

釧路の子育て応援マガジン



Haport

ハポート

¥0
TAKE FREE

2025
秋冬号

くしろ ドリームカム ママ図鑑

・Dreams Come True!・

子連れdeご飯 10号記念拡大版
秋からはじめる習い事 10号記念拡大版
道東道ドライブ&工場見学
親子でいきたいくしろの新スポット特集
絵本から広がるごっこあそび
Haport 10号の歩み

そのほかコンテンツ盛りだくさん!!

読者
アプレゼント
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。

床置きタイプ

クリクラ省エネサーバー

外形寸法 (幅)305mm×(奥)350mm×(高)990mm

消費電力:冷水7.3W、温水4.5W

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! /

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!／

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。

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!

※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

中央防災システム(株)
クリクラ事業部

TEL (0154) 42-5551 FAX (0154) 42-7490

クリクラは日本食糧協会の
「トクする防災」公式アイテムです。

☎ クリクラ釧路店 検索

CCナンバー: S-0122

「あんしんサポートパック」

月額 460円 (税込)

※詳しくはスタッフへご確認ください。

釧路の子育て応援マガジン



Haport

ハポート 2025 秋冬号

CONTENTS

2 子連れdeごはん!!

8 **特集** くしろドリカムママ図鑑

14 秋からはじめる習い事

18 遊学館で遊ぼう!

20 釧路の新スポット特集

24 道東道ドライブ&工場見学

25 釧路の秋冬イベント情報

27 くしろイクメン倶楽部

29 わたしのワーキングstyle

30 ひとり親家庭への応援情報

32 釧路市・釧路町 こども食堂ガイド

38 認定こども園・幼稚園情報

40 JICA 世界の子育て～インドネシア編～

41 絵本から広がるごっこあそび

43 Haport 音楽部

44 リスペクトマザー&ファザーからのエール

46 あつまれ946キッズ

48 Haport 10号の歩み

50 ママの保健室 子育てママにおすすめの温活

51 母乳相談



COVER :

左から 中村 亜希ママ 宮崎 友理奈ママ
子ども 左から宮崎 紘華(ひろは)ちゃん
中村 桃(もも)ちゃん 中川 こころちゃん
宮崎 華那(はな)ちゃん 中川 ひいろちゃん
thank you!

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52ページをご覧ください。

Haport の

バックナンバーは無料でご覧頂けます。

こちらからご覧ください!



子連れで行ける&おいしい



くしろ子連れdeごはん!!

Vol.10記念特集 ～麺・ランチ・中食12選～

祝・10号!今回は“子連れで安心&おいしい”お店を大特集。麺・ランチ・中食の12軒で、家族の楽しい時間をもっと楽しく♪



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

ぎょかいとんつらーめんふるかわ
魚介豚骨ラーメン古川



おすすめは
魚介豚骨みそ
ラーメン!



畑谷 菜摘
ママ

本格/魚介豚骨ラーメンとあっさり魚介ラーメンのお店
卵、乳アレルギー対応可能!!注文確認時に店主へ相談
で、ラーメンの別茹で対応ができます。チャーシューが苦
手な方も、各種トッピングに変更可能!子ども用食器や椅
子も完備!家族で安心してラーメンを楽しめます!

Instagram



DATA

住 釧路町光和4丁目18-3

営 11:00～19:00 (L.O19:00)

休 毎週水曜日 P 6台

No. 2

らーめんや なつぼり
ラーメン屋 夏堀



1番人気は
醤油ラーメン!



大山 加奈子
ママ

ザ☆釧路ラーメンの人気店!

広い店内はベビーカーでも入店できます◎ラーメンに使用
している麺は卵不使用で卵アレルギーのある方も安心で
す。時間差でのラーメン提供も可能なので、家族みんなで
ゆっくり食事を楽しめます!

MAP



DATA

住 釧路市春日町4-3

営 11:00-15:00 (L.O14:45) 現在昼営業のみです

休 毎週水曜日・第二火曜日 P 8台 店舗横に第二駐車場あり

※一時休業10月20日(月)～11月5日(水)まで

TEL 0154-35-3812

No. 3

とっとりみなみ8ちょうめ あずまやふんてん
鳥取南8丁目 東家分店



自家製
チャーシューが
絶品!



加賀屋 愛
ママ

どこか懐かしい!アットホームなお蕎麦屋さん!
オススメは“つけそば”や“てんごそば”などのオリジナル
メニュー。ミニ丼セットも充実しています。卵なしなどトッ
ピングの希望にも対応していただけます!お子様ランチは
2種類あり、おもちゃもついています!

MAP



DATA

住 釧路市鳥取南8丁目8-6

営 昼 11:00～15:00 (L.O14:30)

夜 17:00～20:00 (L.O19:30)

休 火曜日と祝日の振替休日あり P 12台

TEL 0154-51-4265

No. 4

めんとあらだき けんぶ
麺とあらだき 玄武



細麺あっさりの
お子さまラーメンは
500円!



いとみや
編集長

広い小上がりでゆったり食事

キッズチェアやバウンサー完備で子連れに安心。麺切り
カッターの貸出もあり、親子で食事を楽しめます。高級厚
葉昆布を使用した道産小麦平打ちつけ麺は絶品。ラーメン
や飯類メニューも豊富です。

Instagram



DATA

住 釧路市昭和南4丁目38-6

営 昼 11:00～ (L.O14:45)

夜 17:00～ (L.O20:30)

休 毎週月曜日(祝日の場合は火曜日) P 10台

TEL 0154-68-5959

子連れで行ける&おいしい



くしろ子連れdeごはん!!

