

釧路の子育て応援マガジン



Haport

ハポート

¥0
TAKE FREE

2023
秋冬号

viva!
ビバ アンビバ

屋内おでかけスポット 2023・2024

くしろ子連れごはん
子連れdeラーメン屋さんへ行きたい♪

家族deニコニコごはん
アレルギー対応のお店

秋からはじめる習い事

釧路Mama・Papa図鑑

絵本大好き!くしろ絵本ガイド

リスペクトマザーからのエール

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

こども食堂&地域食堂へ行ってみよう♪

暮らしのピース

転勤族ママに聞いてみた!

オススメの釧路みやげって何ですか?

働きたいママを応援!

釧路ママのお仕事探し最新情報

プロママが教える
Haportヨガ部

あつまれ!946キッズ!

釧路市・釧路町

認定こども園・幼稚園情報

小学生ママパパの子育て情報トピックス

ママの保健室

Haportお役立ちリスト

読者
プレゼント
あります!

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。

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。



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℃



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。

選ぶなら、安心でおいしいお水「クリクラ」

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。

解約
負担金
0円※

まずは無料で
お試しください

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!

年間
6,360円
のお得!
(2年目以降)

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

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

クリクラ釧路店限定

他社からのりかえキャンペーン 実施中!

詳しくはスタッフまでお気軽に!!



クリクラ 釧路店

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。

クリクラ釧路店 検索

CCナンバー: S-0122

「あんしんサポートパック」

あんしんサポートパックは
サーバー1台ごとに
お支払いいただけます。

月額 460円(税込)
※詳しくはスタッフへご確認ください。

Haport

ハポート 2023 秋冬号

CONTENTS

2 くしろ子連れごはん
子連れdeラーメン屋さんへ行きたい♪

4 家族deニコニコごはん
アレルギー対応のお店

6 特集 Viva!アソビバ♪
屋内おでかけスポット
2023~2024

16 秋からはじめる習い事

19 釧路Mama・Papa図鑑

20 絵本大好き
くしろ絵本ガイド

21 リスペクトマザーからのエール

22 頑張っているあなたに届いて欲しい
釧路の子育て応援企業

24 こども食堂&地域食堂へ行ってみよう♪

26 暮らしのピース
転勤族ママに聞いてみた!
オススメの釧路みやげって何ですか?

27 働きたいママを応援!
釧路ママのお仕事探し最新情報



COVER :
左から 関内 麻衣ママ
梢恵ちゃん
高木ゆかりママ
陽向ちゃん
thank you!

28 プロママが教える
Haportヨガ部

29 小学生ママパパの
子育て情報トピックス

30 あつまれ!946キッズ!

32 釧路市・釧路町
認定こども園・幼稚園情報

34 ママの保健室

35 Haportお役立ちリスト

読者プレゼント

読者アンケートで抽選で当たる!!
詳しくは36ページをご覧ください。

働ける時間に
制約がある方も安心

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



くしろ子連れごはん



子連れdeラーメン屋さんへ 行きたい♪



NO.
1

めんや きたまち
麺や 北町



餃子は国内産
食材使用!
保存料不使用



鳥谷部 薫佳ママ

保存料、着色料無添加の自家製麺がおいしい!

麺は選べる4種類! 内3種は道産小麦粉100%!
麺の太さがそれぞれ違い、好みに合わせて選べるのが嬉しい♪野菜ラーメンは、1日の野菜摂取目標量の350グラムも入っており、親子でとりわけてもたっぷり野菜が摂れる!

住 釧路市鳥取北7丁目5-12 **P** 11台
営 11:00~15:00/17:00~20:00
※月曜日は昼のみ営業
TEL 0154-51-1555 **休** 火曜日

HP



NO.
2

めんしょう やむや
麺笑 八武屋



ザンギで有名な
ヤムヤムさんが
隣接!



小林 知歩ママ

コスパ◎豊富なメニューで選ぶのが楽しい!

定番のラーメンや創作ラーメンの他に釧路名物スパカツまで食べられる! お得なセットメニューはボリューム満点で取り分けても満腹◎デザートには懐かしの給食ゼリーも♪小上がり席や無料WiFiがあるのでパパママも安心です。

住 釧路市海運1丁目1-11 **P** 11台
営 11:00~14:30(L.O.14:00)
TEL 0154-21-5513
休 日曜日・祝日

MAP



子どもが生まれてからラーメン屋さんに行っていない&行く勇気がないママパパ必見!これからの季節、熱々の美味しいラーメンをお店で食べたいを叶えてくれる子連れでも安心のラーメン屋さんをピックアップしました♪



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



めんや しょう
麵屋 彰



ご飯ものも
充実しています◎



大山 加奈子ママ

子ども好きなお夫婦が営むラーメン店

豊富なメニューと家族で来店してもゆったり座れる広々小上がり席が魅力♪おもちゃがあるので待ち時間も安心。お子さまラーメンには子どもが喜ぶデザートつき!

住 釧路市昭和南3丁目2-1 P 5台
営 11:30~14:00 / 17:30~20:00
TEL 080-6068-3354
休 月曜日・火曜日(祝日の場合は翌日)

Instagram



つけめん ・ らーめん とらきち
つけ麺・拉麺 虎吉



食後には
キッズが喜ぶ
ストーンアイスも♪



林 琴絵ママ

嬉しいサービス◎まさにファミリーにおすすめ!

広い小上がり席にクーファン・バンボの用意、提供時間をずらしてくれるサービスなど、ファミリーへの配慮が嬉しい◎背脂こってりから、あっさり釧路ラーメンまで種類豊富な美味しいつけ麺・拉麺をゆっくり食べられます!

住 釧路市貝塚3丁目4-20 P 20台
営 11:30~20:00(L.O19:45)
TEL 0154-41-9988
休 月曜日、第3火曜日

HP



くしろ子連れごはん

家族 de ニコニコごはん

アレルギー対応のお店

No. 1 ようがし 洋菓子のクランツ



店主の
優しさが
詰まっています♪



金岡 純子ママ

アレルギーでも安心◎大切な記念日に♪

乳・卵・小麦など不使用のアレルギー対応ケーキ（ホール18cmのみ）が注文OK！丁寧にすべて手作業で作るため、2日前までの予約が必要◎無添加にこだわった焼き菓子もおすすめです。

住 釧路市春採7丁目15-18

P 5～6台

営 9:00～20:30

TEL 0154-46-5373

休 年中無休

HP



No. 2 ブリス blissベーカーリー



卵を使用している
パンはPOPに
記載あり♪



佐藤 春菜ママ

道産小麦100%!卵不使用のふわふわパン

今年10月で6周年。卵を使っていないパンが約20種類♪子どもに人気なのはバターシュガーや豆パン。一升パンの取り扱いも。来店はパンがそろっている午前中がおすすめ◎午後の在庫は、インスタでチェックを♪

住 釧路市豊川町11-26

P 4台

営 8:30～17:00

TEL 0154-64-9837

休 月曜日、火曜日

HP





読者アンケートから、小麦・卵不使用などアレルギーに対応したご飯やお菓子を扱っているお店を知りたい!の声を多く寄せられたので、今回編集部ではケーキ、パン、ご飯、食品を扱うお店取材しました。食物アレルギーの有無に関係なくすべての子ども達にニコニコ笑顔で美味しいものを食べて欲しい♪そんな思いで企画しました。

No. 3 ナチュラルショップあまむ



アレルギーっ子
ママも安心♪
嬉しい♪



鈴木 ゆかりママ

やっぱりご飯が一番大事♪

昨年新装オープン!店名の由来はアイヌ語で穀物という意味なんだそう。家族の健康が気になる方は多いはず♪店内には無農薬野菜、無添加商品がたくさん!おやつや調味料や洗剤などの日用品も充実◎

住 釧路市堀川町5-35
営 10:00~18:00
TEL 0154-23-5594
休 日曜日(不定休)月曜日

P 8台

blog



No. 4 きっさこいペ



月に1回
地域食堂も
開催しています♪



黒瀧 彩華ママ

こだわり食材の体に優しいごはん♪

7大アレルゲン除去メニュー(ビーガンバーガー、お子さまランチ、唐揚げ&ポテト、お抹茶セット、ベビードーナツ)が5種類も!米粉パンで作ったビーガンバーガープレートが人気!食事の個別対応は事前連絡が確実♪個室やキッズスペースもあるので子連れご飯に◎

住 釧路市治水町12-10(2階展示ホール横)
営 11:30~18:30
TEL 080-5325-1899
休 月曜日

P 360台

Instagram



viva! アンビバ

屋内おでかけスポット 2023 ▶ 2024

2021年秋冬号で屋内遊び場を特集してから2年。その間に新たな遊び場や遊具増設など拡充された施設が増えました。さまざまな制限がなくなりコロナ前同様に屋内で自由に遊べるようになってきましたね。今回の特集ではこれからのシーズン、親子でたくさん過ごして欲しい屋内の遊べる&楽しめるスポットを紹介します。
さあ、今日はどこで遊ぼうかな♪



回転しながら遊べる
サイバーホイール

小さなお子さまでも
安心の遊具

トランポリンのように
跳ねたりもできる大型マット

ちびっこマンデー

7月に大型すべり台の新設! & 最新遊具で遊べるよ!

2022年4月のオープンから総利用者が10,000人を突破した人気スポット! おおむね3才以上のお子さんにオススメのチューブスライダーはスピード感がありスリル満点! よちよち赤ちゃん用の可愛いすべり台もあるので安心してください♪ 飲食OKの休憩スペースも設置され、ますます利便性がアップ! 既存の遊具の他に9月にはウレタン製ブロックやボーンホルドの遊具など新たに5種類加わりました。この秋に大注目の遊び場です!

