

室内遊び場！
ひろ～いアリーナで
遊ぼう～！

4月25日から毎週月曜日



ちびっこマンデー @open!

子育て世帯から熱望されていた雨の日や寒い日にも遊べる室内遊び場が欲しい！の声。パパママの思いが行政に届き、月曜日が休館になる施設が多いことから、毎週月曜日MOO5階の多目的アリーナを遊び場として開放されることに♪遊具が新設され、新しい室内遊び場として今年注目のスポットです。

幼児用ボルダリングウォールや
すべり台つき遊具など、室内遊びが充実！



ボルダリングウォール

体を使って遊べる遊具が充実！ボルダリングにも挑戦してみよう！色々な色の恐竜型のホールドもあるので、探してみてね♪ いくつあるかな～？



ソフトプレイガーデンハウス

小さなすべり台や階段がついて
いるとっても可愛いお家です！ソ
フトな素材で、ハイハイやよちよ
ち歩きの赤ちゃんにも安心♪



アリーナで使用中
の既存の遊具でも
遊べます！



ボールプール
大きい子から小さい
子まで大人気のボー
ルプール！カラフルな
ボールがたくさん♪



ドライビング
シート

木製の車の遊具です！
運転手さんの気分を
味わいながら、ドライ
ブごっこを楽しもう♪

ちびっこマンデー

information

※新型コロナウイルス感染症の影響により内容が変更になる場合がございます

住 釧路市錦町2丁目4 MOO5階多目的アリーナ 営 9:00～15:30 開設曜日 毎週月曜日（月曜日が祝日の週は、翌日火曜日）

P 76台 ￥ 入場料：無料 ☎ 0154-65-9912 釧路市東部子育て支援拠点センター

ホームページもチェック！

通常MOOで2,000円以上お買い物をすると90分駐車料金が無料のところ、ちびっこマンデー利用の方に限り500円以上お買い物で90分無料に！遊んだあとはMOOで飲み物やお菓子、パンなどお買い物して帰るのもいいですね♪



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4年5月31日のまで

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

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

サービス分も
含めて5ポーズ以上
※額は別売り

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!!

