釧路の子育て応援マガジン

Haport

ハポート

¥0 TAKE FREE

2025 春夏号



まちなか探検!

子連れで北大通&駅前を楽しもう!

世界の子育て~ベトナム編~
子育て応援企業・最新情報トピックス
くしろイクメン倶楽部
足寄&本別の公園に行ってみよう!
白糠町で遊ぼう!スポーツ&レジャー施設紹介
わたしのワーキングstyle
ママの保健室 希望のプレママさん特集
Haport ハンドメイド部
くしろのイベント情報
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!

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 ㈱釧路新聞社 広告局内
Tel0154-22-1113　kushironews.jp/

釧路の子育て応援マガジン

Haport

ハポート　2025 春夏号



COVER：
左から　相馬　佑紀パパ
律希（りつき）ちゃん
緒李（いおり）ちゃん
杏奈ママ
thank you!

CONTENTS

2 子連れdeごはん!!

4 特集 まちなか探検！子連れで北大通＆駅前を楽しもう！

15 くしろ絵本ガイド

16 春からはじめる習い事

19 世界の子育て〜ベトナム編〜

20 子育て応援企業・最新情報トピックス

22 くしろイクメン倶楽部

24 足寄＆本別の公園に行ってみよう！

26 白糠町で遊ぼう！スポーツ＆レジャー施設紹介

29 釧路ママパパ図鑑

31 わたしのワーキングstyle

36 くしろの子育てサークル・団体

38 ママの保健室 希望のプレママさん特集

41 リスペクトマザー＆ファザーからのエール

42 あつまれ946キッズ

45 Haport ハンドメイド部

46 釧路の春夏イベント情報

47 母乳相談

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48ページをご覧ください。





特集:釧路の“本当”に遊べる公園



特集:親子一緒に楽しめる!
屋内おでかけスポット



特集:みんなが知りたい くしろパパママ白書



特集:親子で楽しもう!
くしろ秋冬アクティビティ

Haportの

バックナンバーは
無料でご覧頂けます。

コチラからご覧ください!



特集:おでかけ日和はNOASOBIよう!第1弾



特集:VIVA!アソビバ♪屋内おでかけスポット



特集:NOASOBI第2弾ー公園で遊ぼう♪ー



特集:晴れの日・記念日を祝おう♪

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

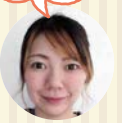
外食は、ちょっぴりハードルが高い…。偏食で食べられるものが限られていて心配…。そんなママ・パパにこそおすすめしたい、子連れにやさしいお店をご紹介します♡今回は、小上がり席のあるお店やお子さまメニュー、テイクアウトOKのお店です! 家族みんなで、ママ友と一緒に、食べに行ってみてね♪

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.1 よつばアパート プラスマンマキッチン 四つ葉apart+manmakitchen







ドリンクはリンゴジュースかカルピスを選べます♪

山田 直美ママ

ホッとひと息、また頑張ろうと思えるお店

芽室に本店があり、釧路店は22年にオープン。小上がり席にはキッズチェアやおもちゃがあるので子ども連れでも安心。数量限定の四つ葉ご飯は彩り豊かで栄養もたっぷり!キッズプレートは3種類から選べます。デザートやドリンクも種類豊富なので、ちょっとしたひと休みに利用も◎。

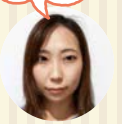
住 釧路町桂木1-1-7 イオン釧路店2階 TEL 0154-65-9833
営 10:00～20:00(L.O19:00)　10:00～11:00(デザート、ドリンクのみ)
11:00～18:30(ランチ等メニュー全般)　18:30～20:00(軽食、デザート、ドリンクのみ)
休 イオン釧路店の休みに準ずる P イオン釧路店の駐車場使用

Instagram

No.2 しょくじとさけさかな 食事と酒肴 とりびより







知床どりのとりびよりチキンが絶品♪

大山 加奈子ママ

店主も子育て真っ最中!お子さま大歓迎の居酒屋さん!

絵本やおもちゃ、赤ちゃん布団など店内のいたるところに、子連れに嬉しい気配りがあります。知床どりを使用したこだわりのお食事。お子さまメニューも豊富♪近くには支援センターもあるので、ママ友とのランチにもおすすめです。

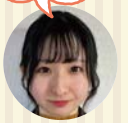
住 釧路町東陽大通西1丁目3番6 TEL 0154-45-0047
営 11:00～14:00・17:00～22:00
休 日曜・祝日 その他不定休 P 20台 大型車も可能

Instagram

No.3 ふたごや 大判焼きのお店







双子姉妹のお店、昨年11月開店!

高橋 愛華ママ

子連れ大歓迎!甘くて美味しい焼きたておやき

甘い香りの店内に広々とした小上がり席、毎日焼きたてのおやきを厳選された豆から丁寧に入れたコーヒーと共に、ご家族やお友達などと一緒にゆったりとした空間を楽しめます。

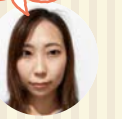
住 釧路市武佐3-20-11 TEL 070-3248-8187(営業時間内)
営 10:30～17:00(土日祝 16:00) ※生地が無くなり次第閉店
休 月・火曜日 P 4～5台

Instagram

No.4 うるとら食堂







すべて手作りのオードブルも大人気です!

大山 加奈子ママ

自分だけのオリジナル定食をつくろう!

炭火の良い香りの店内にはたくさんのおかずが並んでいます。おぼんに並べるだけでオリジナル定食の出来上がり!ショーケースにあるおかずは、待ち時間もなくすぐに食べられるのでお子さま連れの外食にはぴったりです。家族みんなが満足できる定食屋さんです。

住 釧路市入江町12-42 TEL 0154-31-5577
休 不定休 P 20台
営 11:00～22:00 日曜日祝日は21:30閉店 ラストオーダーは閉店30分前

Instagram

まちなか探検！

子連れで北大通&駅前を楽しもう！



「駅前やまちなかって、子どもと一緒だとちょっと行きにくい・・・」そう思っているパパママにこそ知ってほしい、子連れでも楽しめるスポットをご紹介！おいしいグルメ、遊び場、ちょっとひと息つけるカフェ…いつものお出かけとはちょっと違う、新しいまちなかの魅力を発見しに行きませんか？



Spot Tag
- まちなか殿堂入り
- 遊び　学び
- 買い物　グルメ



まちなか殿堂入りスポット



雨の日もOK！
まちなかで親子の遊び時間

ちびっこマンデープラス



大人気の屋内遊び場「ちびっこマンデー」が、2025年2月からパワーアップ！月曜だけでなく、水曜・金曜も楽しめる「ちびっこマンデープラス」がスタート。さらに、日曜限定の「ちびっこ3サンデー」も！毎週月曜だけで年間1万人が利用する大人気スポット。開催日が増えて、ますます遊びやすくなります！



ウレタン製ブロックやボーネルンド遊具のサイバーホイールや大型マット、交通ルールを学べる道路標識セットなど、多彩な遊具が揃う親子向けの無料の遊び場です。特にスピード感のあるチューブスライダーは3歳以上におすすめでスリル満点！赤ちゃん向けの可愛いすべり台もあり安心です。広々とした室内で思い切り体を動かせ、飲食OKの休憩スペースも完備。天候を気にせず遊べる貴重なスポットとして、多くの子育て世帯に人気です♪



毎月第3日曜日は
『ちびっこ3サンデー』

平日開催の『ちびっこマンデープラス』に中々行けないというご家庭もこの機会にぜひ遊びにいってみてください♪

住 釧路市錦町2丁目4 MOO5階多目的アリーナ
☎ 0154-31-4541 釧路市役所 こども育成課
営 9:00～15:30 ●毎週月曜・水曜・金曜（祝日の場合休み）
●毎月第3日曜 ちびっこ3サンデー
¥ 無料
P ●MOO駐車場 76台 ●釧路錦町駐車場 509台
●釧路河畔駐車場 202台（いずれも2時間まで無料）

釧路市HP

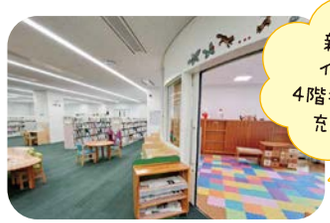


“釧路の子育て”といえばここ！圧倒的人気を誇る！

あすなろ会こども遊学館
（釧路市こども遊学館）

住 釧路市幸町10-2
☎ 0154-32-0122 営 9:30～17:00
休 月曜（祝日の場合はその翌日）、年末年始
¥ 展示室観覧、プラネタリウム観覧は有料。
※詳細はHPへ
P 81台

HP



新しい施設
イベント多彩
4階キッズエリアの
充実で人気！

釧路市中央図書館



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
※詳細はHPへ
P 70台

HP

まちなか遊びスポット

釧路のまちなかには、親子で楽しく遊べる公園がそろっています！広い芝生が気持ちいい幸町緑地、SLが展示された幸町公園、噴水が美しい栄町平和公園。それぞれの魅力を楽しみに、遊びに行ってみよう♪

公園編



幸町公園

駅前にある遊具充実の公園



明治時代、釧路駅跡地だったことからSL機関車が展示されているユニークな公園です。すぐ近くには遊学館や和商市場・たんちょう市場があり、買い物やおでかけの合間の休憩にもぴったり。公園内の遊具は比較的新しく、すべり台やクライミング要素が組み合わさった複合遊具、幼児向けのかご型ブランコなどがあります。

住 釧路市幸町12丁目1番

MAP

栄町平和公園

釧路で初めて噴水が設置された公園





歴史と憩いが融合した公園です。戦争の歴史を伝える平和祈念像が設置され、平和への願いが込められた場所として親しまれています。遊具エリアには、すべり台や鉄棒、ブランコなどの定番遊具がそろい、小さな子どもでも安心して遊べます。夏場は公園のシンボルでもある噴水で涼み、ベンチや木陰も多いので散策や休憩スポットとしてもおすすめ。

住 釧路市栄町6丁目9

MAP



幸町緑地

芸術館や国際交流センターの前にある緑地



釧路川沿いに広がる、芝生が心地よい開放感たっぷりの公園。耐震・旅客船ターミナルエリアに位置し、釧路の大きなお祭りやイベントの会場としてもおなじみです。地域の人々の交流の場としても親しまれており、隣接するターミナルにはクルーズ客船が寄港することも。親子でお散歩や船の見学を楽しむのにもぴったりのスポットです。

住 釧路市幸町4丁目1

MAP

屋内スポット編







パレスボウル

親子で思いっきり楽しもう！キッズ用アイテムも豊富！

ボルダリングは道内最大級！

1階はボウリング、2階にはボルダリングとシミュレーションゴルフがあり、大人も子どもも楽しめるパレスボウル。ボウリングは、レンタルシューズ14cmから用意があり、軽量ボール、投球補助台やガターなしにできて小さなお子さま連れでも安心です。なんと10名程度の団体であれば、ボウリングのバックヤード見学（要事前予約）ができるそう！綺麗な休憩スペースには、ドリンクとお菓子の自販機があります。親子で思いっきり遊んでみてね！