Vol.10記念特集 ～麺・ランチ・中食12選～

祝・10号!今回は“子連れで安心&おいしい”お店を大特集。麺・ランチ・中食の12軒で、家族の楽しい時間をもっと楽しく♪



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 珈琲堂 lino



野菜たっぷりの
ランチプレートが
おすすめ



下川部 愛梨
ママ

子ども連れでくつろげる赤い扉のカフェ

赤い扉の向こうは、子どもが泣いても気にせず過ごせる、ほっとする空間。レトロでヨーロッパ風の店内は、時間がゆったり流れる贅沢なひととき。ランチからディナーまで、店主の笑顔と心づくしのメニューで、家族みんなが楽しめます。

MAP



DATA

住 釧路市中園町2-7
TEL 0154-65-9656

営 昼・夜:11:00～21:00 日曜日のみ:11:00～17:00
休 不定休
P 有(店舗正面の道路を挟んで斜め左、看板が目印)

No. 3 カラオケまねきねこ 釧路木場店



ドリンクバーは
種類豊富!



畑谷 菜摘
ママ

広々キッズルームでカラオケデビュー!

キッズルームには、クッションマットで囲われたキッズスペースが♪壁の探し絵や人形もあり、小さなお子さまでも楽しめる配慮がされています。持ち込みOKですが、ザンギやポテトなどの子どもが喜ぶフードメニューも多数あり。ママランチ会にもぴったりです!

MAP



DATA

住 釧路町木場2丁目1-1
TEL 0154-38-1177

営 9:00～翌6:00
休 年中無休 P 有

No. 4 とき 時季



いくらでも
食べられる
ハンバーグが
おすすめ!



加賀屋 愛
ママ

12畳キッズスペース完備/親子で安心ランチ

2025年8月5日オープン!釧路産・道産食材を使った安心メニューがそろいます。お子様ランチにはお菓子付き♪おすすめはハンバーグと阿寒ポークの豚丼。全メニューテイクアウト可能で、子連れにうれしいお店です。

Instagram



DATA

住 阿寒町新町1丁目11-5
TEL 070-8570-1091

営 11:30～14:00
休 月曜日、火曜日、木曜日 P 10台

No. 2 しゃぶしゃぶと自然派ビュッフェ 北菜亭 愛国店



ディナータイムは
ハーゲンダッツが
食べ放題♡



大山 加奈子
ママ

全席個室で子ども連れでも安心!

16時までのランチタイムには食べ放題だけでなく、定食メニューやしゃぶしゃぶの定量メニューもあります。最大40名収容のお席でママ会パバ会にもぴったり!種類やカレーなど子どもが喜ぶメニューもたくさんありますよ!

Instagram



DATA

住 釧路市愛国東4丁目2番1号
TEL 0154-64-7333

営 11:30～22:00 最終入店21:00 (L.O 21:30)
休 12/31・1/1
P 30台

子連れで行ける&おいしい



くしろ子連れdeごはん!!

Vol.10記念特集 ～麺・ランチ・中食12選～

No. 1 くしろ KUSHIRO ピーターパン



パンの種類が豊富でワクワクします♪



加賀屋 愛ママ

手作り素材にこだわった 美味しい笑顔のパン♪
創業40年をむかえたパン屋さん。「手作り」と「素材」にこだわり、特に人気のカスタードクリームは森高牧場の牛乳を使い毎日丁寧に練り上げています！子供から大人まで愛されているフィリングたっぷりの惣菜パンもオススメです！

DATA

住 釧路市愛国東4丁目3-10
TEL 0154-37-5679

営 8:00～17:00
休 月・火曜日
P 10台(大型車も可・駐車場あり)

Instagram



No. 2 ふく 福ふくパン



親子パン教室も人気です♪



いとみや 編集長

限られた日にだけ味わえる しあわせパン
北海道産の粉を使い、ひとつひとつ丁寧に焼き上げるパン屋さん。サンドイッチや人気のキーマカレーパンの具もすべて手作り。卵不使用のパンもあり、小さなお子さんにも安心。営業日は少なめなので、開いている日に会えたらラッキー！

DATA

住 釧路市文苑4-10-10
TEL 080-5593-9801

営 11:00～16:00
休 不定休(営業日はInstagramで要確認)
P 3台

Instagram



No. 3 むすびや



安く、美味しくて、ボリューム満点！



石山 あかりさん

ひとつひとつこだわって手作りする テイクアウト専門店
おすすめは幕の内弁当やのり弁当。一部メニューには自家製ソースも付きます。お弁当は和食メインでひとつひとつ丁寧に手作り。冠婚葬祭やお子さま用のお弁当、アレルギー対応など要望に合わせた注文も可能です。まずは気軽に店主さんへ相談を♪

DATA

住 釧路市武佐1-2-15
TEL 070-2427-9145

営 9:00～15:00(土日は10:00～18:00)
休 火曜日
P 約8台(店の隣の駐車場すべて)