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
データ丸ごとコンプリートパック 全データ1万円

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。

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→ 3,410円

4切判 [27cm×21cm]
1ポーズ1枚 台紙別売→ 4,510円

撮影技術料 0円

高級
レザー台紙 550円

期間中は焼増もおトク!
台紙別売

6切判 2,750円

4切判 3,850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 1,100円 半額 550円

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



おかげ様で創業54年

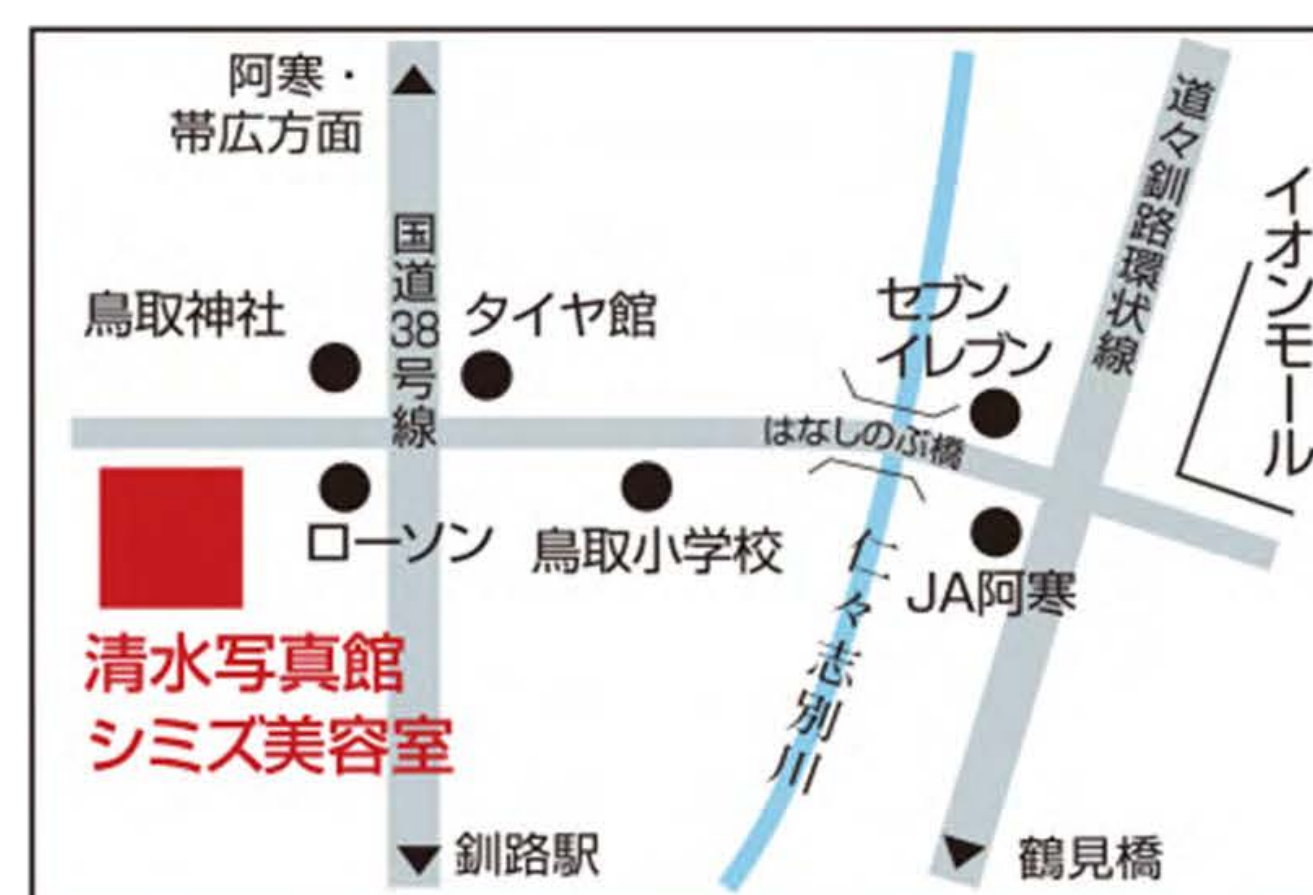
清水写真館 tel.(0154) 51-3636

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。



コロナに気をつけながら
上手に集まって活動中!

くしるの子育てサークル!

今回は釧路市子育て支援拠点センターに所属している2つのサークルをピックアップ♪
子育てサークルを立ち上げたい、興味のある方は、各子育て支援拠点センターへお問い合わせください。



子育てサークルって?

月齢が近い乳幼児のお母さん達が自主的にグループを作り、定期的に集まって親子の交流を目的にしたものです。子ども達を遊ばせながら、情報交換や子育ての悩みを共有し、伝え合う、励まし合う、助け合う、そんな繋がりが子育てサークルの魅力でもあります♪

子育てサークルは
入会無料
&
会費無料!!

ツインズ



活動日 奇数月の第2金曜日

活動時間 10:30 ~ 12:00

活動場所 親子つどいの広場

新しいサークルができました!双子・3つ子ならではの悩みや楽しみを一緒に共有しながら、お話しませんか?

現在0歳の男女双子、年少の男子双子、年長の男子双子の3組の親子で活動しています。双子ちゃん・3つ子ちゃんを妊娠中の方、ママさん、お待ちしております♪サークルについての問い合わせは各支援センターへお願いいたします。

にゃんちゅうクラブ



活動日 第2金曜日、第4木曜日

活動時間 10:30 ~ 12:00

活動場所 釧路市内の児童館

令和2年7月~9月生まれの第1子を持つママ15名で活動中!コロナ禍での出産・育児をしている私たち。サークルの仲間とたわいもないおしゃべりや子育ての悩み、情報交換は日頃のストレス解消に!今年度は季節ごとにイベントを企画して公園ピクニックやハロウィン仮装などできたらいいなと思っています♪

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!



ゆあちゃん(9か月) はーちゃん(9か月)
お友達のはーちゃんとおうちデート



ゆのちゃん(4歳) えいとくん(3歳)
仲良し姉弟♡



けんとくん(5か月)
こんなに大きくなったよ♪



優樹くん(4歳) 春樹くん(11か月)
初兄弟で迎えたひな祭り



珀椋くん(3歳) 康午くん(6歳)
兄弟でモデル体験♪



光南くん(6か月)
5か月記念のにっこり♪



ひなのちゃん(2歳)
食べるの大好き!

忙しいママの味方! 時短とキレイが同時に叶う♪

子供のお世話やお仕事を、毎日がんばるママを応援♪

ママ楽脱毛 1年パスポート

¥39,600



- ✓ お化粧やムダ毛処理が楽に!
- ✓ 自分へのご褒美・気分転換に!
- ✓ 忙しさでキレイを諦めなくていい!