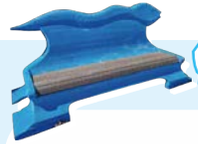


住 釧路市幸町10-1 ☎ 0154-24-0311
営 月曜～土曜 10:00～23:00、日曜 10:00～21:00
（大会開催前日は21:30まで）
休 大会開催時は利用不可の時間もあり。
HPをご確認ください。
¥ ボウリング1ゲーム
- 平日17時迄：大人550円、高校生以下400円
- 平日17時以降&土・日・祝日：大人600円、高校生以下450円、※レンタルシューズ1足370円

P 52台

HP

水路散策エリア







ポルトガルのジョゼ・ド・ギマラインシュ氏のデザイン
キャラクター性やシンボル性のある作品



10種類36点を設置

釧路シビックコア地区

釧路市幸町に位置する釧路シビックコア地区は、「釧路地方合同庁舎」「こども遊学館」「日本銀行釧路支店」「釧路中央病院」などが立ち並ぶエリア。歩行者が快適に移動できるよう整備されており、特に駅から「こども遊学館」へと続く芝生広場はピクニックで、また散策路には、赤・青・黄・緑のカラフルな現代アート作品や、ユニークな形をしたベンチが点在し、まち歩きを楽しみながら親子で過ごせる空間となっています。噴水やせせらぎ水路もあり、特に夏場には子どもたちが元気に遊び、家族連れで賑わうスポットです♪

シビックコアについて

テーマ
夕陽と霧のポートタウン
～国際観光都市くしろ～

イメージ
霧・光・水…ロマン漂う散歩道



※掲載価格は2025年4月時点のものです

まちなか学びスポット

まちなかに親子で楽しめる学びスポットがあります。昭和の懐かしい宝物に出合える私設博物館や駅の地下道に広がるアートな空間など、子連れでワクワクできる場所をご紹介します♪


1階：アイヌ文化関連の資料展示 無料！


2階の昭和ロマンコーナー


ボランティアスタッフさん

子ども達に残し、教え、伝えたい。3世代で訪れてくれたら嬉しいです



釧路駅前なつかし館・蔵

古き良き時代の貴重な品々を通じて、その価値や魅力を次の世代へ伝えていきたいという思いから生まれた私設資料館。オーナー中野吉次さんが40年かけて集めた、何十年、何百年と人々の生活を支え楽しませてきた道具の数々が展示されています。2階には昭和のおもちゃや雑貨がずらりと並び、親世代にとっては懐かしさに浸れる空間。子どもたちにとっては「こんなおもちゃがあったんだ！」と新しい発見があるかも♪

住 釧路市北大通13丁目1（旧北洋銀行跡地）
☎ 090-8709-3451（竹内）
営 毎週日曜のみ 13:00～17:00
P なし ¥ 2階は有料200円
他 多目的トイレあり

HP



延長52m、幅4.6mの地下道で2017年から美術館に


約400点もの作品が展示！


子どもの作品も！

釧路地下歩道美術館

釧路駅正面から北口へ抜ける釧路唯一の地下歩道

JR釧路駅の南北をつなぐ地下道が「クシロ・アンダーグラウンド・アート・ミュージアム」に！延長52mの壁いっぱいに、釧路の障がいのあるアーティストの作品や全国のボーダレスアートがずらりと展示されています。車が通らない安心な空間で、親子でゆっくり楽しめる穴場スポット。カラフルで個性豊かなアートに包まれながら、親子でアート散歩を楽しんでみませんか？

住 北海道釧路市北大通14丁目
地下道入口は、駐輪場、交番近く

MAP


デジタル機器はもちろんのこと、お絵描きセットも！





イベントエリアは基本料金2200円～館内に飲食持ち込み可能♪

Digital Station デジラボ

子育て世代のための力強い味方！みんなが行き交う街の駅

デジラボは学びを通した多世代交流拠点♪小学4年生～高校生対象の子ども第三の居場所事業は、放課後や土曜日午前中の居場所として大人気！小学3年生以下の子ども達は、保護者同伴で一緒に過ごせますよ♪館内は明るく広々！イベントエリア利用もおすすめ！

住 釧路市錦町5丁目3三ッ輪ビル1階
☎ 050-5602-1912
営 火曜～金曜 10:30～18:30
土曜 9:00～12:00
休 月曜、日曜、祝日
P なし・近隣の駐車場をご利用ください
他 運営主体：一般社団法人
学校地域協働センターラポールくしろ

料金などの詳細はコチラ！
HP









レンタサイクルは3時間400円（普通自転車・マウンテンバイク）

釧路市民活動センター わっと

住 釧路市末広町3丁目1 パステルパークビル1階
☎ 0154-22-2232
営 月曜～土曜 10:00～21:00
日曜、祝日 10:00～19:00
※業務受付は閉館時刻の30分前
（月曜～土曜は20:30、日曜／祝日は18:30）で終了
休 毎月第4日曜及び年末年始（12月29日～1月3日）
P 専用駐車場なし※河畔・錦町駐車場の駐車券提示で割引あり、パステルパーク駐車場は割引なし

HP

まちと人をむすぶ情報ひろば

FREE Wi-Fi完備、無料で使えるパソコン（2台・受付制・最大1時間）あり。大型プリンターでは部活動やPTA、イベントで使う模断幕や最大A0サイズのポスター印刷にも対応。親子で楽しめる講座も随時開催しています。授乳やおむつ替えにも対応したバリアフリー型トイレも完備し、誰もが安心して利用できる設備が整っています♪

※掲載価格は2025年4月時点のものです

まちなかでお買い物

大正・昭和初期に創業した歴史あるお店が並ぶ北大通エリア。
どこか懐かしくてあたたかい老舗の魅力にふれながら、家族でのお買い物を楽しんでみませんか？
子連れでも立ち寄りやすいお店も多いので、まちなかお散歩ショッピングデビューにぜひ！







和商市場

北海道三大市場「和して商う」市場

地下駐車場が苦手な方は、屋外の釧路駅西商店街駐車場がおすすめ

1954年に市民の台所として誕生した釧路で最も歴史ある市場。海産物はもちろん、野菜やお肉、日用品、飲食店、駄菓子屋さんまで多彩な店が並び、見て歩くだけでも楽しめます。最近は新店舗も増えており、久しぶりに訪れると新たな出会いがあるかも。キッズスペースもあるので子連れでも安心。週末の「和商の日」特売やイベント開催は要チェック！



住 釧路市黒金町13丁目25
☎ 0154-22-3226 営 8:00～17:00
休 日曜 ※臨時営業あり
P ●地下駐車場
市場利用の場合2時間無料
（134台、高さ制限2ｍ以下）、
●釧路駅西商店街駐車場（青空）
30分100円 ※市場利用の場合、
駐車券にスタンプ押印で30分無料

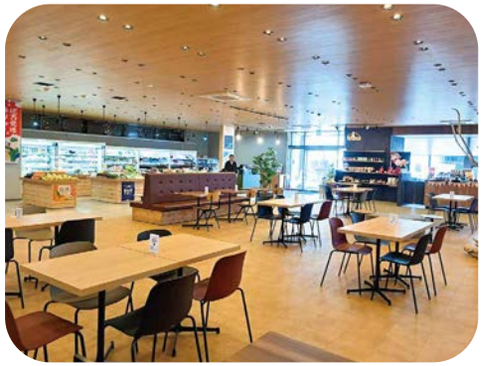
HP

くしろたんちょう市場ぐるめ館

和商市場の向かい ローカル感あふれる市場

Free Wi-Fi完備。これからの時期、地元産の野菜が並びますよ♪

令和6年4月、道の駅をイメージした明るく広々とした店内へとリニューアル！「いちい青果」「ラーメン工房魚一」「FUTAMI BARISTA CAFE」「橋本商店」などが並び、買い物も食事も楽しめます。おにぎりセットは500円でおにぎり、かに汁、漬物つきで手頃価格。イートインスペースはゆったり設計で、キッズチェアやマット付きキッズスペースも完備。子連れにも嬉しいスポットです。







住 釧路市幸町13丁目1-1
☎ 0154-22-5948 営 8:00～18:00
休 水曜
P 13台

Instagram





昭和時代の外観写真、現在地です



佐藤紙店

お店の裏手に駐車場あります♪

文具の魅力に触れるひとときを

昭和10年創業、紙専門店としての歴史とこだわりが詰まった老舗の文房具屋さん。万年筆などの高級筆記具、馬具メーカー「ソメスサドル」の革製品も取り扱っているので、ギフト選びにもオススメ。佐藤紙店限定の夕日や丹頂、かわいいシマエナガの釧路オリジナル文具も人気商品。学用品も豊富で、親子で文具選びを楽しんでみてね♪

住 釧路市北大通8丁目1 ☎ 0154-22-1311
営 月曜～土曜 9:30～18:00
※日曜・祝祭日営業の場合 10:00～17:30
休 日曜、祝日
※イベント時は営業することもあります。
P お店裏に5台分

HP

丸タ村田商店

昨年からお店のInstagramはじめました

来年で創業100年を迎える歴史あるお店

大正15年創業、老舗のお米屋さん。自家精米した安心・安全なお米はもちろん、寝かせ玄米やご飯のお供、素材にこだわった体にやさしい調味料や、子どもにも安心なおやつなど、毎日の食卓に嬉しい食品コーナーも魅力です。食育や健康を意識するご家庭にぴったり♪お米は5キロ以上購入で釧路市内配達無料！







住 釧路市錦町4丁目3
☎ 0154-22-5138
営 平日（月曜～金曜）8:00～17:00
土曜8:00～12:00
休 日曜、祝日 P 5台

Instagram





増子豆腐店

父の跡を継ぎ4代目の兄妹でお店を守っています

変わらぬ手しごと 変わらぬおいしさ

大正6年創業、十勝産の大豆を使った手作り豆腐を販売。工場と店舗が一体となっており、できたての木綿・絹・まる豆腐のほか、揚げ、こんにゃく、おからや豆乳も揃う。スーパーの豆腐より少し値は張りますが、生産者の顔が見える安心感と、昔ながらの豆腐屋さんの趣を親子で感じられます。豆乳を使ったレシピなども教えてくれるアットホームな雰囲気も◎

●まる豆腐	320円	●がんもどき	120円
●もめん豆腐	320円	●こんにゃく	270円
●絹ごし豆腐	320円	●つきこんにゃく	270円
●三角揚げ	260円	●しらたき	270円
●小揚げ（1枚）	60円～	●豆乳	250円
●厚揚げ	140円	●おから（100g）	50円