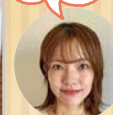
MAP



No. 4 こばやしそうざいてん 小林惣菜店



声を生かす子育て応援お弁当



下川部 愛梨ママ

親子で楽しむ心あたたまるお弁当
お弁当は500円から♪平日限定の日替わり弁当は、肉や魚のメインに惣菜がつき、かわいい容器も好評。通常オーdblは通年対応で、11月からはクリスマスオーdblの予約もスタート。3人前4,500円・5人前7,300円でおうちの食卓を彩ってくれます。

DATA

住 釧路市大川町8-29
TEL 0154-41-4944

営 9:00～14:00
休 土・日曜日 P なし

Instagram





柔道部出身！
女相撲で
優勝も！

なかした ゆうみ
中下 夕海



菅原 麻子
すがわら あさこ

お寺に嫁いだ
元アパレルママ



1日の睡眠時間は
10時間が理想

みずかみ あいな
水上 愛奈



小学校の先生から、
起業家支援の
センター職員に

池田 咲
いけだ さき



ウインドヒル
くしろ
スーパーアリーナに
いるよ

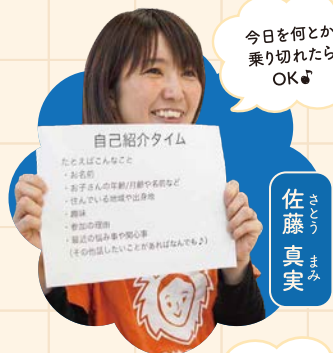
大和田 礼
おおわだ れい

くしろ ドリカム ママ図鑑

- Dreams Come True! -

等身大のママたち
夢を語ろう、つながろう

釧路で暮らすママたちの夢や日常を
ちょっとのぞいてみませんか。特別に
見える姿の中にも、同じように悩んだり
喜んだりする日々があります。その物
語にふれると、「明日もがんばれそう」
と気持ちがふっと軽くなる特集です。



今日を何とか
乗り切れたら
OK♪

自己紹介タイム
たとえばこんなこと
・お名前
・お子さんの年齢/年齢や名前など
・住んでいる地域や出身地
・職業
・趣味の範囲
・最近の悩みや関心事
(その他話したいことがあれば何でも！)

佐藤 真実
さとう まみ



子育てサークル
わんぱくキッズ
遊びに来てね♪

永田 美佳
ながた みか



劇団四季と
ファイターズが
大好き！

かわぐち かな
川口 佳奈



母校での
同窓会役員としても
活動中

みやい みほ
宮井 美穂



マキバオーと
ニャースのモノマネが
特技です

あきた まよ子
秋田 麻耶子



すがわら あさこ
菅原 麻子さん

本行寺 坊守兼僧侶 3児のママ。
元町お寺食堂で地域活動中！

Q1 出身地やこれまでの歩みを
教えてください

奈良や大阪で育ちましたが、釧路は気候も人の話し方も違い、
最初は慣れず戸惑うことも。けれど子どもたちに雪遊びを教えて
もらい、少しずつ力を抜いて暮らせるようになりました。

Q2 今の活動や
地域での取り組みを
教えてください

現在はお寺の坊守兼僧侶として子育てをしな
がら地域に関わっています。米町の大成寺さん
と協力し「お寺食堂」を開催。子どもからお年
寄りまで集う居場所づくりを続けています。

Q3 子育てを通して
大切にしている思いは？

子育ては、実は親自身も子どもから
育ててもらうことだと実感。頑張りすぎ
ずに手を抜くことや人に頼ることも大切
です。ママは一人じゃないので、自分の
スタイルで楽しんでほしいです。

Q1 出身地やこれまでの
歩みを教えてください

釧路市出身。学生時代はアイスホッケー
一筋で、カナダ留学も経験。日本代表
としてオリンピックに出場し、夢中で競
技に打ち込みました。現在は2歳になる
息子と毎日を楽しんでいます。

カナダのチームメイトは
みんな170cm超えて
私はミニサイズでした

Q2 子育てで印象に
残っていることは？

幼稚園初日に息子を送り出すときは寂しさと
復職への喜びが入り混じり複雑でした。
泣きながらも成長していく姿に励まされ、先
生方への感謝も深まりました。

この後大変なことに…
ぐちゃぐちゃ遊びで

Q3 現在の活動や子育ての思いを
教えてください

現在はまちのスポーツ振興を担当する公務員として働いています。
子育て支援センターや地域の方々に助けられながら、毎日の慌た
だしさも「今しかない時間」として大切にしています。



みずかみ あいな
水上 愛奈さん

ソチ五輪、平昌五輪に出場した
元スマイルジャパンで1児のママ！



なかした ゆうみ
中下 夕海さん
くしろ子育て応援サロン、
かるがもの家主宰。1児のママで
現在第2子妊娠中

Q1 出身地やこれまでの歩みを教えてください

釧路市出身、釧路短大幼児教育学科を卒業し、保育士資格と幼稚園教諭免許を取得。事務の仕事をしてながら「かるがもの家」で子育て応援活動をしています。子育てをもっと楽しいと思える場を届けています。



Q2 子育てで大変だったことや印象に残っていることは？

産後は孤独を感じたり、感染症での付き添い入院で母子ともに大変でした。その経験から、人とのつながりや地域のサポートの大切さを改めて実感しました。



Q3 子育てでよく利用する場所や、これからの願いは？

支援センターや子どもアリーナで娘と遊び、地域の方に助けられています。これからは親も子も安心して過ごせる居場所や、子育てに優しい環境がもっと増えてほしいです。

Q1 出身地やこれまでの歩みを教えてください

釧路市生まれ。江南高校を卒業し、小学校教員として勤務しました。現在は6歳と4歳の母。公務員から転職し、釧路市ビジネスサポートセンターのチーフディレクターとして活動しています。