住 釧路市錦町2丁目4 MOO5階多目的アリーナ

☎ 0154-31-4541 釧路市こども保健部こども育成課

営 9:00~15:30 毎週月曜日(月曜日が祝日の週は、翌日火曜日) ¥ 無料 P 76台

駐車場について

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3時間無料に! 遊んだ後、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♪

HP



Q

小学生や
月曜日以外でも
遊べるの?

A

遊べます!

【ちびっこマンデー】乳幼児同伴の場合、小学生のご兄弟も無料で遊べます。

【一般開放日(貸切予約のない日)】どなたでも遊べます。※一般開放日の場合、未就学児は無料(1児童につき保護者1名無料)、小学生以上は入館料110円、大人は220円がかかります。

今回の特集を組むにあたり、 釧路のママパパ達にアンケートを実施！



編集部の認識としてはこの2年で屋内の遊べる施設が増えてきた印象でしたが、皆さまからのリアルな声を受けて、施設の利用方法の周知や新しいスポットの情報収集、また行政と連携させていただき既存の施設の充実を図れるように皆さまの声を届けていきます♪

※Instagramのストーリーズ機能を利用し2023年8月27、28日に実施。449名の方から回答。

Q

釧路の屋内遊び場ついて、
充実してきましたと感じますか？

いいえ
[53%]

はい
[47%]

ウインドヒル

くしろスーパーアリーナ

無料で遊べる3つの遊戯ゾーンが魅力！

今年4月、エア遊具やキッズトランポリンなど備えたこどもアリーナが多目的室に開設！常設ではないため開催される日は毎回親子連れで賑わっています♪また絨毯が敷かれ小さなお子さんでも安心して遊べる幼児体育室、全面マットで柔らかい素材の積み木遊具や障がいのあるお子さんが車椅子でも遊べるインクルーシブキッズ広場は常設なのでいつでも遊べます。雨の日や冬季の遊び場として、どんどん利用してほしいスポット♪小中高生のアリーナ一般利用が無料なのも嬉しい！

住 釧路市広里18 ☎ 0154-38-9800 営 9:00～22:00 休 第3水曜日
¥ 【アリーナ利用】一般・大学生240円、小・中・高校生・乳幼児無料 P 116台

●こどもアリーナ

【利用料】無料(保護者含め) 【利用対象】未就学児

※毎月7～8回開催。日時はHPでご確認ください。

10月30日までハロウィンフォトブース、11～12月はクリスマスブースが設置されます。

※小学生以上のお子さんは入館料無料のアリーナ一般利用を推奨！

道具の持込OK、ボールやラケットなどの道具レンタルもあり(有料)。広いアリーナで遊ぼう♪

HP



新しい遊具の導入を 予定しています！

子育て世帯の皆さんからどんな遊具が
欲しいかアンケートを取っていますので、
ぜひご意見をお寄せください♪



インクルーシブ キッズ広場



ウレタン製の
大型ブロック遊具で
遊べる！

幼児体育室

おもちゃがいっぱい！
個室感があってgood♪

お買い物ついでに

2階の
遊び場が
充実!

イオンモール釧路昭和

モーリー ファンタジー 釧路昭和店 わいわいぱーく

アミューズメント施設併設の室内遊園地!
有料時間制の遊び場で、キラキラ光る大型の
エア遊具をはじめ、ボールプールで身体を
使った遊びや、おままごと、お花屋さん、屋台
などのごっこ遊びができる多彩な遊具が魅力
です♪子どもがどこで遊んでいるか目の届
く広さなのも嬉しい。平日の午前中は空い
ているのでおすすめです♪

隣には無料で遊べる
キッズスペースも!

HP



利用
方法

¥【平日】30分600円、延長10分ごと100円、平日1日フリー 800円

【土日祝】30分600円、60分800円、延長10分ごと100円

0歳と付き添い保護者入場無料

他 対象年齢0歳～小学2年生まで 営 9:00～18:00

イオン釧路昭和店

無料で遊べるスペースも

男の子には
たまらない! 車! 電車!



おもちゃコーナーの
お試しゾーン

人気キャラクターの
おもちゃで遊べる!



おもちゃコーナーの
キッズスペース

おもちゃはありませんが、
横に自販機があるので
お買い物休憩で
過ごすのにぴったり



子ども服売場の
ちびっこひろば

遊べるスポット!

イオン釧路店



2階サンリオ横 「ちびっこひろば」

床はマットが敷かれているので小さいお子さんも安心。高低差の少ないならかなすべり台しかない遊び場ですが、登ったり滑ったりその単純な遊びが子どもを夢中にさせます♪ベンチが設置されているのでママパパは休憩しつつお子さんの遊びを見守っている姿をよく見かけます。

¥ 無料 他 対象年齢6歳未満



1階フードコート「ちびっこひろば」

3種類の壁面遊具で遊ぶことができます。子連れで安心して食事ができるスペースの1画にあります♪

¥ 無料 他 対象年齢6歳以下

イオン釧路店

住 釧路町桂木1丁目1-7

☎ 0154-36-3111

営 8:00~22:00

HP



2020年9月に
OPEN!

2020年9月にキッズスペース&休憩所がオープン。絵本やおもちゃ、マグネット遊びができます。折り紙が得意なスタッフさんの作品が展示されており、見るだけでワクワク♪週末の和商の日は特売やイベントも多く開催されているので、ご家族でぜひ!

HP

住 釧路市黒金町13丁目25

☎ 0154-22-3226

営 8:00~17:00

休 日曜日 ※臨時営業あり



和商市場



釧路管内にある図書館の

今回は『釧路市』『釧路町』『白糠町』『厚岸町』の図書館内にある、親子でゆっくり本を読んだり、



おはなし会の場所

カラフルなマットが印象的。
イベントのない日は自由に利用できる☆

釧路市

釧路市 中央図書館

0歳から参加できる
おはなし会や
ワークショップなど
イベントも多数開催♪

子ども向けの本やキッズスペースがあるのは4階。図書館は静かに過ごすところと思いがちですが、4階はお子さんの声やお母さんの読み聞かせの声、おしゃべりする声、赤ちゃんの泣き声など自然な形で賑わっているそう♪もちろん大声や騒ぐのは周りの方の迷惑になってしまいますが、子どもが小さいから…と躊躇せずに気軽に安心して過ごして欲しい!と、館内にはさまざまな工夫がされています♪蛇口が可愛いこともトイレやベビーカー完備なのもおすすめポイントです



絵本コーナー

絨毯が敷かれているので
赤ちゃんとの読み聞かせにおすすめ!



ファミリー読書ルーム

個室になっているので
周りを気にせずゆっくり過ごせる♪

住 釧路市北大通10丁目2番地
☎ 0154-64-1740
営 9:30~19:30
休 月曜(祝日をのぞく)
月末整理休館日(最終金曜日)、
年末年始
P 70台

HP



釧路市の地区図書館

壁が
ガラススタイルなので
陽当たりがよく
明るいです☆



釧路市西部地区 図書館

住 釧路市鳥取北8丁目3-10
☎ 0154-53-3499 P 98台

アットホームな雰囲気。
水平線を見に
ドライブ兼ねて♪



釧路市東部地区 図書館

住 釧路市益浦1丁目20-20
☎ 0154-91-0604 P 71台

備え付けの
長い木製ベンチが
ポイント



釧路市中部地区 図書館

住 釧路市愛国191-5511
☎ 0154-38-5499 P 75台

● 地区図書館共通 営 9:30~19:30 休 月曜、月末整理休館日(最終金曜日)、年末年始

キッズスペース & キッズコーナー

ゆったり過ごせるスペースをご紹介します。各施設、それぞれ特色があるので必見です！

釧路市以外の図書館

釧路管内在住なら貸し出しOK！プチドライブ気分図書館巡りの秋に♪

釧路町



HP

釧路町せちり図書室 (釧路町コミュニティーセンター内)



近隣には大型店や飲食店が多くアクセス◎キッズスペースは一番奥でピンクとグレーのタイルマットが敷かれ明るい雰囲気。木のボールプールなどで遊べる親子ふれあい広場が図書室と一体化している距離感なので2つ同時に楽しめる空間にもなっています♪今年の4月から開館時間が変わり通年午前開室へと変更になりましたが、12時から13時まではお昼休み閉室なのでご注意ください♪

住 釧路町木場1-2 **☎** 0154-62-2196 **P** 20台
営 月曜～土曜 10:00～17:00
※12:00～13:00はお昼休み休業
休 日曜・祝日・年末年始・学校長期休業中の土曜日

釧路町



HP

釧路町とおや図書室 (釧路町公民館内)



1階から吹き抜けになっているので開放感があります。キッズスペースのテーブルの上には絵本が大好きな司書さんおすすめの本が机に並べられ、本棚の下には小さなお子さんが手に取りやすいよう年齢に合わせた絵本を配置するなどの配慮がされています♪フリーWi-Fi完備のフリーベースもあるので勉強やお仕事にも◎釧路市民の方の利用も多く、読み聞かせなどのイベントはありませんが比較的空いていて穴場的な図書室です。

住 釧路町河畔7-52-1 **☎** 0154-62-2137 **P** 76台
営 月曜～土曜 13:00～17:00
(小中学校の夏冬春休み中は10:00～17:00)
休 日曜・祝日・年末年始・学校長期休業中の土曜日

厚岸町



HP

本の森 厚岸情報館



釧路から車で約50分、JR厚岸駅近くです。児童図書コーナーには赤ちゃん連れでも安心な個室のおはなしの部屋や、ベビーベッド、児童用トイレが完備。昨年、釧路管内初の電子書籍を貸し出す電子図書館もはじまり、自宅にいながら利用できるので子育て中にはありがたいサービス。季節ごとに工作教室や多数のイベント、毎冬にはぬいぐるみお泊り会も開催されるので、最新情報はHPでチェックを♪

住 厚岸町宮園1丁目1 **☎** 0153-52-2246 **P** 26台
営 火曜・水曜・土曜・日曜・祝日 10:00～18:00
木・金曜 10:00～21:00
休 月曜・資料整理日・年末年始

白糠町



HP

白糠町公民館図書室



国道38号沿い、釧路から向かうと右手に三角屋根が特徴的な外観の公民館1階にあります。絵本コーナーは図書室の3分の1のスペースを使用していて広々。本をゆっくり読むスペース、木製のおままごとやおもちゃで遊べるスペース、授乳室、おむつ替え台が同じ空間にあるのでお子さま連れでも安心♪完備されているソファやカーテンが北欧風の可愛いデザインなのでとてもおしゃれな雰囲気です。

住 白糠町東3条南1丁目1-21 **☎** 01547-2-5555 **P** 91台
営 火曜～金曜 10:00～18:00
土曜・日曜・祝日 10:00～17:00
休 月曜(祝日の場合その翌日)、年末年始

大人も子どもも楽しめる! くしろ New スポット

釧路管内初となる商業施設がオープン! 子連れで楽しめる場所が増えるのは本当に嬉しいですね♪

2023年
7月
OPEN!