住 釧路市幸町6丁目6 ☎ 0154-25-6666
営 9:00～18:00 ※無くなり次第終了
休 日曜、祝日 ※臨時で営業する場合もあり
P 2台

MAP

※掲載価格は2025年4月時点のものです

子連れにやさしい グルメスポット

駅前やまちなかには子連れ向けのお店は多くないけれど、探せば
気軽に立ち寄れるおしゃれなカフェやサンドイッチ店、個室のあるレストランも。
親子で過ごしやすいスポットを厳選してご紹介します。



アフォガートは季節問わず人気♪



ANAVRIN アナヴリン

1人でも家族でも！オシャレな店内で特別な時間を♡

1階のセレクトショップにはセンスが光る8つのブランドのお洋服やアクセサリーが並んでいます。メンズもあるのでパパへのプレゼントや夫婦でシェアも◎2階のカフェは落ち着いた空間なので、中央図書館で借りた本を読んだりゆったり1人時間を過ごせます。オススメはフルーティーな味わいが特徴の浅煎りコーヒー！人気のダブルショコラタルトとご一緒にいかがですか？♡季節ごとに違ったドリンクやスイーツも楽しめます♪

住 釧路市北大通11丁目2-3 ☎ 0154-35-2516
営 月～金 11:00～19:00／土・日・祝 10:30～18:00
休 水曜 P 有り
他 Wi-Fi有り。コーヒーとエスプレッソドリンクに限り2杯目200円OFF。

Instagram

トラットリア・バンビーノ

アンティーク風でお洒落な隠れ家のようなレストラン

子連れでも気兼ねなく楽しめる本格洋食レストラン。個室や半個室が完備され、周囲を気にせずゆったり食事ができます。パスタやピザをはじめ、彩り豊かな前菜やデザートも充実。テイクアウトも可能で、ママ友とのランチや家族の特別な食事にもぴったり。10名以上なら地下ホールの貸切もOK。駅チカで駐車場完備なのも嬉しいポイント！



ジェラートとドリンクもついて大変お得！！



住 釧路市栄町8-23 Gビル ☎ 0154-32-7777
営 11:30～21:00
［ランチタイム］11:30～15:00
［ディナータイム］18:00～21:00 ※L.O 30分前
休 日曜 P 40台

HP



SUBWAY サブウェイ 釧路北大通店

サブウェイで野菜デビュー!?子連れでヘルシーランチ♪

サブウェイのサンドイッチは、パンも具材もソースも全て自分の好みに合わせてカスタマイズできるのが魅力的。苦手な野菜がある子は、注文時に抜いて貰えるので安心。実は、野菜を全部抜くことも可能なんです！小さな子でもパンを一人で持ちやすいように、ハーフカットをして貰えるのも嬉しいサービス。これからの季節、テイクアウトでピクニックにもオススメです◎停めやすい広めの駐車場も嬉しいポイント♪



ハーフカットで、親子や兄弟で仲良く半分こ♪

住 釧路市北大通3-1-1
デュオヒルズ釧路1F
☎ 0154-65-8460 営 9:00～20:00
休 年末年始 P 20台

HP

北大通で見つけた アートオブジェ

釧路の中心部には、歩かなければ出会えないアートがいっぱい！北大通沿いには、釧路に関わりのある彫刻家の作品が10基も設置されており、それぞれの台座には作者や設置年が記されています。親子でお散歩しながら「次はどこにあるかな？」と親子で一緒に『アート探し』を楽しんでみてね♪





編集部から

歩いてみないと分からない景色やお店、出会ってみないと分からない店主さんの人柄や北大通の歴史。今回のまちなか探検では、そんな"まちの魅力"をたくさん感じることができました。今、釧路駅前や高架下道路のまちづくりが注目されていますが、子育て世帯の私たちも未来の子どもたちのために関心を持っていきたいですね♪



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







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！
平日・第３日曜日 11:30 ～ 12:00
※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 2,410円 ●高校生 1,210円 ●小中学生 610円

あすなろ会こども遊学館
（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。ベビーカー貸し出ししています。

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

くしろ絵本ガイド



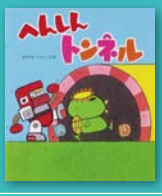
絵本大好き わが家の本棚

新たに入学や新学期を迎えたお子様、ご家族も多いかと思います。慣れない環境にドキドキ、ワクワクしているのでは。夜寝る前に、絵本を読んで親子でホッと一息つく時間を作りませんか？そこで今回は、『寝かしつけにも！子どもたちが夢中になる絵本たち』と題して、わが家の本棚からお気に入りの1冊を公募しました。ぜひ、あなたのお気に入りの1冊になるきっかけとなりましたら嬉しいです！



なーちゃんママさんと
そうしくん（3歳）

へんしんトンネル



おすすめポイント

いろんなものがトンネルに入って、出てくるたびに違うものに変身していくのが楽しいです！面白いから見てほしいです。

●作・絵：あきやま ただし　●税込価格：¥1,540
●出版社：金の星社　●発売：2002年9月1日

★絵本の概要

声に出して読んでみると、いろんなものがへんしんしちゃう、ふしぎなことばあそび絵本。ページをめくるタイミングをはかったり、読むはやさに変化をつけたりして、読み聞かせする側の楽しさも存分に味わえます。



ジェスモナイト作家
cattleyaさんと
息子さん（5歳）

どうぞのいす



おすすめポイント

寝る前のご本タイムでよく読みます。うさぎさんが作ったイスに色んな動物たちがやってきていつのまにかわらしべ長者のようなことになってしまう可愛らしい絵本です笑笑

●作：春山 美子　●絵：柿本 幸造　●税込価格：¥1,100
●出版社：ひさかたチャイルド　●発売：1981年11月

★絵本の概要

うさぎさんが作った椅子をめぐって次々に繰り広げられるとりかえっこ。「どうぞ」にこめられたやさしさが伝わってくるロングセラー絵本。



ゆうみママ＆
ゆうだいパパと
みいちゃん（2歳）

コブタの気持ちもわかってよ



おすすめポイント

子どもの気持ちを代弁?!の子どもとの向き合い方を改めて考えさせられる絵本。

●著者：小泉 吉宏　●税込価格：¥1,100
●出版社：幻冬舎　●発売：2002年9月25日

★絵本の概要

主人公コブタくんのつぶやき、いや、静かな叫びでお話は進んでいきます。「ボクいいこになるよ。だからそんなにおこらないで。いいこになればおこられないよね」この他にも、コブタくんの気持ちが少しずつ吐露されていきます。



るなママさんと
娘さん（2歳半）

カラーモンスター きもちはなにいろ？



おすすめポイント

これを読むと、人には色んな気持ちがあっていいんだな～って思えます。最後のカラー、みなさんは何の気持ちですか？娘にも自分の気持ちを大切にしてもらいたくて、ついつい読んでしまいます。

●作：アナ・レナス　●訳：おおとも たけし　●税込価格：¥1,650
●出版社：永岡書店　●発売：2020年2月10日

★絵本の概要

カラーモンスターは、自分でも何が何だかよくわかりません。いろんな気持ちがごちゃごちゃ…。モンスターは、うれしい、かなしい、いかり、ふあん、おだやか、の5つの気持ちを整理することができるでしょうか。

春からはじめる習い事

今回は、極真空手、英語、ジムやバトン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！



小林 知歩ママ

極真会館北海道佐藤道場（きょくしんかいかんほっかいどうさとうどうじょう）

継続は力なり！極真空手で強く逞しく！

空手の基礎から実践組手まで年齢やレベルに合わせてしっかりと指導してくださるので初めてでも安心♪現在性別問わず4歳～60代まで幅広い年代の方々が稽古に励んでいます。極真空手を通じて礼儀礼節を学び心身ともに鍛えよう！



Information

- ●月謝：6,000円(家族割引あり)
- ●稽古日・時間帯
  - 釧路道場→毎週金曜日 1部17:30～18:30
  - 2部19:00～20:30
  - 根室道場→毎週火曜日と木曜日
  - 浜中道場→毎週土曜日
- ☆Haportを見てご入会の方は入会金通常6,000円→0円!

DATA

- 住 釧路町別保原野南23線105-2（釧路町総合体育館2階武道場）
- TEL 0153-23-4010

見学希望の方は事務局まで連絡をお願いします。

Instagram

私が取材してきました！



三上 枝里子ママ

Dee’s English（でぃーず いんぐりっしゅ）

やりたい！を引き出し、楽しく自然に身につく英会話教室

ネイティブ・スピーカーのディー先生のレッスンは、アルファベットの学習や、歌に合わせて体を動かしたり、工作したりと子どもが喜ぶ内容が盛りだくさん！楽しみながら英語に触れるため、子どもたちは積極的にレッスンに参加しています！



Information

- ●レッスン日：土曜日 9:00～50分、他。お問合せ下さい
- ●回数：月3～4回
- ●月謝：7,500円／月（きょうだい割引あり）
- ●推奨年齢：3～10歳
- ※レッスンの見学をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

DATA

- 住 釧路市錦町４丁目４
- 休 日曜日

ホームページ
https://deesenglish.com/
Email
deesenglish.jp@gmail.com

ホームページ

私が取材してきました！



佐藤 陽子

GO ONE GYM（ゴー ワン ジム）

釧路在住・道東唯一！キック&総合格闘技のプロが教えています！

釧路出身のプロ格闘家「能登崇」が立ち上げたキックボクシング&総合格闘技ジムです。プロ志望の方から、心身ともに鍛えたいジュニア（小学1年生以上中学3年生まで）まで様々な目的でご入会頂けます。



Information

- ●年齢：小学生～大人まで
- ●入会費：10,000円　●月会費：6,000円（1回1,500円）
- ●必要な物：動きやすい服装、タオル、飲物
- グローブ（レンタル無料）
- ●キッズクラス：毎週金曜日17:00～18:00
- ●見学：無料　●体験：1,500円

DATA

- 住 釧路市新橋大通1丁目2-20（農協ビル5階）
- 営 毎週月曜日～金曜日 13:00～21:00
- 休 土・日(パーソナル:完全予約制は行っています)
- TEL 080-1893-8453

Instagram

私が取材してきました！



加賀屋 愛ママ

ai＊Land Baton club（アイ ランド バトン クラブ）

初めてでも楽しい♪親子、兄妹でできる習い事！

幼児～社会人まで約30名で和気あいあいとした雰囲気で練習しています！地域のお祭りやイベントに積極的に参加しているだけでなく、全国大会出場も！丁寧な個別指導で楽しく体験できます。踊りや柔軟体操が好きな方はぜひ体験へ♪



Information

- ●年齢：3歳児～　●年会費：2,000円
- ●月会費：4,000円（幼児は3,000円）
- ※年1回のスポーツ保険料がかかります
- ●必要な物：上靴、動きやすい服装、汗拭き用タオル
- ●コア大空：毎週土曜日14:00～15:30
- ●コアかがやき：毎週火曜日17:00～18:30
- ☆無料体験2回まで可

DATA

- 住 釧路市益浦1丁目20-20 コア大空
- 釧路市愛国191-5511 コアかがやき
- 営 毎週土曜日14:00～15:30
- 毎週火曜日17:00～18:30
- 休 不定期
- TEL 090-5959-0831

Instagram



めいやすペンタン

消費者長官表彰を受賞しました

地方創生担当大臣表彰を受賞しました

みんなの健康と元気を守るため
日本各地を飛び回るんだっペン！

みんなの健活プロジェクト

いざという時はもちろん、“その後”も、
さらには“そのずっと前”から、
サポートします

地元の元気プロジェクト

まちを駆けまわり、
人と人を、人と地域を、つないでいきます

明治安田生命から、明治安田へ。

明治安田生命保険相互会社　釧路駅前営業所
釧路市北大通12-1-4 明治安田生命釧路第二ビル9F　☎0154-23-2371

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.