いけだ さき
池田 咲さん
釧路市ビジネスサポートセンター勤務
2児のママ

Q2 あなたの夢やこれから挑戦したいことは？

睡眠不足に悩むお母さんが安心して休める場所を作りたいです。子どもを預けてひとりで眠れる空間に、お惣菜や美容のサービスもあれば心も体もリセットできるはず。地域のみんなと叶えていきたい夢です。



Q3 釧路の子育て環境について思うことは？

釧路は子育てしやすい街だと感じています。支援センターや雨の日の遊び場は、先輩方の「こんな場所があれば」という思いが形になったもの。これからも世代を超えて子育てのバトンを繋いでいけたら嬉しいです。



Q1 出身地やこれまでの歩みを教えてください

阿寒湖温泉出身。アイヌコタン舞踊者や広告代理店勤務を経て、現在はスポーツコミッション地域振興事業部部長。企画や広報を担い、子ども向けイベントの充実にも力を注いでいます。

Q2 子育てをしながら感じている思いは？

家事や仕事に追われ大変な時期もありましたが、読み聞かせボランティアで児童から花束や手紙をもらった経験は今も心の宝物。子育ては一瞬一瞬が大切に実感します



おおいわだ れい
大和田 礼さん
元釧路ラーメン麺遊会会長、
6児のママ！
3歳の末っ子を絶賛子育て中！

Q3 子育てでよく利用する場所は？

釧路市立博物館は動物や虫の展示が親子で楽しみ、春探湖を眺める時間もお気に入り。穂澄や玄武など子連れに優しいラーメン店は外食を気軽に楽しめる心強い存在です。



Q1 出身地やこれまでの歩みを教えてください

東京生まれで、転勤族の家庭に育ちました。東京や大阪、埼玉などいろんな土地で過ごしています。大学では社会福祉を学び、実習で子どもたちと関わる中で多くの学びを得ました。

Q2 現在のお仕事や活動を教えてください

保育園で勤務しつつ、子育てシェアやファミサポで託児や送迎をしています。子どもたちの小学校では読み聞かせボランティアも。地域のみなさんとのつながりに日々支えられています。



Q3 釧路で子育てして良かったと思うことは？

川や森、海が身近にあって、都会ではなかなか味わえない季節の変化や自然の発見を、子どもたちと一緒に楽しめることです。また、子育てや活動を通して出会えた方々の存在が私の宝です！



さとう まみ
佐藤 真実さん
AsMama子育てシェア
シェアコンシェルジュ
小4・小1の男の子を育児中



かわぐち かな
川口 佳奈さん
釧路市中央図書館職員
7歳の男の子ママ

Q1 出身地やこれまでの歩みを教えてください

釧路市出身。釧路江南高校から東北福祉大学で社会福祉を学びました。現在は小学2年生の息子の母。大学卒業後からずっと図書館で働き、本に囲まれた環境に携わっています。



Q2 子育てで大変だったことや印象に残ることは？

活発な息子を毎日汗だくで追いかける日々。帰りがたくないと逃げる姿に苦笑いながらも、5歳を過ぎ手をつないで歩けた瞬間に胸が熱くなりました。思い描いていたキラキラした子育てではないけれど、無理をしながら参加した育児サークルで出会った仲間にも支えられています。



Q3 現在の活動や子育てに役立つ取り組みを教えてください

釧路市中央図書館では「おやこで楽しむ映画デビュー」を企画。暗さや音に不安がある子も安心して体験できます。本を借りて子どもが気に入ったものを本屋で購入する流れもおすすめです。



ながた みか
永田 美佳さん
子育てサークル代表、
元釧路市子育て応援円卓会議
専任委員

Q1 出身地やこれまでの歩みを教えてください

釧路市阿寒町出身。阿寒高校・釧路短大幼児教育学科を卒業し、保育士資格と幼稚園教諭免許を取得。現在は13歳・8歳・5歳の母として、子育てや地域活動に取り組んでいます。



Q2 子育てサークル「わんぱくキッズ」について教えてください

2014年に立ち上げ、0～3歳の親子が対象。第1・3水曜に川北団地集会所で活動し、交流や行事を楽しんでいます。11年で延べ100組以上が参加し、親子の笑顔と出会いが宝物になっています。



Q3 これから挑戦してみたいことや夢はありますか？

地域の親子が気軽に集まれるイベントや、世代を超えた交流の場を広げたいです。「わんぱくキッズ」が子育てを楽しみきっかけになれば嬉しく、これからも工夫しながら活動を続けたいです。

Q1 出身地やこれまでの歩みを教えてください

釧路市出身、釧路東高校卒。生徒会長や自然科学部部長を務め、吹奏楽でも活躍。結婚前は介護福祉士として勤務し、現在は薬局でお薬に関わる仕事をしています。子どもは9歳と6歳です。



Q2 ハポート表紙体験、周りの反応はいかがでしたか？

親知らずの手術後で顔が少し腫れたまま撮影でした(笑)。街中で多くの方に見てもらえ、子育て世代だけでなく近所の方からも「見たよ!」と声をかけていただき、とても嬉しかったです。

