

釧路の子育て応援マガジン



Haport

ハポート

¥0
TAKE FREE

2024

春夏号



のあそび NOASOBI — 公園で遊ぼう! —

第2弾

読者
プレゼント
あります!

くしる子連れdeごはん!!
体験型アクティビティスポット
くしるNEWSスポット
選挙へ行こう! Hapo党
春からはじめる習い事
くしるパパママ白書
くしるMama-Papa図鑑
釧路絵本ガイド

釧路の子育て応援企業・団体・サークル
ハポライターわたしのおすすめOO!!
「マザーズコーナー」へ行ってみよう
地域食堂へ行ってみよう
Haport農業部
園解放&親子登園を実施している保育園・こども園・幼稚園
リスペクトマザー&ファザーからのエール
あつまれ! 946キッズ!
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 (株) 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

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。



クリクラ
ボトル1本
12ℓ(無料)
※6ℓもあります。



温水コック
水温約75~85℃
(自動調節)
安全ロック付き
冷水コック
水温約4~10℃

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
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。

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



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

※本キャンペーンは、2022年3月時点のものとなり、予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。
※エリアによってはクリクラFII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FIIの初回金を頂戴いたします。

クリクラSMILEキッズプラン

／ ご契約時はさらにお得! /

3 クリクラボトル
毎年4本プレゼント!



お子様が7歳になるまで最大31本無料!

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

クリクラ釧路店限定

他社からのりかえキャンペーン 実施中!

詳しくはスタッフまでお気軽に!!



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

クリクラは日本食糧協会の
「トクする防災」公式アイテムです。
クリクラ釧路店 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 2024 春夏号

CONTENTS

- 2 子連れdeごはん!!
小上がり&キッズスペースのあるお店
- 6 **特集** **NOASOBI 第2弾**
公園で遊ぼう♪
- 10 選挙へ行こう! Hapo党
- 12 春からはじめる習い事
- 14 くしろパバママ白書
- 17 釧路Mama・Papa図鑑
絵本大好き
- 18 くしろ絵本ガイド
- 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・団体・サークル
- 23 ハポライターわたしのおすすめ○○!!
ママのハローワーク
- 24 釧路ママのリアルなお仕事探し&働き方
- 26 地域食堂へ行ってみよう♪



COVER :
左から 紺野 楓華ママ
粋ちゃん
明ちゃん
佐々木美咲ママ
郁人くん
thank you!

- 28 プロママが教える
Haport農業部
- 30 園解放&親子登園を実施している
保育園・こども園・幼稚園
- 34 リスペクトマザーからのエール
- 36 あつまれ! 946キッズ!
- 38 ママの保健室
- 39 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40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

ブランクがあって
復帰が不安な方も安心

主婦(夫)の方が働きやすい
会社やお店の求人情報が大集合!!

しゅふの「働く」を応援する求人サイト **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!!

小上がり&キッズスペースのあるお店

No. 1

くしろふくてい かいていろう あしのでん
釧路ふく亭 権梯楼 芦野店



小上がりは
事前予約が
おすすめ!



黒瀧 彩華ママ

落ち着いた雰囲気です。食事を楽しもう!

小上がり、テーブル席や掘りごたつと客席が選べるのが魅力。和食を中心に豊富なメニューが嬉しい! 納豆巻き入りのお子様プレートが1番人気。そばメニューもうどんに変更可能。隠れた人気のお食い初め膳(¥7,000要予約)が好評です!

住 釧路市芦野1丁目2 TEL 0154-65-1185 休 不定休 P 25台

営【ランチ】11:00~15:00(14:30L.O) 土、日、祝日も含む

【ディナータイム】平日 17:30~22:30(21:40L.O) 金、土、祝前日 17:00~23:00(22:00L.O)
日曜、祝日 17:00~22:00(21:00L.O)

HP



No. 2

かふえ るーとさんじゅうはち
CAFE ROUTE38



キッズ
メニューが
好評発売中★



長谷川 まどか
ママ

美味しい&ボリューム満点ハンバーガー!

原材料は道産牛100%の肉を使用し、パンズは釧路市内で作っている。一番人気はチーズバーガー! コーヒーやデザートもあり! 店内はおしゃれな上にキッズスペースがあり、テレビやおもちゃもある。小さい子供がいても行きやすさ◎

住 釧路市星が浦大通4丁目4-17 TEL 080-3295-4200

営 11:00~18:00(L.O 17:00)

休 月曜日 P 10台

Instagram



もっと気軽に子連れご飯♡今回は小上がり&キッズスペースのあるお店をご紹介します!子どもと一緒にでも安心!美味しいご飯をぜひゆっくり味わいに行ってみて下さい♪



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



テイクアウト
OK

No.
3

ネーベン・フルス



※テイクアウトは
要予約



別保公園の
すぐ近く
です!!



西村えりママ

子どもからお年寄りまで、地元民に愛される老舗洋食店
モットーは“お客様においしく食べてもらうこと”。明るい
店主が愛情をこめて作るメニューは、全てがおすすめ!小
上がり席は広々としていて、子連れでも気がななくゆっくり
できる雰囲気♪一度訪れたらリピート間違いなし!

住 釧路郡釧路町別保1丁目8番地 TEL0154-62-2620 ※小上がり席は予約がベスト◎

営 11:30~15:00(L.O14:30)、17:00~20:00(L.O19:30)

休 木、第3水曜日 ※急なお休みを頂く事も有ります P 15台

Instagram



No.
4

ほっこり食堂 サウレ



お子様
ランチは
650円♪



吉川 莉奈ママ

通いたくなる♪ハポ(母)の優しさあふれる食堂
食の大切さを知っている店主が作る体にやさしいごはん♪で
きる限り有機野菜や低農薬野菜を使い、食材や調理法にこ
だわって作るメニューは安心して食べられるものばかり。小
麦粉不使用で作る米粉ザンギとカレーは絶品♪

住 釧路市鶴ヶ岱3丁目3-14 TEL080-3239-1922 休 月曜日・祝日・不定休あり P 4台

営 11:30~15:00(L.O14:30)

※17:30~20:00で夜営業する日もあるので
お気軽に連絡してください♪

◎テイクアウトは
米粉ザンギ・油淋鶏・ザンタレ
お弁当対応可。(2日前までの要予約)

Instagram





のあそび NOASOBI

第2弾

— 公園で遊ぼう♪ —

外遊びが待ち遠しい季節になりました♪今年も親子で公園めぐりや体験スポットへお出かけしよう！
今回はインクルーシブ遊具が設置された公園や穴場的な公園、体験アクティビティスポットをご紹介します。



駐車場
有り



インクルーシブ
遊具有り



トイレ
有り



水路
有り



2023年12月に
一部遊具が
リニューアル！



昭和中央公園

釧路市内では充実した遊具、広さ、駐車場完備、イオン釧路昭和店や児童館と隣接の立地など好条件の揃う人気の公園。複合遊具は種類が豊富で小さなお子さんから小学校低学年くらいまで楽しめます。水路、バスケットコートもあり、広場はボール遊びや自転車練習にも◎。おもちゃ箱広場と名づけられた遊具ゾーンに新しいインクルーシブ遊具と2種類の遊具が設置されたのでぜひ遊びに行ってみてね♪



せびっこマウンテン



バスケットコート



インクルーシブ遊具
オムニスピナー

MAP

📍 釧路市昭和中央
4丁目7
🕒 24台



釧根唯一!
ふわふわドームで
遊べる公園

JUMP! JUMP!



白糖町 ふれあい公園

昨年9月にトランポリンのように跳ねたり飛んだりして遊ぶふわふわドームや、複数人で乗って遊べるインクルーシブ遊具のブランコが設置されました。既存のすべり台などの複合遊具、ローラースケート場などでも楽しめます。ふわふわドームは対象年齢3歳～6歳で、利用時間は9:00～17:00まで。GW前の4月下旬から利用ができる予定です。



インクルーシブ遊具
円盤型のブランコ

住 白糖町西底路
東2条北3丁目3
P 34台
他 お問い合わせ/
白糖町土木都市計画係
01547-2-2171

MAP



白糖町は
「道通公園」にも
インクルーシブ遊具が
あるよ!

Check!



編集部

インクルーシブ遊具とは?

インクルーシブは「包括的な」「すべてを包み込む」という意味で、障害の有無、年齢に関わらず誰でも一緒に遊べる遊具のことです。海外では20年以上前から公園に導入されていましたが、日本では2020年に初めて東京都に誕生しました。

「釧路市」で導入されている公園は **1** 件!

「白糖町」では **2** つの公園に導入されています。

▼釧路市公園緑地課に今後のインクルーシブ遊具導入について伺いました

A 今年度の新規導入予定はありませんが、昨年やっと釧路市で初めて昭和中央公園にインクルーシブ遊具を設置いたしました。真新しい遊具でぜひ楽しんでもらえたらと思います。



編集部オススメ!



釧路川 リバーサイド緑地

釧路川を眺めながら
お子さんと散歩が楽しめる♪

幣舞橋とともにKUSHIROのモニュメントが設置のぬきまい広場をはじめ6つの広場と右岸・左岸プロムナードからなる緑地。その中でオススメなのは「舟着き広場」です。遊具はありませんが健康器具と整備された散策路、広い芝生で遊べます。JR根室本線の「JR橋」が目前にあるので、夏はノロッコ号を間近で見ることができます。



ノロッコ号



舟着き広場

📍 釧路市材木町15-28
(舟着き広場)

📍 10台(舟着き広場・無料)
※河畔駐車場も
あり(有料)

MAP



武佐若草公園

リニューアルされた遊具と
ローラーすべり台のある公園

2020年リニューアルの複合遊具と鋼路では珍しいロングローラーすべり台があり、階段ではなくネットアスレチックを使って上まで登りすべるのが魅力のひとつ。高台にある公園で桜の季節は景観も◎。助産院イコロさんに隣接しているので、産前産後ケアのついでにぜひ公園も立ち寄ってみてね♪



📍 釧路市
武佐1丁目20

📍 なし



遊具も充実



ネットアスレチック

ちょっと穴場な公園♪



鳥取7号公園

駐車場完備・遊具豊富・
近隣にはコンビニや
パン工場の直売所も♪

年齢に合わせた2種類の複合遊具やかご型ブランコ、スプリング遊具、砂場で遊べます。バスケットコート、野球場もあり休日はスポーツを楽しむ多世代で賑わいます。駐車場は広いので運転が苦手なママも安心♪築山から見える工場の景色は鋼路を感じさせてくれます。



広々とした遊歩道



すべり台



MAP

📍 鋼路市鳥取南
5丁目13
🅐 22台



はんのき公園

美原地区の住宅街にある
広い公園です!

