

釧路の子育て応援マガジン



Haport

ハポート

¥0
TAKE FREE

2024
秋冬号



晴れの日・記念日を祝おう♪

雨でも雪でも1年中楽しめる!
釧路市子ども遊学館で遊ぼう!

地域で支える・助け合う
「ファミサポ」を活用しよう!

大人も子どもも楽しめる!
くしろNEWスポット

釧路市の一時預かり事業を
上手に活用してみませんか?

くしろイクメン倶楽部

わたしのワーキングStyle
~働くママの1日スケジュール~

編集部オススメ!
屋内あそびスポット

そのほかコンテンツ盛りだくさん!!

読者
プレゼント
あります!

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。

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使っても手
軽に飲むことができます。空気清浄機と同じ
HEPA(ヘパ)フィルターにて、ハウスダスト99.
9%カットしています。



選ぶなら、安心でおいしいお水「クリクラ」

まずは無料で お試ください

クリクラSMILEベビー

／ ボトル3本無料!クリクラを4週間トライ! ／

1 クリクラ
ボトル
3本無料



2 ウォーター
サーバー
無料レンタル



解約
負担金
0円*

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

クリクラSMILEキッズプラン

／ ご契約時はさらにお得! ／

3 クリクラボトル
毎年4本プレゼント!

年間
6,360円
のお得!
(2年目以降)



お子様が7歳になるまで最大31本無料!

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

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

他社からのりかえキャンペーン 実施中!

クリクラ釧路店限定

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」
おんしんパックは
サーバー1台ごとに
月額 **460円**(税込) でお支払いいただけます。
※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

レポート 2024 秋冬号

CONTENTS

- 2 くしろ子連れごはん
- 4 **特集** 晴れの日・記念日を祝おう♪
- 12 釧路市こども遊学館で遊ぼう!
- 14 秋からはじめる習い事
- 16 くしろNEWスポット
- 17 くしろ絵本ガイド
- 18 ファミサポを活用しよう!
- 20 釧路市の一時預かり事業
- 22 釧路Mama・Papa図鑑
- 24 釧路の子育て応援企業
- 25 地域食堂へ行ってみよう♪
子育て応援サークル・団体
- 26 くしろイクメン倶楽部



COVER:
左から 郡

梓ママ
梓七ちゃん
梓月ちゃん
佳希パパ
thank you!

- 28 Haport国際部
- 31 わたしのワーキングStyle
- 32 屋内あそびスポット
- 34 認定こども園・幼稚園情報
- 38 あつまれ!946キッズ!
- 40 リスペクトマザーからのエール
- 42 ママの保健室
- 43 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44ページをご覧ください。



働く時間に
制約がある方も安心

プランがあって
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**

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



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

また

今日の求人特集
しゅふきたスタッフおすすめ求人
フリーワード検索

HAJ株式会社 北海道アルバイト情報社



私たちが行ってきました♪



くしろ子連れdeごはん!!

お蕎麦&パンのお店とフードコート情報

No. 1 **Rōm Bakery**

ルームベーカーリー



ベビーカーの
まま入店も
可能!!



小松理枝子ママ

子ども用トング&トレーと一緒に買い物

2022年に移転オープン。店内は青い壁が目を引くおしゃれな街のパン屋さん。広々としたイートインコーナーが充実しており、一つ一つ包装になっているパンを子どもと一緒に買い物をしてそのまま食べる事ができるのも嬉しい!

住 釧路町東陽大通西3丁目2番7 TEL 0154-40-4355 休 火曜、水曜、祝日 P 14台

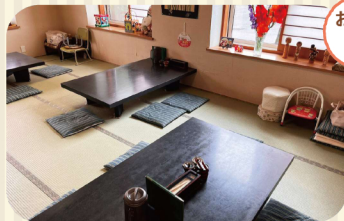
営 平日9:00~17:00 土日8:00~17:00 (売り切れ次第閉店)

Instagram



No. 2 **八松庵**

はっしょうあん



おもちゃもあり
子連れに
嬉しい♪



平間 真弓ママ

子どもからお年寄りまで幅広く親しまれるお店

小上がり席が多く、バウンサーもあるので赤ちゃん連れにも嬉しい。店主オススメの「三点そば」は親子でシェアするのにピッタリ!お蕎麦は全てうどんに変更できるので、お蕎麦デビューしていないお子さまでも安心です!

住 釧路市武佐3丁目10-1 TEL 0154-46-0806

営 11:00~20:00(L.O19:30)

休 木曜日 P 10台 ※テイクアウトは冷たいそばと丼もののみ

Instagram



もっと気軽に子連れごはん♡ 今回はパン屋さんとお蕎麦屋さんをご紹介します! さらに子連れでも過ごしやすく自由度の高いフードコート&イートインコーナーの情報も♪子連れごはんを楽しもう~!



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



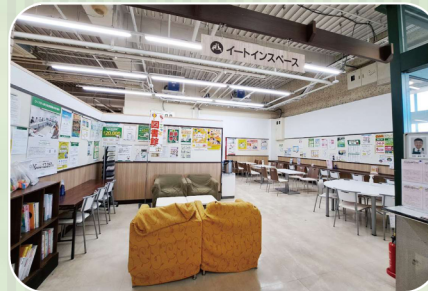
テイクアウト
OK

いとみや
編集長おすすめ

フードコート&イートインコーナーで子連れランチ

No. 1

コープさっぽろ貝塚店 イートインコーナー



住 釧路市貝塚3丁目2-28 TEL 0154-44-2611 営 9:00~21:30

休 なし P 900台



授乳室
オムツ替え台も
あるので安心!



いとみや編集長

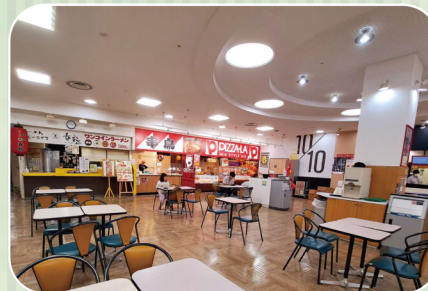
ちょこっと図書館併設のフリースペースを活用しちゃう!

店内で購入したお弁当や惣菜、パンなどを持ち込んで食べることができます。電子レンジやお湯ポット完備なのも便利でありがたいサービス!絵本やぬりえ、おもちゃがあるのでお子さんも楽しく過ごせそう。9月には、無印良品コーナーがオープンしたので、買い物も楽しめちゃう! ホームページ



No. 2

ぴあざフクハラ星が浦店 フードコート



住 釧路市星が浦大通2丁目6-1 TEL 0154-54-3388

営 10:00~21:00、フードコート※テナントにより異なる P 567台



正面入り口
から入って
右奥にあるよ!



いとみや編集長

穴場!西部地区へ行ったらぜひ行ってみてね!

釧路の有名ラーメン店をはじめ、焼鳥、ピザ、バーガーショップが入店するフードコート。小規模でありながら、釧路唯一のテナントや500円ラーメンを楽しめるのもおすすめポイント!これからやってくるクリスマスや年末年始のパーティーメニューが揃っており、あちこち行かずにとイクアウトできるので子連れでも利用しやすい! ホームページ



わが子の

家族の

晴れの日・ 記念日を 祝おう♪



妊娠出産を機に家族にはたくさんのお祝いがあります。妊娠がわかった日、はじめての〇〇、百日のお祝い、ハーフバースデー、初誕生、七五三など、特に1歳までの赤ちゃんは毎日が初めての記念日なんてことも♪今回の特集では、躰路でわが子の晴れの日や家族の記念日を彩ってくれるお店や記念日にまつわるミニ情報をご紹介します。

記念日ミニ知識

日本記念日協会って知っている？

日にちやキーワードを入力するとその日の「〇〇記念日」の一覧を見ることができます。

【子育てにまつわる記念日】



10月19日
【イクメンの日】

男性の育児休暇推進とパパが育児を楽しむ日としてイクメンオブザイヤー実行委員会が制定。10(トウサン=父)と19(イクジ=育児)の語呂合わせ。

10月10日
【赤ちゃんの日】

赤ちゃんの健やかな成長を願い妊娠期間の十月十日(とつきとうか)に合わせて、赤ちゃん本舗が制定した記念日です。



日本
記念日協会
HP



他にも
こんな記念日

8月8日
【パパの日】

6月2日
【おむつの日】

4月7日
【夜泣き改善の日】

みんなの My Anniversary

私の記念日フォト、たくさんのご応募ありがとうございました。
今回は3組の親子をご紹介します。

ゆまママ
&
いちかちゃん

1. 1歳のお誕生日、お義父さんが一升餅を用意してくれて、プニプニのお餅に喜んで餅まき状態で投げっていました！笑 パパに支えられて笑顔で立てました(^_^)

2. この頃はまだ1人で立つことも上手に出来なくて心配していたけど2か月もしないで歩けるように！成長は早いなあ...



#1歳のお誕生日

ごとママ
&
ごとちゃん

1. 初めてのハロウィンは母が大好きなスターバックス風のフラベチノベビー衣装で！材料は全部百貨店で揃え、縫いました。

2. ママははりきって衣装を作り撮影もウキウキでしたが、当の本人はカチューシャが嫌でほぼ泣き、唯一笑ってくれた奇跡の一枚(笑)



#生まれて初めてのハロウィン

つかママ
&
つかさ

1. 1歳の誕生日をお祝いました！カラフルなバルーンはネットで注文し、生まれてから今までのお気に入り写真をモノクロ印刷して「1」の文字を作りました。

2. お誕生日のお祝いでテンションがあがったのか、この日から急にモリモリたくさん食べるようになりフォークも使えるようになりました。これからは成長が楽しみです！



#1歳のお誕生日

※ 1.写真について 2.ママのコメント

記念日の
王道

誕生日編

記念日&お誕生日といったらケーキ!最近は、オリジナルで作ってくれるキャラクターケーキやオーダーケーキでお祝いする家庭も多いとか。これからのシーズン、クリスマスケーキも今年はどこに頼もうか悩んでいるママ必見です♪



ChouChou Ange シュシュアンジュ

特別な日に特別なケーキを
ご準備しませんか?ご相談はお気軽に♪

人気商品キャラクターケーキやフォトケーキは、1番小さい5号サイズにプリント1枚乗せたもので4,800円〜。おすすめは、当店オリジナルの「シュシュポポロール」、ロールケーキを列車に見立て横に4号サイズのホールケーキを置き、お好きなキャラクターや写真を5枚乗せたセットのケーキ♪とっても可愛くてボリュームたっぷり!料金は7,300円とちょっとお高く感じるかと思いますが、プリントチョコが5枚、ロールケーキ1本とホールケーキも付いているのでたくさん画像を乗せたい方にはお得なケーキです♪

Instagram



LINE



grape labo グレーラボ

カラフルで個性的な
ケーキでお客様に笑顔を♡

店舗を持たない自宅の小さな工房で日々研究し、まるで芸術作品のようなスイーツを生み出すgrape laboさん。リアルで怖いハロウィンケーキやちょっと笑える食べ物の3Dケーキなど、家族へのサプライズにぴったり!見た目だけではなく味にもこだわり、新鮮でおいしい北海道産の原材料を多く使用。お子さまにも安心して食べてほしいという想いが詰まったケーキです◎ふわふわでとろける食感の歯ぐきロールもオススメ!イベントでの出店販売も多いので見かけたらぜひ食べてみてね♪

住 釧路市桜ケ岡5-21-14 InstagramまたはLINEから

営 予約専門の為、お客様と要相談 閑 不定休

予約
方法

●オリジナルオーダーケーキ
ご利用日の1か月前から InstagramまたはLINEにて
※お客様のご希望に沿って打ち合わせをしながら
デザインなどを決定し、製作するのでお時間を要します。
※金額についてはデザインが決まり次第となります。



クリスマス
ケーキの
予約 11月末から
※イチゴ生クリーム・イチゴチョコ生クリーム・
イチゴタルトの3種類【先着限定10台】

住 釧路市愛国東3丁目3-2 ☎ 0154-35-1300

営 10:00~18:00 休 火曜・水曜日 他 カード・電子決済可

予約
方法

●オリジナルケーキ
ご利用日の1か月前から 店頭またはお電話にて
※当日注文については要相談



クリスマス
ケーキの
予約 11月中旬頃から
※6種類のケーキを予定しています



パティスリー PATISSERIE・としお

ケーキひとつで思い出が
変わるくらい記憶に残るオーダーケーキを!