Q3 森のようちえんのボランティア活動について教えてください

フレンド幼稚園の森の日に参加して、子どもたちの挑戦をそばで応援しています。研修で自然保育の大切さも学びましたが、やっぱり一番大事なのは人とのつながりやあったかさ。好奇心いっぱいな子どもたちの笑顔を見るのが最高です




みやい みほ
宮井 美穂さん
Haport2022秋冬号の表紙を飾った、自然が大好きな2児のママ

Q1 出身地やこれまでの歩みを教えてください

愛知県生まれ。釧路に住んで約20年経ちました。普段は会社員をしています。子どもは、小2と年中さんです。2022年に性とともに学び語り合う会@くしろ通称「せいとも」を立ち上げ、仲間のママたちと活動をしています。

Q2 「せいとも」ではどんな活動をしているのですか？

触れるときは「いい?」と聞き、「いいよ」「いやだよ」と伝え合う練習を親子で体験します。遊びながら楽しく学べるワークショップで、子どもも大人も自然に相手を大切にする気持ちが育ちます。



Q3 これからの夢や思いを教えてください

大学に通い直して教育を学びたいです。子どもたちに相談してもらえる大人になりたいです。自分の体のことは自分が決められるし、同意をとることが当たり前の社会をつくりたいです!



あきた まやこ
秋田 麻耶子さん
「性とともに学び語り合う会@くしろ」主宰
2児のママ

秋から
はじめる

習い事

ベビー&キッズ編

私が
取材して
きました!



煙谷 菜摘ママ

くもんしき とみはらしょうきたきょうしつ
公文式 富原小北教室

楽しく学べる教材のヒミツがたくさん♪

幼児から高校生まで幅広い年齢層の子どもたちが学んでいます。算数、国語の基礎力や幼児期からの英語学習など、一人ひとりに合わせた教材をご用意。子どもの来室を教える「お知らせメール」も導入しているので安心して通えます。

Information

- 教科:国語・算数(数学)・英語
- 月謝:幼児・小学生7,150円・中学生8,250円
高校生以上9,350円 入会金不要。
- 英語開始時には専用リスニング機器(「E-Pencil」6,600円)の購入が必要。
- ※教室時間やお知らせメールの導入状況は教室毎に異なります。ご了承ください。

DATA

住 釧路町北都2丁目5-5
(北都ビル2F A号室)
営 毎週月・木曜日 14:00~19:00
TEL 080-4423-1233 (高木先生)

近くの公文を探す



私が
取材して
きました!



大山 加奈子ママ

えぬびーおーほうじん とらいあんぐるくしろ
NPO法人とらいあんぐる946

ベビーから楽しく通える体操教室♪

からだを使ったスキンシップ遊びや、さまざまな運動経験で神経や体力に刺激を! 幼児期から小学生まで幅広い年代の子どもたちが、楽しく体を動かしながら自然と運動能力を伸ばしています。

Information

- 年会費:2,000円(兄弟割引あり)
- 月謝:0歳児 500円/回、1歳以上 1,000円/月~
- ベビーヨガたいそう:6ヶ月~3歳前後(保護者と参加)
- リトルランボリン:2歳~小3
- リトル体操:2歳~小3
- キッズ体操:3歳~小3
- 年齢や発達に合わせてコースを選べます

DATA

活動場所:ウインドヒルくしろ
スーパーアリーナ
サンライズ釧路
営業時間:9:00~19:00
電話番号:0154-24-7228
(教室開催中は電話に出られません)

ホームページ



10号記念 拡大版

「0歳から小学生まで、この秋おすすめの習い事特集!」

私が
取材して
きました!



煙谷 菜摘ママ

じえいえすえすくしろすいみんぐすくろ
JSS釧路スイミングスクール

ママのシェイプアップにも!初めての習い事にぴったり♪

「水が怖い…」そんなお子さまで、優しい指導で少しずつ水に慣れることができます。1歳の息子も体験で顔まで水につけられるように!親子で一緒に参加できるので、ママのシェイプアップや運動不足解消にもおすすめです。

Information

- 入会金:2,000円●ベビークラス:6ヶ月~3歳未満/土曜13:30~14:20/月会費7,040円(親子参加OK・少人数制)
- ジュニアクラス:3歳~小学生/月火木金・土曜/週1回9,240円・週2回11,440円●用品:指定用品あり(水着・キャップ・バック・ティッシュなど)
- キャンペーン情報:入会金・指定用品プレゼント!秋のキャンペーンは10月28日まで(年に数回実施)

DATA

住 釧路市入江町9-3
営 平日 12:00~18:30
土曜 8:30~17:00
休 日曜・水曜・季節休暇
TEL 0154-24-1151

ホームページ



くしろパママ白書で紹介!

習い事ランキング

※2022春夏号特集よりピックアップ

今やっているTOP3



やってみたいTOP3



今回はこのランキングを
さんこうにピックアップ
しました!