マクドナルド 釧路桂木店

マックカフェとプレイランドがある最先端設備を備えたマクドナルド。バリスタが手づくりした本格的なドリンク、ケーキなどを
楽しめるマックカフェは、ママ友とおしゃべりやひとり時間をゆったり過ごすのにぴったりな空間♪



プレイランド

3歳～9歳以下のお子さんが
遊べるマクドナルドオリジナル
遊戯施設。子どもの遊ぶ姿が
見えるところに席があるのでママパパもゆっくり食事を楽
しめます。予約不要&無料で利用できる♪

思いっきり
遊べて、
見守る大人も
安心!

住 釧路町桂木3丁目4
☎ 0154-64-9288
営 7:00～24:00【年中無休】
マックカフェは9:00～22:00
他 106席 P 49台

HP



まだまだ! くしろには 屋内アンビバがあるよ!

【Haport vol.1～vol.5】
までに紹介した
屋内アンビバ情報は

<https://kushironews.jp/haport>

検索



寒い季節は温泉に行きた〜い!! 親子で行ける入浴施設

2年前の秋冬号で入浴施設を特集でご紹介したところ、「子連れでも行けることがわかって安心しました」「どんな雰囲気かわかると行きやすい」など反響があったことから、今回は第2弾として釧路管内の日帰り入浴施設をピックアップしました。



キッズ
チェア



ベビー
ベッド



ゲーム
コーナー



漫画絵本



休憩室



タオル
レンタル



入浴用品
販売



食事処



シャンプー等
完備



HP



大喜湯 春採店

遠出をしなくても銭湯価格で温泉を楽しめるのが魅力!源泉100%の天然温泉で泉質は塩化物泉。塩分濃度の高い塩辛いお湯で保湿効果があり、アトピーや皮膚乾燥症の方におすすめ。小浴は37〜38℃と少しぬるめでお子さま連れにも入りやすい。男女脱衣所にキッズチェア・ベビーベッドがあるのでパパも安心です。

住 釧路市春採7丁目1-45 ☎ 0154-46-5558 P 70台

営 平日12:00〜23:00、土日祝日6:00〜24:00

休 無休(機械点検のため臨時休業あり)

¥ おとな(中学生以上)490円、小学生150円、6歳未満80円



HP



山花温泉リフレ

温泉ホテルなので、売店やレストランなどもありプチ旅行気分を味わえる。広い浴場には薬湯やジャグジー、露天風呂など種類が豊富で、奇数・偶数日で男女交代になるため行く日によって楽しみが♪ベビーベッドは男女脱衣所、キッズチェアは男女浴場にあるのでパパも安心!ソフトクリームや軽食の販売もあるので休憩室でゆっくり飲食しながら過ごせます♪

住 釧路市山花14線131 ☎ 0154-56-2233 P 150台

営 10:00〜21:00 休 無休(機械点検のため臨時休業あり)

¥ おとな660円、中学生550円、小学生330円、未就学児無料



HP



美肌の湯 赤いベレー天然温泉

源泉かけ流しのお湯はメタケイ酸と炭酸水素イオンが豊富で茶褐色、保湿の高い美肌の湯として人気です。食事と入浴がセットになった赤いベレー湯治パック1,300円がおすすめ(2023.11.30まで)♪事前予約で1日4組限定の貸切風呂もあるため小さなお子さま連れでも周りを気にせずに安心して入浴も◎。キッズチェアは女性浴場、ベビーベッドは女性脱衣所のみにあります。

住 釧路市阿寒町上阿寒23-36-1 ☎ 0154-66-2330 P 85台

営 10:00〜22:00 休 無休(機械点検のため10/23〜25は休業)

¥ おとな540円、中学生410円、小学生130円、未就学児無料

【貸切風呂】1回2名様まで1,280円、3名からは1名につき640円加算



HP



源泉100%かけ流しの宿 グリーンパーク つるい

加温、加水、循環なし天然かけ流しのモール系アルカリ性の温泉で神経痛や虚弱児童、慢性婦人病などに効能あり。古い建物ではありますが浴場はガラス張りで陽当たりがよく広々としていて、露天風呂は和風庭園風の岩風呂で癒される空間♪ベビーベッドは女性脱衣所のみ、キッズチェア、ベビーバスレンタルはフロントで受付を。

住 鶴居村鶴居北1丁目5 ☎ 0154-64-2221 P 25台

営 10:00〜22:00 休 無休(機械点検のため臨時休業あり)

¥ おとな700円、中学生500円、小学生400円、未就学児無料

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!



遊学館には、子どもたちがドキドキ
ワクワクする遊具や工夫がいっぱい!
今回は親子で楽しめる
おすすめスポットを紹介します!

1F のっぽスタジアム

4階までのスロープに囲まれた、
開放感満点の吹き抜けが特徴
で、すべり台や柔らかいブロック
などの大型遊具がたくさん!
くつを脱いで遊ぶので、小さな
子どもでも親子でゆったり過
ぎます。



1F

ワークショップコーナー

小さなおともだちも楽しめる簡単工作です。
工作の内容は定期的にかわるよ!

- 場所/1Fあそびらんど
- 開催日/毎日 ①10:00~12:00 ②14:00~16:00
- 定員/各回30名



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

おはなしハウス

絵本がいっぱいの空間で、好きな
絵本を親子で楽しめます。また、
週末には紙芝居や絵本の読み聞
かせをする「おはなし会」も!



【おはなし会】

■開催日/毎週土曜または日曜日
11:00~11:30・14:30~15:00 ■定員/各回8組

【おはなしタイム】

■開催日/毎月第2水曜日
11:00~11:30・14:30~15:00 ■定員/各回8組



釧路市こども遊学館

Tel.0154-32-0122
〒085-0017 釧路市幸町10-2



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>

家族で
体験して
きました!



田中ファミリー

- 田中 牧希ママ
- 田中 宏輝パパ
- 陽彩ちゃん(4歳)



田村ファミリー

- 田村 香里ママ
- 優樹くん(5歳)
- 春樹くん(2歳)

3F

サイエンスショー

楽しいスタッフがおくる驚きと発見の実験ショー
科学のふしぎを親子で体験!

- 場所 / 3Fサイエンスポット ■ 開催日 / 土日祝 15:00~
- 定員 / 12組+立ち見 ※13時より座席の整理券を配布します。

3F

サイエンス テーブル ワークショップ

だれでも参加できる実験体験を用意しています。実験したい人はスタッフに声をかけてくださいね!

■ 開催日 / 平日14:00~16:00・土日祝13:00~15:00



3F 虹の キャンパス

大きなシャボン膜に息を吹きかけ、不思議な虹の世界を体験しよう!



1F すなば

衛生面も管理された大きな砂場。
スコップやバケツや手足の洗い場も完備。
また、車いすに乗ったままでも砂遊びができる
テーブル状の砂場もあります!

■ 場所 / 1Fさんさんひろば



1F 砂場まわり & 3F 休憩コーナーに 飲食可能スペースが あります!

※限られたスペースなので、譲り合ってご利用をお願いします。

3F

プラネタリウム スターエッグ

リクライニングシートでゆったりと大迫力の星空体験!