さらに今だけ! プレゼント♪
パリジェンヌ 1回
日本人の目に◎次世代まつ毛パーマ

MCLINIQUE

完全予約制

☎ 0154-64-6964

所在地 〒085-0063
釧路市文苑 1 丁目
59-27 北秋ビル 1F

営業時間 月~土 10:30 ~ 19:30
日・祝 10:30 ~ 17:30

■各種カードご利用いただけます。■脱毛の効果には個人差がございます。■脱毛の特性上、一定期間あける必要があります。※毛周期に合わせた施術となります。





りおちゃん(2歳)
歌と踊りが大好きよ♡



拓未くん(2歳)
気分はピアニスト♪



空良ちゃん(2歳)
青空へたかいたかーい！



周くん(10か月)
パワー！



緋菜俐ちゃん(1歳)
パパと公園デート♡



のえちゃん(1歳) はのちゃん(4歳)
お雛様と一緒にパシャリ☆



すみれちゃん(1歳)りょうやくん(3歳)
なかよしサンタさん



よつばちゃん(5歳)みつきくん(1歳)
いつも仲良し姉弟です！



篤斗くん(3歳)奏斗くん(2歳)
パパとの雪遊びが大好きです！

自然でかわいい写真を撮影します

スマッシュケーキフォト



2児のママでもある
ママカメラマンが撮影。
おうちスタジオなので
ママとベビーのペースで
ゆったり撮影できます。

ニューボーンフォト



季節の撮影会

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



Instagram

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!LINEアカウントない方はこちらから情報を!

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



→当店Hpもcheck
してみてください!

<https://www.primo-kushiro.com/>

手づくりこだわりのお店

プリモ食品

道内ホテル、レストラン等で業務用として販売している
商品を、一部自社店舗で販売中。
余計な添加物をできるだけ使わず調理しております。
時間がないとき、あと一品欲しいとき、
プロの味をご家庭でどうぞ。

〒085-0057 釧路市愛国西3丁目34番19号

来店時に合言葉
「Haportみたよ!」
で8%OFF!!
2022.6.30まで

読む・書く・
聴く・話すの
4技能を楽しく学習



対象年齢

3歳～大人

月謝

(月4回)

6,600円(税込)～

※入会金・教材費0円

住 釧路市緑ヶ岡2丁目32-30

✉ english@greenhill.rer.jp

☎ 0154-64-5988



年齢に合わせた
レベルの内容を
しっかり教えます!

※子供グループレッスンは無料体験レッスン有(要予約)
※対面レッスンとオンラインレッスン、両方対応しています。

ライアンの グリーンヒル英会話教室

「きれいな発音」「正しい英語」を「楽しく」
アメリカ人経営の英会話教室です。

講師は「きれいな発音」の聞き取りやすい
英語を話します。大学では英文学、大学院
では異文化間コミュニケーション専攻、とても
話しやすい「正しい英語」を「楽しく」学べ
ます。子供の初級クラスには日本人アシス
タントがついてサポートし、徐々に100%英
語のみのレッスンに移行していきます。文武
両道!部活と両立できるよう遅い時間帯に
もクラスがあり、お休みした時はいつでも
自由に他の曜日で振り替えられます♪



母乳相談

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(不在時は留守電にメッセージを残してください。)
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

桶谷式母乳相談室

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
休	土日祝日(緊急時予約可能) ※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。



LINE

母乳育児相談

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

育児相談

パソコン・タブレット等の教室がサポートする ICT放課後等デイサービス事業所。

対象	ご利用時間
釧路市・釧路町の 小学生～高校生 (阿寒・音別を除く)	月～金曜日(祝日含む)AM11:00～PM6:00 延長支援 AM9:00～AM11:00 土・日のみ休みとなります
定員	10名 学校、ご自宅送迎いたします。

ヒューマンアカデミージュニアロボット材木町教室
パソコン・ロボット教室をやっています。特別体験授業開始!
■対象/5歳～小学校高学年

生徒
募集中



〒085-0815 釧路市材木町7-19
TEL.0154-68-4700
FAX.0154-64-1398

くるみの理念

子どもの可能性を引き出し
最高の未来を創造します





リスペクト マザーもファザー

からのエール

Cheers from parents



理容室経営 キャリア39年 **石倉 弘子さん(59)**

たんぽぽ理容 釧路市星が浦大通2丁目1-28

☎0154-54-2040 (予約制ではないのでお気軽に)

中標津町出身、4人のお子さんと4人のお孫さんがいます。

孫のために作った防災グッズ



ジャンパーの内側にホッカイロ入れポケットを作りました。未開封のホッカイロを入れておいて寒い時、緊急時に袋を開けて使うことを教えました。何かあった時、親がすぐ側にいるとは限りませんからね。どんな時も生き延びて欲しい…そんな思いです。

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

私は4番目の子の出産後に夫の転勤が決まり釧路へ来ました。しかし引っ越してすぐに私は病気で入院・手術をする事に…。入院中は夫が仕事を休んだり、まだ小学生だった上の子達が赤ちゃんをベビーカーに乗せて、オムツとミルクを持って学校へ連れて行ったりしたそうです。当時はママ友もいなくインターネットもない時代。子育て情報を知る術がなく、フォローしてもらえる施設などもわからず、家族は大変な思いをしたようです。近所の方々や学校の先生達に見守られなんとか乗り切る事ができました。今も昔も子どもを持つお母さんが倒れると大変!子育てがしやすいよう多角的なフォローがあるといいですね。