ホテルで製菓部門料理長を務めたオーナーパティシエが製作する創造的なオリジナルケーキが人気。ホールケーキからオーダーケーキまでさまざまな種類から選べます。食べられるフォトプレート(1枚1,200円〜)は、お子さまの絵や写真などをプレートしてくれるので、誕生日や記念日にぴったり!その他、立体的なケーキや二段重ねなどテーマや予算に応じて唯一無二のスペシャルなケーキを作ってくれます。卵抜きアレルギー対応のケーキもあるのでお気軽にご相談を♪

HP



住 釧路市愛国東2丁目10-2 ☎ 0154-35-0671

営 平日・日祝10:30~18:30 土曜10:30~19:30

休 木曜、他不定休あり 他 決済は現金・PayPayのみ

予約
方法

店頭またはお電話にて、営業時間内
(SNSでの回答は行っておりません)
●通常ホールケーキ ご利用日の3日前まで
※種類、サイズ限定で当日依頼可能(要相談)
●特殊ケーキ ご利用日の2ヶ月~1週間前まで
●マジパン薔薇細工・フォトプレート(プリントチョコ)
ご利用日の2ヶ月~3日前まで



クリスマス
ケーキの
予約 11月から ※内容は検討中

絵をかくケーキの店 パルミエ

釧路の子ども達に
ケーキを作って40年

創業当時からケーキに食用のペンで絵を描く手法は変わらず、大きさに関係なくケーキ料金にプラス500円で製作してくれます。40年の歴史の中で、初誕生時の注文はそれしけ!でおなじみのキャラクターの絵を注文するご家庭が多く、その後、絵本のイラストやその時代の戦隊ヒーローへと注文が多くなるのでお子さんの成長を感じながら絵を描いているのだとか♪注文時にイラストや写真を持参し、イメージをお伝えください。

住 釧路市桜ケ岡2丁目13-5 ☎ 0154-91-3666

営 9:00~20:30 休 無休 他 カード・電子決済可

予約
方法

ご利用日の2日前まで
店頭またはお電話にて



クリスマス
ケーキの
予約 12月から
※生クリーム・生チョコ・バターケーキの3種類

※掲載価格は2024年10月時点のものです

お食い初め・百日のお祝いを自宅でお店で♪

はじめての記念日 編



お食い初めとは？

お食い初めとは、赤ちゃんが生まれてから100日目に行うお祝いで、一生食べることに困らないように健やかな成長を願う儀式です。お祝い膳には赤飯や鯛などを用意して、誕生してから健やかに生後100日を迎えられたことへの感謝と喜びをご家族でお祝いします。赤ちゃんはまだ食べられないので、あくまでも食べているふりをするもので、お祝いのごちそうは、パパママや祖父母の皆さんで食べることでしょ。



下記スーパーで
購入できます！

お食い初めのメインを飾る*。 鯛の尾頭付き

ママ達にリサーチをすると、ネットでの購入や普段から鯛を食べ慣れていないせいか、鯛路のスーパーで購入できると知らない方が多いことがわかりました！そこで、鯛路市内で取り扱っているスーパーをご紹介します。

価格 1尾 約1キロで2,000円前後 ※愛媛産の養殖真鯛が主流 予約方法 ご利用日の3日前まで店頭またはお電話にて

あいちょう鯛路

鯛の尾頭付き、可能提供方法 **生** **焼き** **刺身用ブロック**



安全・安心・安価を理念に鯛路の食卓を支えるスーパー！魚のパッケージがトレードマークの元気がいっぱいな名物社長がいる星が浦店と芦野店の2店舗で営業中♪木曜日のコストコデーはママ達に人気です。

こちらもおススメ！



●お刺身盛り合わせ

¥3,000円～

各種、刺身やオードブルはご要望に合わせて注文可能です

星が浦店 住 鯛路市星が浦大通2丁目7-1
☎ 0154-52-1772
星が浦店 住 鯛路市芦野1丁目1-7
☎ 0154-36-8881

予約方法 ●オードブル
ご利用日の3日前まで 店頭またはお電話にて
※当日注文については要相談



ショッピングセンター 菱光

鯛の尾頭付き、可能提供方法 **生** **焼き** **刺身用ブロック**



鯛路駅前にある食品・お弁当・惣菜・衣類雑貨・健康食品などバラエティ豊かな商品に出会えるお店。食べ物ひとつひとつ素材に気を使い、極力添加物を使わないように工夫した惣菜も好評♪

こちらもおススメ！



●オードブル ¥2,000円/3,000円/5,000円
●赤飯(甘納豆/小豆選択可) ¥1人前 300円

住 鯛路市若松町1-23
☎ 0154-24-3368

予約方法 ●オードブル ●赤飯
店頭またはお電話にて要お問い合わせ



ショッピングセンター 雷さとう

鯛の尾頭付き、可能提供方法 **生** **焼き** **刺身用ブロック**



2022年に店舗を大幅リニューアル！鮮魚の新鮮さと、くしろ産食材の多さが魅力。特に阿寒ポークシリーズは子育てママから、種類豊富で安い・美味しいと評判です♪

こちらもおススメ！



●お刺身の盛り合わせ

苦手な食材などに対応可能、早めのご予約ご相談を

住 鯛路市緑ヶ岡4丁目8-64 ☎ 0154-42-7111

予約方法 ●お刺身の盛り合わせ
ご利用日の3日前まで 店頭またはお電話にて
※受け取りは、午後以降となります
※土曜日は対応不可



スーパーヒロセ 睦店

鯛の尾頭付き、可能提供方法 **生** **焼き** **刺身用ブロック**



市場のような雰囲気のある鮮魚コーナーでは、鯛路の前浜であがった魚を中心にさまざまな魚介類が並べられています。手づくり惣菜も人気で、社長おすすめはハンバーグ弁当です♪

こちらもおススメ！



●鯛の尾頭付きを食べやすく！

鯛の尾頭付きは、丸ごと1尾をどう食べたいかわからない方も多くことから、行事が終わったあとにお持ち込みいただければ、食べやすいようにご提供可能です♪

住 鯛路町睦3丁目1-6
☎ 0154-37-5551

予約方法 ●ご利用日の3日前まで
店頭またはお電話にて
※当日注文については要相談



お食い初めを お家で、 テイクアウトで♪

お店 & 自宅でお祝い くしろ駒形家



赤ちゃんのお膳と家族のお食事のお重がセットになったお食い初め膳おもてなしセット(17,820円)がおすすめ！朱色の和膳に盛り込まれた赤ちゃんのお膳とご家族のお食事がセットになっています。お祝い席コースや各単品での注文などご相談を♪

予約方法 ●ご利用日の3日前まで
店頭・お電話・WEBにて
※お店でのお食事・テイクアウト
すべて予約制となります
※10,800円以上で無料配達
※受け取りは11:30~17:00
ご予約・お問い合わせ ☎ 0154-24-4658

手軽に自宅でお食い初めを♪ 仕出しふく亭



お食い初め花(鯛付き)4,470円が人気！海鮮煮物、赤飯、かに爪フライなどお祝いご飯が詰められています。その他、お弁当をはじめお寿司、オードブル、お子様ランチは540円からなど種類豊富で予算に合わせたお祝いご飯を楽しめます♪

予約方法 ●ご利用日の5日前まで
店頭・お電話・WEBにて
※受け渡し方法や
メニュー内容など要ご相談
今なら
『お食い初め花』
4,470円が
Happi見たよ！で
4,320円に！
ご予約・お問い合わせ ☎ 0154-24-1148



※掲載価格は2024年10月時点のものです

産後100日という、まだまだママの寝不足が続く育児疲れがピークな時。ゆっくりご家族の皆さんとお食い初めのお祝いをしてほしいご家庭におすすめの情報が♪

ママパパ1年生記念 編

初誕生祝い!

感動の出産から1年。慣れない育児、寝不足やおっぱいの痛みに耐えた時期を乗り越え、産後うつやホルモンバランスの影響でここもカラダも不調の日もあったかもしれません。それでもわが子の成長はひとしお。

初誕生日は特別な記念日として力が入るママパパが多いと聞きます。ここでは一升餅を扱うお餅屋さんをご紹介します。



カクセ成田餅菓子店 明治38年創業の釧路の老舗餅店

書道が得意な奥さま手書きのお祝い言葉入りの紅白の一升餅は3,400円。言葉はお子さまの名前や「祝」が多いそう。食べやすさや親族に配りたいなどで小分けを希望する方は、小さな紅白餅を袋詰めした約50個入り4,000円がおおすすめです。紅白の背負い袋は有料ですが必要な方はぜひ。赤飯、大福、串団子も人気です。

住 釧路市南大通3-1-9 ☎0154-41-2874
営 8:00~16:00 休 日曜日

予約方法 ご利用日の3日前まで店頭またはお電話にて

もち処 甘善

昭和34年創業の餅とラーメンのお店

紅白の一升餅は3,400円(白のみの丸餅は3,300円)で、背負い袋は800円で購入できます。ラーメンは現在お休み中ですが、年内に復活予定とのこと。餅入りあっさり釧路ラーメンが有名です。くるみ餅やよぎ餅も人気で日によってはお昼で完売の場合もあるのでお電話で取り置きも可能です。

住 釧路市鳥取大通1丁目9-10 ☎0154-51-0551
営 10:00~15:00 休 毎週日曜、月曜日

予約方法 ご利用日の3日前まで店頭またはお電話にて



御菓司 二幸

創業80年、いちご大福が名物のお餅屋さん

一升餅は大きい紅白2つ3,456円、小分けした紅白15個ずつ30個入り3,564円から選ぶことができます。紅白の一升餅には「祝」の文字と男の子は金太郎、女の子はエンジェルの焼き印がつくので、記念写真に初誕生日の思い出が残るとママパパに好評です。いちご大福は、いちごの種類、時期によって味も他店と変わる逸品です。

住 釧路市鶴ヶ岱1丁目10-39 ☎0154-44-2535
営 10:00~16:00 休 毎週月曜、火曜日

予約方法 ご利用日の3日前まで店頭またはお電話にて



記念日に花束を♪

大切な家族への贈り物や人生の節目を彩ってくれる花束。今年はずっと違うプレゼントで子どもを喜ばせたい。家族の笑顔がみたい。花束を用意したいなどサプライズで渡したい人にぴったりな花屋さんをご紹介します。



バラ一本でもラッピングOK! イメージやご予算に合わせてオリジナル花束を

花屋&カフェ 椿

四季が感じられる花屋で記念日に彩りを♪

1階花店舗では、季節に合わせたお洒落なお花・葉と枝ものを取り揃えています。可愛いからデザインから大人っぽくシックなデザインまで、アートなセンスには定評があります。ご家族のお誕生日、入学&卒業のお祝い、結婚記念日など大切なシーンにお花を添えてみませんか? 2階にはカフェを併設。育児・仕事の合間のご褒美タイムにぜひご利用ください。

住 釧路市花園町7-11 ☎0154-65-6885

1階花店舗 営 10:00~17:00(日曜は12:00まで) 休 年中無休
2階カフェ 営 11:00~17:00(L.O.16:00) 休 日曜、月曜日

※5,000円以上で配達無料。

子どもが小さくて店頭に行きづらい、車がない、体が不自由など条件によっては対応。営業時間外の配達もご相談ください。

Instagram



スイートブーケ キャンディブーケ&バルーン受注製作のお店

贈ってうれしい! 貰ってうれしい! 個性派ブーケ♪

オーナーの十村さんは2017年、東京にてアメリカンキャンディブーケ、インスタイルキャンディブーケの資格を取得し新しいギフトの形を釧路から発信したい! の思いから創業。バルーンは形も色もさまざまな種類があり、なんといっても見た目の華やかさと枯れないブーケで、ロコモで人気に♪ 発表会、演奏会、お誕生日、卒園、卒業式などの利用が多く、好きな色やご予算などから一点物でお作りしています。

住 釧路市武佐2丁目32-11

☎090-8374-6496(対応時間11:00~21:00)

営 自宅アトリエ、予約制 休 不定休

※店内のみ発送可能

InstagramのDMやオフィシャルLINEにてご相談ください

Instagram



可愛いすぎる~
こんな花束をもらったら
テンション↑
名前や言葉も入る!



新しいカタチのお祝い!

釧路初のセルフ写真館『ASOBE』が

2024年4月OPEN!

ハボライター小林が体験してきました♪



撮影を彩る小物コーナー♡



こんな写真が撮れました!