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

※その他、家族向けなど様々な世代向け番組もあります

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ざいます。

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

習いの事

アッセンブル テニス アカデミー
Assemble Tennis Academy

テニスコートを楽しく大好きな場所に！
テニスボールとラケットだけにとらわれず、さまざまな指導方法で飽きる事なく、楽しくレッスンに通えます！キッズでは、あそびを通しテニスだけではなく、さまざまなスポーツに向けての体づくりも目指します。

Information

●キッズコース新規開設！●平日15～16時 曜定要相談。●対象/年中から年長(年少要相談)●料金/キッズ、ジュニア(小学生以上)は1,500円/回(保険料込み)※ジュニア、大人のタイムテーブルはHPをご覧ください。※体験レッスン(1,000円)あります！※ラケット無料貸出しあり。



DATA

住 釧路郡釧路町桂木4丁目22
TEL 090-8631-7636
メール assemble.ta@gmail.com

HP



コンサドーレサッカースクール

楽しみながら身体を使ってサッカーを大好きに！！

北海道初のプロサッカークラブである北海道コンサドーレ札幌のサッカースクール。ボールを蹴ること、仲間と楽しむ事、サッカーが大好きになる事を大切に。サッカーを通じて運動能力の向上、協力する大切さや社会性も習得！！

Information

●月謝(週1回)幼稚園クラス:U-5/6(年中・年長) 3,600円※冬期は暖房費+550円●練習日時・場所[釧路町]夏:釧路町体育館横多目的広場冬:釧路町コミュニティセンター[柏木]通年:旧柏木小学校体育館・火曜日[釧路町]16:00～16:50・木曜日[柏木]15:30～16:20・金曜日[釧路町]15:30～16:20※上記以外にU-7/8/9(小1～3年)U-10/11/12(小4～6年)のクラスもあります。



DATA

●お問い合わせ
080-5723-9818(高橋)
●事務局
011-777-5314

HP



今回は、テニス、サッカー、知育音楽の教室をご紹介します。ママの習い事の情報もありますよ♪



いとうふさこびあのきょうしつ

伊藤ふさ子ピアノ教室

自分で気づき、考える力を大切に「知りたい」を育てます♪

楽器や歌、リズムだけではなく、数、図形、ひらがな、色などをフラッシュカードやおはじき、パズル等を通し身につけます。笑顔で優しく受けとめてくれる先生と楽しく学び、相手の話を聴く、対話する力も育もう♪

Information

【知育音楽コース】

●対象年齢/1~4歳 ●時間/平日10時、11時、13時、14時から
●回数/月3回(1回40分) ●入会金/5,000円 ●教材費/年間3,300円 ●月謝/7,500円 ※ひとりひとりに合わせた個人レッスン♪(お友達同士のグループレッスン可) ※2,000円体験レッスンあります♪



DATA

住 釧路市昭和南5丁目15-10
TEL 090-8429-3902

HP



ママの 習い事編

バレトンミキ

バレエ経験不要!産後ダイエットにもおすすめ♪

音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす、バレエがベースのエクササイズ。特別な道具は使わず、運動しやすい服装だけ用意すればOK!体幹が鍛えられ、気分もリフレッシュ♪たくさん汗をかくのでデトックス効果抜群です◎

Information

【レッスン日】

●第1、第3金曜日 13:00~14:00
●木曜日(不定期月3回) 19:00~20:00

【レッスン料】1,200円(当日予約1,500円)

レッスンのお申し込み、お問い合わせは公式LINEからお願いします♪



DATA

住 釧路市幣舞町4-28
(釧路市生涯学習センター内)
TEL 090-6991-3881

HP



暮らし 応援!

あなたのライフプランを
釧路しんきんが
お手伝いします!!



みぢかなふれあい

釧路しんきん



KUMON

「くもん書写の先生の説明会」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

週1回4時間から教室を開けます。

(生徒数が増えてきたり、慣れてきたら日数を増やすこともできます)

自宅や近くの会館で行っています。

K先生(40代・2人のお子さん)の週間スケジュール

曜日	日	月	火	水	木	金	土
午前	家族との時間	公文の書写講座(月1回程度)	パート	パート		夕食準備	家族との時間
午後	家族との時間		子どもの習い事付き添い		教室準備	教室 13:00 ~ 18:00	家族との時間
夜	家族との時間				(教室準備)		家族との時間

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

くもん書写の 先生説明会

少しでも気になったら、
お気軽にご参加ください

ご予約はこちらから!

公文書写 先生 検索

※25歳~60歳(女性)の方をお願いしております。



オンライン説明会

10月27日(金)

11:00~11:30 / 14:00~14:30

※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になります。※開設時に認可料が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。

「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

釧路

ママパパ

Mama・Papa

図鑑

今回のママ

あなざわ かな
釧路市 六澤可奈さん (28歳)

私のこと

十勝管内清水町出身、看護学校入学を機に釧路市へ。現在は市内の病院で看護師をしています。家族は夫、3歳の息子の3人家族。仕事の他に、地域のボランティア活動にも参加し、多世代の女性達との交流で元気をいただいています♪

共働きと子育て

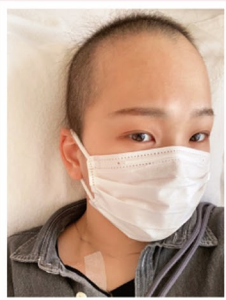
私の仕事が終わるのが不規則なこともあり、パパがとても積極的に育児や家事をしてくれています。掃除、洗濯、大人のご飯と子どものご飯の用意、ゴミ出し、買い出し…言われずとも何でも出来ます!パパ曰く「親が育児をするのは当たり前だから、『イクメン』という言葉は嫌いなんだ」とのことです(笑)

20代で乳がん…

息子の授乳中、乳腺炎になって母乳育児相談室へ。そこで助産師さんに乳腺炎とは別の胸のしこりを指摘され、後日外科にかかったのが始まりです。検査結果は乳腺症で良性の腫瘍。経過観察も必要しなかったのですが、1年後良性のしこりの真下に悪性の腫瘍が来ていました。自分で触診する癖がついていたので、しこりが大きくなった時にすぐ気づけたのだと思います。私は癌家系ではなく、乳がんのリスクになるようなものにも何一つ当てはまりませんでした。遺伝の検査も陰性。癌の検査をした時の傷を2歳半になった息子が見て「おっぱいいたいの? なでなでしてあげるね」と傷を撫でてくれた時は「なんで私が?」と負の感情ばかりが湧いていました。現在は治療が続いているためセーブさせてもらいながら働いています。家族で過ごす時間が増え、子どもの成長を傍で感じることができ、癌になったことは今までの働き方や生活を振り返るきっかけになった大きな出来事だったなと感じています。具合が悪くて動けない時や私の入院中はパパが家事・育児を全て1人でやってくれていました。息子もあまり寂しげに待っていて、2人にはとても感謝しています。



▲わが家のお気に入りアソビバ!
くしろ水族館ぶくぶく



釧路で子育て中のママパパにスポットを当ててご紹介するコーナー。今回は、十勝出身の看護師ママ!20代で乳がん罹患し現在は治療を続けながらも子育てと仕事を頑張る1児のママさんをご紹介します♪

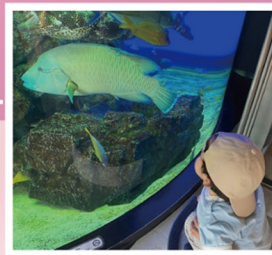


子育てママへ…

乳がんは女性の癌の中で1番罹患数が多い病気で、9人に1人が罹患すると言われています。また出産年齢が高齢化していることから、妊娠・授乳中に罹患する方も増えているようです。育児や家事・仕事等でなかなか自分の健康についてまで手が回らない…という方が多いとは思いますが、授乳中や入浴中などふとした時にでもしこりがないかセルフチェックして早期発見につなげて頂けたらと思います。



▲年間パスポートを購入しているので、よく行きます♪



▶息子は
お魚大好き!

絵本のある子育て

絵本大好き



ガイド

秋・冬は少しずつ屋内で過ごす時間も多くなっていきます。何度でも読み聞かせしたくなる一冊に出会えたら屋内時間も親子でもっともっと楽しみになるはず♡
そこで、今回のテーマは「何度でも読み聞かせしたくなる一冊」にしました。
ぜひお気に入りの一冊が見つかりますように。



おはなしネットぼんぼん
鳥取西小学校 おはなし会
**石井 文恵さんの
オススメ**



くれよんの くろくん

作・絵：なかやみわ
価格：税込1,320円
出版社：童心社
発売：2001年10月

★おすすめポイント

10色のくれよんたちが仲よく絵を描き始めます。でもくろくんだけは仲間に入れてもらえません。かわいそうなくろくんは、シャープペンのおにいさんのおかげで最後はハッピーエンドに。お互いの良さを認め合う大切さ。時代が流れても変わらず愛される一冊です。



保育園キッズランド保育士
**吉田 朋美さんの
オススメ**

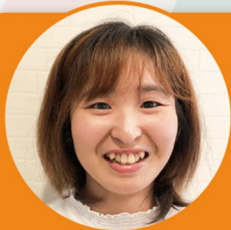


かお かお どんなかお

作：柳楽良平
価格：税込880円
出版社：こぐま社
発売：1988年1月

★おすすめポイント

笑った顔、怒った顔、泣いた顔、甘い顔など様々な表情が出てくる"表情絵本"。赤ちゃんはもちろん幼児も百面相をしながら楽しめます！顔の表情を知ることはコミュニケーションをとる中で大切な力を養います。ぜひ大人も顔の運動として一緒に行ってみると楽しいですよ！



多機能サービスという 保育士
**大矢 恵未さんの
オススメ**



わたしの ワンピース

作：西巻茅子
価格：税込1,210円
出版社：こぐま社
発売：1969年12月

★おすすめポイント

子どもの頃に出会った絵本。ワンピースが自由に色をつけた、空を飛んだり夢のような世界になることを思い出します。お花畑を散歩すると、ワンピースが花模様に変化しファンタジーな世界観が溢れる絵本で大好きです♡ 自由に自分もなりたーいと思いました★



認定こども園釧路短期大学
ふぞく幼稚園 幼稚園教諭
**川嶋 理美さんの
オススメ**



ねこのピート だいすきな しろいくつ

作：エリック・リトウィン
絵：ジェームス・ディーン
訳：大友剛
文字画：長谷川義史
価格：税込1,430円
出版社：ひさかたチャイルド
発売：2013年5月

★おすすめポイント

何があっても元気に歌って前へ進んでいく、とってもポジティブなねこのピート。そのハッピーでフレキシブルな考え方は子ども達にも伝わってほしくなります。一緒に掛け合いや歌いながら読むことができ、とても楽しいのでぜひ読んでみてください♪

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



森近ゆかりさん(61)
厚岸町出身 釧路市在住



子育てママへメッセージ

私も通ってきた道ですが、今思うとあの時期は「人生の華」だったなと。今のお母さん達を見ていると本当に感心します。よく頑張っていますよね!あなたの近くにいる私たち世代をどんどん頼っていいからね!熱く応援していますよ!