子育て秘話

子どもが多く、いつも上の子達がお手伝いをしていていたのですが、上の子達が大きくなり忙しくバイトをしていた夏休み、今度は1番下の子がみんなのご飯を作ってくれました。みんな順番に成長し何でもできるようになるのだな…と感動した出来事でした。



石倉さんからのメッセージ

市販のベビーフードや常温ミルクなどは、お出かけや災害時の備蓄にもなりますよね。今は便利な物もたくさんあるので色々と活用してみるのもいいですね。

スタッフに
相談・お申し付け
ください!!

**イベント用
袋詰め等
承ります**

MOO1F

**親子で楽しい
お買物は
たにぽん
釧路に!**

お待ち
しており
ます。

**常時お買得な
お菓子を
ご用意!!**

**大人からこどもまで
ワクワクドキドキ**



**なつかしい
駄菓子など
1,500種類!!**

**おとなは迷わず
おとな買い!!**

**お菓子の
たにぽん**

お祭り・イベントなどのお菓子の袋詰め承ります。

〒085-0016 釧路市錦町2丁目4番地
釧路フィッシャーマンズワープ MOO1F
営業時間 / 10:00~19:00
※駐車場30分無料

☎0154-23-1212

釧路の子育て応援マガジン Haport2022春夏号 わたしたちが作りました

子連れごはん、習い事教室、公園、屋内スポット、美容室など私たち12名が実際に取材し記事を書きました♪全員が編集やライター未経験！ママの目線を大切にレポートしました♪パパママに情報が届くと嬉しいです。

編集部 ハポライター 私のオススメ



ハポライター
亀井 祐子

舟木コーヒー

自家焙煎したスペシャルティコーヒーを取り扱うお店。おいしい珈琲豆と焼菓子達は日々の癒し♡



ハポライター
小林 滯

私の暑さ対策！

ガーゼマスクに保冷剤を入れて赤ちゃんに背負わせています。暑い車内でも使える！



ハポライター
遠藤 美佳

喜ばれること間違いなし♡

出産祝いを買うならセレクトショップLUCY。人気ブランド、ジュラートピケが買えるのはここだけ！



ハポライター
朝霧 美里

おままごとのオモチャは100均がオススメ！

クオリティも高く、かわいいデザインがたくさん♪



ハポライター
宮久保 舞

てい先生のYouTube！

パパとママが楽しく子育てできるアドバイスがいっぱい！いつも助けてもらっています！



ハポライター
寺尾 佳世

コロナ禍で遠出しにくい今、弟子屈への日帰り観光がオススメ！

大自然の絶景&川湯温泉で旅行気分が味わえます♡



ハポライター
廣谷 環子

私のオススメ育児グッズ

コンビのお湯でコットンお尻ふき！お湯だからビックリさせず、コットン使用でかぶれにくい♪



ハポライター
磯崎 明日香

Konomu coffee！

自家焙煎したコーヒーとお菓子が絶品◎カヌレとカフェオレのコンビがお気に入り♪



ハポライター
柳橋 敦子

動物園の年間パス！

1,050円で年間通い放題はお得すぎる♡園内も広いので運動不足解消にも♪



ハポライター
鶴間 春加

だるまさんシリーズ！

だ・る・ま・さ・ん・が...親子で楽しめます。ファースト絵本にぜひ♪



ハポライター
大石 ちひろ

釧路の巨大円柱水槽

釧路町の釧路の巨大円柱水槽は子ども大興奮♪

もちよママの オススメ4コマ漫画





Haport 読者プレゼント

ハポート 2022 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(火)

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
こちらから!



※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。

- 拉麺・つけ麺・穂澄-hozumi- ソフトドリンク無料.....1家族(5~6名)様
- 展望レストランワンピース ソフトドリンク無料.....10名様
- レストラン八白 お食事券1,000円分.....5名様
- ジャパニーズバーガー武士道 アイスコーヒーを除くソフトドリンクサービス.....5名様
- 竹老園 東家総本店 東家汁の素300ml.....5名様
- ロ・バザールパークカフェ お食事券500円分.....5名様
- レストラン・オズ お食事券1,000円分.....3名様
- しゃぶしゃぶと自然派ビュッフェ北菜亭 お食事券1,000円分.....5名様
- ★ 編集長セレクト[®]プレゼント!.....1名様

※ご当選の方にはチケットをお送りします。

こちらもよろしくお願いします!