リーズナブルな価格で高クオリティな写真が撮れるセルフ写真館。スタジオには、メガネや襪子もの、おしゃれなガーランドなど小物がたくさん♪ 背景は2種類から選択可能◎ シックなドライフラワーブースでは年賀状用の写真や七五三フォト、自由度の高い白背景ブースではたくさん小物を使ってパースデューフトなど使い方は無限大! 撮影ブースは親子だけの空間なので、人見知りでも安心♡

HP



住 釧路市愛国東4丁目13-8 2階 ☎090-6513-6113 営 平日13:00~19:00、土日祝11:00~19:00 休 水曜日

¥ ASOBEプラン→15分取り放題1人2000円(2人以上は何人でもプラス1500円)

※ロングプランあり全データモノクロ写真でお渡し(プラス1000円でカラー写真に変更可)

利用方法 ホームページから予約

雨でも雪でも1年中楽しめる!

釧路市こども遊学館で遊ぼう!

五感を通した「遊び」と「学び」で子どもたちの無限の可能性を引き出す遊学館。今回も親子で楽しめるおすすめスポットをご紹介します!



1F

のっぽスタジアム

やわらか〜い大型遊具がたくさん!開放感満点の広々エリアで元気いっぱい遊びつくそう♪



いらっしませ〜



1F

ままごとハウス & 屋台

釧路産のカラマツ材を使った木のおうち。子どもたちが安全に楽しく遊べる「木育」遊具です。



1F

すなば

冬でも遊べる室内すなば!子供たちの想像力を育みます。スコップ、バケツ、手足の洗い場もご用意しております。
※タオルはご持参ください ■場所/1Fさんさんひろば

小松ファミリー

- 小松 理枝子ママ
- 蒼依ちゃん(2歳)



家族で体験してきました!

平間ファミリー

- 平間 真弓ママ
- 玄悠くん(5歳)
- 冬和くん(2歳)



3F

サイエンステーブルワークショップ

「くつきぼう」、「グラスハーブ」、「熱気球」など毎月様々なミニ実験を用意しています。各月の実験メニューはホームページでチェックしてね♪

■開催日/平日14:00~16:00・土日祝13:00~15:00



見えるかな?



虹のキャンバス

シャボン玉に包まれる不思議な虹の世界へGO! ふわふわキラキラの体験が待っています。



リクライニングシートでゆったりと大迫力の星空体験!

プラネタリウム スターエッグ きらきらタイム

小さな子どもとパパママにおすすめ

星座にまつわるゆかいなお話で、プラネタリウムデビューを応援します♪

■開催日/平日・第3日曜日 11:30~ ※途中退場OK
※その他、家族向けなど様々な世代向け番組もあります



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】こども遊学館は、NPO法人こども遊学館市民ステージが事業および管理運営をおこなっております。



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>

展示室観覧料

■未就学児無料(要保護者同伴)

■小中学生120円 ■高校生240円 ■一般600円

※プラネタリウムをご覧になるには、別途プラネタリウム観覧料が必要です。

展示室とプラネタリウムがセットになったお得な観覧券や、年間パスポートもご用意です。

授乳室、オムツ交換台完備。ベビーカーの貸し出しも可能です。



秋から
はじめる

習い事

今回は、スポーツ、英語、音楽や演劇を学べる教室をご紹介します。



乳幼児



小学生



中学生



無料体験あり

私が取材してきました!



ろーず いんぐりっしゅ がーでん ROSE ENGLISH GARDEN

西村 晃ママ

スポーツジムもある!?楽しい英会話教室♪

まるで外国の学校に来ているような雰囲気のある教室♪英語をずっと好きでいて欲しいから、楽しんで学ぶことを大切にしています♪ジムも併設されており、お子さんのレッスン中にママ・パパは体を鍛えることもできますよ!!



Information

- 回数/週1回●対象/1歳~大人まで●内容/親子クラス(45分/回)、幼児クラス(45分/回)、小学生クラス(45分/回)、中学生クラス(50分/回)、大学生・一般クラス(50分/回)、プライベートクラス(50分/回)●レッスン日/月・火・水・木・金・土 ※空いている曜日と時間はお問い合わせ下さい●月謝/英会話・ジム共に各6,500円(兄弟割引6,000円、プライベートクラス18,000円) ※その他入会金5,000円(1年間のレッスン継続で返金)、英会話+ジム親子同時利用で10,000円

DATA

住 釧路市昭和中央3丁目44-6
(イオン釧路昭和店向かい)
TEL 0154-65-6703
まずは体験レッスンへ☆

Instagram



私が取材してきました!



くしろこどもみゅーじかる きっずらくetto 釧路子どもミュージカル キッズロケット

細川 静佳ママ

歌やダンス、セリフで表現する世界、ステージに立つ姿に感動

1997年創立、現在小学2年~中学2年生で活動しているミュージカル劇団。卒団生は約250名で、音大への進学やミュージカルやダンスの道へ進んだ生徒さんもいるのだとか!仲間と歌や踊り、演劇で学べる劇団では、現在クリスマスコンサートに向けて練習中♪歌や踊りで表現する事が好きなお子様の一歩にオススメです☆



Information

- 月謝/月6,000円(他団体保険料)
- 幼児向けのプチキッズコースあり、月に2~3回1時間のレッスンで月謝3,000円
- 12月クリスマスコンサート、他/イベント出演等→生涯学習センターまなぼっと、国際交流センター、コーチャンフォー釧路文化ホールなどで発表。

DATA

住 釧路各施設・スタジオ
TEL 090-8270-8760(代表 金安 潤子)
活動日時/土・日・祝日(9:30~15:30※この時間内で午前、午後など月単位で日程を組みます※コンサート時期は練習時間が長くなる場合があります)

Facebook



私が取材してきました!



せんじゅうかいじゅにあ じゅうどうすぽーつしょうねんだん 釧路柔会 Jr. 柔道スポーツ少年団

大山 加奈子ママ

楽しい柔道で強いからだ作り。目指せオリンピック!

小学生から幼児まで幅広い年齢の子どもたちが切磋琢磨しながら練習に励んでいます。少人数なので一人一人に目が行き届き、指導者からもきめ細かい指導が受けられます。週1回だけの参加や、試合に出ずに体力づくりのために練習だけ参加したいなど、さまざまな希望に対応します。女の子の入団も大歓迎!



Information

- 月謝/小学生2,000円 幼児1,000円(年に1回の保険料・登録料がかかります)
- 練習場所/ウインドヒルくしろスーパーアリーナ
- 練習日/月・火 18:00~20:00 木 18:30~20:30
- ※豆まきやパーベキュー、クリスマス会、モルックなどのレクレーションもあり

DATA

住 (練習場所) 釧路市広里18
(ウインドヒルくしろスーパーアリーナ)
営 月・火 18:00~20:00
木曜日 18:30~20:30
休 祝日 年末年始
お問い合わせ/InstagramからDM

Instagram



私が取材してきました!



ぐるーぷふいっとねす けーふいっと グループフィットネスK-fit

小林 知歩ママ

音楽に合わせて楽しく体を動かそう♪

無理せず自分のペースでOK! 初心者の方には体幹の筋肉を鍛えるコアトレがオススメ。都度払いなので続けられるか心配な方やちょっと体験してみたい方も安心です◎ワンコインなのも嬉しい!キッズスペースがあるのでお子様連れも大歓迎!



Information

- 料金/大人1回500円 小学生~高校生300円 幼児無料
- コース/月曜日:有酸素運動 木曜日:コアトレーニング 不定期:MIXDAY(有酸素+コア)

DATA

住 釧路市広里18
(ウインドヒルくしろスーパーアリーナ)
営 19:00~20:00
休 不定期
TEL 0154-38-9800

ホームページ



大人も子どもも楽しめる! くしろ New スポット

釧路管内初となる子連れ専用レストランや新たな遊び場が続々オープン! 子連れで楽しめる場所が増えるのは本当に嬉しいですよね♪

2024年7月9日 OPEN!

おざしきバイキングレストラン おむすびぱらだいす

※11月から店名「ぱらだいす」へ変更予定

子連れでの外食は周囲に気を遣いがち。でもここは、お子さんが泣いても、寝転んでもOK! 子育て中のママ、パパに寄り添った優しい接客のお店です。現在はバイキング形式のレストランですが、11月から単品メニューでお食事を楽しむスタイルでリニューアルオープン予定♪ 大人はパスタやステーキなどの多彩なメニューで、未就学児はお子様セットを無料で楽しめます♪ リニューアルオープンの情報はお店のInstagramを是非チェックしてくださいね!

Instagram



住 釧路市中国町7-12(労災病院前) ☎ 0154-32-2040
営 11:30~15:00(L.O.14:00)・17:30~21:00(L.O.20:00)
休 月曜日、不定休

利用
方法

予約優先
貸切りは要予約

料金 / 中学生以上1,870円、
小学生770円、未就学児 無料
(釧路共助プロジェクトの企業協賛を受けています)

釧路初!

大人も子ども
安心してくつろげる
子連れ専用
レストラン



どこの席からも
見渡せるキッズスペース



▲様々なおむすびやお替わりメニューが
楽しめるバイキング

2024年6月 OPEN!

キッズコーナー 『トモ子の部屋』

奇想天外の名前がついたキッズコーナー。地元の木材店製作の木製すべり台、タンチョウの巣をイメージしたクッションなどが設置されました。木のあたたかみが屋内にしながら「自然」と融れ合っている気分させてくれること間違いなし! 館内にはゆったりとした音楽が流れ、木のぬくもりと合わせてリラックスできます。少し奥にすすむと誰でも気軽に利用できるラウンジスペースがあり、小上がりや電子レンジ、水場が完備されているので、子連れにやさしい空間です。別保公園の帰りなど気軽に足を運んでください♪

HP



住 釧路町別保1丁目1番地 釧路町役場内1階
☎ (0154)62-2271 ☎ 8:45~17:15 休 土日祝

利用
方法

キッズスペースとラウンジは無料。



釧路町
役場内に
キッズ
コーナーが!!



▲開放感のある空間が気持ちいい♪

広々としたラウンジでひと休み~
Wi-Fi完備も嬉しい♪

くしろ 絵本

絵本大好き ガイド

小学校の読み聞かせ
ボランティアと
しても活動中の
ハボライター柴田が
取材しました♪



夏のお出かけシーズンを終わり、少しずつ自宅で過ごす時間が増えてくるこの季節。

絵本を手にとることもまた少しずつ増えてくるのではないのでしょうか。

絵本を手にとると、そこに込められた願いや感情を受け取ることも盛りだくさん。

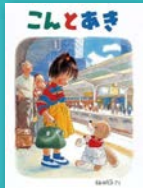
その中にはきっと、自分が大切にしたい想いがリンクする宝物の1冊がそれぞれあるかもしれせん。

そこで今回の絵本ナビでは「私の宝物」をテーマに、宝物を育て扱うスペシャリストたちに宝物の絵本をご紹介します！

それぞれの宝物を手に取り、味わっていただけると嬉しいです。ぜひ、あなたの宝物の1冊がさらに増えますように♪



人間形成の土台を大切に
認定こども園よしの 保育教諭
小杉亜津子さんのオススメ

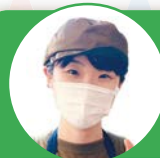


こんとあき

作:林明子
発行日:1989年6月
出版社:福音館書店
税込価格:¥1,430

★おすすめポイント

こんはあきのお婆ちゃん作ったぬいぐるみ。ほころびたこんを直してもらうために、お婆ちゃんの家まで2人旅をするお話。涙が出そうなハプニングが起きても「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と安心させてくれるこん、お互いを大切に思うこと、2人なら困難も乗り越えられる勇気をもたらす。一緒に温かいね、そんな気持ちになれる一冊です。



地域から子育てを支える
栄養士兼保育士きつきこいべ 店長
加藤さゆりさんのオススメ



14ひきの
ひっこし

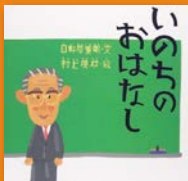
作:絵:いわむらかずお
出版社:童心社
発行日:1983年7月
税込価格:¥1,430

★おすすめポイント

ロングセラーとなっている14ひきのシリーズ!中でもこの絵本は1番最初に買ってもらった絵本で、私にとっても宝物な大好きな絵本です。引越しいいう冒険をしつつ、仲の良い家族の何気ない日常が、1番大切なんだな...と思わせてくれるような絵本です。



釧路湿原を護り大切さを伝え続ける
くしろ自然再生解説員
小林京子さんのオススメ



いのちの
おはなし

作:日野原重明
絵:村上康成
出版社:講談社
発行日:2007年1月
税込価格:¥1,430

★おすすめポイント

大人に読んで貰いたい絵本。105才で亡くなった日野原重明さんが95才の時、10才の子ども達に「いのち」についての授業を行いそれを再現した絵本です。自分以外の事のために自分の時間を使うか?自分の持っている時間が自分の「いのち」それを優しく語ってくれています。



自分で考え、
友達を思いやる心を育む
認定こども園
釧路豊川幼稚園・第二豊川幼稚園 園長
岩松のぞみさんのオススメ



ねこガム

作:絵:きむらよしお
出版社:福音館書店
発行日:2009年3月
税込価格:¥990

★おすすめポイント

子どもがふうせんガムを食べている絵本なのですが、場面展開が面白く、必ず子どもが笑顔になります。文章はほほえないのですが、それが逆に子どもたちの想像力を引き出し笑顔にさせるとも魅力のある素敵な絵本です。子どもだけではなく大人も楽しめる1冊です。

地域で支える・助け合う

「ファミサポ」を活用しよう!