人生経験豊富で一步先を行く先輩ママから、毎日、家事育児に仕事と頑張っている平成・令和を生きるママ・パパへエールを贈ります。

私の子育て

出産は足立産婦人科と労災病院にお世話になり、2人のわが子は健やかに育ってくれてもう立派な大人、それぞれの人生を楽しんでいるようです。

当時は周りも専業主婦が多く時間もあったので、ママ友と児童館のボランティアサークル「母親クラブ」の発足や、さまざまな活動にも積極的に参加し、とってもアクティブでした(笑)。あの頃の釧路はデパートもありましたし、ダイエーやポスフルの子ども遊び場には、汽車の乗り物やボールプール、すべり台などがあって親子でたくさん楽しんだ思い出があります。



大好きな音楽を夫と楽しむ毎日

夫がギターの弾き語りを趣味としているので、私はおまけで(笑)横で歌っているうちに、音楽好きが集まるお店で定期的に「マジゆん」の名前で歌うようになりました。子育てを卒業してからのライフワークです!中鶴野にあるアコースティックカフェHOB.O.さんでは歌謡曲やポップス、川上町のライブスポットビーフラットさんではジャズを歌っています♪



自然でかわいい写真を撮影します

季節の撮影会



おうちスタジオはお子様の月齢やご機嫌に合わせてゆっくり撮影できるのが特徴です!



人気の1歳バースデーフォト



可愛らしい
ママの
タイム
ケーキ
撮影

スタジオでスマッシュケーキ撮影やモノクロ背景ブースをセッティングできます!

マタニティフォト、ニューボーンフォト、バースデーフォトなどのアンバーサリー撮影はもちろん初節句、入園入学、七五三撮影などの季節の撮影会やロケーションフォト撮影も開催!

ママとベビーのための
釧路のおうちスタジオ

アンビシャス フォトスタジオ

ambitious
photo studio

☎080-1891-6681



ホームページ



インスタグラム

頑張っているあなたに届いて欲しい

釧路の

子育て応援企業

行政だけではなく、民間企業でも子育て世帯を支援する動きが広がってきています。

01

むつみ薬局武佐店

キッズスペースのある薬局！ 遠くから利用される親子も♪

2021年11月にオープン。薬局内は白を基調としたスタイリッシュな空間で明るく、フリーWi-Fi、充電スペースもあるので大人も子どもも嬉しい♪キッズスペースは、待合室とガラスの壁で仕切られているため混雑状況や全体の様子を見渡すことができます。絵本やプロジェクターでアニメ動画を見ながら待ち時間を一般の方と離れて過ごせるのもママパパの安心ポイントです。LINEで処方箋受付も可能なので詳しくはHPを♪



可愛いデザインのお薬手帳は5種類用意していますよ♪

【設備】

バリアフリー、ドライブスルー、キッズルーム、投薬プライベートルーム、バリアフリートイレ、おむつ替え台、お薬受取ロッカー、健康相談など

【お支払い】

現金の他、各種クレジットカードや電子マネーも対応しています



DATA

● むつみ薬局武佐店

住 釧路市武佐3-47-1 ☎ 0154-65-6008

営 9:00～18:00 (木曜、土曜は13:00まで)

P 7台 休 日曜・祝日 ※本店、光和店はキッズスペースなし

ホームページ



02

ココロとカラダを整える ゆうなぎ整体院

子連れ歓迎!キッズスペースと 産後の骨盤矯正が人気

産後の女性を中心に誰もが気軽に通える整体院を目指し昨年1月にオープン。慣れない子育て、寝不足や授乳に抱っこでガチガチになった身体のケアやほっとひと息できるようにと、ママや女性向けの施術メニューが充実しているゆうなぎさん。ボールプール、積み木などのあるキッズスペースでは、ベビーシッター資格を持つスタッフによる託児の利用もできるので、お子さま連れのママに人気です!来院が難しい方は出張もおこなっていますのでお気軽に♪



託児は無料で
事前予約になります♪
アットホームな雰囲気
ですのでお気軽に

【施術メニュー】

● 院長おまかせコース
初回3,500円

次回予約4,500円

次回以降5,000円

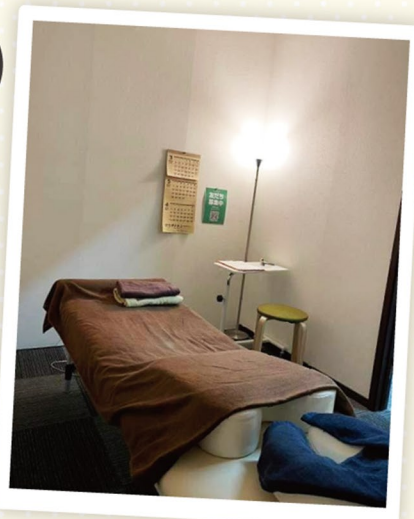
● 骨盤矯正 4,500円

● 猫背矯正 4,500円

● 産後ケア 4,500円

● 小顔矯正 4,500円

妊婦さん用コースの他、
多数メニューあり



DATA

● ゆうなぎ整体院

住 釧路市南大通2丁目2-16

☎ 080-5638-2098 休 不定休

営 10:00～22:00

P 2台

Instagram



芦野センターで働く

現役ヤクルトレディさんに

お話を伺いました!



廣瀬さんの
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?

- 8:30 下の子を保育園に送ってから
上の子2人を幼稚園へ
- 9:00 芦野センターへ出勤し出発準備
- 9:30 お客さんのところへ出発
- 12:00 センターに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
- 13:00 退勤
- 14:00 幼稚園バスで帰ってくる子どものお迎え
- 15:00 上の子たちと保育園へお迎え



廣瀬ほのかさん
4歳・3歳・1歳、3児のママ。
レディ歴約1年。

保育時間内に合わせて
仕事を出来るのがgood
子どもの成長に合わせて
回数や時間を変更できる
柔軟性も魅力!!

現在週3日で勤務していますが、子ども達も慣れてきたので来春より週5日勤務に変更予定。子どもの成長やライフステージに合わせて働き方を選べ、3人の子育てとの両立が可能なのところが魅力です!



お子様を送り出した後からの出勤も可能!
あなたに合った働き方で、子育てママを応援します!

- 週3日勤務のヤクルト商品のお届け
【勤務】9:00~13:00/週3日
(曜日相談可、土日祝 定休)
【報酬】月40,000円以上
(売上に応じた出来高制)
- 週5日勤務のヤクルト商品のお届け
【勤務】9:00~14:00/週5日(土日祝定休)
【報酬】月100,000円以上
(売上に応じた出来高制)

《共通項目》

【勤務先】●釧路市内各センター
●中標津センター
【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

子ども食堂 & 地域食堂へ 行ってみよう♪

人の繋がりも温かい。美味しいご飯も温かい。みんなで美味しいご飯を囲もう!今回は2か所の地域食堂をご紹介します。

01

ぼぼのくら

ボリュームある食事を届けたい! コロナ禍で始まる温かさ

コロナ禍の2020年11月から始まり、シフトが減って大変な時期に学生弁当を無料配布したことからお子さんだけでなく、学生さんにも輪が広がっていきました。メニューは、運営されている居酒屋あけぼのと野菜カレーのお店くらぼんで使っている食材をボリュームあるメニューになるよう心がけて考えています。「お腹が空いたな」と思ったら気軽にぜひ!



DATA

- 住所: 釧路市末広町2-12 2階(野菜とカレーのお店 くらぼん)
- 開催日: 不定期(月に1回くらい)
- 開催時間: 12:00~14:00
- 料金: 子ども~学生無料(学生は学生証提示で無料)
- 問い合わせ: X(旧Twitter) @taiki_itou1124
- 今後の予定: 不定期のためX(旧Twitter)で情報をご確認ください。
学生弁当なども現在無料で提供中。X(旧Twitter)で連絡ください。

02

みはら・かがやき食堂

月に一度みんなでごはんを食べようよ! 老若男女が集う地域のイベント♪

みはら・かがやき食堂は「月に一度、みんなでごはんを食べようよ!」をコンセプトに、この春で9年目を迎えました。老若男女問わず、地域のミニイベントとして、食事だけでなく運動や学びも楽しめます。年10回(6、9月はお休み)、毎月第2土曜日にコアかがやきで開催中です。釧路に居ながら色々な土地の食べ方やB級グルメなどを紹介してくれる回もあるので毎月参加するのが楽しみに!コロナ以降は完全予約制でしたが、最近は当日券もご用意しています♪



DATA

- 開催場所: 釧路市愛国191-5511(コアかがやき)
- 開催日: 毎月第2土曜日(年10回、6月と9月はお休み)
- 開催時間: 11:00~14:00 完全予約制(当日券もあり)
- 料金: 大人(中学生以上)300円、小学生 100円
幼児 無料
- 問い合わせ: ☎0154-39-5070
- 今後の予定: 11月11日(第2土曜日) 予定

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

釧路ガス
供給エリア内設置台数

累計 **300** 台
突破!



もう干さなくてもいいんです!!

ユーザー
満足度 **95%!**



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♪



Users Voice

大量のお洗濯も
出勤前に終了!

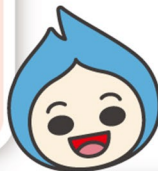
子供が2人いるので洗濯は毎朝2回。1回
目の洗濯物を「乾太くん」に入れると、**2回目**
の洗濯が終わる頃には
すっかり乾いています。
共働きなので、出勤前に
洗濯が終わると
大助かり。



購入者さんに
聞きました♪

教えて

「乾太くん」の
いいところ。



Users Voice

やみつきになる
気持ちよさです!