テニスコート、野球場、バーベキューコーナーがある公園。親子連れには多彩な遊び方ができる黄色いコンビネーション遊具は2018年に設置されたもので新しく、すべり台は小さなお子さま向けもあり!緑豊かな遊歩道での散歩もおすすめです。美原小・中学校に隣接しています。



コンビネーション遊具



小さなお子さまも遊べる!



MAP

📍 鋼路市美原4丁目3
🅐 野球場側20台



公園の問い合わせ / 鋼路市公園緑地課 ☎ 0154-31-4557 ※写真協力 / 株式会社インスペック

体験型!

アクティビティ スポット



釣り

大津つり公園 活魚料理オオツ

釣って楽しい! 食べて美味しい!
自然に触れよう!

手ぶらOK! やり方を教えてくれるので、初心者でも、年齢も問わず、やまめ釣りが楽しめます。練りエサのため、虫が苦手な方も安心。釣りたての魚は天ぷらに調理し、その場で食べることやテイクアウトも可能。天ぷらは頭からシッポまでサクサク! 「魚が苦手でも、この天ぷらはよく食べる」と好評で、10cm程度の魚なので子どもでも触りやすく、自然に触れる良い体験に◎。家族での体験型レジャーとして楽しみ、子どもの食育にも役立つ施設です。

住 鶴居村鶴居北1-20 ☎ 0154-64-2341

営 9:30~17:00(最終受付は16:30まで)
今季オープン予定 4/27

¥ 大人(中学生以上)60分2,000円、30分1,200円
子供(小学生)60分1,200円、30分700円
[対象年齢は5才~100才]

📍 25台 🚗 鋼路市内から約40km 車で45分程度

HP



アサリ 掘り

厚岸味覚ターミナル コンキリエ

大自然が広がる港町で
この時期ならではの体験を!

牡蠣だけでなくアサリも有名な厚岸町。そのアサリを自分で掘ってみませんか? ガイドさんが優しく教えてくれるので初心者でも安心。大粒のアサリがザックザックで、大人も子どももワクワク♪ 道具はレンタル出来るので手ぶらでOKなのうれしいポイント。掘ったアサリは持ち帰って家族みんなでおいしく食べよう! 厚岸味覚ターミナル・コンキリエの館内には水族館、外には船型の道具もあるのでアサリ掘りのあとも楽しめます。



HP



住 厚岸町住の江2丁目2 ☎ 0153-52-4139

営 【4月~10月】9:00~19:00
【11月~3月】10:00~18:00

休 月曜日(祝祭日の場合は火曜日)

¥ 大人2000円、小学生1500円、小学生以下無料

📍 104台 🚗 鋼路駅から約46km 車で50分程度

利用方法 ホームページから予約

- ・幼児は無料で参加OKですが、アサリお持ち帰り用ネットは買えません。(料金が発生している方のみお持ち帰り可能)
- ・+1000円でアサリ2キロ追加お持ち帰りOK。
- ・熊手、長靴レンタル料 別途500円。



大人も子どもも楽しめる! くしろ New スポット

鋼路管内初となる施設が続々オープン&予定! 子連れで楽しめる場所が増えるのは本当に嬉しいですな♪

2024年3月16日 OPEN!

トドックステーション くしろいこし

コープさっぽろが運営するコミュニティスペースで、みんながつながる「地域のひろば」として、特に子育て世帯に特化した施設です。入場無料で、常設のおままごと遊具や木製おもちゃで遊んだり、絵本を楽しむことができます。広くてキレイなお部屋なのでハイハイ赤ちゃんも安心。飲食も自由、持ち込みも可能なのでお友達同士で遊んで、食べて、おしゃべりして、そんな使い方も◎。イベントやフリマなどもあるので開催情報はHPでチェックしてね♪

HP



住 鋼路市大栗毛127 ☎ 0120-502-112
営 月曜~金曜 10:00~18:00、土曜 10:00~15:00 休 日曜

利用
方法

事前予約不要

※利用の際にはステーション内にあるQRコードから受付が必要

鋼路管内では
初!



絵本やおもちゃ、自由に使って遊べる♪

▲おむつ替えベッド、授乳室も完備

▲トドック配送施設
鋼路西センターに併設!

2023年12月18日 OPEN!

キッズルーム ムっ歩

福祉事業を展開する株式会社いっ歩に併設された小学生以下のお子さまを対象とした有料のキッズルーム。1枠3時間1,000円で食し切り空間をお友だちとのびのび自由に遊べるのが魅力です♪床にはマットが敷かれており、ちょっとした体育室のように走って回れるぐらいの広さで、からだを使った遊びができる遊具で楽しめます。お弁当やおかし、飲みもの持ち込みも可能で、授乳室やおむつ交換台もあるのでゆっくりママ会ができる場所の候補に♪

HP



住 鋼路市住吉2丁目10-9 ☎ 080-8299-3244
営 平日 ①10:00-13:00 ②13:00-16:00
土日 ①10:00-13:00 ②13:00-16:00 ③16:00-19:00
休 水曜日・祝日(土日を除く)・年末年始

利用
方法

・電話予約/平日9:00~17:00
要予約 ※ご予約は30日前から可能ですが、前日予約はご遠慮ください

・1枠3時間 1,000円(20名まで)
※障がい者手帳などの疾病を証明できる方は利用無料

室内
遊び場!



▲小上がり飲食スペース



▲清潔感ある
子連れに優しい
配慮のトイレ



雨の日も安心!
トンネル遊具は楽しいね♪

選挙へ行こう!

ハポーとう
Hapo党



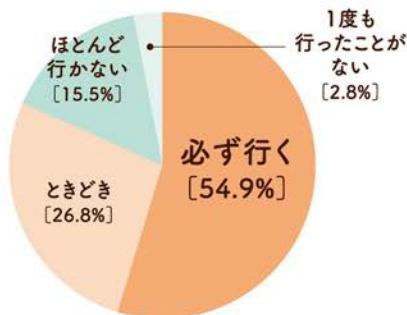
釧路のパパママに政治のこと、選挙のこと、投票について意識調査を実施いたしました。今回はその結果を発表いたします。
『令和2年に執行された釧路市長選の投票率は43.66%』
『令和5年に執行された釧路市議選では40.97%』と市民の半数は投票していない結果です。
特に子育て世代の年齢層ではさらに投票率が低い結果を知り、少しでも皆さんに関心を持ってもらうことも目的としています。

※Hapo党は政治団体ではなくこの企画のために創案した名称です

Q1.ズバリ! 選挙に行っていますか?



Haport読者の皆さんは半数以上が毎回投票へ!子育てママ議員や若手新人議員誕生もあった昨年の市議選は7割が投票したとの結果!すごい!市長選もこの流れで投票率あげていきたいですね。



Q2.

覚えていないor行っていない
[15.5%]

令和2(2020)年
執行の
釧路市長選、
投票に
行きましたか?



Q3.

覚えていないor行っていない
[5.7%]

令和5(2023)年
執行の
釧路市議選、
投票に
行きましたか?



▼釧路市議会の本会議について

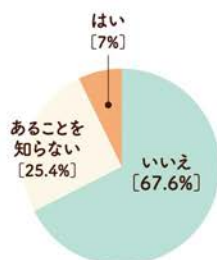
Q4.

市役所2階の
議場で
議会傍聴を
したことは
ありますか?



Q5.

インターネット
配信で
議会傍聴を
したことが
ありますか?



釧路市議会ってこんなところ!

市民から選ばれた議員が予算の使い方をはじめ、市のルールや条例などを決めたり市民の声を届ける場所です。また議員が全員集まって話し合う本会議を行う議場が釧路市本庁舎2階にあります。議会は年4回(2月、6月、9月、12月)開催されます。次回の議会は6月にあるので、釧路市の未来のためにどんな議論がなされるか期待したいです!!



傍聴席入口▶



■市議会を傍聴するには?

議員や市長が、本会議や委員会でどんなことを話し合っているか聞くことを傍聴と言います。予約は不要ですが、座席数に限りがあるため、団体やサークルなどでの傍聴の場合は事前にご連絡を。また、本会議のない日の見学も可能です♪(釧路市議会事務局 0154-31-4581)



■子育て中の方におすすめなのはインターネット傍聴!

子連れでの傍聴はなかなか難しいので、自宅にいながら本会議の様子を見ることができます。アーカイブもあり、自分の知りたい情報を検索すると(例「子育て」と入力)その内容の議論を見ることができます。子育てに関する議題を見ておくことで釧路市の現状を知ることできるのでぜひご覧ください!



釧路市議会
映像配信
ページ



釧路市議会
HP

Check!

2024年2月に釧路市議会のトイレがリニューアル!
オールジェンダートイレで性別の有無に関係なく誰でも利用◎。
和式から洋式に変わり、ベビーベッドも完備されました!!



釧路のパパママ、子育て世帯視点の声



どうすれば投票率は
上がると思いますか?

ネット投票

特典を付ける

投票したら、釧路で使える
商品券がもらえるなど

- 小さな子どもがいても投票できる環境を整えることが大事なかなと思います
- 親が投票している間に、ふるさと給食の材料をピックアップし、子どもにどの材料を使った給食を食べたいか投票してもらう仕組み、面白いかなと思います
- イオン釧路昭和が投票所だったのでとても良かったので、行きやすい場所や雰囲気作り
- 選挙の投票が楽しくなるような仕掛け、キッズスペース設置など
- 高校、幼稚園、保育園などにも足を運び保護者、現場の意見をもっと聞いてくれたら上がると思う
- 子育て支援センターなどで事前投票できたらすらかもしれない

こんな本音も...