ファミリー・サポート・センター(通称「ファミサポ」とは、子育てを援助してほしい人、子育てを応援したい人がそれぞれ会員となり、地域の中で会員が相互に援助しあえるよう支援する組織です。

毎日、仕事に育児に家事に忙しく、少しの時間でいから誰かに子育てを手伝って欲しい!また習い事の送迎や託児などで困った経験はありませんか?そんな時は、地域でサポートしてくれる人を繋いでくれる「ファミサポ」を選択肢のひとつとして利用してみたいか?現在、釧路市ファミリー・サポート・センター事業子育てサポートセンターすくすくでは、会員数1,103名、今年度は795件の利用依頼があり、子育てをサポートしてくれています。(※2024.8月時点)

「ファミサポ」を利用したい!

どんなサービスかな?



依頼会員

子育ての援助を受けたい方

おねがいしたい!

- 対象 釧路市内にお住まいの生後6か月から小学校6年生までの子育ての援助を受けたい方

依頼会員さん こんなときにファミサポ!

- 保育園や幼稚園、学童保育から習い事への送迎
- ママパパの用事で通院、美容室、買い物、リフレッシュに出かける間の預かり
- 兄弟の参観日に参加するため、下の子を見てもらいたい

提供会員

子育ての援助ができる人

まかせてね!

- 対象 釧路市内にお住まいの18歳以上の方で育児の援助ができる方
- ※子育てに意欲があり、自宅で安全に子どもを託児できる方であれば、保育士などの資格は必要ありません。

提供会員さん こんな方にぴったり!

- 子育ての経験を生かしたい
- 仕事や家事の合間に困っているママパパのサポートがしたい
- 子どもが好き!
- 資格やスキルを生かし地域貢献をしたい など

利用時間

6:00~22:00

依頼会員・利用料金
提供会員・活動報酬

平日 7:00~19:00(30分300円)
6:00~7:00、19:00~22:00
(30分350円)
土曜・日曜・祝日 7:00~22:00(30分350円)

ファミリー・サポート・センター推奨!!
共に助け合い、支え合う共助のサポート!

うちの子も、
よその子も
くしろの宝物

両方会員になりませんか?



託児や送迎で困った時にサポートしてくれた提供会員と繋がり助けてもらう。提供会員さんが困った時は、自分が子育てのサポートをする!そんな共助の繋がり「両方会員」は、「おたがい様」の思いと「顔見知り」という安心感もあるので、ぜひ両方会員に登録してくれる方が増えると嬉しいですよ!

「ファミサポ」利用者の声

依頼会員

多胡 未佳さん



友人が利用しており知りました。提供会員の皆様がとても優しく遊んでくれて娘も楽しそうにしているので安心してお願いできます。

提供会員

山田 優子さん



【登録した経緯】

自分自身があちこち車移動する機会が多く、もしその際に送迎など誰かの役にたてるならと思い、また「自分ができるときは大丈夫です。」と、おっしゃって頂いたので気軽に登録させて頂きました。

【サポートをやってみて】

いつも心が温まる感謝の言葉を伝えてくださる素敵な家族のサポートをさせていただき、こちらのほうが「誰かの役にたっている」と、日々の生活がとても充実しております。

釧路市ファミサポの現状...

年々、共働き世帯が増えている現状で、仕事の都合でお子さんの送迎が難しいご家庭や、転勤族さん、地元ではあるが祖父母も現役で子育てのサポートを受けられないご家庭が増えています。そのため、特に「送迎」のご依頼がここ数年増加しており託児サポートは難しいけれど送迎メインの見守り支援ならできるかも!そんな子育て応援団の提供会員さんも大募集しています。

依頼会員として利用するには会員登録が必要です! 登録方法、まずはお電話で0154-23-2552

提供会員として活動するには講習会の参加が必要です!

提供会員・両方会員を募集しています。短時間のお子さんのお預かりや送迎など、空いた時間で活動してみませんか? ※活動には利用者から活動報酬が支払われます。※会員登録には受講が必要です。

説明・講習会を下記日程で開講します! 参加は要予約となりますのでお電話ください

日時	令和6年11月20日(水) 9:30~15:00 11月22日(金) 10:00~15:50
場所	釧路市総合福祉センター(釧路市旭町12-3)
内容	事業の趣旨や目的をお伝えする事業説明 栄養士・保健師・保育士による育児の講習 子どもを安全に預かる上で必要な救急法や交通安全講座など



※上記日程以外でもビデオ受講が可能です。ご興味のある方は気軽にご相談ください。
※運転免許証・自動車保険等の確認をさせていただいております。ご協力ください。

会員になる!!

会員同士の交流を図るため、定期的に講習会や交流会を実施しています。自分自身のレベルアップ、そして子育てを楽しむための講座や親子で楽しめるイベントに参加できるなど嬉しい特典も!

- ◎年に3回、スキルアップ講座を無料で参加できる♪
- ◎お料理教室、笑いヨガをはじめ趣味に活かせる内容からは防災や児童相談所について学べる講座なども実施
- ◎12月には約80名の親子が参加する毎年さまざまな企画盛りだくさんの全体交流会も!



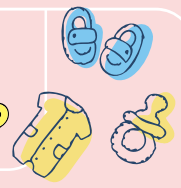
子育てのサポートを受けたい!助けたい!登録方法やお問い合わせはお気軽にご連絡を!

釧路市子育てサポートセンターすくすく

釧路市旭町12-3(釧路市総合福祉センター内) TEL(0154)23-2552・FAX(0154)24-3762



釧路市の一時預かり事業を 上手に活用してみませんか？



家庭において保育を受けることが困難になった乳幼児を保育園及び認定こども園で一時的に預かる事業です。令和5年度から子育て世帯からの要望が多かった「心身のリフレッシュ」を目的とした一時預かりもスタート！困った時は行政の一時預かり事業を利用することで保護者の負担の軽減につながります。上手に活用しながら子育てできたらいいですね。今回は、釧路市の一時預かりの利用方法、料金などについて、ご紹介します。

実施内容

- 実施日／月～土曜日まで ※日曜日・祝祭日・年末年始の休園日はお休み
- 定員／1日3人程度 ● 実施場所、利用料金など



実施場所	受入可能年齢 ※利用日時点の満年齢	実施時間	利用料金(月額) 年齢は4月1日時点の満年齢	
釧路市立芦野保育園(芦野3-10-9) Tel.38-5120	満1歳～	7:30～ 18:30	3歳未満 1,600円	
釧路市立認定こども園阿寒幼稚園(阿寒町富士見2-10-1) Tel.66-3152			3歳以上 1,000円	
釧路あさひ認定こども園(旭町12-2) Tel.25-2301	6か月～		0歳 2,280円	
釧路おたのしけ認定こども園(大桑毛4-12-6) Tel.57-3997			3歳未満 1,880円 3歳以上 1,280円	
釧路風の子認定こども園(鳥取南7-2-9) Tel.65-5955	満1歳～		7:30～18:00 19時まで延長保育	3歳未満 1,600円 3歳未満 1,000円
桂恋認定こども園(桂恋167) Tel.91-2935	6か月～			3歳未満 1,600円 3歳未満 1,000円
認定こども園釧路共栄保育園(若竹町4-7) Tel.22-4530	満1歳～			
治水どんぐりの家保育園(暁町6-7) Tel.22-9568	満1歳～		3歳未満 1,600円 3歳以上 1,000円 ※延長保育料 200円	

利用料金は世帯の収入の状況などにより、免除される場合があります。

利用要件と利用可能日数

- (1) 保護者の就労・職業訓練・就学などにより、定期的に保育が必要なとき(平均週3日以内)
- (2) 保護者の傷病・災害・事故・冠婚葬祭などにより、緊急的に保育が必要なとき(1か月12日以内)
- (3) 保護者が心身のリフレッシュ等により、一時的に保育が必要なとき(1か月12日以内)

予約申し込み方法

利用を希望するときは、利用施設へ直接連絡をし、空き状況などを確認してください。

※利用施設で事前に面接があります

※お子さんの発熱、体調不良の時などは、利用をご遠慮いただくことがあります。

※利用施設の受け入れ可能人数などにより、お預かりできない場合があります。

釧路市一時預かり事業 お問い合わせ

こども保健部 こども育成課 保育係

電話：0154-31-4541 E-mail：ko-hoiku@city.kushiro.lg.jp

〒085-8505 釧路市黒金町8丁目2番地 釧路市役所防災庁舎3階

※空き状況や持ち物、利用料の支払い方法などは各施設へお問い合わせください。



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♪



ガス衣類乾燥機の「乾太くん」なら、**時短・ラク家事**に一役。

速い 家事時間を大幅短縮!これぞ「乾太くん」の実力です。

多くの方が実践している仕分け洗濯。でも、電気式全自動洗濯乾燥機では1回目の洗濯・乾燥が終了するまで2回目の洗濯はできません。その点、洗濯機と「乾太くん」なら洗濯機が2回目の洗濯をしている間に1回目の乾燥を「乾太くん」のできるので効率的。しかも、短時間で乾くから家事時間を大幅短縮できます。



洗濯機と
乾太くん



洗濯と乾燥の作業が
同時にできてムダがない!

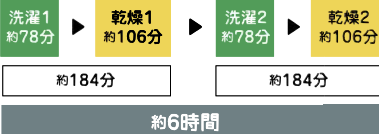
電気式
全自動
洗濯乾燥機



洗濯～乾燥が終わるまで
2回目の洗濯物は待ちぼうけ...

■「洗濯機と乾太くん」と「電気式全自動洗濯乾燥機」の乾燥時間の比較(5kgの洗濯物の場合)

電気式
全自動
洗濯乾燥機



洗濯機と
乾太くん



2回の乾燥も
約2時間半で
終了!