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



Users Voice

毎日必要な
ユニフォームもすぐ乾く!

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



Users Voice

小さい子のいる
我が家にぴったり!

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



Users Voice

一度使ったら
手放せない!

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

KANTA SAMAMA♪



※イラストはイメージです



掲載商品のご見学、
リフォームに関する
ご相談も
随時承っております。
お気軽に
ショールームへ!

GAS 釧路ガス株式会社

Tel 0154-65-1041 (直通)

受付時間 9:00-17:00
(日曜・祝日除く)

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

Q 釧路ガス 検索

暮らしのピース

～私のお気に入りのくしろ～

おみやげ (編)

釧路で子育て中の転勤族ママたちが帰省土産に選んでいる《お気に入り》を紹介します♪
ママ友への手土産や来客時のおもてなしにもピッタリなラインナップです◎

1 くじらすく パティスリー コルネ

チョコ感たっぷり!

友達にあげたら

釧路3年目

喜ばれました♪

まささん

2 焼き菓子 パティスリー ミルミル

オシャレでかわいい! 食材にこだ

わっているの子ども

釧路5年目

が食べても安心!

みさママ

3 コンカクまちゃん マスギンダー ロ・バザール

友達や親戚のお子さん用に。

かわいいので

釧路3年目

自分用にも♪

森ママ

4 ゆうひ 松屋

洋菓子風なおまんじゅう♪

我が家の定番

釧路5年目

です☆

あさひさん

5 くしろ霧サイダー たんばや MOO

口当たりまるやか!

釧路らしい

釧路2年目

ネーミングも◎

あめちゃんママ

6 地酒ケーキ 福司

しっとり食感! 冷やして

食べるのが

釧路7年目

オススメ♪

みやちゃん

釧路についての情報交換や転勤族ならではの悩み事を話せる場所です。
一緒に釧路を楽しみましょう♪

転勤族ママさん、
悩みや不安をひとりで
抱え込んでいませんか?



定期的に『転妻サロン』を開催!
ランチやスポーツを楽しんでいます♪
(子連れ大歓迎です!)

Huport姉妹グループ

釧路転妻 LAND

が皆さんをサポートします!

運営スタッフの
(お気に入り)は...



スタッフ 杉山

菓子処 なかじま

「秘蜜のカステラ・四千年の奇蹟」
予約販売のみの特別な逸品!



スタッフ 伊藤

釧之助

「サーモンジャーキー」
お酒と相性抜群◎



スタッフ 宮久保

道東製めん

「やたいっこラーメン」
釧路しょうゆがオススメ!

最新情報をチェック!



@946TENTUMA

働きたいママを
応援!



釧路ママの

お仕事探し最新情報



よろしくお願いします



三浦さん

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、働いているママが多い印象です。この秋には最低賃金上がる事が発表されました。今回はお仕事探しの最新情報を、ハローワーク釧路マザーズコーナー就職支援ナビゲーター三浦育子さんにお話を伺いました。

Q

伊藤編集長 (以下伊藤)

この秋10月から最低賃金上がるそうですが、北海道の最低賃金はいくらになりますか? また全国から見るとどのくらいの位置づけですか?

A

三浦さん (以下三浦)

10月1日からこれまでより40円上がって「**960円**」になります。最低賃金は都道府県ごとに決められ、最高額は東京都の1,113円で、北海道は全国で**13番目**の金額となっています。

伊藤

職種によっては時給1,000円以上もありそうですね!



Q

伊藤

毎年11月頃、就活のためのセミナーが開催されているようですが、今年度の詳細を教えてください。

A

三浦

11月上旬を予定しております。『社会保険・働き方の基礎知識』というタイトルで、社会保険の加入条件などについて外部の講師を招いて詳しく教えていただけます。昨年も開催して大変好評でした。詳しくはマザーズコーナーまでお問合せください。

Q

伊藤

昨今の値上げラッシュで生活費のためにパートに出たい! という声をよく聞くようになりました。釧路のママ達はどのようなお仕事や条件を希望されていますか?

A

三浦

やはり家計のために短時間でも働きたいママさんがたくさんいらっしゃいます。休日や就業時間を重視して職種にはこだわらないという方が多いようです。また扶養の範囲内で働きたいママさんも多く、窓口で私と一緒に求人票を見て、計算機をパチパチしながら相談をすることもよくあります(笑)。

伊藤

読者アンケートでも短時間で働ける求人情報が欲しい! の声が多数寄せられました。

おもちゃが
たくさん!
お子さんを
遊ばせながらの
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

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

HPもございます

ハローワーク釧路

検索



プロママが
教える!

Haport ヨガ部

毎号違ったテーマでお届けするHaport〇〇部。今回は「子育てママのためのヨガ」。ヨガ教室Prava YOGA SHIZUKA ヨガインストラクターの菅野 静香さんに子育てママへオススメのヨガポーズを教えてくださいました。



腰痛・猫背に効果あり!! ゆるめるヨガ

バナナのポーズ

仰向けになり、両膝を伸ばす。右足を右側へ動かし、右足首の上に左足首を乗せる。右手で左手首をつかみ、右側へひっぱる。左の体側に呼吸を入れながら、カーブを描くように背骨を伸ばす。肋骨まわりをゆるめて呼吸を深めます。反対側も同様に。



3~5呼吸

ゆるめた肋骨まわりに呼吸を入れるイメージ

縮こまりがちな身体の側面をバナナのように伸ばします。寝る前にベッドやふとんでお子さんとやるのもオススメです。

サイドツイスト

片足を膝に引っかけてウエストをねじることで、腰まわり、お尻の横、太ももの外側の張りをゆるめます。腰痛を和らげたい時にオススメ!

- ① 膝を立てて座る。右膝に左足首をかけ、左膝は外側に開く



- ② 両膝を左方向へ倒す。上半身は右へねじる。腹式呼吸を続ける。反対側も

同様に
3~5呼吸



子育て中のママにヨガがオススメの理由



- Point 1 ●自分の心と身体に向き合う時間が生まれ、ストレス解消
Point 2 ●今に集中して一生懸命(ヨガに)取り組むことで気持ちが前向きはなれる
Point 3 ●全身を使ってリフレッシュ、スタイルUP!!

今回の部長



ヨガインストラクター 菅野 静香さん

かんの しずか
全米ヨガアライアンスRYT200修了 IHTA認定小顔フェイシャルヨガインストラクター

3児の母。医療従事者として勤務し妊娠・出産をきっかけにヨガを体験しヨガの魅力を知る。

釧路市昭和中央の自宅ヨガ教室です。ヨガ初心者の方からシニアの方まで参加できるやさしい動きのレッスン内容となっています。レッスンは不定期で開催しているので、公式LINEまたはInstagramからスケジュールをチェックしてください♪



LINE



Instagram

NEWS! 小学生ママパパの子育て情報トピックス

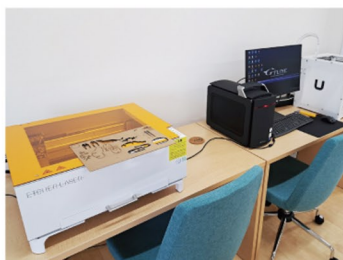
子どもと大人の秘密基地!新しいカタチの居場所／

Digital station **デジラポ** 2023.9.1 **OPEN!**

放課後の居場所として、学校や児童館、習い事教室でもない新しいスタイルの言わばデジタル児童館のような施設が、この秋オープンしました。小学4年生～高校生以下は無料で利用でき、最新の電子機器を実際に手で触れて感じて、学び楽しむことができます。今後は低学年の利用や送迎バスの運行なども検討しているそうですよ!

どんなことができるの?

施設内にあるものを使って自由に過ごせます。ゲーミングパソコンでオンラインゲームを楽しんだり、3Dプリンター、カッティングマシン、レーザーカッターなどの最新電子機器を使用しオリジナル作品の制作やものづくり体験ができます。電子楽器や読書を楽しむことも◎



大人の利用は?

大人は1時間550円～。お子さんと一緒に来て楽しむのもOK!またコワーキングスペース、イベントスペースもあるので、お仕事に趣味の活用の場にぜひ♪



information

住 釧路市錦町5丁目3 ミツ輪ビル1階
 ☎ 050-5602-1912 休 月曜、日曜・祝日
 営 火～金／9:00～18:30 ホームページ
 土曜日／9:00～12:00
 P なし・近隣の駐車場をご利用ください



1～2歳児さん対象 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



ひまわり幼稚園では未就園児の活動や親子交流が広がる活動を行っています
 詳しくはホームページよりご確認ください!

ダンス教室もはじまります!

Instagram



1～2歳児の誰でも参加できるダンス教室がはじまります!!講師は現役のひまわり幼稚園の先生が担当しますので安心してご参加頂けます。
 (在園児対象の課外ダンス教室も担当している先生です)



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



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!

そらちゃん(1歳8ヶ月)
ペットのにやーにゃ大好き♡



ゆりのちゃん(3歳)・ひまりちゃん(1歳)
なかよし姉妹♡

こあくん(1歳)・あおちゃん(0歳児)
生後2週間の妹と♡なでなで♡



拍人くん(5歳)・月空ちゃん(2歳)
お誕生日おめでとう!



ゆうとくん(1歳2ヶ月)
公園大好き!!



とわくん(1歳)
お誕生日に着物で♡



じょうくん(2歳2ヶ月)
お出かけの前にハイポーズ

いちとくん(8ヶ月)
ハーフバースデーおめでとう♪



ゆうひくん(3ヶ月)
上手く飛べるかな?!

ゆうひちゃん(1歳)
1歳になりました♡



いちかちゃん(1歳)
アヒルちゃん大好き♡



たくみくん(3歳)・りつとくん(11ヶ月)
にいと一緒!