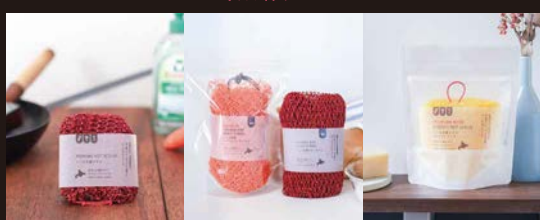
〒085-0041
釧路市春日町3番6号 丸平総合ビル3F
TEL 0154-68-4672
FAX 0154-68-4682
https://www.moka-inc.com

今年も秋に
MOKA's SCHOOL
開校します!
詳しくはコチラ▼

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、たわしやボデ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!!

Haport 春夏号 新企画スタート!

世界の子育て ～ベトナム編～

JICA 釧路デスク発信の新コラムがスタート! 釧路管内には約2 ,300人の外国人が暮らしています。中には子育て中のパパ・ママも。お互いに助け合い、みんなで楽しく子育てするため、世界の子育て事情をご紹介します。第1回はベトナム人のママたちにベトナムの子育てや、釧路での子育てについてインタビューしました!



ベトナム社会主義共和国

【面積】約 33 平方ｋ㎡（日本の 9 割）
【人口】約 9,800 万人（2022 年統計）
【言語】ベトナム語
【宗教】大乗仏教、カトリック、カオダイ教他

ベトナムは南北に細長い形をしており、北は中国、東・南は南シナ海、西はラオス・カンボジアと接しています。日本からは直行便の飛行機で5時間～6時間。



今回インタビューに答えてくれたママたち

左：グエン ティ フォンさん
【出身都市】ハノイ市（北部）
【釧路市在住歴】12 年
【お子様】小学校 5 年生の女の子
【好きな日本食】和牛



右：ナカイ チャンさん
【出身都市】ダックラック（南部）
【釧路市在住歴】2 年（日本は 7 年）
【お子様】0 歳 7 か月の女の子
【好きな日本食】カレー

Q&A ベトナムの子育て

Q. 出産や子育ては?

出産費用は自己負担。祖父母や兄弟など家族みんなで育児を支えます。
お祝いにはお金や鶏の卵を贈る習慣も。





Q. 日本での子育ての印象は?

出産費用の補助や育児グッズの充実に驚きました。便利なベビー用品、破れにくい絵本など素晴らしいです。

Q. 子育て環境は?

子連れで外出すると、みんなが声をかけてくれます。スーパーでは人気者に!



手づくりの星のかざり

Q. 日本の子育てで困ったことは?

外出時に声をかけられず、少し寂しいです。サポート体制は整っているけれど、人とのつながりが少ないのが難しさだと感じます。

Q. 子どものイベントは?

「中秋節」（8 月の満月の日）が最も盛り上がります。子どもたちは手作りの星飾りやランタンを持ち、街を歩いて楽しみます。



ごちそうを近所の人や親戚と食べます



Q. 読者へメッセージ

日本の方は恥ずかしがり屋なだけで、実はとても優しく親切。見かけたら気軽に声をかけてくださいね!

JICA 国際協力機構
JICA北海道センター（帯広）釧路デスク
TEL:080-2571-7523
釧路・根室地域で多文化共生社会の推進や外国人支援を行っています。

JICA_OBIHIRO
JICA 帯広 Instagram
活動紹介やイベント情報を発信中!

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、お子さんの抱っこや寝不足、
授乳でカチコチになった身体を癒してくれる、
子連れで通える整体サロンを紹介します。

Retreat リトリート <女性専用サロン>



釧路唯一! 子連れで通える フェムケア矯正サロン



生理痛、PMS、産後の骨盤の歪みなど。女性特有の悩み改善に今注目されているフェムケア矯正。骨格矯正を使って症状の出ない身体に整えていくソフトタッチの施術。細やかな気配りが光るオーナーが、一人一人のお悩みに寄り添い改善をサポート。子連れ歓迎で、ママの近くで動画を見たり、おもちゃで遊んだりして過ごせるのも安心ポイント♪人気のよもぎ蒸しなど複数メニューの組み合わせや、回数券の利用がお得◎詳しくはHPをチェック!



MENU
○フェムケア矯正 初回お試し価格 ¥4,800
通常価格 ¥8,800 3回チケット ¥16,800
○もみほぐし 30分 ¥3,000〜
○漢方よもぎ蒸し 30分 ¥4,800
○カッピング 45分 ¥4,800
○耳つぼジュエリー ¥3,000
※組み合わせ自由。2つ目からはセット価格による割引でお得に



DATA

● Retreat リトリート
住 釧路市新橋大通7-1-4 榎本マンション103
☎ 090-3390-7428
営 10:00〜19:00 休 不定休 P 2台

ホームページ



最新情報トピックス!!

「釧路市子育て支援総合センター」令和7年10月オープン予定

東部子育て支援拠点センターの機能を引継ぎ、情報提供や相談支援を更に充実させるため、釧路市交流プラザさいわい1階に「子育て支援総合センター」が開設されます。駅や市役所庁舎に近くなることで、市内どの地域からも足を運びやすくなります。周辺には遊学館や図書館、MOOちびっこマンデー、近隣公園もあり、まちなか全体が子育てしやすい環境へと広がりそうです。様々な世代に親しまれ支えていただける施設となるよう施設の愛称を公募し、只今選定中です。Haportでも、開設に向けた進捗情報を随時お知らせします!



【お問い合わせ】
東部子育て支援拠点センター　TEL:0154-65-9912
【移転先住所】釧路市交流プラザさいわい
（釧路市幸町9丁目）



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21万円コース 又は 月給27万円コース

※所定の条件を満たす場合月給最大51万円コース有（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（更新はありません） 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習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	保険営業・アフターサービス・人財の導入および会社から指示された事項
資 格	高卒以上
勤務地	会社が指定する事業所等 自宅から通える範囲で勤務いただき、転居を伴う異動はありません
勤務時間	午前9時～午後5時（休憩1時間）　時間外勤務は原則ありません
休 日	土曜日・日曜日・祝日　※休日振替出勤をする場合があります（振替休日取得を必須とします）
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）
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・年次有給休暇（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・従業員持株会制度（入社2年目※から入会可能①拠出金額に応じた奨励金②特別奨励金として株式を給付します　ただし、所定の条件があります） ※入社後6か月間（キャリアカレッジ）の勤務実績や技能習得状況等をふまえて選考し、7か月目に改めて無期雇用契約としての採用となります ベネフィット・ステーションの利用（入社翌月1日から利用可能です）等
受動喫煙防止対策	屋内原則禁煙

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
	21万円	27万円	最大51万円

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

Dai-ichi Life Group

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

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4人のイクメンをご紹介します。

このページでは、釧路で子育てを楽しむパパたちをご紹介します。
「イクメン」という言葉が 2010 年に流行語大賞に選ばれるなど、パパの育児参加が注目されるようになってきました。この企画では、子育てを楽しむだけでなく、ママを笑顔にできる“ステキなパパ”がもっと増えてほしいという思いのもと、釧路のパパたちの姿をお届けします。
パパ同士のつながりや、子育てをめぐる交流のきっかけになれば嬉しいです。

○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 山下　拓真さん

会社役員
妻 長女 2 歳、次女 6 か月



①料理以外の家事を妻と一緒にやっています。
②涙を見ると甘々になってしまい娘を真剣に叱れないこと
③散歩や公園など、戸外に出る事が多いです。室内だと、お絵描きやブロック、ごっこ遊びも楽しんでます。
④妻と結婚したおかげで今の幸せな家族をもつことができました。感謝しています。

No.2 川上　一馬さん

公務員
妻 長男 4 歳



①子供のお風呂、幼稚園の送迎、食器洗い。
②なかなかパパ友ができません。誰か友達になってください。笑
③近所の公園へ行ったり、家ではひらがなや数字のお勉強をしています。
④いつまで一緒に遊んでくれるかわからないので、子供との時間、家族との時間を大切にしたいです。

No.3 中村　哲さん

長男（医療的ケア児）介護のため退職
妻 長男 13 歳 長女 9 歳



①家族のためなら、やらない事がみつからない。娘のために三つ編みもマスターしました！
②徐々に見えてきた「思春期」と「反抗期」に、いかにイライラせず対応するか！
③食事、お風呂、送迎などなんでも。子ども達が暇をしないよう、一緒に外に出て遊ぶことが多い。
④これからも家族仲良く、ふざけて笑いながら毎日を過ごしたい！「育児」は親の特権！父親が育児をして褒められる時代は古い！

No.4 織内　陽介さん

会社員
妻 長女 7 歳 次女 5 歳 三女3歳



①遊具のような存在となって一緒に遊び続けています！
②全員女の子なのに髪を結べないこと。
③家の中にいるのが苦手なので公園やゲームセンターなどにお出かけします！
④子どもの成長はあっという間なので遊んでもらえている今を全力で楽しみたいです！

使える！動ける広い部屋！



ROOMY

北海道地区メーカー小売希望価格
1,766,600円（税込）～2,318,800円（税込）

詳しくはこちら

みんなに嬉しい3つのポイント



Point 1 コンパクトで運転しやすいサイズ!

ボディサイズが小さいため車両感覚がつかみやすく、前方視界も大変優れているのが魅力。運転が苦手な方でも乗りやすいクルマです。



Point 2 小さいのに居心地抜群の広い室内!

コンパクトカーであることを忘れるほどゆったりとした室内空間。大きな荷物でも楽々積められるのはもちろん、居心地も抜群です。



Point 3 お子様でも安心!スライドドア&グリップ

スライドドアならお子様がドアをぶつける心配がありません。また低床フロアでアシストグリップもついているので、お子様や高齢者の方などの乗り降りも安心です。



当社YouTubeチャンネル

さらに進化したルーミー!
ナビとスマホが連携出来る
ディスプレイオーディオが便利!