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

Tel 0154-65-1042 [販売係
直通]

■住所/釧路市寿4丁目1-2 受付時間 9:00-17:00 (日曜・祝日除く)

<http://kushiro-gas.co.jp>

釧路ガス

検索

釧路

ママパパ

Mama・Papa

図鑑

今回のママ

なかした ゆうみ

釧路市 中下夕海さん (29歳)

私のこと

釧路生まれ釧路育ち。短大卒業後は幼稚園教諭、保育士として勤務。広告業の営業職へ転職し、その後結婚。家族は夫、2歳の娘の3人家族。現在はヤクルトレディをしながら今年5月に創業した子育て応援サロン。かるがもの家の代表。柔道歴22年のパワフルママです！

かるがもの家ってどんなところ？

- ① イベントを通した子育て家庭の交流
 - ② 子連れでも気兼ねなく外食を楽しむ
 - ③ 親子の自然体フォト撮影・納品
- この3つを目的としたパパ、ママ、子どもたちのためのコミュニティサロン

かるがものを立ち上げた思い

自分自身が親になって子育てを現在進行形で経験中。我が子がかわいいし、子育てもたのしい。それでもしんどいな、大変だなんて感じることはたくさんあるし、自分がしたい事もなかなかできない、1人で育児をしている時間が多いと孤独を感じる瞬間もあります。そんな時に同じ子育て仲間と一緒に過ごしたり、自分と一緒に子どもを見守ってくれる人がいたことで、とても心が救われた時がありました。その経験をもとに私もみんなの子育て



の経験をもとに私もみんなの子育て仲間として、一緒に子育てを楽しめるみんなの居場所を作りたいと思って立ち上げました。ママ達のランチの際には子ども達を見守り隊に見てもらい、ゆっくり外食を楽しめる環境づくりを。そして全力で子育てしているママたちですが、ママが子どもと向き合っている姿を写真に残すことは少なく、子どもたちと遊んでいる様子や食事を補助してあげている様子など何気ない日常をカタチに残して欲しいと思い、親子フォトもかるがもの家のコンセプトの1つとして組み込みました。



釧路で子育て中のママパパにスポットを当てご紹介するコーナー。今回は、釧路のパパ、ママたちに子育てを楽しいて感じてもらえるような居場所を作りたい！と元気いっぱい活動中の子育てと仕事を頑張るパワフルママさんをご紹介します！



ママ達に伝えたいこと

核家族化が進み、周りに頼れる家族がない、知り合いも少ない…って方は増えてきています。ですが釧路にも子育てを頑張っているパパやママはたくさんいます！かるがもの家は子育て仲間と交流できる場、見守り隊(地域の人たち)と一緒に子どもを見てくれる場であり、みんなで一緒に子育てを楽しむみんなの家です！ぜひ気軽に遊びに来てくださいね！



くしろ子育て応援サロン

かるがもの家

開催日 毎月第2火曜日・第4火曜日
 時間 9:30～12:30 (前後する場合あり)
 場所 きつこイベ
 (コーチャンフォー釧路文化ホール2階)
 料金 2,500円～3,000円
 (イベント、大人ランチ、幼児ランチ、
 撮影データ受け渡し込み)

詳細・問い合わせ
Instagramへ



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!

仕事も育児も



だいすき! ヤクルトレディ!

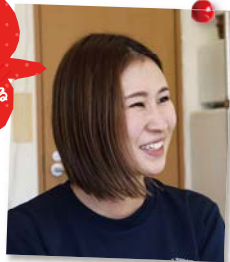


門木さんの
とある1日に同行♪

ヤクルトレディの1日ってどんな感じ?

- 8:00 上の子を幼稚園バスで送り出してから下の子を保育園へ送ります
- 8:40 鶴ヶ岱センターへ出勤し出発準備
- 9:00 お客さんのところへ出発
- 12:00 センターへ戻って事務処理や翌日の用意 ※その日の業務により変動あり
- 14:00 退勤
- 14:30 幼稚園へ上の子どものお迎え
- 15:00 上の子と一緒に保育園へお迎え

新2号認定の区分で
働いています!
同じ環境で子育て中の
先輩達が居るので助け合える
環境が嬉しい!!



門木梨歩さん
4歳・1歳、2児のママ。
レディ歴3ヶ月。



上の子の出産から約4年ぶりの
仕事復帰に際して、子ども達へ
負担を掛けず無理なく働ける
職場環境に惹かれてヤクルトレ
ディを始めました。ようやく1日
の流れにも慣れてきてこれから
が楽しみです!



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～5日勤務のヤクルト商品のお届け
【勤務】9:00～14:00
(曜日：時間相談可、土日祝 定休)
【報酬】70,000円～100,000円
(売上に応じた出来高制)

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。
その他気になる事など、なんでもお気軽にお問合せください!!

- 【勤務先】●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

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

頑張っているあなたに
届いて欲しい



子育て応援企業

今回は、キッズカットや子ども向けサービスが
充実している子連れに
嬉しい理容・美容室をご紹介します。
お子さんのヘアカットで悩んでいるママパパ、
ぜひ参考にしてみてね♪

01

Hair&make RACOZY (らこじー)

キッズカット(1,100円)は0歳からOK!

かわいらしい店内に大人も子どももワクワク!キッズ
ベースにはカラフルなおもちゃがいっぱい!音が鳴る車
型のカット台で遊びながら楽しくカットしちゃおう♪も
ちろん膝上カットもOK!明るく優しいママ美容師の今
村さんが手早く素敵に仕上げてくれるので、お子さま
のカットデビューにぴったりです。大人も施術可能な
ので親子で通うのも
アリ◎完全予約制
なのでお電話また
はInstagramを
チェック!



オーナー 今村亜裕美さん

DATA

● Hair&make RACOZY

住 釧路市中園町22-8 ☎ 080-7290-7400

営 10:00~19:00 (時間外相談可)

休 不定休

Instagram



02

カット専門店 ヘアカットサンセット HairCut SunSet

予約すれば待たずにヘアカット可能♪
(一律1,500円!)

落ち着いた雰囲気店内で広々とした空間でキッズ
ベース完備。ひとりで座るのが難しい場合、初めての
カットで不安な場合はママと一緒に動物柄のケープを
つけて膝の上に乗せながらカットOK◎DVDが多数用
意されておりアニメも見
られます。子どもがぐず
ったら様子を見ながらカ
ットしてくれるのが嬉しい
♪予約方法は電話または
LINEが可能。子どものヘ
アカットに悩んでいるマ
マさん、ぜひいかがでしょ
うか。



●カット専門店料金一律1,500円

DATA

● カット専門店HairCut SunSet

住 釧路市文苑1丁目10-26

☎ 0154-65-5664 休 月曜・第3火曜

営 火~金曜日/10:00~19:00

土・日・祝日/9:00~18:00

ホームページ



地域食堂へ行ってみよう♪

人の繋がりは温かい。美味しいご飯も温かい。みんなで美味しいご飯を囲もう!

きずなネットワーク くしろ子ども食堂

子どもひとりでも入れる地域食堂♪

2017年から月に一度の土曜日、釧路町公民館にて子ども食堂と大人食堂を開催しています。幼児無料、小中学生100円、高校生以上は300円で栄養・彩り満点の手作りお弁当を食べることができます。現在はテイクアウトのみの対応で、自宅に持ち帰ってゆっくり食べることや、公民館内のロビーでみんなと食べることもできます。

地域の大人が子どもを見守っている場所として、安心して利用してもらいたい!と代表の加藤さん。ぜひ親子・友人同士で利用してみたいかでしょうか。町外の親子も利用可能です♪



DATA

- 住所: 釧路町河畔7丁目52-1 (釧路町公民館 調理室)
- 提供時間: 12:00~12:40
- 料金: 小中学生/100円 (幼児無料) 高校生以上/300円
※支払いは現金のみ
- 予約・問い合わせ / 090-2692-7955 (かとうまお)
LINE ID: coco711614
- 次回開催予定日/11/16(土)、12/7(土)、1/26(日)、
2/15(土)、3/15(土)

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



地域活動支援センター 親子の家

子どもと子育てに悩む保護者を応援!

就学前のお子さんを中心に、子育てに悩んでいる方や障がい・発達の違いがあるお子さんとその兄弟が対象の親子で通えるアットホームなサロン。サービス利用は無料で、室内にはおもちゃや絵本があり個々に合わせた療育的な生活支援を行っています。子育て中のスタッフが複数いるので相談しやすく、定期的に茶話会やイベントも実施しています。開催情報はInstagramをチェックしてね♪



DATA

- 住所: 釧路市春採1丁目4-12
- 営業時間: 月曜~金曜 10:00~16:00
- 休業日: 土日祝、イベント時は除く
- 電話: 0154-64-7320
- その他: 障がいのある人たちの日中活動や生きづらさを抱える若者たちの生活拠点とも併設しています
- 利用: まずはお電話でお問い合わせください。市外の方も利用可能。

Instagram



くしろイクメン倶楽部

くしろのイクメン!父です、パパです、父ちゃんです、ダディです。
今回は5人のイクメンをご紹介します。

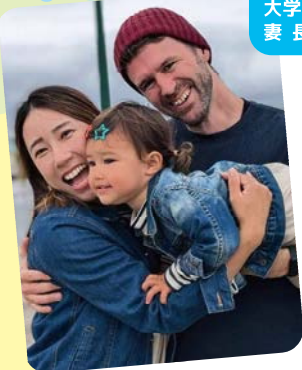
10月19日は「イクメンの日」です。家族・会社・社会により影響を与えられるよう、性別を問わず子育てを楽しみ、自分自身の成長につなげることが目的として男性の育児休暇推進運動など啓発活動を行う「イクメンオブザイヤー実行委員会」によって制定されました。イクメンという言葉は2010年には流行語大賞にもランクインするなど認知されてきました。パパが子育てを楽しむだけでなく、ママを幸せにできちゃうパパを増やすこと、釧路のパパ達の紹介やパパの子育て、交流に繋がる目的で企画しました。

- お名前
 - お仕事
 - 家族構成
- 1 お家でのパパの役割
 - 2 パパの子育ての悩み
 - 3 ママのいない時、お子さんとの過ごし方
 - 4 フリーコメント

No.1

カネフラー クリスさん
大学教員
妻 長女1歳 10ヶ月

- ①何でもやります!
- ②娘が英語を話せるようになるか心配
- ③散歩をして植物や虫について話す、絵本、パズル、公園
- ④これから娘と一緒に探検したり、発見したりする人生が楽しみです!



No.2

関内 洋介さん
会社員
妻 娘3歳 息子0歳

- ①子どもと遊ぶことお洗濯い頑張っています!
- ②悩んでいる時間はありません笑
- ③遊学館で遊んだり、家では歌ったり、踊ったり笑
- ④家族みんな仲良く暮らせるのは妻のおかげです。まいちゃん(妻です)いつもありがとうございます!



No.3

佐瀬 大輔さん
会社員
妻 息子3歳

- ①子どもにお菓子を買うこと、茶碗洗い、風呂洗いでいます
- ②今のところ悩みはありません!
- ③公園や水族館や買い物どこでも連れていきます!
- ④いつまでパパに甘えてくれるのかわからないので、今の時間を大切に仕事と子育ての両立を頑張ります!



No.4

畑谷 健司さん
公務員(市立釧路総合病院勤務) 育休中!
妻 長女5歳 次女4歳 長男4ヶ月

- ①授乳と娘の髪の毛のセット以外はやります。
- ②平日の園行事にできるだけ参加したいが勤務の調整が難しいので妻に頼ってばかり。もう少し行事の参加やお手伝いに参加できるようにになりたいです。
- ③公園やお出かけに行きます。動物園や遊学館などの年間パスポートも活用
- ④子ども達と一緒に過ごせる時間は成長と共に短くなると思うので、仕事だけでなく家族との時間を今は一番大切にしたいです。



釧路市でお父さん向け講座がありますよ!

「お父さんと遊ぼう!」

2025.2.15(土) 10:30~11:30
場所/釧路市東部子育て支援拠点センター
お申込み/1月末スタート
お問合せ/0154-65-9912



No.5

水谷 徹さん
公務員(釧路市役所)
妻 長女4歳 次女0歳

- ①朝食、お弁当づくり、食料品の買い出し。
- ②自分より上の世代は育児休業を取得していない方が多く、育児と仕事の両立に悩んでいます。
- ③長女とは一緒にピアノを弾いたり、2人で外に遊びに行ったりしています。恋問海岸に見越拾いに行った事もありました。
- ④「育児は今しかできない!」をテーマに育児に向き合い、子どもたちには色々な事を体験、経験をしてほしいと思っています。



をテーマに育児に向き合い、子どもたちには色々な事を体験、経験をしてほしいと思っています。

つながる ひろがる 子育ての輪!

ママ・パパ子どもたち
おばあちゃんにおじいちゃんも!

くしろ子育て応援フェスティバル2024



入場無料

家族みんなで楽しめる企画が盛りだくさん!

日時 **11月4日(月・祝)**
10:00~15:00(最終入場14:30)

会場 **ウインドヒルくしろ
スーパーアリーナ**
釧路市広里18(釧路大規模運動公園内)

【おさがり広場】

子ども服・おもちゃ・絵本がいっぱい

事前予約制 参加費500円

詳細はHaportの各SNSまたは
☎090-8638-6308まで

- ☆子育て応援企業ブース
子ども縁日、ミニゲーム、商品販売など
- ☆釧路短期大学幼児教育学科2年生による
学生手づくり子どもの遊び場
- ☆ワークショップ ☆飲食ブース
- ☆スタンプラリー抽選会
特賞/5,000円分商品券など豪華景品多数

■主催/くしろ子育て応援フェスティバル2024実行委員会 ■事務局/くしろ子育てネットワークHaport

プロママが
教える!