秋から
はじめる

習い事

小学生編



少子化や先生方の働き方改革により、学校だけで続けるのが難しくなったクラブ活動。いまは地域とつながり、子どもたちが好きなことを続けられる新しいスタイルへ広がっています。今回は、サッカー・野球・バレーボール・ボーイスカウトを紹介します。



くしろこういき 釧路広域クラブ

仲間と一緒にバレーボールの楽しさを！

釧路広域クラブは、男子チームとして始まり、今では男女混合で活動中！バレーボールを楽しみながらも、仲間と共に日々勝利を目指して練習しています。初心者も大歓迎で、基礎から丁寧に練習できるので安心。幅広い年代の子達が在籍しているため交流も広がります。室内スポーツならではの天候に左右されず、気軽に続けやすいのも魅力です。



Information

- 対象：小1～中3
 - 在籍：美原小・昭和小・鳥西小・鳥取小・湖畔小
 - 月謝：3,000円
 - 必要な道具：シューズ・サポーター・Tシャツ（20,000円程度）
- ※いつでも見学できます

DATA

練習場所：釧路町体育館ほか
練習日：平日17:00～19:00・土・日・祝10:00～13:00
（午後の場合もあり）
休み：月曜日
お問い合わせ：Eito.8110.0219@gmail.com
☎080-2875-3234（監督 近藤 瑛人）



てーてーーおー TTOレジェンズ

野球にチャレンジしてみたい子集まれ！

キャッチボールから試合まで、学年やレベルに合わせて丁寧に指導するので未経験でも安心して始められます。ルールを覚えて仲間と一緒にプレーできるようになると、野球はもっと楽しい！体を動かすのが好きな子も、これから挑戦してみたい子も大歓迎です。



Information

- 年会費：21,000円（きょうだい半額）
- 必要な道具：バット、グローブ（貸し出し有り）動きやすい服装
- イベント：バーベキューや親子野球など楽しいレクリエーションもあります！
- 対象：小学校1～6年生の男女
（鳥取小・鳥取西小・鶴野小在籍、他小学校も大歓迎！）
- 見学・体験：いつでもお気軽にご連絡ください！

DATA

練習場所：鳥取球場ほか
練習日時：月～金 16:00～（水曜休み）
土日祝 8:30～
（試合や練習により変動）
連絡先：公式LINEまたはInstagram DMまで

LINE



しょうわ マーベイル昭和

未来のエースを育てよう！仲間と楽しむサッカー少年団

地域に根ざした少年サッカーチーム。基礎練習から試合までを通じて、技術や体力を伸ばすだけでなく、仲間と力を合わせる喜びや挑戦する気持ちも育てます。平日は放課後、週末は試合やイベントで実戦経験を積み、子どもたちの成長をサポート。見学や体験はいつでも大歓迎です。



Information

- 年会費：15,000円～30,000円（学年により異なる）
- 初期費用：10,000円程度（サッカーボールやシューズ代など）
- 対象：小学生（昭和和小以外の子も大歓迎）
- 持ち物：ボール・シューズ・レガース（歴当で）・動きやすい服装
- 活動内容：週3～5回の練習、地域大会出場、楽しいイベントもあり

DATA

練習場所：昭和小学校グラウンド・体育館ほか
練習日：夏季 週4～5回・冬季 週3～4回
平日16:00～18:00
土日祝は午前・午後あり
休み：お盆、年末年始
お問い合わせ：Instagram

Instagram



くしろく ボーイスカウト釧路地区

自然と仲間に学ぶ！たくましく育つ

小学1年生から高校生まで、成長段階に合わせて活動できるのがボーイスカウトの魅力。小1からは「ビーバースカウト」、小3からは「カブスカウト」、小6からは「ボーイスカウト」、高校生からは「ベンチャースカウト」へとステップアップ。キャンプやハイキング、奉仕活動、社会見学などを通じて、仲間との交流の中で「自立心」「創造力」「奉仕の心」を育みます。



Information

- 対象：小1～高校生
- 活動：月2回程度の集会、キャンプ、ハイキング、社会見学、奉仕活動など
- 年会費：約20,000円
- その他：キャンプ等での食料費など実費
- 制服：要相談

DATA

お問い合わせ：
【釧路第6団事務局】高野 ☎090-9523-6851
E-mail: t.midori.384@gmail.com
【釧路第11団事務局】吉田 ☎090-6694-9983
E-mail: toru.yoshida.224@gmail.com

雨でも雪でも **1年中** 楽しめる！

遊学館で遊ぼう！



子どもの知的好奇心を満たすドキドキ・ワクワクな遊具や工夫が
いっぱいの遊学館！親子で楽しめるおすすめスポットを紹介します！

1F のっぴスタジオ

すべり台や柔らかいブロック
などの大型遊具がいっぱい！
くつを脱いで遊べる開放感
あふれた広々エリア！



1F すなば

■場所／1F さんさんひろば

衛生面も管理された
大きな砂場でスコップ・バケツ・手足の洗
い場完備！
子どもの創造性や
想像力を育みます！
※タオルはご持参ください



雨の日でも！
冬でも！
無料で
あそべるよー！



1F おはなしハウス

絵本がたっぷりの空間でゆっくりと絵本を選んで楽しめます！
ボランティアさんによる紙芝居や絵本の読み聞かせ「おはなし会」や
「おはなしタイム」も！

おはなし会

今回は10月18日(土)・26日(日)予定
■開催日／毎月第1・3土曜日、第2・4日曜日
■時間／11:00～11:30・14:30～15:00

おはなしタイム

今回は11月12日(水)予定
■開催日／毎月第2水曜日
■時間／11:00～11:30

家族で
体験して
きました！



尾畑ファミリー

●尾畑 明日香ママ
●花乃ちゃん(3歳)
●岳くん(10ヶ月)



門馬ファミリー

●門馬 夏摘ママ
●初依ちゃん(1歳5ヶ月)

3F

光でおえかき

懐中電灯のライトで
かべにおえかきしよう♪
台紙を使うと写し絵も
楽しめます！



3F シャボンチューブ&虹のキャンパス

「シャボン玉の中に入りたい」を体験できるフワフワ・キラキラな
世界！息を吹きかけていろいろな形や色に変えてみよう♪



3F サイエンステーブル・ワークショップ

だれでも気軽に参加できるミニ実験！
各月の実験内容はホームページをチェック♪
■開催日／平日14:00～16:00・土日祝13:00～15:00



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

キラキラお星さまと
星座のおはなし！

開催日／平日・第3日曜日11:30～(約30分程度)

※その他に家族向けなどさまざまな世代向けの番組もあります



チョットくらい
泣いたって
へっちゃら♪

途中退場
OK!