おさがり品お譲りください!
ママサポーターも募集中!!

釧路 ハポート



SNSも更新中!!



編集後記

今号では新メンバー12名のママライターさんを迎えての発行となりました。全員が取材・ライター未経験ですが、釧路の子育てを楽しみたい!同じ立場のママ達に役立つ情報を伝えたい!の思いでお店のリサーチ、取材と取り組んでくれました。本格的に始動したのはコロナの影響で休園や学級閉鎖が増えてきた頃。妊娠中・乳幼児を抱えるスタッフが多いため無事に発行できるかの不安...、また新メンバーと対面で顔合わせもできておらず、リモートでの編集作業が中心でした。巻頭特集の「くしろパパママ白書2022」では事前にアンケートを取り、パパママのリアルボイスをピックアップ!本誌ではごく一部の声しか掲載できずごめんなさい(涙)今後ブログなどで紹介していく予定なのでお楽しみに♪ 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 2022年4月20日

編集長 伊藤美也子

スタッフ 亀井祐子 小林 滯 宮久保舞
鶴間春加 廣谷環子 柳橋敦子
大石ちひろ 磯崎明日香
寺尾佳世 朝霧美里 遠藤美佳
横山もち代

表紙撮影 菅野奈緒美

Special Thanks
武島綾子 石黒文佳

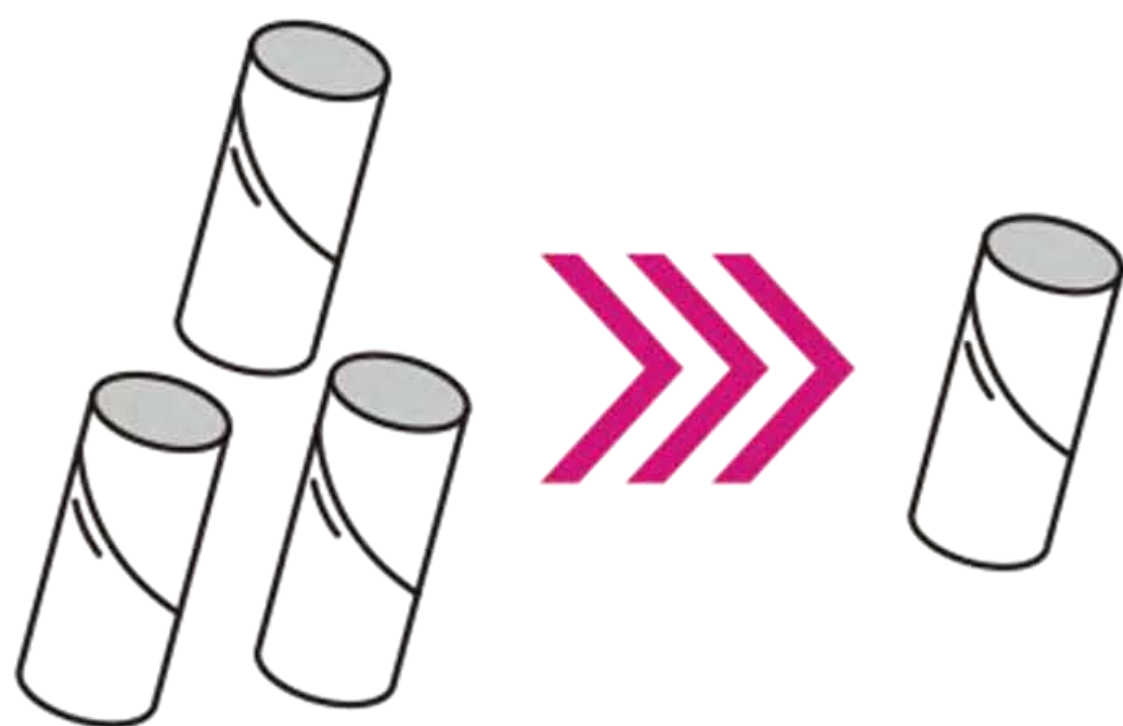
アドバイザー
釧路市ビジネスサポートセンター k-Biz
副センター長 田辺 貴久