Haport 国際部

毎月違ったテーマでお届けするHaport〇〇部

今回は「JICA北海道センター(帯広)釧路デスクに在籍の2児のママ原嶋麻子さん^{はらしま あさこ}」に、お仕事について、釧路地域で暮らす子育て中の外国人・日本人パママが集う交流会の情報について教えていただきました。



JICAとは?

日本の政府開発援助(ODA)を行う実施機関。「信頼できる世界を繋ぐ(leading the world with trust)」というビジョンを掲げ、多様な援助手法を組み合わせ、発展途上国が抱える課題解決を支援しています。

JICA釧路デスクのお仕事は/

- ①多文化共生社会の推進
- ②外国人受け入れ支援の推進
- ③国際関係の地方創生のサポート

仕事を始めたきっかけ

世界では戦争や災害が日々起っています。子どもたちには、世界での出来事を他人事ではなく友達事として、考えられる大きな心を持つ人間に育ってほしいと思っています。世界中に友達を作るきっかけを作ってあげたいと思っていた頃、ご縁をいただき、この仕事に挑戦することになりました。これから日本では人口減少が進み、外国人と日本人と一緒に暮らすことが当たり前になっていきます。地域の子どもたち、そして巡り巡り自分たちの子供たちの未来が明るくなるよう、お近くに住む外国人のパママをご存じであればご紹介いただくと嬉しいです!



釧路初!原嶋さん
プロデュース企画イベント

せかいのばば・まま交流会

9月に第1回目の交流会が開催され
10組・23人の親子が参加!

第2回 11月16日(土) お寺に行ってみよう!
アフリカの「あそびうた」遊び

第3回 2月5日(水) 冬の防災を学ぼう!消防車と記念撮影



お問い合わせ 電話:080-2571-7523 メール:jica_kushiro_desk@jica.go.jp

今回の部長



JICA北海道センター(帯広) 釧路デスク 原嶋 麻子(はらしま あさこ)さん

2014年中標津町地域おこし協力隊に着任し中標津町に移住。退任後は(一社)なかしべつ観光協会の事務局次長を務め、結婚を機に退職。夫の転勤で釧路へ。現在5歳3歳を育てるママ。

2024年3月JICA北海道センター(帯広)釧路デスクに着任。釧路根室地域の多文化共生社会の推進、外国人受け入れ環境整備の支援などに取り組んでいる。

島国で暮らす日本人にとって文化の違う外国人とのふれあいに不安に感じることもあるかもしれませんが、共通点を見つけ、違いを楽しんでください!日本人も外国人も地域をつくるパートナーとしてお互いに助け合い、一緒に地域を盛り上げていきましょう!

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！遠慮無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!!

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6年 12月30日 月 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 5ポーズ以上お買上の方へ
さらにプレゼント!!
BIG 半切写真プレゼント!!
サービス分も含めて5ポーズ以上 ※額は別売り



衣装は全部で250点もあるよ!

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。

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	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
4切判 [27cm×21cm] 1ポーズ1枚 台紙別売	4,950円	
撮影技術料	0円	
高級レザー台紙	550円	

衣装パンフレットお送りします
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(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!

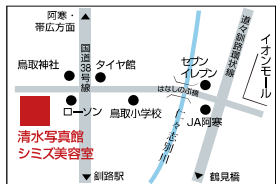
<https://shimizu-syashinkan.jp/> 清水写真館 検索



おかげ様で創業56年
清水写真館 tel.(0154) 51-3636
鉦路市鳥取大通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 毎週水曜日休

イオンモール鉦路昭和より車で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。 ※価格は全て税込です。



女性の 未来を創る会社

結婚・出産・子育てなどの理由により、
離職した女性の再就労の実現と将来に不安を
抱える非正規雇用の女性の応援を致します。



代表取締役
森崎 三記子

取締役
柴崎 初美

株式会社 MOKA.

〒085-0041 釧路市春日町3番6号 丸平総合ビル3F

TEL 0154-68-4672

FAX 0154-68-4682

https://www.moka-inc.com



企業
理念

「人づくり」「地域づくり」が私達の仕事です。様々な立場で生活する「人」が生き生きと自分らしく暮らせるための応援をいたします。

くしろ魚網シリーズ



漁業のまち、北海道釧路市。
漁で使われている網から、たわしやポティ
タオルが生まれました。ひとつひとつ、内
職ワーカーの釧路の女性たちが丁寧に作り
あげる魚網製品は、女性の自立の第一歩に
もなっています。

内職ワーカー随時募集中!!

旨い!

家族みんなが
楽しめる
魚食のテーマパーク

どこかへおい!
当店人気No.1!

鯛ちゃん食堂名物
**特上
海鮮丼**

見でヨシ!
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
ぶくぶく
Duke-Park, Inc.

2F 海の幸 気軽な極上レストラン

くしろ海鮮
鯛ちゃん食堂

1F 干物・いくら・魚介加工販売

くしろ魚網
鯛ちゃん
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

◎ 笹谷商店直営店

鯛之助

一本店

鯛之助販売コーナー
9:00 - 21:00

鯛之助お寿司コーナー
[平日・祝日] **10:30 - 16:00**
[土・日] **10:30 - 18:00**

くしろ水族館ぶくぶく
9:00 - 18:00

くしろ港町鯛ちゃん食堂
昼 **11:00 - 15:00**
夜 **16:00 - 21:00** [20:30L.O.]

鯛之助海鮮魚コーナー
9:00 - 18:30

海鮮バーベキュー大漁丸
9:00 - 18:00

鯛之助野菜コーナー
9:00 - 18:00

住所 / 釧路町光和4-11

営業時間一覧

TEL. (0154) **64-5000**

年中無休
[年末年始お休み]

9:00 - 21:00

わたしのワーキング Style

～働くママの1日スケジュール～

内閣府の「男女共同参画白書令和4年版」によると夫婦のいる世帯全体の7割が共働きという結果が出ており、釧路においてもパートを含めて、働いているママは増加傾向です。今回は、日頃読者の皆さんにとっても身近な存在、現役保育士ママさんのリアルな1日を調査。お仕事しながら、お子さんのお世話、食事に寝かしつけ、洗濯などの家事でやることがいっぱい。周りのママはどんなタイムスケジュールをこなしているのだろう…。子どもを育てながら働くってどんな感じなのかと参考になればと思います。

今回のワーキング Style



やまもと えりこ
山本 絵子さん (33歳)
お仕事/保育教諭
夫 子ども2人の
4人家族

これまでの職歴、経歴

短大卒業後 託児所に1年7ヶ月、アパレル関係の仕事に転職2年勤務その後 釧路市内の保育園に転職。
現在 こども園にて保育教諭 正職員として勤務しています。

仕事と子育ての両立で工夫していること

どんなに忙しくても、時間がなくても子どもが夢中になっているときには、中断するような声かけはせず見守ること。自分の限界が来そうだな、と言う時にはパパに頼ったり、少し手を抜いたりしています。どんなに子どもたちにイライラしても寝る時は必ず腕枕をしてキューっとして寝ることで自分を落ち着かせています。いつまでやらせてくれるのだろ(笑)

時短おすすめグッズ

料理時短にはカット野菜や、下処理済の食材がおすすめ!Co-opには国産冷凍野菜も多数あります◎とても助けられています。



リフレッシュ、ストレス解消は、
ドライブとカラオケ!

山本絵子さんの1日



- 6時30分 起床身支度
- 7時00～30分 子どもたち起床
- 7時45分 家を出る
- 8時10分 登園
- 8時15分 出勤
- 13時00分 休憩中に洗濯干し
- 17時30分 勤務終了



1週間分の、献立を考えてそれ以外のものは作らない、使わない!
と決めて週末には冷蔵庫が空っぽに…

買い物は週末に1週間分買いだめ!

- 18時00分 帰宅
- お風呂を溜める、ご飯支度
- 18時30分 ご飯が炊ける間にお風呂
- 19時30分 夕食
- 20時00分～ 子ども自由時間
- 後片付け
- 時間に余裕があれば
- 一緒に折り紙、釣り
- ごっこ遊び
- 21時00分 就寝



寝かしつけながら
ほぼ寝落ちしています(笑)

お休みの時は、
家族でお出かけを
楽しんでいます。
ぶくぶく水族館には
よく行きます♪

現役保育士ママ山本さん、ご協力ありがとうございました。次号も働くママ応援企画としてわたしのワーキングStyleを紹介していきます。

編集部オススメ!

釧路 郊外 編

屋内あそびスポット

釧路市内の遊び場はほぼ制覇しちゃった!そんなママパパ必見!ドライブしながら釧路管内の屋内遊びスポットへお出かけしてみませんか?

浜中の屋内遊び場がアツい!!!

釧路からちょっと遠いけど行く価値あり!



浜中町 浜中町総合文化センター

開放的な空間でのびのび遊んじゃおう!

7月にリニューアルオープンした浜中町総合文化センターの1階ロビーには広々としたキッズスペースが常設!ボルダリングがあるエリアはやわらかい床になっていて安心◎人工芝のエリアには木製のつりぼりやピンボール台など、親子で一緒に楽しめちゃうおもちゃがたくさん♪本格的な木馬も子どもは大喜び!2階の図書室には靴を脱いでゆっくり読み聞かせ出来るスペースがあるので、赤ちゃんとお出かけにもオススメ!



DATA

住 浜中町霧多布西3条1丁目47 ☎ 0153-62-3131
営 9:00~17:00 休 月曜(祝日の場合翌日)、12/30~1/6
利用料/無料



MAP



浜中町 霧多布湿原センター

霧多布の自然や四季を楽しく体験しよう!

豊かな自然に囲まれている霧多布湿原センター。館内にある木のおもちゃは地元漁師さんの手作り!オススメは本格的なおまごこキッチン♪木のおもちゃは売店で購入可能!2階には図書室やカフェがあります。カフェは持ち込みOK!お子さま用椅子やミルク用のお湯もあるのでたくさん遊んだあとは親子でランチも◎外の遊歩道では様々な植物や生き物に出会えるかも♪クリスマスなど季節に応じたワークショップも開催中!



DATA

住 浜中町四番沢20 ☎ 0153-65-2779
営 4月~10月/9:00~17:00 11月~3月/9:30~16:00
休 5月~9月/無休、10月~4月/火曜、1月2日~1月31日/冬季休館
利用料/無料 その他/オムツ替えシート、授乳室あり



HP



鶴居村 鶴居村村民スポーツ健康増進施設「ファミスポ・アップ」

地域に愛される新総合体育館!

2022年10月に開館した多世代の健康増進を支援するコミュニティ型施設。メインアリーナ、サブアリーナは未就学なら無料で遊べるのが嬉しい!キッズスペースはトランポリンやボール・絵本があり、はいはいの赤ちゃんも柔らかいフロアマットなので安心。また室内からメインアリーナが見渡せるのも魅力的!定期的に行われる体験会や絵本の読み聞かせのイベントもおすすめ♪



DATA

住 鶴居村鶴居西6丁目1番地1 ☎ 0154-65-7610
営 平日10:00~22:00、土・日・祝日10:00~21:00
休 月曜※月曜日が祝日の場合は翌日
利用料/キッズスペースはどなたでも無料、その他体育館利用は大人有料



HP



釧路市 音別地区 音別町森林体験交流センター「テイクル80」

道産木材を使用して建てられた施設!