あすなろ会こども遊学館

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が事業および管理運営しています。



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しています。

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。



親子で
行きたい!

くしろの

新スポット特集
Pick UP Kushiro New Spot!

子どもと一緒にどこへ行く?そんな時に役立つ、話題のNEWスポットをピックアップ。遊びも交流もサポートも、家族で楽しめる場所が釧路に広がっています。

2025
10/1
OPEN!

釧路市子育て支援
総合センター
「むぎゅっと」

遊びのひろば
全景

親子で安心して遊べる
広々スペース

釧路市の子育て家庭をサポートする拠点として「交流プラザさいわい」1階に新しく誕生。広々とした遊びのひろばでは、ボールプールやトランポリン、絵本コーナー、ままごと遊具など、子どもの年齢に合わせて安心して遊べます。子育て相談やイベントもあり、親子でゆったり過ごせる新しい居場所です。

住 釧路市幸町9-1 交流プラザさいわい1階
☎ 0154-65-9912
🕒 9:00~17:00(遊びのひろば 9:30~16:00)
休 日曜・祝日・年末年始
●対象年齢:0歳~



釧路市子育て支援総合センターができるまで

これまで地域の子育て家庭を支えてきた「東部子育て支援拠点センター」の機能をさらに充実させ、交流プラザさいわい1階に開設。遊び・相談・情報がそろう、親子のための新拠点です。

遊びのひろば

ボールプールや絵本、赤ちゃん専用エリアまで幅広く。木のままごとキッチンは「くしろ木づなプロジェクト」製作。

子育て相談

育児の悩みを気軽に相談可能。火曜日には身体測定も。電話やメールでの相談にも対応。

便利な立地

駅近・駐車場あり。遊学館、市役所、図書館もすぐそばで子連れのおでかけに便利。



木のままごとキッチン
(くしろ木づなプロジェクト製作)



赤ちゃん専用ベビーコーナー



ドーナツ屋さんごっこ遊具



ボールプール、トランポリン

2025
10/15
OPEN!

パレスボールに
新たな遊び場が
オープン!

これから遊具が増えるよ!

きっずぱれす

雨の日の味方!
思いっきり遊べる屋内広場

釧路パレスボール1階カフェスペース横に、0~5歳のお子さんが楽しめる室内遊び場「きっずぱれす」がオープン! スポーツやボウリングをテーマにした遊具をメインに、ここでしか味わえない遊びが充実。小さなお子さんでも安心して遊べます。利用料は無料で、気軽に立ち寄れるのも嬉しいポイント。近隣には遊学館、新設の子育て支援センターもあり、遊びの「はしご」もおすすめです。

住 釧路市幸町10-1 釧路パレスボール
☎ 0154-24-0311 🕒 10:00~16:00 休 年末年始
¥ 無料 P 50台 他 予約不要(混雑時は1時間交代制)
●対象年齢:0歳~5歳まで



ボウリング遊具でチャレンジ!

カフェスペース併設で子連れランチも。

2025
8/28
OPEN!

トドックステーション とっとり店

遊んで、選んで、ひと休み。
買い物ついでに親子で楽しめる空間♪

灯台や海の壁面に囲まれた、鋼路らしさあふれる遊び場。木製玩具や絵本が自由に楽しめ、親子でゆったり過ごせます。常設の「トドックフリマ」では中古のおもちゃや絵本を100円から購入できるのも魅力。さらに隣にはイトインコーナーもあり、買い物の合間にひと休みできるスポットとしてもおすすめです。

灯台や海の壁面に囲まれた
明るいスペース。
木製玩具や絵本で
のんびり遊べます

買い物やおでかけの
ついでに立ち寄れる!



入口には大きなトドックがお出迎え。
授乳室も完備で安心です



小窓から遊ぶ姿が見えます。
電子レンジ、お湯も完備!

住 鋼路市鳥取南4丁目4-10
営 10:00~18:00(店舗営業日/年末年始を除く)
休 店舗に準ずる
料 無料(利用時にQRコードで受付登録)
P 1,330台
他 設備:授乳スペース・おむつ交換台
飲食自由、持ち込み可 ※ゴミはお持ち帰りください
●対象年齢:0歳~

HP



デンキ屋さんに!
キッズスペースが!



自動車モチーフの大型遊具が大人気!



椅子が設置されているので
ゆっくり見守りができる

2025
7/14
設置!