子供を連れて
投票場へ行くのは
なかなか大変

子育てに時間が
取られて、
選挙どころじゃ
ない

子育てに優しい、
子連れでも選挙に
行きやすいように
なれば...



釧路市選挙管理委員会に伺ったところ、釧路市長選挙の投票日は2024年10月20日(日)に執行されます。お子さまの体調不良など当日投票が難しいこともあると思うので、期日前投票をぜひ!とのことでした。子育て世帯や子ども達に選挙に関心を持ってもらう取り組みもされており、模擬投票やDVDを使った出前講座を無料でおこなっています。釧路市の未来のため、大切な選挙です。選挙へ行きましょう!!!

問い合わせ/選挙管理委員会 事務局 選挙担当 ☎0154-23-5151(内線 5321)

春から
はじめる

習い事

にほんしゅうじ しょうわ しゅうじきょうしつ
日本習字 昭和みなみ習字教室

子どもの時に身につけた美しい文字は、一生の財産
集中力。礼儀作法。目標に向かってチャレンジする気持ち。
友達や先生から褒められた時につく自信。習字を通して
身につく事は沢山あるのです。少人数制のアット
ホームな教室で、春から楽しく字を学んでみませんか？

Information

- 内容/毛筆・硬筆 回数/月4回(1回60分)
- レッスン日/月・水・木・金・土 ※空いている曜日と時間
はお問い合わせ下さい
- 対象/幼児(読み書きが出来る子)~大人まで
- 月謝/3,300円 ※その他 入会金1,000円、教材費/年
間6,900円、半紙代
- ☆只今入会して頂くと、習字セット一式プレゼント中です！



DATA

住 釧路市昭和南5丁目12-11
TEL 090-7518-8951
他 市内近隣教室をお探しの方は
HPをご参照下さい

ホームページ



ブレーブくしろ U-12

あんだーじゅうに

熱い監督が率いる釧路の野球チーム！
近年話題の絶えないスポーツ・野球。釧路で野球を
やりたい子たち集まれ！練習参加は未就学児でも
OK◎子どもの年齢に合わせた指導をしてくれます。
多種多様な練習で、未来のスター選手が育つかも！

Information

- 対象年齢/小学校1年生~6年生
- 月謝/2,000円※別途ユニフォーム、帽子代
- 活動曜日/月、水、木、土、日※変更となる場合あり
- 活動場所/芦野小学校グラウンド、
釧路可宮球場 ほか



DATA

練習お休み日/火、金
問い合わせ/
SNSのメッセージから連絡

Instagram



今回は習字、野球、ボルダリングの3つ、ママの習い事編としてフィットネスクラブをご紹介します。



でいーぼるだりんぐ くしろ きっずすくーる
D.Bouldering 釧路 Kids SCHOOL

今注目の習い事！知力と体力を両方伸ばせるスポーツ
頭と体をフルに使って登るボルダリング。登りきった成功体験が自信に繋がり、楽しく体幹・判断力・集中力が鍛えられます。一人一人のレベルに合わせて丁寧に指導してくれるので、初心者でも大丈夫！まずは体験会へ♪

Information

●レッスン日/月火木金17:00~18:00~、土日9:30~10:30
~、17:00~※月曜と日曜の17:00~は3年生までのクラス●月謝/7,150円/月 初回のみ登録料550円●必要なもの/専用Tシャツ・専用シューズ(シューズは1回330円でレンタル可)●対象/小学生~●体験会/4月は無料♪詳しくはHPにて



DATA

住 釧路市幸町10丁目1
釧路パレスポウル2階
TEL 0154-64-6959
休 水曜日

ホームページ



ママの
習い事編

くしろあさひまち
カーブス釧路旭町

子育てママの自分時間で気軽に体力向上！！

利用者は10~80代と年齢層は幅広く、都合の良い時間を選んで来店が可能。親切丁寧なスタッフが常に2~3名在中。自立してできるようになるまで、初回~5回目までは完全サポート。各マシン12種類を2分ずつ2周+エクササイズで計30分/回。自力で運動継続が難しい方に◎

Information

●レッスン日、時間帯/平日:10:00~19:00(13:00~15:00はクローズ)、土曜日:10:00~13:00●休業日:日曜日・祝日●月謝/入会金16,500円(税込)初回来店時にご入会の場合、半額8,250円、月会費6,820円~7,920円(税込)●レッスンのコースについて/予約不要 1セット30分(12台マシンを2周ストレッチ)



DATA

住 釧路市旭町11-10
TEL 0154-23-0122

ホームページ

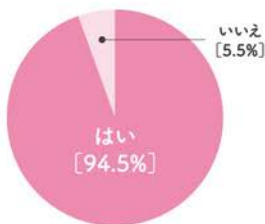


くしろ パパママ 白書 mini

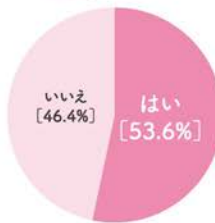
釧路の
子育て世帯の
保険に関する
意識調査

お子さんの入園や入学、ママのお仕事の復帰、また求職活動やパートでお仕事をはじめる方も多い春ではないでしょうか。家計の見直しや新生活を新たな気持ちでスタートしたい方、必見！Haport編集部では、読者の皆さんの関心が高い「生命保険、学資保険」などについて事前にアンケートを実施。なかなかリアルに聞けない声を集めました。

Q1 保険(生命・医療)に加入していますか？



Q2 子どもの学資保険に加入していますか？



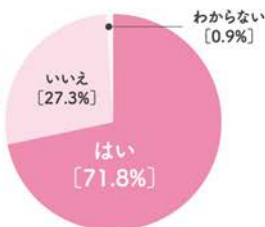
高校無償化、大学入学時の奨学金制度はあるものの、制服購入や引っ越しなど新生活を整えるにお金がかかるので、学資保険で備えたいという声が多くありました。

Q3 毎月の保険料は家族全員でどのくらいですか？



Q4 子どものケガや病気に備えた保険(生命・医療)に加入していますか？

※例：コブ共済など



Q5 保険やお金、投資、貯蓄に関して気になることや知りたいことがありますか？



NISAについて詳しく知りたい

【多くの回答がありました】



- 私たちの世代は年金をあてにしていられない、極めて厳しい子育て世代だと思いますが皆さんどういってお金の計画をしているのか情報として知りたい
- 皆さんの子ども手当の使い道、投資をしているのか



意識調査をした結果、釧路のパパママの保険や貯蓄、投資について関心が高いことがわかりました。保険会社がたくさんありすぎて何がいいのか、現状の保険が得なのか損なのかわからないと言った声も多くあり、子連れでも参加しやすいライフプラン相談会&無料講座、お手頃価格で家計をサポート、アドバイスしてくれる専門家や場所を求めていることもわかりました。今後Haportではこういったセミナーやイベントの企画を考えていきたいです。皆さま、意識調査のご協力、ありがとうございました。

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  または  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） <table border="1" data-bbox="311 906 983 992"><thead><tr><th>月給</th><th>ベーシックコース</th><th>アドバンスコース</th><th>スペシャリティコース</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>20万円</td><td>26万円</td><td>最大50万円</td></tr></tbody></table>	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
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

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:井上
 - 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

鶴ヶ岱センターで働く、
現役ヤクルトレディさんに
お話を伺いました！



日々のお客さんとの
関わりが子育ての
リフレッシュにも!!



仕事だけでなく子育ても先輩
何気ないアドバイスが優しい♪

仕事も育児も



だいすき! ヤクルトレディ!

未就園教室の
保育時間内で働けるので、
子どもに負担を掛けずに
仕事が出来て安心♪
子どもの成長に合わせて
勤務時間を変更出来る
のも魅力!!

今村 美里さん/1児(3歳)のママ
レディ歴6ヶ月



子どもの保育時間内で働ける仕事を探していたところ、ハポートに掲載されていたヤクルトレディの広告を見て興味を持ち、職場体験会に参加しました。実際の業務を体験出来たので働く前の不安が軽減出来たこと、先輩レディさんに親切に教えて頂けたことが働く決め手となりました。

娘が幼稚園の未就園教室へ通っている為、その時間内で仕事を終わらせ、園バスで降園する時には自宅へ戻れるので子どもへの負担もなく働くことが出来ています。4月からは幼稚園に入園となりますが、新しい環境に慣れるまではこのままの時間で、子どもの成長に合わせて勤務時間を変えらえることが私の心のゆとりにも繋がっています。



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)

- 釧路市内各センター
- 中標津センター

【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

釧路

ママパパ

Mama・Papa

図鑑

今回のパパ

釧路市 十枝内 一徳さん(42歳)

私のこと

釧路市出身、大学進学を機に東京へ。27歳の時にUターンで釧路市に戻り、家具屋へ就職。家具を販売しお客様と接する中で、もっとその人らしいライフスタイルにフィットするご提案がしたいという想いが芽生えました。それから、ご縁があって、新しい家具屋の立ち上げにかかわることになり、2019年6月に「BASE9」をオープンしました。

家族のこと

家族は妻と小学2年生の娘の3人暮らし。最近は個人のお客様に加え、美容室やアパレルショップなど店舗の内装にかかわることも増え、忙しくしています。普段は家族との時間がなかなか取れないですが、夏祭りなどに一緒にでかけるなど、家族との時間を作るようにしています。娘は、既にスマホを使いこなしていて驚くばかり(笑)常に友だちとつながっているのは、煩わしくないのかな?とも思いますが、今はそっと見守っています。

お店とこれからのこと

人生の中で家具を買うのは3回だけと言われていました。その人生の節目に、家具そのものの良さだけで売ればいいわけではなく、その人らしいライフスタイルに寄り添ったご提案ができるかどうかをととても大切にしています。だからこそ相手とのコミュニケーションがとても大事で、ゆっくり腰を据えてお話するために店内にカフェスペースを設けました。

BASE9のインテリアは、斬新でなんだか落ち着かない、そんな風に思う人もいるかもしれません。僕自身が常に新しいことにチャレンジしてきたせいか、このお店に集まる方たちは変化を恐れずチャレンジしている人が多い気がします。ちょっと一歩踏み出してみたいなと考えている方は、ぜひお店に遊びに来て、体感・体験しにきてください。個人のお客様の次は店舗の内装を手掛けるようになり、今度は「まちづくり」に携わって、道東釧路の魅力を再発見して再生する、そんなチャレンジをしたいと考えています。



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。今回は、カフェスペースが併設したとてもオシャレなインテリアショップ「BASE9(ベースナイン)」を営むパパさんをご紹介します!