テイクルはアイヌ語で森を意味し、森について学ぶことが出来る体育施設です。多目的ホールアリーナのアーチ型天井は、地元産のカラマツを使用し建てられました。展示室には、珍しい形の木製すべり台遊具、カラフルな椅子などもあり自由に遊ぶことができます♪館内の案内板や常設の机や椅子も木製なので、親子で森や自然を感じられる展示物を見て・触れて・楽しんでね♪



DATA

住 釧路市音別町朝日2丁目81 ☎ 01547-6-2034
営 9:00~21:00、日祝9:00~17:00
休 月曜※月曜日が祝日の場合は翌日
利用料/無料(入館、展示室利用など)、体育館利用は一部有料



MAP





認定こども園名	住所 (電話番号)	定員 (保育)	定員 (教育)	入所年齢 (保育)	入所年齢 (教育)	開所時間	未就園児保育等		親子登園		保育事業等の 実施状況	
							教室名(回数・時間)	預かり保育 対象年齢	教室名(回数・時間)	対象年齢		
幼保連携型認定こども園												
かしわ認定こども園	紫雲台2-30 (☎41-2581)	81	9	産後57日 以降	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※特別支援保育事業
桂恋認定こども園	桂恋167番地 (☎91-2935)	39	4	3か月から	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※一時預かり事業
鉦路あさひ認定こども園	旭町12-2 (☎25-2301)	100	10	3か月から	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※一時預かり事業
あいこう認定こども園	愛国西1-24-10 (☎36-3142)	90	10	産後57日 以降	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	
双葉認定こども園	新鉦路町3-14 (☎24-8888)	96	14	3か月から	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	
美原認定こども園	美原4-5-16 (☎36-2440)	68	7	3か月から	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※特別支援保育事業
ことぶき認定こども園	寿1-4-4 (☎22-5359)	70	5	3か月から	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	
鉦路おたのしけ認定こども園	大楽毛4-12-6 (☎57-3997)	70	10	3か月から	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※一時預かり事業
鉦路風の子認定こども園	鳥取南7-2-9 (☎65-5955)	55	15	3か月から	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※休日保育事業 ※一時預かり事業 ※特別支援保育事業 ※子育て支援センター併設
認定こども園よしの	大楽毛西2-25-3 (☎57-5533)	50	25	3か月から	満3歳	7:00~19:00	ピョちゃん教室 ■1回~4回 9:00~12:00 9:00~16:00	8:00~9:00 16:00~19:00 ※今年度限り休校	0歳児~ ※0歳児月謝要相談	ピョちゃんクラブ ■1回/週(水) 9:30~11:00	0歳~入園前	
保育所型認定こども園												
認定こども園 鉦路燦栄保育園	弥生2-10-28 (☎41-1805)	60	10	3か月から	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	
鉄道弘済会 鉦路認定こども園	愛国東2-1-11 (☎36-7028)	87	3	3か月から	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※特別支援保育事業
認定こども園 鉦路はるどり保育園	武佐1-3-5 (☎46-1685)	56	4	産後43日 以降	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※子育て支援センター併設
認定こども園 鉦路共栄保育園	若竹町4-7 (☎22-4530)	70	10	産後43日 以降	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※病後児保育事業 ※特別支援保育事業 ※一時預かり事業
認定こども園 鉦路わかさ保育園	武佐4-26-2 (☎46-5674)	54	6	産後43日 以降	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	※特別支援保育事業
認定こども園日本赤十字 鉦路さかえ保育園	幸町11-1-1 (☎65-8008)	90	10	産後50日 以降	満3歳	7:00~19:00	-	-	-	-	-	
鉦路市立 音別認定こども園	音別町中園2-165 (☎01547-6-2163)	27	18	3か月から	満3歳	7:30~18:30	-	-	-	-	-	
幼稚園型認定こども園												
認定こども園 みはらフレンド幼稚園	美原4-5-1 (☎36-2694)	18	72	満3歳	満3歳	7:00~18:30	-	-	-	-	-	
認定こども園 愛国フレンド幼稚園	芦野5-6-5 (☎36-4555)	16	84	満3歳	満3歳	7:00~18:30	クレヨンハウス ■2-3-5回/週 8:30~14:30	あり	2歳児	-	-	
認定こども園 わかばフレンド幼稚園	昭和中央2-7-13 (☎51-9478)	52	88	2歳	満3歳	7:00~18:30	-	-	-	-	-	
認定こども園 鉦路ひばり幼稚園	緑ヶ岡5-20-15 (☎46-4280)	10	35	満3歳	満3歳	7:30~18:30	ひばりキッズ ■1~5回/週 8:30~11:30	あり	2歳児~	-	-	
認定こども園 ひぶな幼稚園	柏木町11-1 (☎41-7418)	50	75	満3歳	満3歳	7:30~19:00	子どもの家 ■1~5回/週 9:00~13:30	あり	1歳~ (離乳食終了後)	-	-	
認定こども園 鉦路短期大学 附属幼稚園	緑ヶ岡1-10-42 (☎43-1773)	18	57	満3歳	満3歳	7:30~18:30	カンガルークラブ ■2-3-5回/週 9:00~13:00	なし	満2歳~	さくらんぼクラブ ■1~2回/月(木曜日) 10:00~11:30	1歳半~2歳半	

認定こども園名	住所 (電話番号)	定員 (保育)	定員 (教育)	入所年齢 (保育)	入所年齢 (教育)	開所時間	未就園児保育等			親子登園		保育事業等の 実施状況	
							教室名(回数・時間)	預かり保育 対象年齢	対象年齢	教室名(回数・時間)	対象年齢		
幼稚園型認定こども園													
認定こども園 鉦路桜幼稚園	桜ヶ岡5-1-24 (☎91-6441)	20	60	満3歳	満3歳	7:30~19:00	-	-	-	-	びよびよクラブ ■1回/週(月・火・水) 10:00~11:30	0歳児~	※預かり保育
認定こども園 鉦路白梅幼稚園	白梅台3-5-37 (☎91-6805)	8	15	満3歳	満3歳	7:30~19:00	-	-	-	-	-	-	※預かり保育
認定こども園 鉦路カトリック幼稚園	黒金町12-10 (☎23-3993)	15	45	満3歳	満3歳	7:30~18:30	たんぼぼ教室 ■2~5回/週 9:00~14:00	あり	満2歳~	たんぼぼ教室開放日 ■5回/年 10:00~11:00	未就園児		
認定こども園 かすみ幼稚園	白金町24-6 (☎23-4590)	10	70	満3歳	満3歳	7:30~19:00	どれみくらぶ ■3-5回/週 8:50~9:20 12:00または 14:00終了	要相談	2歳児~ ※満2歳要相談	親子登園 ■8月~10月(火曜日) 10:30~11:40	0歳~入園前		
認定こども園 美原つくし幼稚園	美原1-50-8 (☎37-0738)	20	85	満3歳	満3歳	7:30~18:30	びよびよくらぶ ■3-5回/週 9:00~13:00	あり	2歳児~ ※満2歳要相談	-	-	-	
認定こども園 鉦路おおば幼稚園	鶴野東1-8-1 (☎53-3810)	20	90	満3歳	満3歳	7:00~19:00	ピッコリーノ鉦路 ■1~5回/週 8:45~13:30	なし	-	親子あそび ■10回/年 10:00~11:00	1歳~就学前		
認定こども園 鉦路ひまわり幼稚園	鳥取大通2-4 (☎51-7766)	20	120	満3歳	満3歳	7:30~18:30	みつばちクラブ ■2-5回/週 9:00~13:30	あり	-	にこにこくらぶ ■1回/月 9:30~11:00	2歳児		
認定こども園 湖畔幼稚園	武佐2-35-5 (☎46-0691)	60	50	1歳	満3歳	7:15~18:45	らっこクラブ ■1~2回/週 9:00~13:20 (午前保育は 9:00~11:20)	あり	-	-	-	-	
鉦路市立認定こども園 阿寒幼稚園	阿寒町富士見 2-10-1 (☎66-3152)	37	25	3ヶ月	満3歳	7:30~19:00	-	-	-	なないろ ■2回程度/月 10:00~11:30	0歳~就学前 (未就園児)	※一時預かり事業	
幼稚園型認定こども園 鉦路めぐみ幼稚園	鉦路町雪里1-4 (☎39-3751)	45	60	1歳半	満3歳	7:30~18:30	つくし組 ■1~5回/週 9:00~13:30	あり	2歳児 (1歳半以降も 若干名)	にこにこクラブ ■16回/年 10:30~11:20	未就園児	★鉦路町の施設のため 詳しくは施設の方へ お問い合わせください。	
認定こども園 鉦路豊川幼稚園	愛国西1-18-3 (☎37-1732)	15	65	満3歳	満3歳	7:00~18:30	なかよし教室 ■2-5回/週 9:00~13:30	あり	2歳児~ ※満2歳要相談	-	-	-	
認定こども園 第二豊川幼稚園	豊川町8-19 (☎23-8858)	15	65	満3歳	満3歳	7:00~18:30	-	-	-	-	-	-	

幼稚園名	住所 (電話番号)	入所年齢	定員	開所時間	未就園児保育等			親子登園		備考	
					教室名(回数・時間)	預かり保育 対象年齢	対象年齢	教室名(回数・時間)	対象年齢		
仏教鉦路幼稚園	富士見2-2-5 (☎41-5296)	満3歳	15	8:30~18:00	いちご ■2-3-5回/週 9:00~13:30	あり	満2歳~	-	-	※預かり保育 ※受入れ停止中	
貝塚幼稚園	貝塚2-19-3 (☎41-3949)	満3歳	30	8:00~17:30	-	-	-	風のひろぼ ■10:30~11:30 ※開催予定日はHP確認	1歳児~	-	
鉦路聖母幼稚園	新川町16-19 (☎25-0697)	満3歳	45	8:00~17:30	聖母子どもの家 ■2~5回/週 8:50~11:30 8:50~13:30	要相談	満2歳~	なかよしクラブ ■1回/月 10:00~11:00 ※開催予定日はHP確認	1歳半~3歳	-	
グリー幼稚園	川端町3-1 (☎23-1860)	満3歳	25	7:45~17:00	Donくわびりコース ■1~5回/週 8:30~14:00	要相談	満2歳~	DonくわびりAコース ■1回/週 10:30~11:30	1歳半~	-	
昭和スポーツ 幼稚園	北園41-4158 (☎51-9493)	満3歳	105	7:30~18:30	うさぎっこくらぶ ■2回/週 9:00~11:30, 13:50 ■5回/週 9:00~13:50	要相談	2歳児~	-	-	-	
鉦路市立 マリモ幼稚園	阿寒町 阿寒湖温泉5-5-7 (☎67-2507)	3歳	105	8:40~14:00	-	-	-	-	-	-	【園開放】 毎週火曜日 10:00~11:00 未就園児対象
白梅幼稚園	鉦路町中央8-91 (☎40-3050)	満3歳	60	7:30~18:00	チャレンジクラブ ■1:9:00~11:30 ②9:00~14:00	要相談	1歳半~	-	-	-	★鉦路町の施設のため 詳しくは施設の方へ お問い合わせください。

※令和6年9月現在。詳細は各施設、又はこども育成課 東部子育て支援拠点センター(0154-65-9912)までお問い合わせください。取材協力/鉦路市こども育成課

未就園児さん対象 ひまわり幼稚園に遊びにきませんか？

好奇心がいっぱいの0・1・2歳の時期を大切に…

遊びと豊かな体験を通して

一人一人の個性と可能性を育てます!!

【ママカフェ(0・1歳児)】 生後5か月から参加OK!!

お子さんと一緒に遊びにきませんか? コーヒーや飲み物をご用意

- 12/9月「ようちえんでクリスマス」
- 1/27月「親子であそぼう」



【1歳児親子であそぼう!!(1・2歳児)】

おもちゃでゆっくり遊びながら、育児について情報交換しませんか?

- 12/10火「ようちえんでクリスマス」
- 1/28火「ふれあいあそび」



【予約制・詳しくは幼稚園にお問合せください】

★親子登園 にここクラブ(2歳児)

★未就園児教室 みつばちクラブ お子さんのみの参加(満2歳~3歳児)

釧路
ひまわり幼稚園
公式LINE



ふわふわ遊具も新登場!!



エアコン
全保育室
完備

自園給食は
子ども達に
大人気!!

広い園舎!!

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



コーナー遊び充実! 園庭もゆったり遊べます!!



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
令和7年度3号認定1歳児・2歳児受け入れ開始

選考説明会

10月10日(木)・22日(火)
11月28日(木)

1歳児・2歳児「はらぺこあおむしの家」完成!

子どもの潜在能力を101%引き出す!
モンテッソーリ教育



募集中

0~2歳親子登園
はらぺこ
あおむしの家

1~2歳未就園児教室
子どもの家

地域最大級の
新屋内遊具施設

アンパンマンワールド

ウミツミ
リズム遊びも!



送迎バスも
利用できます



ホームページ



認定こども園

ひぶな幼稚園

釧路市柏木町11-1 TEL0154-41-7418

令和7年度

新入園児募集

未就園児
満3歳児
入園も
募集中

願書受付中

自然いっぱい

広い園庭

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



にこにこ広場

親子登園 予約制

- 10/25(金)「ハロウィン制作」
- 11/20(水)「リズム遊び」
- 12/ 4(水)「クリスマス制作」
- 12/18(水)「ミニクリスマス会」

来年1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

釧路都釧路町中央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。

Instagram



日常の様子をご覧ください

学校法人 釧路カトリック学園

令和7年度 未就園児・園児募集中

- キリスト教の聖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編成

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

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

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 **たんぽぽ教室**



ホームページ



未就園児教室 **聖母子どもの家**



ホームページ



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。

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!