こちらから閲覧できます

タイヤ保管もまかせて
クルマ全てを 釧路トヨタで一本化!
釧路町桂3 釧路トヨタタイヤセンター

タイヤ保管サービス

好評受付中!!

こんなことで
お困りなら預けた方が◎!!

詳しい内容はこちら

便利! 自宅に置き場所がない!

ラク! 重たいタイヤの積み下ろし、持ち運びが不要!

安心! 盗難や直射日光による劣化の心配不要!



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

道東道全線開通!釧路～十勝がグーンと近くに!

道東道で家族ドライブ!
足寄&本別の公園に行ってみよう!



2024年12月22日に札幌⇔釧路が高速道路で直結しました!
札幌市～釧路市の所要時間は約4時間となり、釧路の子育てファミリーの行動範囲も広がります。札幌までは距離はありますが、道東道全線開通で十勝へのアクセスもよくなりました。今回は本別IC～釧路別保ICが乗降自由な無料区間内で行ける十勝エリアの公園をご紹介します。

わくわく
くしろが
ちかくなる。



☆アクセス情報

参考として釧路西IC～音更帯広IC、本別ICまでをドラぷらから算出

●釧路西IC → 本別IC:65㎞　約56分
●釧路西IC → 音更帯広:105.6ｋｍ　約1時間32分



☆料金情報(普通車／軽自動車)

ドラぷらにアクセス!右記のQRコードから
距離と料金を調べることができます



●釧路別保IC～本別ICまでは無料　●本別IC～音更帯広IC 1,150円

☆PAの紹介

釧路から十勝方面には、上浦幌PA、長流枝PAの2か所、売店、ガソリンスタンドはありません。

足寄町&本別町のオススメ公園





足寄町 里見が丘公園

2020年に新設の大型遊具がとにかくすごい!

遊具の種類

ロング・波型・トンネル型などバリエーション豊富なすべり台、クライミングウォールやネット遊具、ロープでできたジャングルジム、小さな子向けのすべり台やスプリング遊具、ふわふわドーム、砂場など

おすすめポイント

足寄町の高台に位置する見晴らしの良い広々とした公園。特に十勝最大規模の充実した遊具エリアが魅力。水路や足湯もあり、釧路では見たことのない大型複合遊具に親子でわくわくすること間違いなし!

住所/足寄町里見が丘
問い合わせ/☎0156-28-3865
(足寄町役場建設課管理都市計画)
※ふわふわドーム　4月下旬～10月末頃まで
利用時間:午前9時～午後6時まで

車でのアクセス
道東自動車道「足寄IC」より約5分
駐車台数→約50台
GW開園情報/4月下旬予定

MAP

本別町 義経の里 本別公園

大人もワクワク!小さな冒険王国

遊具の種類

すべり台やトンネルなどが楽しいコンビネーション遊具、ブランコ、ザイルネット、ツリーデッキ、ザイルクライミング、大吊り橋、スカイロープなど。ゴーカート、かぶと池のボートは有料。ゴーカート(1人乗 200円)(2人乗 300円)、ボート200円/30分、延長(30分毎)200円。

おすすめポイント

広大な敷地に、コンビネーション遊具エリアやアスレチック広場、交通公園、かぶと池など、親子で楽しめるスポットが盛りだくさん!園内ではゴーカートやボートに乗ることも♪夏はコンパクトサンシェードやレジャーシートを持参して、のんびりピクニックもおすすめ。

住所/本別町東町
問い合わせ/本別公園内義経の館
☎0156-22-4441

車でのアクセス
釧路方面から道東自動車道「本別IC」より
車で約8分　距離:5.3ｋｍ
GW公園開園情報
毎年4月20日前後から、ゴーカート、ボート、
売店など営業開始
その他の営業時間はご確認の上、おでかけください

MAP



新しい道の駅『しらぬか恋問館』 4月29日にリニューアルオープン!

「遊ぶ」「食べる」「休む」が一度に楽しめる場所として
子どもと一緒に楽しめる道の駅。注目なのは、赤いスライダーが目を引く
「キッズスペース・こっこパーク」広々としたスペースに、
子どもたちの笑顔があふれそうです♪



新しくなった道の駅は2階建て。1階にあるキッズスペースは、ネット遊具やたこあしをモチーフにしたスライダーがあり、小さなお子様用にはハイハイエリアも。キッズスペース近くにベンチスペースがあり、パパママが見守りながらひと休みできるフードコート設計も◎売店やテナントでは白糠漁協監修コーナーや親子で立ち寄れる飲食店《ラーメンや豚丼、ベーカリー、デザート》が並び、物産コーナーも充実♪
2階は屋外展望スペース、海の見えるサウナ、コインランドリー、屋外には、RVパーク(車中泊エリア)、ドッグランなど、魅力がいっぱい!近場で観光気分、楽しんじゃおう♪







道の駅しらぬか恋問

電話番号／01547-5-3317
【開館時間】9:00～19:00(本館及び恋問市場)
【飲食テナント】10:00～19:00(LO18:30)
【休館日】年末年始(12/30～1/3)
【駐車場】約200台(普通車157台・大型25台・RVパーク12台)

MAP
住所／白糠町恋問3丁目2番地1
(※新施設所在地)
◇アクセス
国道38号沿い、旧施設より白糠市街地
方向へ約500m

白糠町で 遊ぼう!スポーツ&レジャー施設紹介

白糠町総合体育館

2024年4月リニューアル



新設のキッズスペースで遊ぼう!
メインアリーナの床には、国際大会でも使用される"タラフレックス"を採用し、運動用具も一新。新設されたキッズルームには、やわらかい素材の遊具やボルダリングウォールもあり、小さなお子様も安心して遊べます。キッズスペースは保護者も子どもも利用無料で、スポーツだけでなく、子育て世帯にも気軽に幅広く利用いただける施設となりました。





白糠町総合体育館
住所／白糠町東2条北3丁目1-2
電話番号／01547-2-5345
【開館時間】9:00～22:00
【休館日】毎週火曜(祝日の場合は翌日)
【駐車場】150台(うち障がい者用2台)

ホームページ

白糠町温水プール・しらぬかの湯

プールも入浴も楽しめる複合施設







料金等はHPなどでご確認ください

釧路エリアでは珍しい大型すべり台付きの屋内プールが楽しめる注目スポット。小さなお子様でも安心して遊べるよう、柵で区切られた幼児用プールも完備。2階には最新マシンがそろうトレーニングジムや体組成計測コーナーもあり、大人も満足の設備です。
併設の『天然鉱石風呂しらぬかの湯』では、トゴール鉱石を使用した人工鉱石風呂や電気風呂・サウナで心も体もリフレッシュ!親子で楽しめる複合施設です。

白糠町温水プール・しらぬかの湯
住所／白糠町東2条北3丁目1-1
電話番号／01547-2-3272
【開館時間】10:00～22:00
【休館日】毎週月曜(祝日の場合は翌日)
【駐車場】80台(うち障がい者用2台)

ホームページ　インスタグラム



365日 24時間 いつでも洗濯日和

おうちがコインランドリー!
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400台突破!

ユーザー満足度 99.4%!

右のQR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。

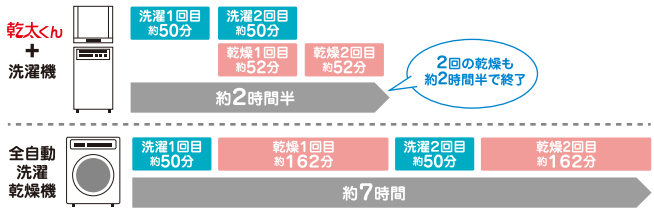
多くの方が実践している仕分け洗濯。でも、電気式全自動洗濯乾燥機では1回目の洗濯・乾燥が終了するまで2回目の洗濯はできません。その点、洗濯機と「乾太くん」なら洗濯機が2回目の洗濯をしている間に1回目の乾燥を「乾太くん」でできるので効率的。しかも、短時間で乾くから家事時間を大幅短縮できます。

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!

■「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)



洗濯～乾燥が終わるまで2回目の洗濯物は待ちぼうけ・・・





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 0154-65-1042 [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



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。今回は釧路市地域おこし協力隊で釧路へ移住したパパさんを紹介。カメラマンとして新しいステージへと歩みはじめたお話をお聞きしました。



今回のパパ

出張専門カメラマン 兼 釧路市地域おこし協力隊

釧路市 髙木（たかぎ） 勇斗（ゆうと）さん（40歳）

私のこと

1985年生まれ、東京出身。早稲田大学第二文学部卒。妻と3歳の娘と暮らす。娘を授かった年にカメラマンとしての道を歩み始めたこともあり、娘の成長やイベントを“最高の形で残すこと”は、父としての大切な役割だと感じている。家では全力の遊び相手。目標は「大人になっても一緒にお酒を飲みに行けるパパ」。



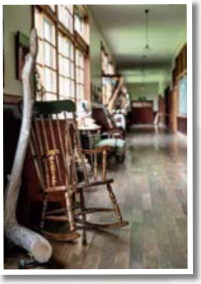
前職は旅行会社で13年間勤務。H.I.S.ベトナム（ハノイ・ダナン・ホーチミン）に6年間赴任。

元旅行会社からカメラマンに

36歳のときLightroomで写真が劇的に生まれ変わる編集技術に心を奪われ、観光SNS業務を通じて本気でカメラにのめり込みました。“これだ”と思えた情熱は、スキルゼロから無職になるリスクさえも凌駕し、迷わず退職。独学でフォトグラファーに転身。この4年間で撮影したシャッター数は50万回以上。心がけてきたのは「透明感」と「色彩豊かさ」。見る人の心をふと掴む“魅力のある一枚”を目指して。「人生の最期に見返したくなるような写真を」「広告なら、一瞬で視線を奪う強さを」その一点を追い求め、感覚をひたすらに研ぎ澄ませてきた。全ては、「この写真を撮るために、カメラマンになったんだ」と、心から思える瞬間のために。



地域おこし協力隊としての任期は残り数か月。釧路に根を張り、撮り続ける未来を目指しています。誰かの宝物を作ると同時に、自分の宝物もまた増えていくことに気づく毎日——そんな日々に、心から感謝しています。



高木パパさんのカメラマン活動紹介

釧路ファミリーフォト

釧路の公園などで撮影する出張プランです。“何気ない日常こそ、振り返れば一番の宝物になる”——そんな想いを込めて、今しかない瞬間を、最高の形で残します。七五三、入園・卒園、入学・卒業、成人式など幅広く対応。赤ちゃんからご年配まで、どなたでもOK。

釧路市街ぶらフォト（スマホ／一眼カメラ講座）

元偏差値40以下からスタートして早稲田だけを受験した元勉強嫌いが送る、眠くならない楽しい初心者向け講座です（笑）毎回和気あいあいとした雰囲気で、一人参加でも安心。写真がどんどん好きになるとご好評いただいています。

ウェディングフォト・七五三・物撮り・店舗撮影・プロフィール写真



ホームページは随時更新して作成中。まだページを作ってないものもご依頼可能です。

HOKKAIDO CAM ON PHOTO

お気軽にお問合せください。

HP

仕事も育児も

だいすき!ヤクルトレディ!