インテリアショップ 店長さんのとある1日



- 9:30 出勤
- 10:00 開店準備
納品のための
積込作業
- 11:00 開店
- 11:30 納品へ出発
釧路市内のお客様へ納品
- 13:00 サクッとお昼休憩
- 13:30 税理士さんと打合せ
- 15:30 お店でお客様と打合せ
- 17:00 スタッフと提案について打合せ
- 18:00 閉店・事務作業
- 19:00 まちづくりに関する
ワークショップに参加
- 21:00 帰宅



SHOP DATA

北海道釧路市錦町4丁目4番1号

くしろ 絵本

ガイド

絵本のある子育て

本のプロが選んだ

新年度のスタート。新しい環境に変わる切り替えて期待と不安が入り混じるこの時期。

そんな時にちょっとだけ背中を押して貰える絵本をご紹介します！

今回は「チャレンジ」をテーマに、絵本や人の教育やサポートに関わる方々にご紹介いただきました。

これからの季節にぴったりの絵本4選です。ぜひ何かをはじめたいと思ったり

新しい環境に不安なお子様にとちょっとだけ一歩を踏み出したくなる、そんな絵本をぜひ手にとってみてください。



子供たちが
明日も来たい場所をめざす
釧路三慈会病院保育所 保育士
伊藤 智香さんのオススメ



キイロドリ
ゆめをかなえる

作:オルガ・デ・ディオス
訳:美馬しょうこ
税込価格:¥1,650
出版社:ワールドライブラリー

★おすすめポイント

どうしても空を飛びたいキイロドリ、手先の器用な所を活かし、友達
の力を借りて「トリコプター」を作り、空を飛ぶことに成功します。そして、
同じ思いの動物達の夢も叶えていきます。自分の踏み出す一歩が、他
の人も幸せになるかも!?とワクワクできる素敵な絵本です。



安心して働き続けられる
ママ達のための
昭和どんぐりの家保育園 保育士
玉井万里子さんのオススメ



りきしのほし

作:加藤休ミ
出版社:イースト・プレス
発行日:2013年7月3日
税込価格:¥1,430

★おすすめポイント

相撲部屋に入ったばかりの「かちかち山」、朝早くからの厳しいけい
こ、ちゃんこ鍋もしっかり食べて、親方みたいに強い力士をめざします。
相撲が好きなおとも、そうでない人も「かちかち山ががんばれ!」と応援し
たくなる絵本です。作家の加藤休ミさんは、剣道出身です。



しなやかで折れない心を育てる
「レジリエンスコーチ」
大友 緑さんのオススメ



くんちゃん
のはたけじごと

作・絵:ドロシー・マリノ
訳:間崎ルリ子
出版社:ペンギン社
発行日:1983年
税込価格:¥1,045

★おすすめポイント

レジリエンスの「やればできる!」と思える力、自己効力感をくんちゃん
の失敗しても何度もチャレンジする姿から感じられる一曲!時間が掛かっ
ても自分で乗り越えた経験が、心の成長や明日への一歩に繋がって行く事
をくんちゃんが教えてくれていますよ!!



みんなの夢を現実にする
「メンタルトレーナー」
箕 陽介さんのオススメ



よしゆくの
おまじない

作:こずこず 絵:かさはらりさ
出版社:Pocket island
発行日:2023年5月28日
税込価格:¥1,958

★おすすめポイント

一生懸命、夢を叶えようとする男の子が「予祝」という日本人が昔から
夢や願いを叶えるための未来の成功や自分の可能性におくしくながら
活動する事が大事であると感じ実践していく絵本となっています。読ん
だ方もすぐに実践したくなる!そんな子供も大人も楽しめる絵本です。

住宅ローン RED



みちなかふれあい

釧路信用金庫

業務部 0154-23-9020

詳しくは
こちら→



スマートフォンや
パソコンで24時間申込受付

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!



プラネタリウムで
キラキラ星空体験!



きらきらタイム

チョットくらい泣いたってへっちゃら♪
きらきらお星さまと星座のおはなし!
■開催日/平日・第3日曜日 11:30~
※途中退場OK

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 ●高校生 ●小中学生
2,410円 1,210円 610円



釧路市こども遊学館

Tel. 0154-32-0122 〒085-0017 釧路市幸町10-2



【指定管理者】NPO法人こども遊学館市民ステージ 開館時間/9:30~17:00(入場は16:30まで)
イベント情報、観覧料など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。

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

釧路スバル自動車株式会社

親も子も安心♪

どの席からでも見渡せるキッズルーム

ホテルのロビーのような、緑が多く落ち着ける雰囲気
のショールーム。キッズルームには飽きずに遊べるおも
ちゃがたくさん♪席が近いので、目を離すことなくゆっ
くり商談できますよ。パウンスーヤやキッズチェアもある
ので、パパママの傍にいたい子にも◎トイレにはオム
ツの用意もあり心遣いが嬉しい♪「アイサイト」をはじ
め、長年安全性を追

求してきたスバル車
こそ子育て世代に
オススメ。ぜひ1度
店舗でその魅力を
確かめてみては♪



お客様連れでも
安心してお越しいただ
けますのでお気軽に遊びに
きてください

- トイレ/オムツ交換台と
ベビーチェアあり
- 「Haport見たよ!」で
オリジナルグッズプレゼント♪



代表取締役社長 上原彰人さん

DATA

● 釧路スバル自動車株式会社

往 釧路市新富士町4-4-1 ☎ 0154-51-0555

営 9:00~18:00

休 火曜日・水曜日は不定、HPで確認

ホームページ



02

釧路トヨタ クレイン鳥取大通店

こどもが帰りがたくなる
お店を目指して!

明るく木の温もりあふれる店内には、広いキッズスペース
があります。ママスタッフが考えた車のかたちのす
べり台には楽しい仕掛けがたくさん♪キッズスペース
のみの利用もOKです!美味しいコーヒー飲みながら
ゆっくり車を見たり、授乳室やおむつ替え台もあり、赤
ちゃんがいても安心して来店することができます。今
後はキッズヨガ

や赤ちゃん連
れのママたち
が集まれるよ
うなイベントも企
画中とのこと
です♪



- トイレ/オムツ交換台と
ベビーチェアあり

DATA

● 釧路トヨタ クレイン鳥取大通店

往 釧路市鳥取大通6丁目4-3

☎ 0154-55-5800

休 火曜日 祝日 第1月曜日

営 9:00~17:30

ホームページ



頑張っているあなたに届いて欲しい

子育て応援サークル・団体

釧路の



こんな事がしてみたい!!こんなのがあったら良い!!親子で参加できる、地域の子育て応援サークル・団体をご紹介します。今回は釧路子ども劇場さんをピックアップしました!

01

釧路子ども劇場(こどもげきじょう)

生の舞台の感動と子どもも大人も 主役になれる体験活動

釧路子ども劇場は、子どもが健やかに成長できる場を作りたいという願いから1966年に福岡で生まれ、全国に波及し、釧路では1970年から活動を続けている非営利の任意団体。ゲームやYouTubeにはない優れた舞台芸術(劇、人形劇、音楽など)の観劇(年4回)と、みんなの「やりたい!」を叶えて親子と一緒に楽しんでいます。昨年は、「干し柿づくり」「親子キャンプ」「焼き芋会」「餅つき会」「ケーキ作り」など開催。会員募集中。



DATA

- 住所:釧路市浦見3-2-5 ●開設時間:/火・金 14:00~17:00
- 電話番号:0154-64-5123 ●メール:kogeki946@train.ocn.ne.jp
- 会費:4歳以上1,100円(子どもも大人も)
一家族4人目から500円
その他、入会金1家庭300円、
年間保険料(会員一人)90円
※詳しくは事務所に問い合わせください。
- 特徴:0歳から70歳超の会員まで、皆が楽しみ、
温かい雰囲気会の特徴



Facebook



ハポート 春のおさがり広場

5月18日(土)開催決定!

ウインドヒルくしろ
スーパーアリーナ

入場
無料

つながる
ひろがる
おさがりの輪



子ども服、
おもちや、
絵本をみんなで
シェアしよう!

詳細は、HaPortのInstagramでチェック!

☑️ こどもアリーナ同日開催!

☑️ 幼児体育室、インクルーシブキッズ広場、カケハシ記念館のキャラクターコーナーでも遊べる!

☑️ 企業協賛の来場者プレゼントも!

☆おさがりも集めていますのでご協力お願いいたします

問) HaPort 伊藤 09086386308

釧路トヨタ

いいことできた!シエンタ!

シエンタのいいこと

- ✓ おしゃれなデザイン
- ✓ ママにうれしい!!



SIENTA

ママに嬉しい3つのポイント

- 2列目床に買い物かごがそのまま置ける
- ハンズフリースライドドア*で両手が塞がってもドアの開け閉めが可能 ※Zに標準装備、Gにメーカーオプション
- 2列目の乗り口が低いので小さいお子様もひとりで乗り降り可能



優れたコストパフォーマンス



- ガソリン車に比べて約28%年間おトク*に
- ハイブリッドなのに4WDの設定あり

*お客様の使用環境(気象・渋滞等)や運転方法(急発進・エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります

女性に嬉しいポイント



- 多彩でおしゃれなボディーカラー
- 安全機能充実!特にパノラミックビューモニター*は駐車に自信が無くても上から見下ろした図で安心 ※Z(ハイブリッド車)にメーカーオプション



パノラミックビューモニター(ワイドフロントビュー)



パノラミックビューモニター(バックビュー)

当社YouTubeチャンネル 
【試乗レビュー】新型シエンタの良いところ



こちらから閲覧できます。



シエンタの試乗なら

釧路トヨタ クレイン鳥取大通店で!