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!!

衣装はすべて
無料です!

令和5年 **12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

平日限定特典 さらに平日3ポーズ以上お買上の方には
写真入りキャビネ額
プレゼント!! (2Lサイズ)

期間限定 5ポーズ以上お買上で
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**

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 **3,300円**
4切判 **4,400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はパンフレット送付以外には使用いたしません。

百日記念限定! CD-R販売

データ販売のみは
行っておりません。

1画像 1,200円 **半額** 600円

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

公式ホームページ



インスタグラム



フェイスブック



おかげ様で創業55年

清水写真館

tel.(0154)

51-3636

釧路市鳥取大通3丁目19番9号 [鳥取神社向い]
営業時間/午前9時~午後6時 **毎週水曜定休**

イオンモール釧路昭和
より車で5分(1本道)

シミズ美容室 tel.(0154) 52-5675

※当店通常価格からの値引きです。
※価格は全て税込みです。





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		預かり保育 ※「あり」:通常保育児のみ 特別保育等の実施状況
							教室名(回数・時間)	対象年齢(実施形態)	
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日目以降	満3歳	7:00~19:00	—	—	あり ※障がい児保育事業
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	—	—	あり ※一時預かり事業
釧路あさひ 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	—	—	あり ※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日目以降	満3歳	7:00~19:00	—	—	あり
双葉認定こども園	新釧路町3-14 (☎24-8888)	96	14	3か月から	満3歳	7:00~19:00	—	—	あり
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	—	—	あり ※障がい児保育事業
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	—	—	あり
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	ビヨちゃんクラブ ■1回/週(水) 9:30~11:00 ビヨちゃん教室 ■1回~4回 9:00~12:00	0歳児から入園前親子 (親子参加) 2歳児~ (子どものみ参加)	あり (未就園児は要相談)
釧路おたのしけ 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	—	—	あり ※一時預かり事業
釧路風の子 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	—	—	あり ※障がい児保育事業 ※休日保育事業 ※一時預かり事業 ※子育て支援センター併設
保育所型認定こども園									
認定こども園 釧路頌栄保育園	弥生2-10-28 (☎41-1805)	60	10	3か月から	満3歳	7:30~19:00	—	—	あり
鉄道弘済会 釧路認定こども園	愛国東2-1-11 (☎36-7028)	87	3	3か月から	満3歳	7:00~19:00	—	—	あり ※障がい児保育事業
認定こども園 釧路はるとり保育園	武佐1-3-5 (☎46-1685)	56	4	産後43日目以降	満3歳	7:00~19:00	—	—	あり ※子育て支援センター併設
認定こども園 釧路共栄保育園	若竹町4-7 (☎22-4530)	70	10	産後43日目以降	満3歳	7:00~19:00	—	—	あり ※障がい児保育事業 ※病後児保育 ※一時預かり事業
認定こども園 釧路わかさ保育園	武佐4-26-2 (☎46-5674)	54	6	産後43日目以降	満3歳	7:00~19:00	—	—	あり ※障がい児保育事業
認定こども園日本赤十字 釧路さかえ保育園	幸町11-1-1 (☎65-8008)	90	10	産後50日目以降	満3歳	7:00~19:00	—	—	あり
釧路市立 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	—	—	あり
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)	15	75	満3歳	満3歳	7:00~18:30	クレヨンハウス ■2・3・5回/週 8:30~14:00	2歳児 (子どものみ参加)	あり (未就園児も実施)
認定こども園 愛国フレンド幼稚園	芦野5-6-5 (☎36-4555)	30	105	満3歳	満3歳	7:00~18:30	クレヨンハウス ■2・3・5回/週 8:30~14:00	2歳児 (子どものみ参加)	あり (未就園児も実施)
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)	40	110	満3歳	満3歳	7:00~18:30	クレヨンハウス ■2・3・5回/週 8:30~14:00	2歳児~ (子どものみ参加)	あり (未就園児も実施)
認定こども園 釧路ひばり幼稚園	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 8:30~14:00	2歳児~ (子どものみ参加)	あり (未就園児も実施)
認定こども園 ひぶな幼稚園	柏木町11-1 (☎41-7418)	50	90	満3歳	満3歳	7:30~19:00	子どもの家 ■1~5回/週 9:00~13:00	1歳(離乳食終了後)~ (子どものみ参加)	あり (未就園児も実施)
認定こども園 釧路短期大学 附属幼稚園	緑ヶ岡1-10-42 (☎43-1773)	18	72	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 さくらんぼクラブ ■1~2回/月(木) 10:00~11:30	2歳 (子どものみ参加) 1歳半~2歳半 (親子参加)	あり

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		預かり保育 ※「あり」:通常保育児のみ 特別保育等の実施状況
							教室名(回数・時間)	対象年齢(実施形態)	
幼稚園型認定こども園									
認定こども園 釧路桜幼稚園	桜ヶ岡5-1-24 (☎91-6441)	20	65	満3歳	満3歳	7:30~19:00	びよびよクラブ ■1回/週(火) 9:30~11:30	0歳~未就園児 (親子参加)	あり(未就園児も実施) 一時預かり事業実施
認定こども園 釧路白樺幼稚園	白樺台3-5-37 (☎91-6805)	8	15	満3歳	満3歳	7:30~19:00	びよびよクラブ ■1回/週(火) 9:30~11:30	0歳~未就園児 (親子参加)	あり(未就園児も実施) 一時預かり事業実施
認定こども園 釧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	たんぽぽ教室 ■2~5回/週 9:00~14:00 たんぽぽ教室開放日 ■5回/年 10:00~11:00	満2歳~ (子どものみ参加) 未就園児 (親子参加)	あり (未就園児も実施)
認定こども園 かすみ幼稚園	白金町24-9 (☎23-4590)	10	70	満3歳	満3歳	7:30~19:00	どれみくらぶ ■3・5回/週 9:00~12:00 9:00~14:00 親子あそび 8月~2月 ■2回/月(火) 10:30~12:00	2歳(満2歳要相談) (子どものみ参加) 0歳~入園前の親子	あり (未就園児は要相談)
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	2歳児~(満2歳要相談) (子どものみ参加)	あり (未就園児も実施)
認定こども園 釧路あおば幼稚園	鶴野東1-8-1 (☎53-3810)	20	120	満3歳	満3歳	7:30~19:00	ピッコリーノ(火・木・金) ■1~3回/週 8:45~13:30 親子あそび ■10回/年 10:30~11:00	満2歳 (子どものみ参加) 1歳半~就学前 (親子参加)	あり
認定こども園 釧路ひまわり幼稚園	鳥取大通2-4 (☎51-7766)	20	160	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	2歳児~ (子どものみ参加)	あり
認定こども園 湖畔幼稚園	武佐2-35-5 (☎46-0691)	50	60	1歳	満3歳	7:30~18:30	らっこクラブ ■1~5回/週 9:00~13:20	2歳半~満3歳 (就労の場合1歳半要相談) (子どものみ参加)	あり (未就園児も実施)
釧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	7:30~18:30	園開放日 ■10回/年 10:00~11:30	1歳~未就園児 (親子参加)	あり (一時預かり事業実施)
幼稚園型認定こども園 釧路めぐみ幼稚園	釧路町雪里1-4 (☎39-3751)	38	45	お問い合わせ 合わせ 下さい	満3歳	7:30~18:30	つくし組 ■1~4回/週 9:00~11:20 9:30~13:30 にこにこクラブ ■2回/月 10:30~11:30	2歳児 (子どものみ参加) 1歳~未就園児 (親子参加)	あり (未就園児も実施)

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		預かり保育(時間) ※「あり」:通常保育児のみ
					教室名(回数・時間)	対象年齢(実施形態)	
仏教釧路幼稚園	富士見2-2-5 (☎41-5296)	満3歳	45	8:30~18:00	いちご ■2・3・5回/週 9:00~13:30	2歳~未就園児 (子どものみ参加)	あり(未就園児も実施) 一時預かり事業実施
望洋幼稚園	興津2-21-3 (☎91-5193)	満3歳	35	8:15~17:30	ひよこクラブ(一時預かり) ■(月・木) 9:00~11:30 ※変更あり	2歳 (子どものみ参加)	あり 一時預かり事業実施
貝塚幼稚園	貝塚2-19-3 (☎41-3949)	満3歳	30	8:00~17:30	風の子ひろば ■開催日程 10:20~11:30 ※ホームページで確認	1歳~ (親子参加)	あり
釧路聖母幼稚園	新川町16-19 (☎25-0697)	満3歳	45	8:00~17:30	聖母子どもの家 ■2~3回/週 午前コース 9:00~11:40 午後コース 9:00~14:00 なかよしクラブ ■月1回 10:00~11:00 HPで確認	2歳 (子どものみ参加) 1歳半~3歳 (親子参加)	あり(未就園児も実施/ なかよしクラブはなし)
グリーン幼稚園	川端町3-1 (☎23-1860)	満3歳	25	7:45~17:00	Don.<りぐり教室A ■1回/週 10:30~11:30 Don.<りぐり教室B ■1~5回/週 8:30~14:00	1歳半~ (親子参加) 2歳 (子どものみ参加)	あり (未就園児は要相談)
釧路豊川幼稚園	愛国西1-18-3 (☎37-1732)	満3歳	120	7:30~17:00	なかよし教室 ■2~5回/週 9:00~13:30	2歳~(子どものみ参加) ※満2歳要相談	あり (未就園児も実施)
第二豊川幼稚園	豊川町8-19 (☎23-6858)	満3歳	100	7:30~17:00	なかよし教室 ■2~5回/週 9:00~13:30	2歳~(子どものみ参加) ※満2歳要相談	あり (未就園児も実施)
昭和スポーツ幼稚園	北園41-4158 (☎51-9493)	満3歳	105	7:30~18:30	うさぎ子くらぶ ■2回/週 9:00~11:30・13:50 ■5回/週 9:00~13:50	2~3歳 (子どものみ参加) ※3歳児要相談	あり (未就園児も実施だが 要相談)
市立マリモ幼稚園	阿寒町 阿寒湖温泉5-5-7 (☎67-2507)	満3歳	105	8:40~14:00	園開放日 ■6回/年 10:00~11:30	1歳~未就園児 (親子参加)	なし
白梅幼稚園	釧路町中央8-91 (☎40-3050)	満3歳	100	7:30~18:00	にこにこ広場 ■1回/月 10:30~11:30	1歳~未就園児 (親子参加)	あり (未就園児も実施)