子どもの成長に合わせて ヤクルトレディから社員へ! 新しい挑戦を始めたママに お話を聞きました♪



今村 美里さん
1児(4歳)のママ
レディ歴9ヶ月から
嘱託社員へ(10ヶ月)



Q 昨年の春夏号で取材をさせて頂いた時は ヤクルトレディでしたが現在は嘱託社員に なられたのですね。

A そうなんです、娘が来就園から幼稚園へ入園となる タイミングに合わせて雇用形態が変わりました。

Q 現在の業務内容はヤクルトレディの時とは どのように違ってくるのですか?

A レディの時は決まったお客様への訪問がメイン でしたが、現在はお休みをしたレディのお届け 業務や社員と一緒に新しいお客様へ商品を ご紹介する業務に携わっています。

Q ヤクルトレディから社員へと雇用形態が 変わることは良くあることなのですか?

A 子どもを育てながら働くお母さんが急なお休み などを取りやすい環境を整える為、これから 増やしていきたいと考えていた所だったようです。 ちょうどそこへ私が応募した形となります。

Q 雇用の形態は今までと どのように変わりましたか?

A 以前は夫の扶養内で働いていましたが、 現在は扶養を外れて社会保険なども自分の 職場で入っています。元々子どもが入園したら 扶養外で働こうと考えていたので、慣れた環境の まま雇用形態を変えられたのでとても良かったです。

Q では最後にヤクルトレディのお仕事に興味を 持っている方に先輩からアドバイスはありますか?

A 釧路出身ではなかったので土地勘や車の運転など、 最初は不安も大きかったですが優しいお客様や 先輩に支えられ続ける事が出来ました。 最初の3ヶ月はどんな事でも大変だと思いますが ぜひ挑戦してみてください!!



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】80,000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~)
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)

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、5人のお子さんを育てる子だくさんママさんのリアルな1日を調査。お仕事をしながら、お子さんのお世話、ご飯支度、洗濯など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な♪と参考にしてみてね。

今回のワーキング Style



さわむら　まいこ
澤村 麻衣子さん（41歳）
（写真右）
お仕事/保険代理店事務
夫・18歳・17歳・16歳
12歳・5歳　3女2男の
7人家族

これまでの職歴、経歴

高校卒業後、アパレル店員として勤務。出産を機に退職し、
3人出産後パートで働く（生活スタイルに合わせて色々な仕事を経験）
40才で現在の保険代理店に就職。

子沢山ママのフルタイム！どんな生活スタイル？



１番大変だった時は、仕事を終えてからがハードで、上の子の習い事や塾の送迎があり、スケジュール管理が大変でした。往復30分の場所に送り届けたあと、別の子を塾に送り、迎えに行くまでに夕飯を作り、下の子のご飯を済ませてからまた習い事、塾とお迎え。帰ってきてからお風呂、洗濯や明日の準備と…、とにかくやる事をリスト化して忘れない様にしていました。

リフレッシュやストレス解消は？



ハンドメイドやパンを焼いたりしてストレス発散！あとは、車の中で大熱唱（笑）
1人時間を満喫できた時はスッキリしますね！ご飯支度も考えないで1日自由に過ごしてみたいものです。笑

澤村麻衣子さんの1日

ある日の平日

- 6:00 起床　洗濯（朝の洗濯は週3回ほど）
  お弁当作り
  （基本3つ。たまに4～5つに増える）
- 6:25 NHKラジオ体操（これ大事！）
  健康維持のために日課に
- 7:00 子供たち起床　ご飯&支度
- 8:15 下の子を保育園へ
- 9:00 出勤
- 18:00 勤務終了
- 18:30 保育園へお迎え
- 18:45 ご飯支度後夕飯　洗濯回す
- 20:00 お風呂（それぞれ自由に入浴）
- 20:30 マイペースに家事こなす
- 21:00 それぞれ自由時間


末っ子送迎タイム



末っ子の遊び相手が沢山いるので
毎日ママが相手じゃなくても◎家族みんなが
協力してくれているので助かっています！

- 22:00 チビちゃん就寝
- 23:00 基本の就寝

私も一緒に寝落ちすることも多々…

睡眠時間が大事なので、急ぎじゃないものは
週末にこなす。とにかく今日は疲れて無理だなーと
思ったら諦めて寝る！が1番。
やっと割り切って過ごせる様になってきました。

子だくさんワーキングママ澤村さん、ご協力ありがとうございました。働くママの応援企画として次号も紹介していきたいと思います。

未就園児さん対象

ひまわり幼稚園に遊びにきませんか?



生後5か月から参加OK!!

【ママカフェ】(0・1歳児)

●5/15(木)「ハンドマッサージ体験」
●7/9(水)「エクササイズ」

【1歳児親子であそぼう!!】(1・2歳児)

●5/16(金)「ようちえんであそぼう」
●7/10(木)「水あそび」



0~3歳の未就園児さんならだれでも参加OK!

ひまわり夏まつり 7/29(火)に開催!

ひまわり夏まつりってなに?

幼稚園がおまつり会場に大変身!!
わなげ、ヨーヨー釣り、おめんくじ、ボーリング、ふわふわ遊具、バス乗車体験や保育体験も行います。

ワークショップ、幼稚園なんでも相談会も同時開催!!



エアコン全保育室完備

広い園舎!!

自園給食は子ども達に大人気!!



予約制・詳しくは幼稚園にお問合せください

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



「豊かな保育環境を通じて、自律的で創造的なこどもを育む」

未就園児教室 0~3歳児対象

ぴよぴよクラブ



ぴよぴよクラブ Instagram▼

幼稚園開放
毎週 月・火・水曜日
森のようちえん体験
(白樺幼稚園)

親子あそび
毎週 月・火曜日
桜幼稚園

未就園児預かり保育
毎週 木・金曜日
桜幼稚園・白樺幼稚園
時間10:00~13:00
ワンコイン(500円)

お問合せは各園まで!!

認定こども園
釧路桜幼稚園
〒085-0805 釧路市桜ヶ岡5-1-24
TEL.0154-91-6441

釧路桜幼稚園
釧路白樺幼稚園
共通HP▼

認定こども園
釧路白樺幼稚園
〒085-0804 釧路市白樺台3-5-37
TEL.0154-91-6805

Friend Kindergarden

フレンドようちえんで
あそぼう!!

親子未就園児教室

わくわくランド

エアーランド
エアーランドで
あそぶ時間も
あります

電話・メール
インスタDMで
参加申込みが
可能です。

詳しくはHPを
ご覧下さい!!

1歳～幼稚園入園前のお子様対象です!
ぜひ1度幼稚園に遊びにきてください♪
時間:10:00～11:30
持ち物:保護者様の上靴、飲み物

参加費無料!
1回だけの参加もOK!!


親子で製作♪


森のようちえん


SIあそび


リズムあそび

あそび

園児募集中!!

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。

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!!

認定こども園 わかば フレンドようちえん
釧路市昭和中央 2-7-13
TEL 0154-51-9478
MAIL wfriend@khaki.plala.or.jp

認定こども園 愛国 フレンドようちえん
釧路市芦野5-6-5
TEL 0154-36-4555
MAIL afriend@khaki.plala.or.jp

認定こども園 みはら フレンドようちえん
釧路市美原 4-5-1
TEL 0154-36-2694
MAIL mfriend@khaki.plala.or.jp

令和7年度
3号認定
0歳児 1歳児 2歳児
受け入れ開始!!

「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で
豊かな成長を

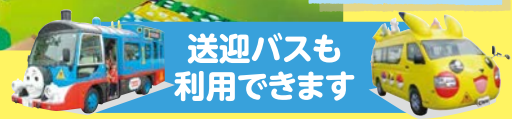


募集中

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
うさぎ組


地域最大級の
新屋内遊具施設
アンパンマンワールド
リトミック
リズム遊びも♪


送迎バスも
利用できます

Instagram

認定こども園
ひふな幼稚園

釧路市柏木町11-1 TEL0154-41-7418



白梅幼稚園にあそびにおいで!



教育目標

「社会で活躍する人を育てる」

- 話を聞く時、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

- 5/22(木)『作って遊ぼう』
- 6/17(火)『感触遊び』
- 7/15(火)『ミニ運動会』

8月以降は園までお問い合せください。

学校法人 釧浦学園

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。

Instagram

日常の様子をご覧下さい

学校法人 釧路カトリック学園

令和7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

未就園児教室 たんぽぽ教室





ホームページ

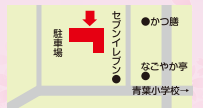
施設型給付幼稚園 釧路聖母幼稚園

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。

すてきな笑顔をお待ちしております。

釧路新聞1面題字下に掲載!!

『わが家のアイドル』募集中!!



食べるの大好き！大きくなるぞ！
まき　つむぎちゃん
投稿者・眞木 はるかさん

応募方法

- ●対　　象　小学校入学前の乳幼児
- ●掲載場所　「釧路新聞」1面の題字下
- ●掲 載 日　画像や写真が届いてから、おおむね3週間以内に掲載します。
- ●募集要項　メール、郵送、持参で画像、写真を送ってください。

携帯からのアクセスはコチラ

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

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

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

とよかわの未就園児教室を見学に来ませんか?





私たちが大切にしていること

豊川学園の未就園児教室は週2～5回のコースの中からお子さんの成長に合わせ、回数を選べます。無理なく集団生活を始められ、成長に合わせ柔軟に変更していく事も可能です。そしてなにより、我が子と初めて離れ過ごすことになる保護者さまの気持ちを想い、日々をていねいに重ねていく保育を職員一同心がけております。

未就園児なかよし教室

●対象2～3歳児
●令和4年4月2日生まれ～令和5年4月1日生まれ
（満2歳から入会できます）
※個別に見学も対応致しますのでご相談ください
（行事などで見学できない日もございます）



園開放もあります!