お子様連れでも安心!



子育て
スタッフ
在籍中

スタッフは
全員女性
です



キッズコーナー



授乳室

お気軽にお立ち寄りください



釧路トヨタ自動車株式会社

釧路市鳥取大通6丁目4番3号
TEL.0154-51-3161



釧路トヨタ
公式ホームページ

クレイン鳥取大通店

釧路市鳥取大通6丁目4番3号
TEL.0154-55-5800
営業時間/9:00~17:30
定休日/火曜日・祝日



釧路の子育て応援マガジン Haport2024春夏号 わたしたちが作りました

取材や子育てを通じて、読者の皆さんと
情報を共有したいページです！
わたし達のおすすめ、
ぜひ行って&体験してみてね♪
皆さまからの口コミ情報もお待ちしています！



ハポライター わたしの おすすめ〇〇!!



ハポライター
小林 知歩

アリーナで遊んだついでに かわいく記念撮影♡

季節・行事ごとに変わるウインド
ヒルくしろスーパーアリーナの無
料フォトブース！撮影小物も用意
されていて楽しい！



ハポライター
大山 加奈子

時間内遊び放題が コスパ◎

イオンのゲームコーナーで購入でき
る「よくばりパス」は対象機種が時間
内遊び放題！
時間が選べるのも嬉しい♪



ハポライター
黒瀧 彩華

柳月愛国店の ソフトクリーム！

パニラと季節限定味のミックスが
おすすめ◎無料のコーヒーやほう
じ茶が嬉しい！
お子様椅子もあります♪



ハポライター
西村 えり

老舗和菓子店 かわなべのお団子♪

ふんわり柔らかい串団子が絶品！
実家帰省やお友達のお家訪問時の
差し入れにも喜ばれます◎



ハポライター
吉川 莉奈

職業体験♪ ドミノピザのピザアカデミー

生地を伸ばすところから箱詰めま
で、一連のピザ作りが体験できま
す！家族で楽しむのもよし、お友
達同士でも楽しいです♪



ハポライター
長谷川まどか

焼肉ダイニング弦の 食べ放題がおすすめ♪

食べ放題コースは4つあり、デザート
もソフトドリンクも込みです★
食べ盛りに食べ放題は最高！
混むので予約がおすすめです♪



ハポライター
えりこママ

豆乳イソフラボン 薬用エイジングケア乳液

サナメらか本舗のこの乳液は美容
成分が入ってしかもお手頃！
ママは毎日忙しいけど自分のケアも
忘れずに！



ハポライター
柴田 真希

お手軽にホッと一息 はちみつ紅茶

業務スーパーに販売しているはち
みつ紅茶ティーバックなのに甘い
はちみつの味が手軽に美味しいテ
ィータイムにぜひ！



ハポライター
橋本 明子

北大通りの ビューティツボイさん

動画を見ながら施術し、ママや子
どもの希望のヘアスタイルを丁寧
に聞いて切ってくれます。
低価格も◎



ママの
ハローワーク

釧路ママの

リアルなお仕事探し&働き方



読者アンケートでは毎回「求人情報」の掲載を希望される声があがってきます。本誌は季刊号のためすぐに役立つ求人情報を紹介できません。今回はHaport編集部10名が実際に体験したお仕事探しや働き方についてのリアルボイスを座談会形式でご紹介します。悩んでいるのは私だけじゃないんだ…。これからの就活に一歩踏み出せるきっかけになれば幸いです。



橋本 今回小学校入学による送迎で、ママ友たちの勤務形態(社員→パート)がやむを得ない変更で給料が下がるのを目の前にして、まだまだ子育て世代にとって働きにくさを実感しました。

伊藤編集長 まさに小1の壁ですね。新1年生は4月は午前授業が多いのとお子さんの生活リズムが整うGW明けから本格的に仕事探しを始めるママも多いようです。

吉川 土日休みで、子どもたちが学校に行っている時間に働きたいとは思いますが、まずこの時点で希望通りの求人ってグッと減る感じがします

伊藤編集長 ママ達の理想求人ですよ！そしてなかなか出会えない求人案件！

柴田 子供の体調不良時や悪天候など急なお迎え要請でも理解があり、自分の代替えがきく職場である事が一番かも！

伊藤編集長 柴田さんも私も4児のママ、子どもが多いほどこうしたリスクがあるので重視したいところ。

黒瀧 私は保育園に入れず、就活も進まず非常に困りました。一時保育も月に多く入れて3.4回だったので、働きに行けなかったです。このへんがどうにかできないかなど思いました。

伊藤編集長 確かに人気地区は兄弟が同じ園に入園できないことや、両親の勤務条件によっては希望する場所の保育園に入園できなかったという声も編集部に届いています。

西村 たまに、週2日、2.3時間でOKみたいな求人を見かけますが、本当にそれだけの勤務でもいいのか。すぐに増やされないのか?…など気になってしまいます。

伊藤編集長 子育てママの魅惑の内容ですよ(笑)週2で2.3時間だけ働きたいママ、多いと思います。

小林 やっぱり土日休み、9時~5時の勤務だと助かります！

伊藤編集長 うんうん！本当に！

大山 私は勤務9時~16時くらいの時間帯が希望です！ママ友の中には保育園に行けなくなると、パパが帰ってきたあと夜間帯(18時~22時)の仕事がいけないとの声もありました。

伊藤編集長 なるほど！夜の時間帯。家族に子どもを見てもらえて託児や保育園の心配もない働き方ですね！

編集部まとめ

三上 私は釧路に移住して親が近くにいないのと、夫も出張で平日は全くいないので、9~15時だと両立しやすいです。移住してすぐにハローワークのマザーズコーナーを使って就職しました！

長谷川 ハローワークである程度の情報を得てから自分で実際にそこの会社のホームページを開き、どんな会社なのかイメージして、子育て中でも休みが取りやすい環境を重視して選びました。

この2名のリアルボイスにあるように実際にハローワーク釧路へ行き、就職したスタッフがいました！これまでも紹介しておりますが、この春からお仕事を探したい！相談したい方は、キッズスペースのハローワーク釧路マザーズコーナーへ行ってみてはいかがでしょうか。無料で参加できる就職に役立つセミナーの情報や最新の求人情報を知ることができる場所です。まずは情報を集めることから始めてみませんか！



おもちゃがたくさん！
お子さんを選ばせながらの
相談も！



キッズスペース

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

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

HPもございます

ハローワーク釧路 検索



無料

個別職業相談



働ける時間が
限られる

急な休みや
早退が多くなって
しまうかも

子育てが一段落
仕事が上手く
探せない

就職活動で迷ってる方

キャリアカウンセラーに
職業相談してませんか？

予約制
です！

■お申し込み方法/お電話がWEBでの申込みとなります。

WEBは
コチラ



または

当協議会ホームページ
<http://employ.kushiro.jp>

- 1 トップページ
- 2 個別職業相談
- 3 必要項目を入力し、「送信ボタン」をクリック

電話は
コチラ

TEL 0154-65-6870

面接日時は、ご相談させていただく場合もございます。



現在申込み受付中

ご希望の日時・場所をご相談ください。



※お申込日時がほかのご利用者と重なった場合は、先に申し込みされた方が優先となります。

釧路市地域雇用創造協議会

釧路市黒金町7丁目5番地
釧路市役所4階

TEL 0154-65-6870

ご不明な点は釧路市地域雇用創造協議会までお問合せください。

ホームページ <http://employ.Kushiro.jp>

e-Mail info@employ.Kushiro.jp

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♪今回はインマヌエル 釧路キリスト教会で開催している地域食堂をご紹介します。

丘の上食堂

手づくりの野菜たっぷりご飯と
心の栄養に♪

2021年11月より生活困窮者、母子家庭の支援、地域住民とのコミュニケーションの場所にと活動をスタート。当初はひとりふたりの参加者だったのが今年1月に初めて30食完売と少しずつ活動が認知されてきました。最近では地元企業や支援者からの食材提供や物品提供が増え、毎回その食材からメニューを考え提供。釧路短大の学生ボランティアのご協力もあり、地域の食堂のチラシ作成やお子さんの見守りなども好評です♪教会の雰囲気もお子さんとはげ楽しんでね☆



DATA

- 住所：釧路市緑ヶ岡1丁目22-18（インマヌエル釧路キリスト教会）
- 開催日：第3日曜日
- 開催時間：11:30～13:30 ※閉店は14:00
- 料金：大人300円、子ども100円（中学生以下）
※会場は緑ヶ岡公園近く※アレルギー対応はなし
- 駐車場：なし
- 問い合わせ：丘の上食堂実行委員会 大倉さん ☎090-2072-8322
メール zhenshuzid81@gmail.com



地域食堂に合わせて最近耳にするフードドライブとは？

釧路消費者協会さんにお話を伺いました。

おうちに眠っている食品を
見直して寄付してみませんか？

食品ロス削減の一環として2014年から始まったフードドライブは10年を迎えました。フードドライブとは一般家庭から集められた食品を、福祉団体などへ寄付する活動です。常温保存の食品（カップ麺・レトルト食品・お菓子など）で、未開封・賞味期限が1か月以上あるものをくしろ消費者まつりや事務局窓口にて受け付けています。この取り組みを知ってもらうことで「食品を無駄にしない」という意識を持ってもらうきっかけとなれば幸いです。



DATA

- 住所：釧路市黒金町7丁目5（釧路市役所本庁舎2階）
- 営業時間：平日10:00～16:00
- 休業日：土曜日、日曜日、祝日
- 問い合わせ：☎0154-24-2037
- 受付食品：米・乾麺・乾物・調味料類・缶詰・レトルト食品・菓子・清涼飲料水・お茶など
※未開封・賞味期限が1か月以上あるもの。



デザインと機能が進化した **6kg** **9kg** タイプが新登場!

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

もう干さなくてもいいんです!!