あなたの選択、すでにエコ。



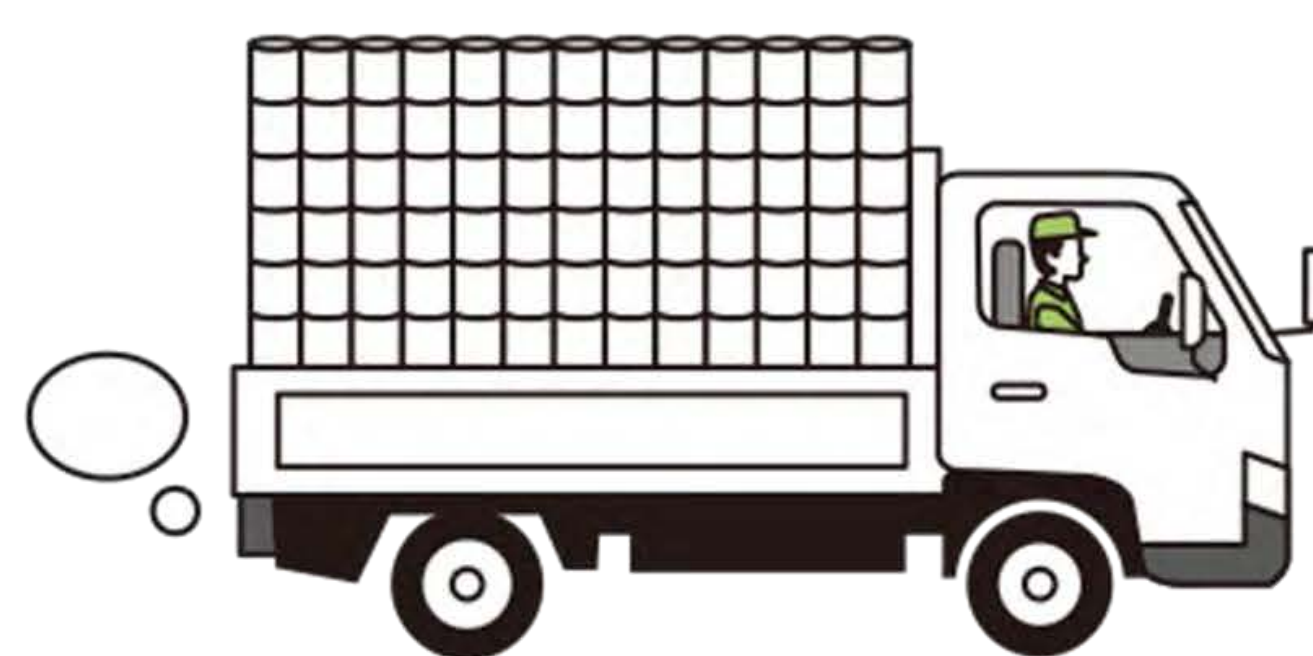
scottie®

長持ちロールは、地球に優しい。



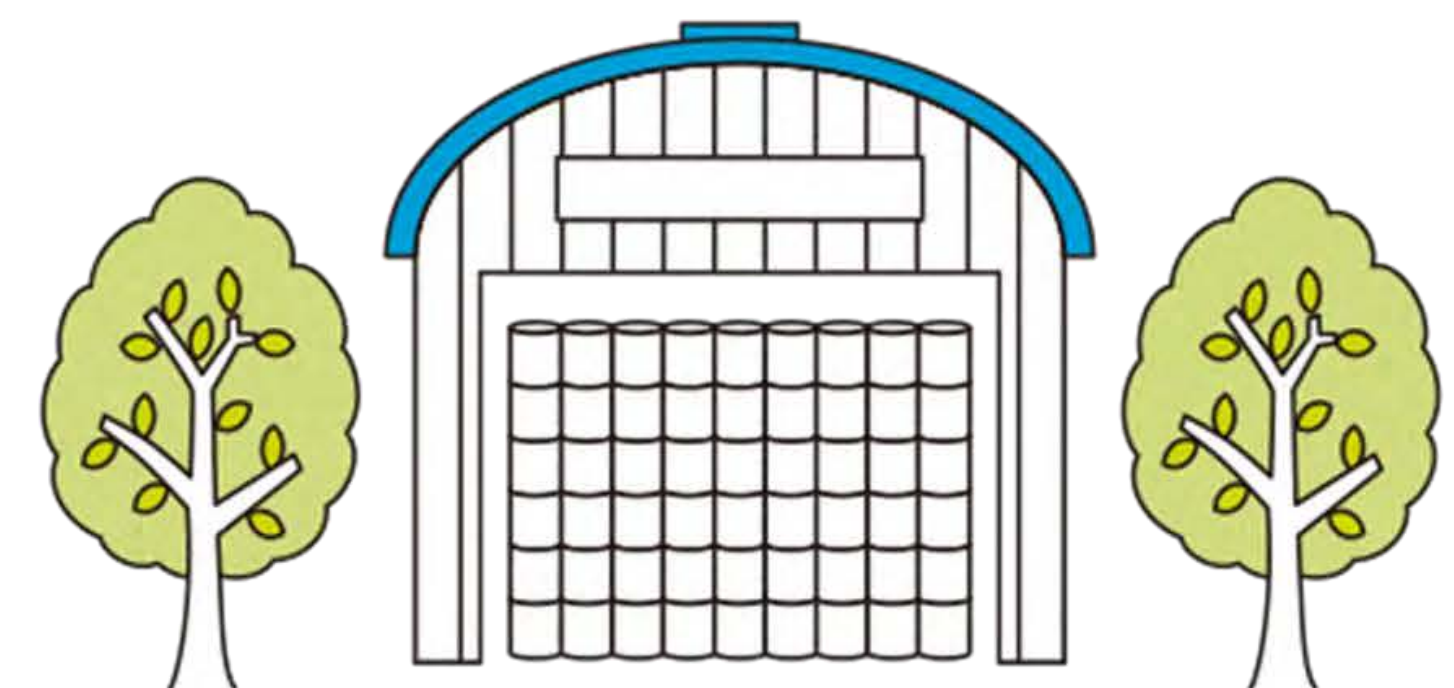
ゴミ削減

芯が減ります



CO2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

MODEL HOUSE

「インナーガレージのあるモダンな家」