※令和5年9月現在。※詳細は各保育園・幼稚園・こども園または釧路市こども育成課(0154-31-3541)までお問い合わせください。取材協力/釧路市こども育成課



ママの保健室



今回のテーマは「子宮頸がん・ワクチンのこと」

妊娠を機に子宮頸がんの検診は病院で受けますが、産後は子育てや日々の暮らしの忙しさで検診から遠ざかっているママは多いはず。そして女の子を育てるママが気になるのはワクチン接種のこと…。今回は、釧路市健康推進課保健師の岩原千夏さんに、最新の情報を教えていただきました。



質問 1

釧路管内の
子宮頸がんの罹患率は？
また世代として多いのは？

A

子宮頸がんは毎年、全国で約1.1万人の女性がかかる病気です。全国的に子宮頸がんの年齢調整罹患率は、卵巣がんや乳がんなどの他の女性特有のがんに比べ高く、20～40歳代で近年増加傾向にあります。令和元年の釧路管内における子宮頸がんの年齢調整罹患率は人口10万人あたり16.8人で、全道の15.0人を若干上回っています。



質問 2

子宮頸がん検診の受診率は
いかがですか？
ここ数年での受診率の動向は？

A

子宮頸がん検診は、20歳以上の偶数年齢の女性を対象としています。令和3年の釧路市の受診率は15.1%で、全道の16.3%を若干下回っています。受診率の動向は、釧路市、全道ともに小幅ではありますが、上昇傾向にあります。



質問 3

釧路市の子宮頸がん検診の
情報が知りたいです

A

子宮頸がん検診は、下記の7つの検診実施機関で受診できます。実施日時等につきましては直接、電話で検診実施機関にお問い合わせください。

- | | |
|----------------|---------------|
| ・釧路赤十字病院 | ☎0154-22-7171 |
| ・くしろレディースクリニック | ☎0154-32-1020 |
| ・市立釧路総合病院 | ☎0154-41-6121 |
| ・足立産婦人科クリニック | ☎0154-25-7788 |
| ・釧路孝仁会記念病院 | ☎0120-133-527 |
| ・釧路労災病院 | ☎0154-22-7191 |
| ・がん検診センター | ☎0154-37-3370 |



質問 4

ワクチンのこと、副作用がでて被害に遭われた方の声など報道で目にとると正直怖い…と不安になります。女の子がいるママ達もワクチン接種について躊躇する方もいるかと思います。最新のワクチンの情報、安全性など教えてください。

A

HPVワクチンは初めての性交渉前、特に16歳頃までに接種するのが最も予防効果が高いとされており、公費接種には期限(小学校6年生～高校1年生の女子)があります。また、HPVワクチン接種の積極的な勧奨が差し控えられていた時期に定期接種の対象であった方(平成9年度～平成18年度生まれの女子)へは「キャッチアップ接種」として、公費での接種機会が設けられています。令和5年4月からは、従来の2価ワクチン、4価ワクチン(サーバリックス、ガーダシル)よりも予防範囲の広い9価ワクチン(シルガード9)を選択できるようになりました。ワクチンの種類によって接種のタイミングや回数が異なりますので、どのワクチンを接種するかは医療機関に相談してみましょう。副反応について、接種した方の約半数の方に接種部位の痛みや腫れなどがみられるとされています。また、極めてまれですが、重い健康被害が生じた場合はお住まいの市町村の予防接種担当部門にご相談ください。ワクチン接種には効果とリスクがありますので、十分に理解したうえで、接種を判断するようにしましょう。また、ワクチン接種の有無にかかわらず、定期的な子宮頸がん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めることが大切です。

● 教えていただいたのは
釧路市健康推進課 保健師
岩原 千夏 さん

子宮頸がんはワクチン接種で予防し、検診で早期発見に努めましょう。心配なことがあればご相談ください。皆さまの健康を応援しております！



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(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8:00～18:00(時間外も相談可) ※産前ケア(妊婦健診、赤ちゃんエコー、沐浴体験)、産後ケア(日帰り・宿泊)を実施。 どの地域の方でもご利用いただけます。料金を含め詳細は要問い合わせ。地域により助成あり



HP

ママケアハウス イコロ助産院

住所	釧路市武佐1丁目20-5
電話	080-7736-9523(LINE @531zsfduでの予約可能)
受付時間	随時 産後ケア(日帰り、宿泊)あり。地域により補助あり。訪問ケアも対応可



LINE

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。

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

ほの花

放課後等デイサービス ほの花

〒085-0048 釧路市駒場町7-10 TEL015465-8368

いっしょに子ども達の成長を
お手伝いしませんか!
スタッフ随時募集中!



Haport

ハポート 2023 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(木)

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



- 麺や 北町1,000円分お食事券.....5名様
- 麺屋 彰お子さまラーメン無料券.....3名様
- つけ麺・拉麺 虎吉お子さまラーメン無料券.....5名様
- ナチュラルショップあまむオーサワの野菜パイヨン1個.....1名様
- きっさこイペドリンカー杯サービス.....5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に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

釧路市の人口統計を見る機会があり、出生数を見て驚きました。出生数は我が家の長男の生まれた2006年は1,521人、2022年は712人で半減(涙)。今後どうなっていくのでしょうか。読者の皆さんと釧路子育て会議と題して、意見交流会ができればいいなと妄想しています。情報誌Haportへの感想もお聞かせください。大きなことではできなくても、小さな声から少しずつ♪

記/いとみや(伊藤美也子)

発行日 2023年10月16日

編集長 伊藤美也子

ママスタッフ 宮久保 舞 鳥谷部薫佳 柴田 真希 小林 知歩

今村 美里 佐藤 春菜 鈴木ゆかり 黒瀧 彩華

金岡 純子 林 琴絵 大山加奈子

SpecialThanks 杉山 美穂 近江由美子

表紙撮影 菅野奈緒美

アドバイザー 釧路市ビジネスサポートセンター k-Biz

副センター長 田辺 貴久

釧路の子育て応援マガジンHaport製作実行委員会

釧路市黒金町7-3 (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

とにかく旨い!
当店人気No.1!

刺ちゃん食堂名物
**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 魅力いっぱい道東初水族館!

2F 海の幸 気軽に極上レストラン

1F 干物・いくら・魚介加工販売

1F 旨い魚を豪快に味わえる

笹谷商店直営店

刺ちゃん食堂

一本店

営業時間一覧

刺之助販売コーナー 9:00 - 21:00 刺之助お寿司コーナー [平日・祝日] 10:30 - 16:00 [土・日] 10:30 - 18:00 くしろ水族館ふくふく 9:00 - 18:00	刺之助鮮魚コーナー 9:00 - 18:30 海鮮バーベキュー大漁丸 11:00 - 22:00 [21:00L.O.] くしろ港町刺ちゃん食堂 昼 11:00 - 15:00 夜 16:00 - 21:00 [20:30L.O.]	刺之助野菜コーナー 9:00 - 18:00 くしろ揚げ天コーナー 9:00 - 18:00 営業時間 9:00 - 21:00
--	--	---

住所/釧路町光和4-11

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

年・中・無・休
[年末年始お休み]



キレイをあなたのそばに。

scottie®
WET TISSUE

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/>

持ち運びに便利な携帯用も!



消毒薬用・アルコール
タイプ



除菌ノンアルコール
タイプ



除菌アルコール
タイプ



消毒薬用・ノンアルコール
タイプ

お子さまの
手・指にも
やさしい

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Instagramで
お役立ち情報を更新中!
@scottie_jp



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

相談無料!
見積無料!

パパ・ママ・子育て
応援します!

気になるあれこれ
お聞かせください!

お家の
ギモン解決♪

土地探しも
おまかせ!

家づくり お悩み相談室

物価高の今、予算内で
どんな家を建てられるの?

初めての家づくり、何から
始めたらいいのかわからない



外観



キッチン



リビング

▲コタロー

場所

当社事務所にて(ご自宅からのオンライン相談会またはお伺いすることも可能です)

時間

9:00~17:00(土日祝休み) 1組様60分程度

- ✓ 土・日・祝なら行けるのに…
- ✓ 17:00以降だったら行けるのに…という方は
事前にご予約いただければご相談できます!



▲コタロー

ローンや土地探しなど
お家のことはなんでも
ご相談ください!

ご予約はお電話または、下記LINE公式アカウントよりお願いします

主催 新築・リフォーム・増改築

株式会社 リアライズ

建設業:北海道知事許可(般-1)第02802号 宅建業:北海道知事 第551号
釧路市芦野2丁目9番11号 FAX.0154-64-9058

TEL.0154-64-9051

<http://946realize.com/>

リアライズ 釧路 | 検索



LINEで 24時間
ご相談予約出来ます!!
ID検索
946realize
完全予約制
2~3日前までの
ご予約が必要です

お家の写真がいっぱい!
REALYZE Instagram



realize946

REALYZE