ユーザー満足度

99.4%!



釧路ガス
供給エリア内設置台数

累計 **400** 台
突破!



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!



乾太くんを実際に使っているお客様の 「MY HOME LAUNDRY LIFE」をご紹介します!



MOVIE 1



共働き世帯
ユーザーさんの
ルーティン



MOVIE 2



1日2回洗濯する
ユーザーさんの
ルーティン



MOVIE 3



出勤前に洗濯を畳む
ユーザーさんの
ルーティン

Rinnai × RoomClip
乾太くん

特設サイトにて他の
洗濯ルーティンも紹介中!



ショールームがリニューアル! お気軽に
ショールームへ!

OPEN

各種商品のご見学、
リフォームに関する
ご相談も随時
承っております。



釧路ガス株式会社

Tel 0154-65-1042

販売係
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

プロママが
教える!

Haport 農業部

毎号違ったテーマでお届けするHaport〇〇部
今回は「福西農園で働く1児のママ瀬戸美了さん」に、
農園のお仕事や野菜の
美味しい食べ方を教えていただきました♪



美了さんの 仕事のぞり

見

で売っている野菜

時期によって並ぶ野菜は変わりますが、ほうれん草、ブロッコリー、ナス、トマトなど約30種類です。
昨年は野菜が高騰していたので、本当にたくさんの方に来ていただきました♪



福西農園はほうれん草農家で美了さんのお父さんは2代目、2020年に新鮮な野菜を地域の方に食べてもらおうと直売所をオープンしました!
年々口コミで広がり、昨夏は大行列ができるほどの人気に!



農家は朝早くで大変なイメージだと思いますが、おひさまを毎日浴びて、汗もかけて、トレーニングのような…、一石二鳥です(笑)



農家直伝! 美味しい・簡単 おかずレシピ

茹でたほうれん草とちくわを斜め切りしたものを用意。味付けは、マヨネーズ、塩ひじき、麺つゆ少々。これを和えるだけ! お好みでブラックペッパー。もう一品! にササッと出来てツマミにもなる一品! マヨネーズと麺つゆでお子様にも食べやすいですよ(^^)

美味しそら~



編集部
コメント

この他に福西農園のInstagramには野菜メニューがずらり!!

今回の部長



1児の
ママ

福西農園
瀬戸 美了さん
【せと みさと】

福西農園

住所/鋼路市北園 (昭和スポーツ幼稚園近く)
営業時間/2024年度は5月中旬予定!
火曜・木曜・土曜 13:00~16:00
※売り切れ次第終了 駐車スペースあり

一児の母奮闘中です。福西家長女で農園手伝っています! 野菜を毎日食べているせいか家族みんな健康で元気で過ごせています。いつも旦那に間違われますが、直売所にいるビゴの男の人は弟です!(笑) 旦那ではありません!(笑) 福西農園次期三代目の弟です。

そして!! パートさん募集中です!

子育て世代にも働きやすい職場です。髪色、ネイル、服装も自由です。
野菜もたまたに買えちゃう特典あり! 気になる方はInstagramからご連絡お待ちしております



Instagram

お気軽にご参加ください!

くもんの先生説明会

webでも開催中!

あんしんの援助制度

- 会場費補助制度
- 開設初期費用援助
- スタッフ育成援助
- 指導者のお子さまの学習は無料

● 家庭と両立できるお仕事です。特別な資格・経験は不要です。

説明会のお申し込みはこちらから



※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となります。※開設認可料110,000円(税込)、開設してから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。

わたしの
夢中が
育っていく。

くもんの先生を、やってみませんか?

お問い合わせはフリーダイヤル

まずはホームページをチェック!

くもんの先生

検索

0120-834-414

受付時間 9:30~17:30
土・日・祝日を除きます

KUMON

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

KUMON

「くもん書写の先生説明会」に参加してみませんか?

多くの方が
子育てと両立して
活躍しています!

あんしんの
サポート体制

育児や家事を
両立しながら働きたい

書くことが好き、
人に教えることが好き

釧路会場説明会

5月23日(木)

10:00~12:00 / 13:00~15:00

釧路市生涯学習センター

(まなぼつと幣舞) 釧路市幣舞町4-28

オンライン説明会

5月14日(火)・16日(水)・29日(木)

10:00~10:30 / 14:00~14:30

5月22日(水)

13:00~13:30
16:00~16:30

※教室を開設する方は、公文エルアイエルとフランチャイズ契約を結ぶこととなります。※開設時に認料が38,500円(税込)がかかります。入会金・会費収入からロイヤリティが発生します。※保証金、権利金、加盟金などは不要。※貸会場または自宅での教室開設となります。※まずは来場前に電話かメールでお問い合わせください。※当日ご都合が悪い方もお気軽にお問い合わせください。

くもん書写の先生説明会

※25歳~60歳(女性)の方をお願いしております。

ご予約はこちらから! ▶

公文書写 先生 検索



「ペン習字」「かきかた」「筆ペン」「毛筆」を教える『公文書写』は、子どもから大人まで幅広い世代が学習しています。

公文書写は全国10万人以上の方が
学ぶ書写団体です

公文エルアイエル



0120-410-297

公文エルアイエル札幌出張所 / 札幌市北区北7条西4丁目5-1 伊藤110ビル3F



『園開放&親子登園』を実施している 保育園・こども園・幼稚園

Check!



園開放とは?



釧路市では、就園前のお子さんを対象とした園開放事業をおこなっています。安心して遊べる場所の提供や、在園児との交流、子育て中の親子との交流ができる場所として保育園、こども園、幼稚園を開放しています。将来的にこの園にするか見学の機会にもなりますので、お子さんと一緒にぜひ、遊びにいらしてみてもね♪

保育園の『園開放』の様子



参加費は
無料♪



- ✔ 10:00~11:00まで利用でき、0歳からも参加OK!
- ✔ 保育士がいるので、子育てに関する相談も◎（栄養士・看護師がいる園もあります）
- ✔ ボール遊び、絵本の読み聞かせ、季節に合わせた遊びも

参加するには?



『予約不要』ですが、感染症や園行事などで開催がない場合も。
事前に問い合わせの上、ご参加をお願いいたします!

園開放を実施している ● 保育園 ● 認定こども園 ● 幼稚園

開催日 水曜日

※鋼路市立認定こども園 阿寒幼稚園は、月曜日開催/時間(10:00~11:30)
 ※鋼路市立マリモ幼稚園は、火曜日開催/時間(10:00~11:00)
 ※鋼路旭夜間保育園/時間(17:00~18:00)

参加費 無料

対象

教育・保育施設を利用していない就学前のお子さん

認可保育所

	保育園名	住所	電話番号		保育園名	住所	電話番号
市立	桜ヶ岡保育園	桜ヶ岡4-3-4	0154-91-6246	私立	鋼路第1福ちゃん保育園	緑ヶ岡2-27-2	0154-41-0018
	新富士保育園	新富士町2-11-22	0154-51-1958		鋼路第2福ちゃん保育園	白樺台2-3-8	0154-91-6882
	鳥取保育園	鳥取北4-21-10	0154-51-9358		昭とどんぐりの家保育園	昭と中央5-6-9	0154-55-7331
	芦野保育園	芦野3-10-9	0154-38-5120		治水どんぐりの家保育園	晩町6-7	0154-22-9568
				鋼路旭夜間保育園	旭町1-8	0154-24-6130	

認定こども園

	認定こども園名	住所	電話番号		認定こども園名	住所	電話番号
私立	鋼路あさひ認定こども園	旭町12-2	0154-25-2301	私立	鋼路わかさ保育園	武佐4-26-2	0154-46-5674
	鋼路風の子認定こども園	鳥取南7-2-9	0154-65-5955		かしわ認定こども園	紫雲台2-30	0154-41-2581
	鋼路おたのしけ認定こども園	大栗毛4-12-6	0154-57-3997		あいこう認定こども園	愛国西1-24-10	0154-36-3142
	美原認定こども園	美原4-5-16	0154-36-2440		鋼路頌栄保育園	弥生2-10-28	0154-41-1805
	こぶき認定こども園	寿1-4-4	0154-22-5359	鋼路さかえ保育園	幸町11-1-1	0154-65-8008	
	桂恋認定こども園	桂恋167	0154-91-2935	鉄道弘済会 鋼路認定こども園	愛国東2-1-11	0154-36-7028	
	双葉認定こども園	新鋼路町3-14	0154-24-8888	市立	鋼路市音別認定こども園	音別町中園2-165	01547-6-2163
	鋼路はるとり保育園	武佐1-3-5	0154-46-1685		鋼路市立認定こども園	阿寒町	
	鋼路共栄保育園	若竹町4-7	0154-22-4530		阿寒幼稚園※	富士見2-10-1	0154-66-3152

幼稚園

市立	幼稚園名	住所	電話番号
	鋼路市立マリモ幼稚園	阿寒町阿寒湖温泉5-5-7	0154-67-2507

こちらも Check! 親子登園を実施している ● 幼稚園 ● 幼保連携型認定保育園 ● 幼稚園型認定保育園

親子登園は各園によって内容や特色が違うのが魅力♪ 開催日、参加費は各園に問い合わせを

幼稚園

	保育園名	住所	電話番号	教室名(回数)	開催時間	対象年齢
私立	貝塚幼稚園	貝塚2-19-3	0154-41-3949	風の子ひろば ※開催日程は要問合せ、HP確認	10:30~11:30	1歳児~
	鋼路聖母幼稚園	新川町16-19	0154-25-0697	なかよクラブ ■月1回 ※開催予定日はHP確認	10:00~11:00	1歳半~3歳
	グリー幼稚園	川端町3-1	0154-23-1860	DonぐりぐりAコース ■週1回	10:30~11:30	1歳半~

幼保連携型認定こども園

私立	認定こども園よしの	大栗毛西2-25-3	0154-57-5533	ピヨちゃんクラブ ■週1回(水曜)	9:30~11:00	0歳~入園前
----	-----------	------------	--------------	----------------------	------------	--------