釧路豊川	5月29日(木) 9月11日(木) 6月19日(木) 9月18日(木) 7月８日(火) 10月2日(木)
第二豊川	5月30日(金) 9月10日(水) 6月24日(火) 9月17日(水) 7月９日(水) 10月1日(水)

認定こども園
釧路豊川幼稚園
釧路市愛国西1-18-3
Tel 0154-37-1732

認定こども園
第二豊川幼稚園
釧路市豊川町8-19
Tel 0154-23-6858

詳しくはHPをご確認ください

https://www.toyokawa-kushiro.ed.jp/

子育ての悩みも、遊びの時間も、仲間がいればもっと楽しい！

つながろう!くしろの 子育てサークル・団体



釧路には、同じ悩みや喜びを分かち合える仲間がいます。双子や三つ子などの多胎育児のご家庭、障がいのあるお子さんを育てるご家庭。そんなご家庭が安心してつながれる、心強いサークルをご紹介します。



01 くしろ双子の会



普段なかなか出会うことが少ない多胎の仲間を作り、近況報告や情報交換（多胎妊娠期間の情報、多胎育児ならではの工夫など）をしています。土日開催なので、平日お仕事をされている方もおられます（お父さんの参加も大歓迎）。大きなお子さんも在籍しているので、小学校での相談（クラス分けどうする問題など）もできるかと思います。土日の遊び場に困ったときなど気軽にご参加ください。



対象年齢など

0歳～12歳まで幅広い年齢層が集まっています。

活動日時・場所

月に一回、コア鳥取の2階和室Aで
土日の午前に開催

参加費

参加費は基本無料、工作活動などイベント時のみ材料費あり

お問い合わせ先

代表：久田
メールアドレス
futagonokaikushiro@gmail.com

Instagram

代表者様からのメッセージ

双子を街で見かけると勝手に同志のような感覚になるかと思います。このサークルではそんな同志がたくさん待っています。双子を連れての外出はとってもハードルが高いと思います。私自身、先輩たちとの何気ない会話から学びや発見、気持ちが軽くなることがありました。ぜひ一度、覗きにきてください。



02 きゃんぱすカフェ



障がい児の親・子育てしている親が安心して悩みを打ち明けたり、思いを共有して繋がれる場所つくりをしています。理学療法士・言語聴覚士・介護福祉士・自閉症の子を持つスペシャリストと様々な専門職が揃っているため、お子様の事について多方面からアドバイス出来るところが魅力的かつ特徴かと思います。また、子どもも大事ですが、何より子育てする親の支援に力を入れています。



対象年齢など

子どもをお持ちの方全て対象です。妊婦さんでなにか不安な事お話しを聞きたい方も大歓迎です。

活動日時・場所

月に1度の開催、活動内容により場所変わります。

参加費

無料　※内容により有料の場合も

お問い合わせ先

グループLINE

Instagram

代表者様からのメッセージ

自分やうちの子は対象じゃないから参加できないなぁーと判断せず、少しでも気になる方はまずご連絡ください。子どもを育てる中で誰しもが悩みにぶち当たると思います。そんな時「きゃんぱすカフェ」という場所をご利用いただけると嬉しいです。



ママの保健室

希望のプレママさん特集

～釧路での不妊治療と助成制度～

現代は、女性の社会進出やキャリア形成が進み、結婚や出産のタイミングが多様化しています。その結果、晩婚化が進み、出産年齢の幅も広がってきました。厚生労働省の統計では、20代・30代の出産は減少傾向にある一方、40代の出産は増加しています。今回は、制度を上手く活用しながら、現在不妊治療に取り組んでいるハポライターの佐藤陽子が、自身の経験をもとにお話しします。

不妊治療の保険適用と助成制度

2022年4月から、不妊治療の一部が保険適用になりました。年齢によって適用回数が異なるのをご存じですか?

治療開始年齢 ～39歳	治療開始年齢 40～42歳	治療開始年齢 43歳～
子ども1人あたり 6回までの移植が保険適用	子ども1人あたり 3回までの移植が保険適用	保険適用の 対象外

私は2023年11月に40歳で開始。ちょうど保険も助成金も対象の時期でとても助かりました。

釧路市の助成金制度

2024年1月から、先進医療（保険適用外）の費用が7割まで助成される制度が始まりました。
（※上限35,000円）交通費も一部助成されます。
申請できる対象は、2023年4月以降の治療の方です。

例えば **タイムラプス法(22,000円)→15,400円助成**
この金額は、病院によって異なります。

実際にかかった費用と治療のリアル

佐藤の場合　札幌のクリニックに通院しながら治療を進めた費用は以下の通りです。

1回目（通院7回）……229,015円
2回目（通院5回）……86,285円
3回目（通院9回）……257,390円
4回目（現在進行中）……89,515円

これまでの治療費合計:662,205円

さらに、札幌まで通っているので、交通費は1クールあたり10万円程かかっています。

医療保険の重要性

1回目…127,000円
2回目……70,000円
3回目…208,009円

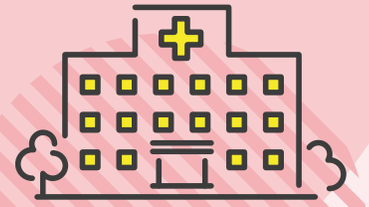
医療保険に入っていて本当に助かりました。

先進医療対応の保険に入っていて良かったです。まだの方は、ぜひ検討してみてください。

つまり実際にかかる自己負担は1回あたり約5万～10万円です。 ※医療保険に加入し、交通費がかからない場合

最初の一歩はAMH検査から

AMH(抗ミュラー管ホルモン)とは、女性ホルモンの一種で、卵巣の機能や卵子の数を推定する検査項目です。女性の卵子は、年齢を重ねるごとに数が減り老化していくので、今の自分の卵子年齢が、どのくらいかを調べるのが治療の第一歩です。



釧路市では、以下のクリニックで受けることができます。
●くしろレディースクリニック　●足立産婦人科クリニック

※AMH検査は、釧路市の助成金制度の対象ではありません。

おすすめの本



妊娠の新しい教科書
著:堤 治／文春新書
発行日:2022年4月20日
税込価格:¥902

妊娠に関する最先端の知識を学ぶ事ができます。これを読めば、一通り理解できます。とても分かり易くてオススメです!

想い

「赤ちゃんは空から見ていて、どの家庭に行こうか悩んでいる」という話を聞いたことがあります。なかなか授からず悩んでいた時、夫が言ってくれた言葉に心が軽くなりました。『うちは人気がありすぎて渋滞してるんだよ。誰が行くか決まらなくて、結局誰も行けない状態なんだよ。』「なるほどね」と笑い合いながら、今日も前向きな気持ちで治療に向き合っています。赤ちゃんを迎えたいと願うすべての方に、希望の光が届きますように。



ハポライター
佐藤　陽子

釧路市からの情報　釧路市先進不妊治療費等助成事業のご案内

釧路市では、不妊治療における金銭的なご負担を軽減するため、医療保険適用された治療と一緒に行われた先進不妊治療（厚生労働大臣が定める不妊治療の技術）にかかった費用と交通費の一部を助成しています。

●対象となる方（次の全てに当てはまる方）

- 治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満である夫婦であること。
- 夫婦のいずれかが申請日時点において釧路市に住所を有していること。
- 治療開始日時点で法律上の婚姻をしていること。（事実婚関係にある者も含む）
- 助成対象となる先進不妊治療について、他の自治体で助成を受けていないこと。

助成の対象となる治療や詳細は、釧路市ホームページでご確認いただくか、釧路市こども保健部健康推進課（0154-31-4524）までお問い合わせ願います。申請に必要な書類は、釧路市ホームページからダウンロードできます。

しみず写真館の私達スタッフはみなさまの心に残るお写真をずっと最高の思い出として残せるよう努力しています。

百日記念キャンペーン

赤ちゃんのご機嫌に合わせて撮影していますので、
撮影中にご機嫌が悪くなった場合は日を改めることも可能です！
遠慮無くスタッフにお伝えください！

令和7年7月31日(木)まで

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！

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
CDRデータまたは携帯待ち受けを全部!プレゼント!!
※プレゼントのデータは購入された写真(K判以上)のデータになります。

撮影した画像を全部欲しいという方には 大好評
データコンプリートパック 全データ12,000円

衣装はすべて無料です！







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	4,400円	期間中は焼増もおトク! 台紙別売 6切判 3,300円
4切判 [27cm×21cm] 1ポーズ1枚 台紙別売	5,500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

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

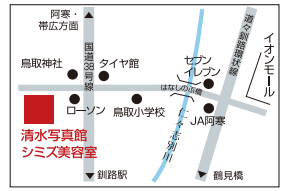
店内でのデジカメ撮影はお断りしております。ビデオ・携帯撮影はOKです。

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
清水写真館公式ホームページ / インスタグラム / フェイスブック

PHOTO STUDIO SHIMIZU

おかげ様で創業57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。



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

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。



2024年1月28日付釧路新聞より

本谷 則夫（もとたに のりお）さん（86）

上川管内愛別町出身　子ども1人、孫2人
士別高校を経て、武蔵野音楽大学へ
自称とちりピアニストとして、ストリートピアノを
楽しむ元音楽の先生です

新たな夢

今年9月11日、釧路市芸術館を会場に、本谷さん初の単独演奏会「とちりコンサート」の開催が決定しました。入場は無料です。詳細は、今後SNSやご自身のYouTubeチャンネルで発信予定。86歳にしてYouTubeまで活用するそのバイタリティ、本当にお見事です!まさに釧路のリスペクトファザーです。

YouTube

街かどピアノ お問い合わせ ☎080-3093-3549

今の原点となった野球観戦の旅

長年にわたり釧路市内の中学校や高校で音楽教師として教鞭をとり、釧路吹奏楽連盟の理事長も務めるなど、地域の音楽教育に大きく貢献してきた本谷さん。60歳で定年退職した後は、奥さまのご実家が営む薬局をサポートしながら、第二の人生を歩み始めました。しかし、その後奥さまと死別し、大きな喪失感を抱える日々に。そんな折、日本ハムファイターズが北海道に移転したことが転機に。本谷さんに再び生きる力をくれたのは、日ハムへの熱い応援でした。釧路を拠点に、全国各地の球場を巡る野球観戦の旅が、こうして始まったのです。

コロナ禍で新たな趣味と旅

2020年、新型コロナウィルスの影響で外出が制限され、野球も無観客試合に。生きがいだった野球観戦の旅はストップ。その代わりに、本谷さんは大好きな音楽を自宅で楽しむことに。なんと82歳でグランドピアノを購入し、日々練習に励むようになります。そして2021年、新たな挑戦として全国のストリートピアノ巡りをスタート。これまでに140か所で演奏し、遠くは沖縄まで足を運んだというから驚きです。現在はクラシック5曲をレパートリーに、釧路市内のショッピングセンターなどで演奏と人とのふれあいを楽しんでいます。



自宅に「街かどピアノ」を開設

ストリートピアノで出会った子どもたちとのふれあいをきっかけに、自宅の広間にあるグランドピアノを、もっと自由に楽しんでもらいたい——。そんな想いから本谷さんは、今年、新たな取り組みを始めました。場所は川北町、スーパービッグのすぐ近く。本谷さんが在宅中であれば、誰でも、いつでもピアノを弾きに来てOK♪お越しの際は、事前にご連絡いただけると助かります。ピアノを通じて、地域との温かなつながりが生まれています。



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！ 946キッズ！



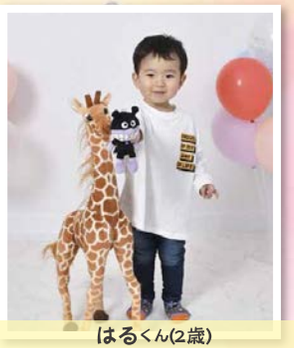
とわくん(2歳)
あれ？すすまない！



左から ひろとくん(3歳)
こずえちゃん(3歳)
ゆのちゃん(3歳)
ゆうひくん(3歳)
りこちゃん(3歳)
はるきくん(3歳)
「これからもずっと友達」



かりんちゃん(1歳)
世界一可愛い笑顔♡



はるくん(2歳)
バイキンマンが大好き



たけるくん(4歳)
りゅうくん(8カ月)
仲良し兄弟です!