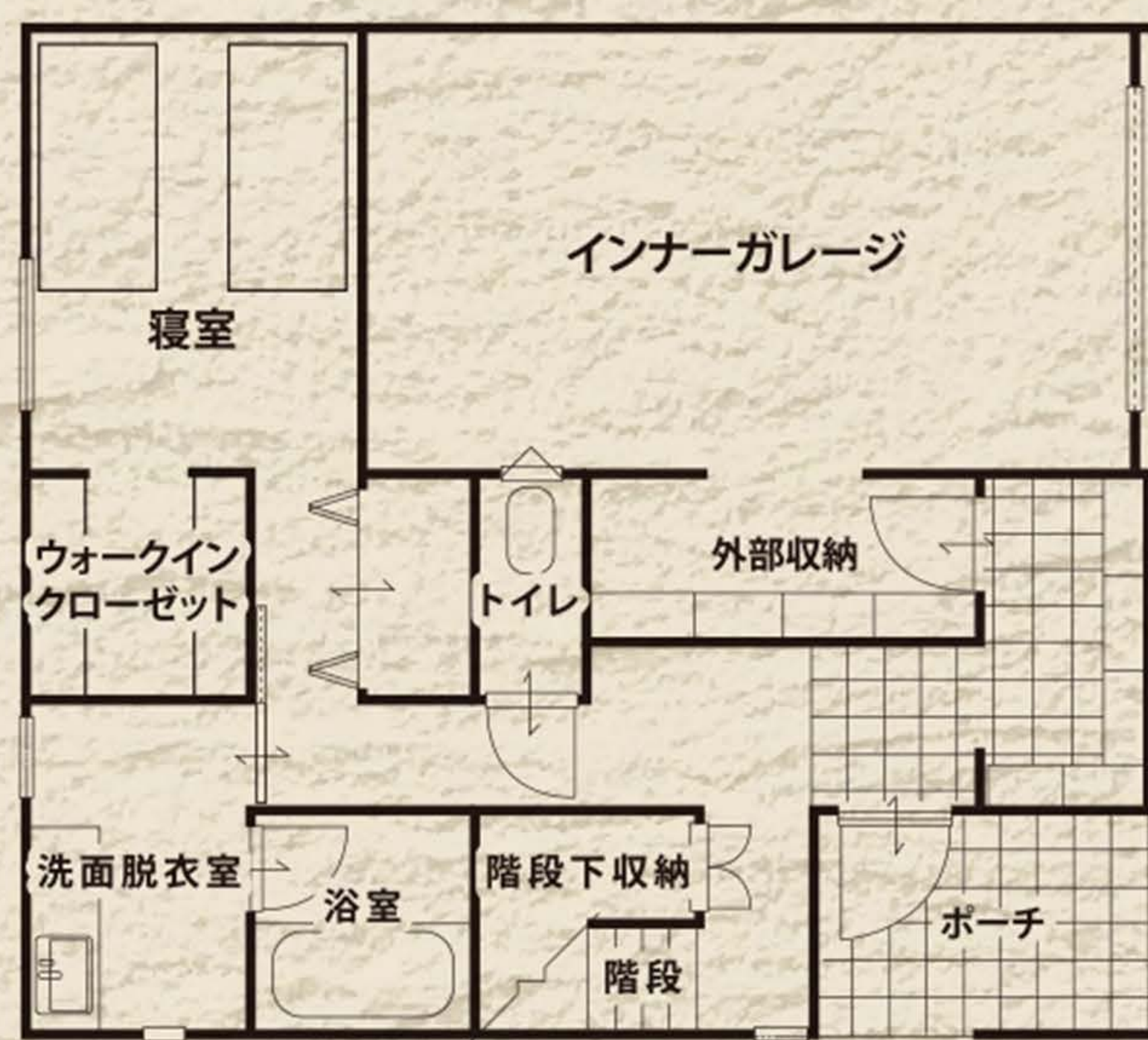
【釧路町】new
モデルハウス公開中！



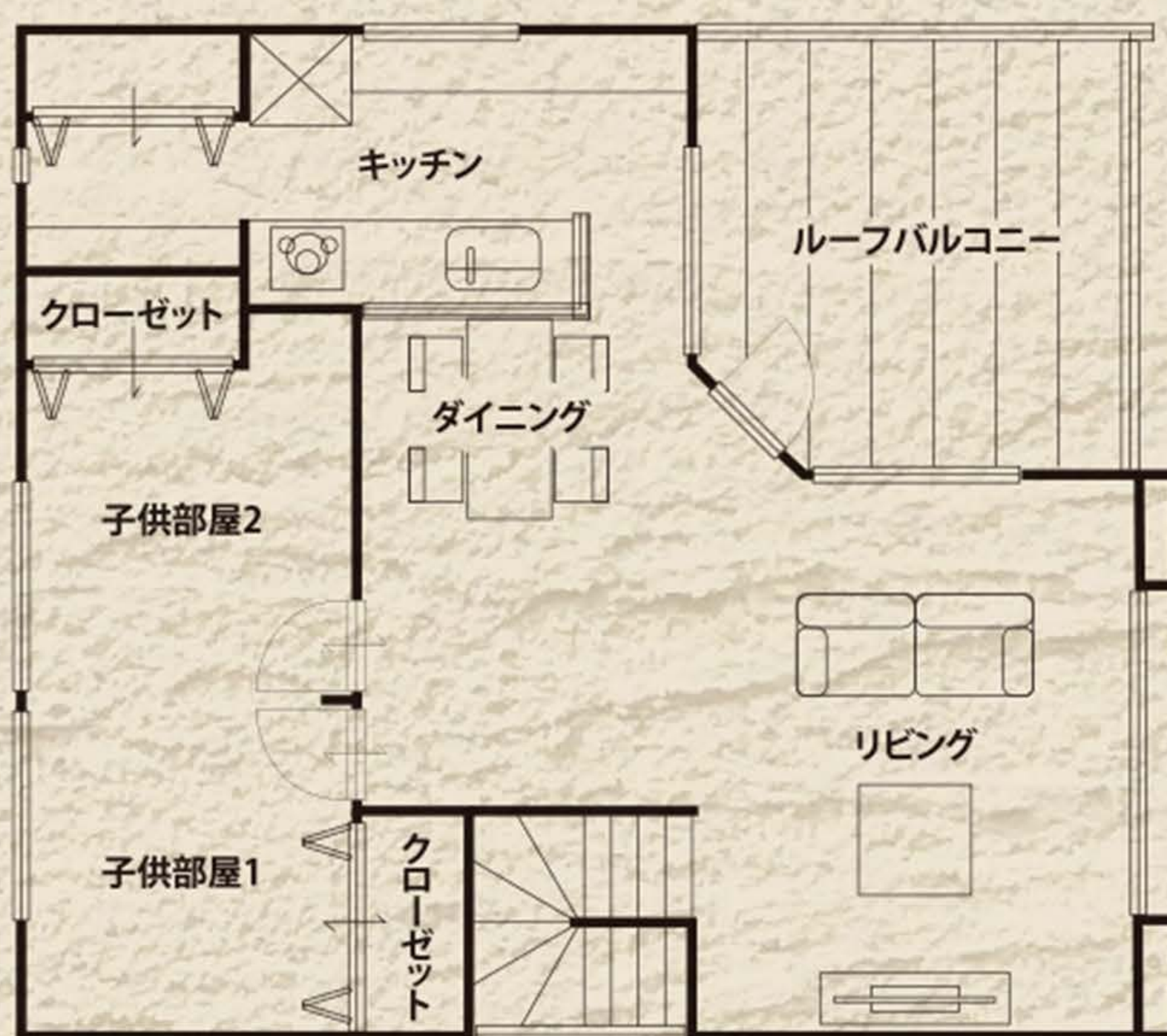
約14帖の「インナーガレージ」は、車やバイクを大切にしたい方はもちろん、雨に濡れることなく乗り降りできるので育児や家事をする方にも嬉しいデザイン。ガレージから土間続きの収納庫もあり、アウトドア好きの方におすすめです！



1 階



2 階



住所

釧路町曙4丁目2-7

10:00 ~ 20:00

ご予約フォーム
詳しくはwebより
ご確認ください。→



※写真・パースはすべてイメージです

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。



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

TEL 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!!