幼稚園型認定こども園

	認定こども園名	住所	電話番号	開催内容	開催時間	対象年齢
私立	認定こども園 鋼路カトリック幼稚園	黒金町12-10	0154-23-3993	たんぼば教室開放日 ■年5回	10:00~11:00	未就園児
	認定こども園 鋼路白樺幼稚園	白樺台3-5-37	0154-91-6805	びよびよクラブ ■週3回(月・火・水曜)	10:00~11:30	0歳児~
	認定こども園 鋼路桜幼稚園	桜ヶ岡5-1-24	0154-91-6441	びよびよクラブ ■週3回(月・火・水曜)	10:00~11:30	0歳児~
	認定こども園 かすみ幼稚園	白金町24-9	0154-23-4590	親子登園 ■6月中旬~10月(火曜日) ※実施日はHPで要確認	10:30~11:40	0歳~入園前
	認定こども園 鋼路あおば幼稚園	鶴野東1-8-1	0154-53-3810	親子あそび ■年10回	10:00~11:00	1歳~就学前
	認定こども園 鋼路短期大学 附属幼稚園	緑ヶ岡1-10-42	0154-43-1773	さくらんぼクラブ ■月1~2回(木曜)	10:00~11:30	1歳半~2歳半
	認定こども園 鋼路ひまわり幼稚園	鳥取大通2-4	0154-51-7766	にこにこくらぶ ■月1回	9:30~11:00	2歳児
市立	鋼路市立認定こども園 阿寒幼稚園	阿寒町富士見2-10-1	0154-66-3152	なないろ ■月2回程度	10:00~11:30 (開放時間 9:30~12:00)	0歳~就学前 (未就園児)

未就園児さん対象 ひまわり幼稚園に遊びにきませんか?



親子で遊ぼう♪
にこにこクラブ

日にち別で1歳児の活動・
2歳児の活動があります

未就園児保育
みつばちクラブ

お子さんのみの
参加になります



未就園児の活動や子育てママを応援するママカフェ開催など親子交流の場を広げています。
詳しくはホームページよりご確認ください!!(ママカフェは生後5ヶ月から参加OK)

1~2歳児対象ダンス教室やっています!

Instagram



1~2歳児の誰でも参加できるダンス
教室では現役のひまわり幼稚園の先
生が講師を担当しています。

(年少さんからは英語、ダンス、水泳、体操、
コンサドレサッカーと課外活動も充実!)



エアコン完備

令和2年新園舎に
変わりました♪

コーナー遊び充実、
園庭もゆったり遊べます



認定こども園 釧路ひまわり幼稚園



釧路市鳥取大通2-4 TEL0154-51-7766

HP



満1歳から
対象

1~2歳児の大切な時期だから モンテッソーリ教育で豊かな成長を

成長の敏感期だからこそ「運動」「言語」に刺激を受け発達を促進

モンテッソーリ教具を使い
集中力・社会性・自立心を育みます



指先の・運動能力・感覚器官・集中力を養います

1歳児・2歳児

モンテッソーリ

子どもの家

- 週1日~5日選択できます
- 満3歳の誕生日が来たら
保育料無償化の対象になります



地域最大級の
新屋内遊具施設



送迎バスも
利用できます



ホームページ



認定こども園

ひふな幼稚園

釧路市柏木町11-1 TEL0154-41-7418

学校法人 釧路カトリック学園

令和6年度 未就園児募集中

- キリスト教の愛の教えによる良心的・道徳的人間の形成
- モンテッソーリ教育法を取り入れた縦割りのクラス構成



2歳から受付中

満3歳になりましたら
幼稚園への入園可能
無償化の対象

見学できます

認定こども園
釧路カトリック幼稚園

釧路市黒金町12丁目10番地

お問い合わせ ☎0154-23-3993

未就園児教室 **たんぽぽ教室**



ホームページ



施設型給付幼稚園
釧路聖母幼稚園

釧路市新川町16番19号

お問い合わせ ☎0154-25-0697

未就園児教室 **聖母子どもの家**



ホームページ



認定こども園
釧路ひばり幼稚園

釧路市緑ヶ岡5丁目20番15号

お問い合わせ ☎0154-46-4280

未就園児教室 **ひばりキッズ**



ホームページ



詳細については各園にお問い合わせください。

教育目標

「社会で活躍する人を育てる」

- 聞く時、遊ぶ時のメリハリ
- 自分で考え行動する力を育てる



未就園教室

1歳半～3歳児

途中入園も随時募集中

満3歳のお誕生日を迎えたら
入園出来ます

一時預かりも
行っています

にこにこ広場 親子登園 予約制

- 5/28(火)「風船あそび」
- 6/14(金)「外遊び」
- 6/28(金)「作って遊ぼう」

7月以降は園までお問い合わせください。



学校法人 釧路学園

白梅幼稚園

釧路郡釧路町中央8丁目91番地

TEL 0154-40-3050

入園に関するお問合せは8:30～17:00までです。

ホームページ



インスタ
アカウントも
開設予定
です

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



はにゅう
羽生 幸子さん(75)

浜中町出身、2人のお子さんと
2人のお孫さんがいます。
サロンド・イフオーナー

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。

私の時代の子育て



私は高校卒業後に丸三鶴屋デパートに就職し夫とは24歳の時に職場結婚しました。24歳で第1子、27歳で第2子を花輪産婦人科にて出産。姑、大ばあちゃんが隣に住んでいたこともあり、当時は専業主婦が多い時代でしたけど、働きながら仕事



と子育てを両立できたのは幸せだったと思います。子ども達も周りの大人達がしっかりと目をかけてくれ、手をかけてくれたおかげでしつけであったり、お年寄りを大事にすることなど、心身の成長に大きな影響を与えたと思いますね。

脱サラをしてプチックを創業

夫はデパート時代に世界を飛び回って、洋服の仕入れに行くなどファッションに熱心な人でした。昭和58年に二人で会社を退職し、北大通にミニデパート・プチック「サロンド・イフ」をオープン。夫は5年前に他界しましたが、昨年40周年を迎えました。



生まれ変わる北大通へ

にぎわう北大通、たくさんのお店でお買い物をして、デパートのレストランでご飯を食べて、屋上のちょっとした遊園地で遊べたことなんて、今の子育て世代の方は想像できないでしょうね。北大通を盛り上げようとする市民活動されている方々も多く、例えば北大通を歩こう会、まちなかコンサートなど当店をイベント開催の会場に選んでくれたりと新しい人の流れが生まれていると実感しています。

母の日のプレゼントに♡

イフでは洋服だけではなく、カフェも併設しており雑貨やカラダに優しい調味料や食品なども扱っているので、気軽に立ち寄ってもらえたら嬉しいです。母の日のプレゼントに釧路で唯一販売している「横浜ナナ」のデザイン豊富な国産ハイクオリティタオル製品がおすすめ。バッグは5,000円代～、タオルは1,000円以下のものもあります。Haport見たよとお声がけいただきましたら、ラッピングを無料いたします♪

サロンド・イフ
釧路市北大通3丁目7 ☎0154-22-3853
営業時間/10:30～18:00 定休日/水曜日 駐車3台

認定こども園よしのは0歳児から入会できます♪



未就園児教室
ピヨちゃん教室

月火木金 9:00～16:00
(給食あり)

親子での参加もあります

親子未就園児クラブ
ピヨちゃんクラブ
毎週水曜日 9:30～11:00



年2回「園長先生手作りの「ランチパーティー」もあります!

先生やお友達、園で過ごす事に
ゆっくり慣れて
いけるようになります。

お子様に
新しい出会い、
新しい体験を!



学校法人 香木学園
認定こども園よしの
釧路市大菜毛西2丁目25番3号 ☎0154-57-5533(代)



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。

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！
遠慮なくスタッフにお伝えください！

百日記念 キャンペーン

百日記念のおトクな特典!!

衣装はすべて無料です!

令和6年7月30日まで

ポーズ数が増えれば、特典も増えます!

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

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

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

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

さらに平日3ポーズ以上お買上の方には
平日限定特典 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
CD-R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

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。



衣装は全部で250点もあるよ!

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 **600円**

衣装パンフレットお送りします

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等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

1画像 1,200円 半額 **600円**

衣装も掲載していますので是非ご覧ください!

<https://shimizu-syashinkan.jp/> 清水写真館 検索



おかげ様で創業56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。



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！

あつまれ!



ゆいなちゃん(11か月)
初節句みんなで祝いました♡



さくらこちゃん(3歳)
今年もお雛様の前で♡



おとはちゃん(3歳)
公園最高！



ゆのちゃん(2歳) ゆうあちゃん(2歳)
仲良しなお友研♪



ほのかちゃん(3歳)
乗り物大好きお茶目さん♡



左からしょうきくん(6歳) りんちゃん(6歳)
ゆうしくん(6歳) いおりちゃん(6歳)
まさきくん(6歳) あさひちゃん(6歳)
おさななじみ大集合！

ステップワールドのキッズコースで英語が好きになる

4才からのマールコース

お子さまが進んで
学習したくなる
仕掛けがたくさん!



詳細はwebにて
ご確認ください

年度途中
からの
入会もOK!



講師の今井志保です
講師歴20年以上の経験を生かし、
楽しく英語が学べる教室に
していきます。



STEP WORLD

ステップワールド英語スクール 釧路教室
釧路市芦野5丁目17-24 釧路公立大学
より徒歩5分
お申込・お問い合わせ
TEL:080-3268-5178(今井)

946キッズ!



いちかちゃん(1歳6か月)
もしもし♡パパ?



いおりくん(4歳) いずみくん(9ヶ月)
にいに優しくしてくれてありがとう♡



みゆりちゃん(3歳2ヶ月)
3歳になったよ!



ゆりのちゃん(3歳) ひまりちゃん(2歳)
七五三おめでとう♡



あゆとくん(2歳8ヶ月)
僕もしたい! あれ? おばけ?



とわくん(1歳8ヶ月)
渡辺体験牧場さんで!