ののはちゃん(2歳)
元気いっぱいの女の子です。



ひまりちゃん(4歳)
可愛い帽子でにんまり顔♡



ひよりちゃん(1歳)
祝1歳!大好きなワンワンに変身!



いつきくん(3歳)
いつも陽気なニコニコボーイ！



よしとくん(7歳)
大晦日産まれのめでたい息子です。



あおとくん(5歳)
5歳になりました。
これからお兄ちゃんになるよ♪



いつきくん(3歳)
コックさんになりましたっ♡



5/3 土祝 11:00〜15:00

春のHaport おさがりアウトレット

参加無料



こども服&用品の
おさがりを無料提供!
必要な分を
好きなだけ詰め放題!
※エコバッグをご持参ください。

リユースショップ 2nd STREET Reuse Shop 協賛ブースも登場!

セカンドストリート提供品も!

こどもの日スペシャル
ワークショップ型ビンゴゲーム

自分で選んで
ビンゴカードを作ろう!
参加賞もあります♪

参加無料

①13:00〜 ②14:00〜

各回先着30名さま

大型品抽選会

参加無料

①11:30〜 ②12:30〜 ③14:30〜

こども縁日

各100円

●サイコロゲーム ●輪投げ

※小学生以下のお子さまに限ります。

おさがり回収行ってます

ご自宅に使わなくなった物がありましたら、これから必要とするお子さんの元へお渡ししたいと思っています。おさがり提供のご協力よろしくお願いいたします。

運営:Haport
お問い合わせ:
☎090-8638-6308(伊藤)
協力:イオンモール釧路昭和、
イオンマイホームセンター

クレーンゲーム地域最大級設置!

万代釧路店で2とん遊びつくそう!

家族みんなで!

おひとり様でも!

万代 MANDAI 釧路店

10円から3遊べる
ロープライスな台が
213台増台しました!

SNSで話題の!
台湾式クレーンゲーム
大好評稼働中です!

万代とは…

MANDAI

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!

LINE 公式アカウントメンバーシップ 万代のサブスク登場!

万代プレミアムパス PREMIUM PASS

月額¥400(税込)で…

毎月クレーンゲーム
8回無料など…
特典盛りだくさん!

こちらをチェック!

万代釧路店 公式LINE
友だち募集

友だち追加でクレーンゲーム1回無料券プレゼント!

万代 MANDAI 釧路店

☎0154-68-4842

営業時間 10:00〜24:00 買取受付20:00迄

〒084-0906 北海道釧路市鳥取大通り9-2-16

Haport ハンドメイド部

～ママの手から生まれる、世界にひとつの特別なアイテムたち～

子どもと過ごす毎日が、ちょっと楽しく、ちょっと便利に。
そんな“暮らしの彩り”を届けてくれる、釧路在住4人のハンドメイド作家ママをご紹介します。

手形足形アート、布小物

きみのて



わが子の手形足形を可愛く残すお手伝い♪世界にひとつのキーホルダーや、布小物を作っています。写真もいいけれど、原文大の【今】もぜひ残してほしいです。

@KIMINOTE.KUSHIRO

- イベント出店での販売がメインです

ベビー・キッズの 帽子＆ヘアアクセ、親子お揃い小物

nna.



ナチュラルカラーを基調として 帽子作りをしています。＂今＂しかない小さな子ども達の姿のオシャレにプラスを♡ 時が経ったときに「こんなに小さかったんだね」と話せるアイテムにも。

@NAA__02

- 助産院マタニティアイ玄関先にて委託販売
- イベント出店やインスタでのオーダーもOK

アクセサリー

+made（プラスメイド）



シンプルだけど大人可愛いアクセサリーを作ってます♪ママだっておしゃれしたい!!アクセサリーの金具はアレルギー対応で、可能な限りいつでもお直し承ります＾＾

@_P.M_2023

- 基本的に対面イベント &Instagram からのDM 購入（郵送）

カスタムクレヨン作品の特徴やこだわり

tesoro



CEマークがついていて、小さなお子さまでも安心してお使い頂けるクレヨンです。同じ色を使っても同じデザインにはならず、世界に一つだけの贈り物をお届けします。

@_TESORO.CRYN

- Web ショップでご購入いただけます!
  事前に DM でのご相談も承っております!

親子で行きたい

Haport セレクト

釧路の春夏イベント情報

■阿寒・湖水開き

4月29日(火)

会場/阿寒観光汽船まりもの里桟橋前
オープニングセレモニーや
観光安全祈願祭、遊覧船就航式など実施



■春の動物園まつり

4月29日(火)～5月6日(火)

会場/釧路市動物園
クイズラリー・ワークショップほか

■博物館で遊ぼう

5月3日(土)～5月5日(月)

会場/釧路市立博物館
釧路の自然や歴史を学ぶ手作り体験

■第51回 釧路チューリップ&花フェア

5月24日(土)～25日(日) (予定)

会場/鶴ケ岱公園
ステージイベント(予定)・バンド演奏他
テント市(飲食・物販等)・その他



■釧路市ふれあい広場"2025"

6月29日(日)

会場/釧路市観光国際交流センター
市民ふれあい広場など

■厳島神社例大祭-くしろ祭-耐震岸壁露店

7月11日(金)～7月13日(日)



会場/厳島神社(社殿・境内)・栄町平和公園周辺
耐震旅客船ターミナル
宵宮祭・例大祭・御輿渡御、壱之宮祭(後日祭)
(釧路市内神輿行列、夜店、こども縁日、
フォトコンテスト等イベントの開催)
幸町緑地露店営業(およそ80店舗)

■第41回 くしろ霧フェスティバル

7月25日(金)～7月27日(日)

会場/幸町緑地 耐震岸壁特設ステージ
レーザーショー・ステージイベント・海炉市場ほか

■MOO誕生祭(霧フェス協賛イベント)

7月25日(金)～7月27日(日)

会場/釧路フィッシャーマンズワーフMOO
抽選会・多目的アリーナ ちびっこ無料開放ディ

■阿寒ふるさとまつり

7月下旬(予定)

会場/釧路市阿寒町行政センター駐車場及び市民広場
ステージショー・阿寒特産品販売・お楽しみ抽選会
各種キッチンカー出店他

■夜の動物園まつり

7月26日(土)、8月2日(土)、8月9日(土)

会場/釧路市動物園 午後8時30分まで開園
キャンドルアート・担当者による動物ガイド 他

■第78回 くしろ港まつり



8月1日(金)～8月3日(日) (予定)

会場/釧路北大通・釧路港耐震旅客船ターミナル
大漁ばやしパレード・市民踊りパレード
音楽パレード・御輿パレード
YOSAKOIソーランステージ・郷土芸能フェス 他

■七夕水まつり



8月7日(木)

会場/厳島神社境内
短冊を水に浮かべ願い事を天に届ける神事。
夜は天の川をイメージしたイルミネーションを開催。

■第62回春採湖水まつり

8月9日(土)

会場/春採公園ネイチャーセンター東 横の広場
湖畔周遊ウォークラリークイズ・野外演奏会
露店・湖上花火大会

■FMくしろ春採夏まつり

8月9日(土)～19日(火)(予定)

会場/春採アイスアリーナ駐車場
音楽ステージ・大抽選会・ちびっこ花火大会
体験コーナー・盆踊り・屋台村等



■第65回 釧路新聞花火大会

8月16日(土)

会場/新釧路川鳥取橋土手緑地公園
約8,000発の花火大会

情報提供／釧路市産業振興部観光振興室
※2025.3.31現在の情報
※イベントの開催日、内容等は変更となることがあります。

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9:00～17:00（時間外も相談可）

※妊娠判定、妊婦健診、産前ケア（赤ちゃんエコー、沐浴体験、相談）、産後ケア（日帰り、宿泊）を実施。どの地域の方でもご利用頂けます。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



釧路の子育て応援マガジン

Haport 読者プレゼント

ハポート　2025 春夏号

webアンケートに答えてプレゼントを当てよう!!

締め切り　5月31日(土) 23:59（受付完了分）まで

［応募方法］
右のQRコードを読み込み、アンケートにお答えのうえご応募ください。

アンケート応募はコチラから!

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご応募いただきました個人情報はプレゼントの発送業務以外での使用はいたしません。

クォ・カード 5,000円分 1名様　1,000円分 10名様

- ●ANAVRIN　お好きなドリンク1杯無料・・・

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。



床置きタイプ
クリクラ省エネサーバーL
外形寸法:
(幅)305㎜×(奥)350㎜×
(高)990㎜
消費電力:冷水73W、
温水450W

卓上タイプ クリクラ省エネサーバーSもあります。

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

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。

※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。

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!

※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!!

CreCla クリクラ釧路 中央防災システム㈱ クリクラ事業部
TEL(0154)42-5551 FAX(0154)42-7490

クリクラは日本気象協会の「トクする防災」公式アイテムです。
クリクラ釧路 検索
CCナンバー：S-0122

「あんしんサポートパック」
月額460円(税込)
あんしんパックはサーバー1台ごとにお支払いいただきます。
※詳しくはスタッフへご確認ください。

あなたの選択、すでにエコ。

scottie®

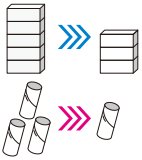


スコッティ ティシュー フラワーボックス
250組 3箱パック



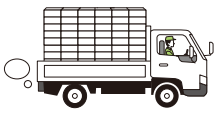
スコッティフラワーパック
3倍長持ち4ロール(ダブル)

スコッティ®は、長持ち＆コンパクトへ。



ゴミ削減

カートン・コアが減ります



CO_2削減

輸送効率を改善できます



省スペース化

倉庫のスペースが減ります

日本製紙グループ
日本製紙クレシア株式会社 https://scottie.crecia.jp/ ®/™ Trademarks of Kimberly-Clark Worldwide, Inc. or its affiliates ©KCWW