陽翔くん(3歳)
ココのお兄ちゃんだよ



康午くん(8歳)・珀棕くん(6歳)
ラジオ体操最終日、
花火もらってパチリ!



れんくん(10歳)
自他共に認める高身長イケメン



ひびきくん(1歳11ヶ月)
いつもご機嫌ペーポーイ



希帆ちゃん(3歳2ヶ月)
公園で遊ぶの大好き!



ゆうまくん(8歳)・あかりちゃん(4歳)
あんなちゃん(2ヶ月)
退院後、はじめましての
兄弟スリーショット



かいせいくん(2歳)・はるひくん(5ヶ月)
お食い初め



はなちゃん(8歳)・りんたろうくん(7歳)
はるきくん(4歳)・ひろはちゃん(3歳)
りまちゃん(2歳)
大好きな叔母夫婦の結婚式!

園児募集中!!

フレンドようちえんは
子ども本来の輝きを
引き出します!!

満3歳の
誕生日の翌月から
保育料無償化の
対象となります。

行事

- 花笠音頭
- ソーラジ節
- 豊年太鼓

未就園児対象で
わくわくランド
実施中
詳しくはHPを
ご覧下さい!!

あそび

- 森のようちえん
- SIあそび
- リズムあそび

子どもへの接し方は...

幼稚園が楽しい・自分の価値を感じる・愛されている・
楽しく新しいことを学びたいと子どもたちが感じられるような
保育を目指しています。そのためフレンドようちえん職員は
定期的にカウンセリング(選択理論)を学んでいます。

選択理論とは

外的コントロールを使わずに7つの身に付けたい習慣を使って人間関係を
より良いものにして、良い習慣が身につくようにサポートします。

外的コントロール(7つの致命的な習慣)	内的コントロール(7つの身に付けたい習慣)
批判する・責める・文句を言う・ガミガミ言う 脅かす・罰する・ほうでめる	傾聴する・受け入れる・励ます・支援する 信頼する・尊敬する・違いを交渉する

認定こども園 **わかばフレンドようちえん**

銚路市昭和中央 2-7-13
TEL 0154-51-9478
MAIL wfriend@khaki.plata.or.jp

認定こども園 **愛国フレンドようちえん**

銚路市芦野 5-6-5
TEL 0154-36-4555
MAIL afriend@khaki.plata.or.jp

認定こども園 **みはらフレンドようちえん**

銚路市美原 4-5-1
TEL 0154-36-2694
MAIL mfriend@khaki.plata.or.jp

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



おかざわ あつこ

岡澤 敦子さん(68)

釧路生まれ釧路育ち子ども3人、孫5人
北大通を歩こう会代表

子育てママパパへ

釧路市ではウォークブルな街づくりが進められており、社会実験が駅前広場で行われます。そのためには北大通を含め、商店主のみならずにも賛同・参加していただき市民と一緒に盛り上げていくことが重要と考えています。5月に公立大学大通の街路に植えたハロウィンカボチャを飾り、北大通全体を会場としたハロウィンパーティーを実施いたします。10月27日(日)11時から仮装して北大通と一緒に歩きませんか?どこにも負けない美しい景観を持つ釧路、どこにも負けない涼しい街釧路で一緒に楽しみましょう♪

※北大通を歩こう会の開催日、10月27日のハロウィンパーティーの詳細は随時、HaportのSNSでお知らせします

人生経験豊富な釧路の祖父母世代から、毎日、家事育児に仕事に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

子育ての原点は主人の転勤で6年間を過ごした根室市での子育て経験です。知らない土地での子育ては不安もありましたがそこで出会った人々や子育て



吉永小百合さんが来釧された時の1枚、宝物です

サークルにはとても助けられました。当時、根室は絵本作家さんが集うような街で、子育てサークルの読書会ではたくさんの絵本に出会いました。

釧路子ども劇場

根室子ども劇場に入会し、都会からやって来る本物の舞台を楽しみに通ったものです。私の膝の上から離れなかった子どもが一人で座って観覧できるようになったり、一緒に歌ったり踊ったり、親子にとって一生心に残る時間になりました。その後、釧路へ転勤し釧路子ども劇場に参加。ドキドキワクワクしながらのお当番体験、100人キャンプや落ち葉の焼き芋会など子どもにとって貴重な体験をさせていただきました。



北大通を歩こう会

3人の子育てはあっという間に終わり、自分の時間が出来た頃に釧路の街がどんどん衰退してきてたのです。このままでは子どもたちに「帰っておいで」と言えない。せめて駅から釧路の名所の幣舞橋までの通りを美しく活気のある街並みにしたいと2009年に「北大通を歩こう会」を立ち上げました。ただお店を覗いて歩くだけなのですが、最近では子育て世代の参加も増えてきています♪



釧路しんきん 100周年記念商品 住宅ローン



みちかなふれあい
釧路信用金庫
 業務部 0154-23-9020



住宅ローン
クリスタルRED
 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

THE ENTERTAINMENT PARK

アミューズメントパーク

万代

MANDAI

釧路店

万代遊ばせ!

100台以上のクレーンゲームとガチャ!
 大人気の10円キャッチャーもたくさん!

万代買!

ゲームにホビーにアパレルにトレカ!
 幅広い買付をお取り扱いしております!

万代とは... 東北・北海道を中心に展開している
 遊ぶ、売る、買うを詰め込んだ
 エンターテインメント/リユースショップです!

お子様といっしょに楽しめる!

嬉しいイベントも毎週開催中!
 週末は家族みんなで万代釧路店で遊びつくそう!

万代 釧路店

MANDAI

☎0154-68-4842

営業時間 10:00-24:00 取扱時間20:00迄

〒084-0008 北海道釧路市鳥取大通り9-2-16

万代 釧路店
 アミューズメント1F試X

万代 釧路店
 リユースコーナー1F試X

万代 釧路店
 1F試X no tagram

万代 釧路店
 LINE

万代釧路店で
 ご利用頂ける
**クレーンゲーム
 1PLAY
 無料チケット**

チケット有効期間
 即日発行より2025年1月31日(金) 23:59迄

※万代 釧路店は、2025年1月31日(金)まで営業いたします。この期間中に、万代 釧路店が閉店となります。この期間中に、万代 釧路店で発行されたチケットは、万代 釧路店で発行されたチケットと同様に有効です。詳しくは、万代 釧路店までお問い合わせください。



ママの保健室



釧路市の産後ケア事業(短期入所型)が2024年4月から自己負担額5,000円から2,500円+食事代(市民税課税世帯)となったのはご存じですか?そこで今回は助成拡充された「産後ケア事業について」イコロ助産院助産師の新居さんと在原さんにお話を伺いました。また、実際にイコロ助産院の産後ケアを受けたママから感想が届いたのでご紹介します!

釧路市の産後ケア事業は
市立釧路総合病院産科病棟とイコロ助産院で実施しています。



質問 1

イコロ助産院の
産後ケアの内容は?



A お母さんにゆっくり休息と十分な食事をとっていただくサポートをします。バックケアという背部のマッサージやベビーマッサージ、乳房ケアはリクエストが多いです。その他にも、ベビ योगやママヨガ、骨盤軸整体、育児相談、発達相談、抱っこ紐deダンスなどもできますよ。ママと相談してケア内容をカスタマイズしていきます。



質問 2

料金や利用方法を教えてください!

A 料金/自己負担(1泊料金)
市民税課税世帯:2,500円+食事代
市民税非課税世帯:食事代のみ
対象/釧路市に住民票がある産後1年未満のママと赤ちゃん

利用方法

釧路市こども保健部健康推進課へ連絡
(☎0154-31-4525)

産後ケアを実際に 体験したママレポ

利用者の声

- 自分の休息目的で利用しましたが、パパもお家でゆっくり過ごせたとのことで、パパの休息にもなって夫婦ともにありがたかったです。
- 1人の時間が持てたことが本当に良かったです。
- 自分は母親だから、家事育児しっかりしなちゃ!と自分のことなんて考える暇もなかったのですが、母親(自分)も大切にしてもらえていいんだあと、自分と向き合えたことが何より嬉しかったです。
- 赤ちゃんがいると入浴剤入りのお風呂は躊躇してしまうので、ひとりでゆっくり入浴剤入りの湯船につかった時は、ココロとカラダが癒され極楽気分でした。
- ご飯をしっかりと・ゆっくり食べることが幸せすぎました。



●教えていただいたのは
マケアハウス イコロ助産院
新居助産師・在原助産師

釧路市武佐1丁目20-5
☎080-7736-9523
公式LINE ID @531zsu



新居助産師



在原助産師

育児はイライラすることや思い通りに行かないこと、たくさんあると思います。ママと赤ちゃん、その家族の新たな生活を楽しめるよう、私たちは全力でサポートします!ママ力を充電しにぜひ産後ケアへいらしてください。

母乳相談

桶谷式母乳相談室

鈴木母乳育児相談室(助産師 鈴木真理子さん)

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



HP

小野母乳育児相談室(助産師 小野尚子さん)

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



HP

あこmama助産院 母乳育児consultant(助産師 吉村亜紅さん)

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



HP

母乳育児相談

助産院マタニティアイ(産前・産後ケア)

住所	釧路町曙1丁目1-14
電話	0154-37-2110
受付時間	月～土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

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

「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
阿寒湖畔まで
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。

不登校児への支援実績有り

放課後等デイサービス

放課後等デイサービス ほの花

新カリキュラム!!

ほの花専用農園で
菜園体験学習
はじめます。

〒085-0048 釧路市駒場町7-10 TEL.015465-8368



Haport

ハポート 2024 秋冬号

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

11月30日(土)
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

- グループフィットネスK・fit酸素ボックス無料券……………5名様
- Room Bakery どうぶつぱん割引券……………100名様
- grape laboくるみの焼き菓子プレゼント……………3名様
- Haport編集部プレゼント……………10名様
(文房具セット・ママの癒やしグッズ・駄菓子セット など)

※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

特集ページのタイトル「晴れに日・記念日を祝おう♪」。最初は「記念日を祝おう♪」のタイトルで企画がスタート。何かもの足りないな…と思い「晴れの日」を加えることに。そして「ハレの日・記念日を祝おう♪」か「晴れの日・記念日を祝おう♪」と、また悩みが。結果、日本の伝統行事を大切にしたい、日本語、漢字を大切にしたい思いから後者に決めました。新企画の「くしろイクメン倶楽部」、このタイトルはいかがですか?(笑)実は「パパの部屋」「育メンだぜ!」「ばばちゃんねる」「父ちゃんfile」など候補がいくつかありました。現タイトルが不評だったら次回から変わるかもしれません(汗)。ご意見お願いしますね! 毎号、コンテンツのタイトルやキャッチコピーを「読者へこの企画をどう伝えるか」「どんな言葉で伝えるか」、試行錯誤しながら作っています。私たちが編集部の思いがたくさん詰まったHaport2024秋冬号。おかげさまで2021年の創刊から3年、8月号になります。たくさんの子育てパパママ、地域の皆さまに手にとって読んでいただけますと幸いです。

文・伊藤美也子

発行日 2024年10月18日

編集長 伊藤美也子
マスタッフ 小林知歩 大山加奈子
柴田真希 西村えり
平間真弓 高橋美穂
小松理枝子 細川静佳
黒瀧彩華

Special Thanks!
廣谷環子 マバラゼデン・ソルマー
鈴木弥生

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。

1日1組の完全予約制

待ち時間もな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ペースに合わせて撮影します。

季節の撮影会

アヒルボウフウ撮影

スマッシュケーキ撮影



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歳のペースで撮影で人気のプラン!

アニバーサリー以外にも季節感のある撮影会を開催

アニバーサリー撮影、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
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



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。

ソコ!



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 ©KCWW

ハウズドゥ! 釧路中央店は 子育て世帯を応援します!

売りたい!

相続した土地
使い道がないんだよねあ～



- 面倒な法律手続きや
税制面もワンストップで
おまかせ!
- 無料査定もお気軽に!

買いたい!

子供も大きく
なってきて
手狭になってきた



- ニーズに合わせた住宅を
ご提案します
- 子育て世帯向け住宅支援も
ご案内します

代表取締役
出島 昇

道東一円(釧路・根室)をカバー!
どこへでもお伺いします!!

不動産のお困りごとは
何でもおまかせ!!
皆様のシアワセな住環境を
お手伝いします!

店長
佐伯 友哉