1日1組の
完全予約制

待ち時間も無く他のお客様を気にされることはありません。
ママカメラマンがお子様の月齢やベースに合わせて撮影します。

季節の撮影会

アンバーサリー撮影

スマッシュケーキ撮影



アンバーサリー以外にも
季節感のある撮影会を開催



お花のブースや
ドライフラワーブースなど撮影する
ブースをセレクトできます。



モノクロ背景ブースとスマッシュ
ケーキ撮影は1歳のバースデー
撮影で人気のプラン!

アンバーサリー撮影、マタニティ撮影、キッズ/ファミリー撮影etc.

ママとベビーのための
創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



ママの保健室



今回のテーマは「子どもの目の健康」について

文部科学省が2022年度の「学校保健統計調査」で公表した結果によると、視力1.0未満の子どもが過去最高を更新し、視力低下していることがわかりました。コロナ禍での生活環境の変化、電子機器の普及により乳幼児期からテレビ、ゲームに触れる機会が増えたことも影響しているのではないのでしょうか。今回は子どもの目の健康について、釧路市健康推進課・清水雄二さんにお話を伺いました。



質問 1

2023年度より目のスクリーニング検査、スポットビジョンスクリーナーが健診項目に導入されたそうですが、どのような検査ですか？

A 釧路市では2023年6月より、3歳児健診の会場でスポットビジョンスクリーナー（以下、「機器」）による屈折検査を行っています。機器の大きさは一眼レフカメラ位です。検査は、椅子に座った保護者がお子さんを抱っこして行います。1m程度離れた位置からお子さんの目に機器を向けて、目の写真を撮影します。機器から点滅した光と小鳥のさえずり音が出て、10秒程度で自動に検査が行われます。今のところ、ほぼ全員のお子さんが検査できています。



質問 2

スポットビジョンスクリーナーで検査した結果はいかがでしょうか？

A スポットビジョンスクリーナーは、あくまでスクリーニングであることから、機器による検査結果に加え、以前から行っている視力検査や目に関するアンケート結果、医師の診察により眼科医療機関を紹介しています。眼科医療機関を受診した方のうち、半数以上はその後も経過観察や治療が必要となっている。受診が必要と判断された場合は、必ず受診することが大切です。



この機械で検査をしています

● 教えていただいたのは
釧路市健康推進課保健師 清水 雄二 さん

視力は3歳ごろまでに急速に発達し、8歳ごろになると成人と同じくらいになります。視力は、学力にも影響があるとされており、視力の発達のためにも、3歳児健診におけるスクリーニング検査は大切です。



質問 3

検査結果でわかることは？

A 屈折検査は、ピントが合うために必要な度数（屈折）を調べる検査で、眼位異常（斜視）や屈折異常（遠視・乱視・近視・不同視）を調べることができます。右目と左目の見え方に左右差がある場合、日常生活では気づかないことが多く、8歳ごろまでの視力が育つ時期（感受性期間）に適切な対処を行わなければ弱視になる可能性があります。また、眼位異常や屈折異常は見え方の異常だけではなく、目の病気のサインとして出ている場合もあるため、早期に眼科医療機関へ受診するようすすめています。



質問 4

保護者が子どもの目の健康で留意すべきことはありますか？

A 保護者が生活の中で、お子さんの見え方をよく観察することが大切です。テレビや本を極端に近づいて見る、頭を傾けたり横目で見る、目を細めて見るなどの行動があれば、眼科医療機関への受診をおすすめします。また、メディア（テレビ、スマートフォン、タブレットなど）の長時間の利用による影響は、視力だけではなく、コミュニケーション能力の低下や運動不足になるなど、お子さんの育ちにも影響を与える場合があります。目だけではなくお子さんの健康を守るため、利用頻度や時間について家庭の中でルールを決め、保護者と一緒に会話を交わしながら上手に付き合うことが大切です。

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
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

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9:00～18:00(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

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

「その人らしさ」を第一に考える放課後等デイサービスです

お子様と親御さんのお困り事をサポート致します。ひとり、ひとりに合った支援を行い社会的自立を目指します。

受け入れエリア
阿寒湖時まで
拡大中!

児童発達支援

入学前の障がい児のための通所施設です。
日常生活動作や集団生活で適応支援を致します。

日中一時支援

見守り支援の必要な児童を一時的にお預かりします。
心身ともに休息を得、ご家族が安心して生活できるよう努めます。

放課後等デイサービス

放課後等デイサービス ほの花

〒085-0048 釧路市駒場町7-10 TEL.015465-8368

新カリキュラム!!

ほの花専用農園で
土いじり体験学習
はじめます。

釧路の子育て応援マガジン



Haport

ハポート 2024 春夏号

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!!

締め切り

5月31日(金)

23:59(受付完了分)まで

[応募方法]

右記の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。



クオ・カード

5,000円分 1名様

3,000円分 1名様 2,000円分 6名様



- 釧路ふく亭 権様楼 芦野店ソフトドリンク.....5名様
- CAFE ROUTE38お食事券500円分.....10名様
- ネーベン・フスお食事券500円分.....5名様
- 厚岸味覚ターミナル・コンキリエオリジナルソフトクリーム無料券.....5名様
- 龜居村大津つり公園 活魚料理オオツ釣り体験30分無料券(お子さま分).....5名様
- ほっこり食堂 サウレドリンク1杯無料券.....5名様
- 伊藤編集長からのプレゼント内容はお楽しみ!.....3名様

※ご当選の方にはチケットをお送りします。

※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。

編集後記

自転車での行動が増える季節になりましたね。近年、高齢ドライバーの交通事故のニュースに胸を痛めておりますが、大人も子どもも交通ルールを守り事故のないように過ごしていきましょう。私の次男のことで、小1の夏休みに交通事故に遭い膝蓋7割を摘出する大手術をしました。当時の子育てを振り返ると、恥ずかしながらも子どもへの期待や親のエゴが私にはありました。しかしこの事故をきっかけに考え方が変わりました。生きていくために大切な勉強も何もできなくていい、家族で笑って暮らせた方がいい!手術中はその手様にお願いしました。その後、後遺症もなく元気に勉強は…ですが(笑)この春から高校生です。今も子育てに悩みはつきませんが、何があって「命」があることに前向きに問題解決をしている今日この頃です。

発行日 2024年4月22日

編集長 伊藤美也子
ママスタッフ 柴田 真希 小林 知歩
黒瀧 彩華 大山 加奈子
西村 えり 吉川 莉奈
長谷川 まどか 橋本 明子
三上 枝里子
表紙撮影 菅野 奈緒美

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 (株)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。

旨い!

家族みんなが
楽しめる
魚食のテーマパーク

が集まる

釧路之助

一本店

とにかく旨い!
当店人気No.1!

特上
海鮮丼

見てヨシ!
買ってヨシ!
食べてヨシ!

魅力の巨大円柱水槽がお出迎え!



2F 魅力いっぱい道東水産館!

くしろ水族館
ふくふく
PARK・PURA・STREET

2F 海の幸 気兼ねなくレストラン

くしろ港町
釧路之助 食堂

1F 干物・いくら・魚介加工販売

販売
コーナー

1F 旨い魚を豪快に味わえる

海鮮
バーベキュー
大漁丸

営業時間一覽

<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">釧路之助販売コーナー</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">9:00 - 21:00</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">釧路之助寿司・コーナー</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">[平日・祝日] 10:30 - 16:00</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">[土・日] 10:30 - 18:00</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">釧路之助海鮮魚コーナー</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">9:00 - 18:30</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">海鮮バーベキュー・大漁丸</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">[土・日] 11:00 - 22:00</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">[21:00L.O.]</p>	<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">釧路之助野菜コーナー</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">9:00 - 18:00</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">くしろ揚げ天コーナー</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">9:00 - 18:00</p>
---	---	---

住所 / 釧路町光和4-11

営業時間 9:00 - 21:00

TEL. (0154) 64-5000

年中無休
[年末年始お休み]



ソコッ!!!
(手洗い代わりに!)
消毒
薬用・アルコールタイプ



ソコソコッ!
(小そうじに!)
除菌
アルコールタイプ



そこ、
スコッティの
出番でしょ。



ソコ!ソコ!
(食事の前に!)
除菌
ノンアルコールタイプ



ソコ!
(防災バッグに!)
純水 99%



キレイをあなたのそばに。
scottie
WET TISSUE



消毒薬用・アルコールタイプ



消毒薬用・ノンアルコールタイプ



除菌アルコールタイプ



除菌ノンアルコールタイプ

ソコッ!
ソコッティくん
スコッティの出番に現れる、
妖精的存在。
「ソコ!」の鳴き声だけで
キモチが伝わる。

スコッティ®公式インスタグラムで
お役立ち情報を更新中!
@scottie_jp



日本製紙グループ
日本製紙クレシア株式会社

<https://scottie.crecia.jp/wet/>

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

子育て世帯に嬉しい、

ただいま動線を取り入れた4LDKのお家



来場者プレゼント

5,000円分
ギフトカードプレゼント

◀WEB予約はコチラから

※WEBからご予約後、事前アンケートにご回答済、事前の電話にご対応いただける方。
※初めてお申し込みの方で1年以内に新築をご検討される方。
※新築を検討していない方、他社でご契約済みの方は、メンバー対象外、またはお断りする場合がございます。



昭和中央モデルハウス

MODEL HOUSE

完全予約制・来場無料

10:00～17:00

収納のお悩みありませんか？

子育て世代にピッタリなお家ができました。

コンセプトは“収納”

- 玄関ポーチの横には広々としたシューズクローク。ベビーカーなど大きな物を出し入れする際にも余裕があります♪
- 物が多くても各部屋に収納があるので「余裕のある収納」でスッキリ！
- 家事が時短できる間取りで家族との時間もゆっくり過ごせます♪
- 2階にはカウンター付きのフリースペースもあります♪



会場 昭和中央2丁目 S village 内

10箇所収納のある
延床面積35.70坪のお家



家は、シンプルでいい。

COZY

株式会社 サトケン
釧路営業所
COZY事業部

お電話から
予約

0154-64-7251

釧路市大川町3-5 FAX(0154)64-7259

※掲載している写真・イラストはイメージです。※イベント内容は予告なく変更となる場合がございます。

サトケン

COZY