お店のど真ん中にある
キッズスペース

ケースデンキ鋼路本店 キッズスペース

ママも安心♪元気に遊べるキッズスペース

未就学のお子さんと保護者のためのキッズスペース。やわらかいマットに囲まれた空間には、汽車の形をした大型遊具がドーン!すべり台やクライミング、ロープなど「やってみよう!」がいっぱいで、子どもは夢中に、パパママは安心して見守りながら、お買い物の合間にちょっとひと息つけるのもうれしいポイントです。授乳室やおむつ替えスペースも完備しています。

住 鋼路市鳥取大通3丁目5-1
営 10:00~20:00
休 店舗に準ずる ¥ 無料
P 大型駐車場
他 授乳室・おむつ替えスペースあり
●対象年齢:3歳~6歳(保護者同伴必須)

HP



2025
4/21
OPEN!

たんちょう鋼路空港 キッズスペース

待望の空港内のキッズスペース!

未就学のお子さんと保護者のためのキッズスペースが新登場!やわらかいマットに囲まれた安心空間ですべり台や遊具で楽しく過ごせます。飛行機を見たりお買い物や送迎の合間にもびっぴりの遊び場。近隣の鋼路空港ICにも開通してアクセスもますます便利になりました!飛行機を眺めながら遊べる特別感が魅力です。

青と白の
デザインカラーの
キッズスペース

旅行や送迎の
待ち時間も楽しく♪



小さいお子さん向けの遊具



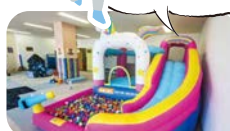
11月には空港クリスマスツリーも
楽しめる♪

住 鋼路市鶴丘2番地
たんちょう鋼路空港ビル2階
「タンチョウプラザ」前
☎ 0154-57-8304(代表)
営 7:30~20:30(空港開館時間)
休 なし ¥ 無料
P 空港駐車場(有料)※1時間無料
●対象年齢:未就学児

HP



地域に根ざした
交流のひろば



カラフルなすべり台つきふわふわ遊具



室内にオムツ替えスペースありで
赤ちゃん連れにも◎

陽当たりがよく
明るく開放的な遊び場



2025
5/19
OPEN!

柳町こども広場

みんなで育てる、地域のあそび場

室内にはふわふわ遊具やブロック、乗用玩具、絵本などが完備。大きすぎず、でも子どもたちにはちょうどいい広さで、のびのび遊べます。カラフルなすべり台つきふわふわ遊具とトンネル型のボールプール、絵本やブロックなど種類豊富な遊具があります。毎年1月には柳町フェスタが開催され屋外のリンクではバナナポート体験や雪遊びができます。

住 鋼路市柳町1 柳町スピードスケート場 2階
(鋼路赤十字病院すぐ近く)
☎ 0154-31-1230(鋼路市スポーツ振興財団)
営 10:00~16:00
休 土曜・日曜・祝日 ¥ 無料 P 217台
他 無人受付:
入り口前で利用者の名前をお願いします
●対象年齢:未就学児(保護者同伴)

HP



道東道全線開通! 釧路〜十勝がグリーンと近くに!

親子で学んで楽しむ! 道東道ドライブ & 工場見学

これから外遊びが難しくなる季節。暖かい屋内で「学び」と「楽しさ」が詰まった工場見学に出かけてみませんか? 普段飲んでいる牛乳や食べているチーズ。「どうやって作られているのか?」を学ぶ体験は、子どもたちにとって「食への関心」を高める絶好のチャンス。親子で学び、体験し、思い出をつくりGo～

見学ツアー
所要時間
約60分

音更町

よつ葉 おいしさをまっすぐ館

子どもが夢中になる 「しあわせファーム」

牧場をイメージした展示エリアで、牛の体のひみつや酪農家の仕事を楽しく学べます。エサの実物展示もあり、五感で体験できるコーナーはお子さまに大人気!

おすすめポイント

- 1 牛乳工場を越越しに見学でき、流れるバックにワクワク
- 2 授乳室・おむつ交換台完備、ベビーカーOK
- 3 フォトスポット(キャラクター「みるる」と一緒に)

住所 音更町新通20丁目3

見学時間 平日 10:00～/13:30～/15:00～

予約 0155-29-1428(完全予約制)

休館日 土日祝・年末年始

入館料 無料

HP



見学ツアー
所要時間
約70分

芽室町

明治 なるほびファクトリー十勝

おいしいチーズのひみつ、 工場でまると学ぼう!

カマンベールチーズ型の大きなディスプレイでチーズのことを楽しく学習。最後はうれしいチーズの試食付き!

おすすめポイント

- 1 入館無料&明治のお菓子の土産付き
- 2 授乳室・おむつ替えスペースあり
- 3 トリックアート&巨大オブジェは写真映え抜群

住所 芽室町東芽室北1線15-2

見学時間 平日 10:00～/13:30～/15:00～

予約 0155-61-3710(完全予約制)

休館日 土日祝・年末年始・その他

入館料 無料

HP



Harportセレクト

親子で行きたい♪ 釧路の秋冬イベント情報

秋のイベント

1 秋の遊園地まつり

11月3日(月・祝) 会場／釧路市動物園

コイン探し・動物ふれあい企画など、親子で楽しめる催し

3 第45回くしろ物産まつり

12月12日(金)～14日(日) (予定)

会場／釧路市観光国際交流センター

釧路や道東の特産品・グルメが大集合!

買い物や食べ歩きを親子で

2 くしろパラスポフェスタ

11月9日(日)

会場／ウインドヒルくしろスーパーアリーナ

ボッチャ体験、パラスポーツ体験、バスケット・バレー教室など



冬のイベント

1 クリスマスZOO

12月7日(日) 会場／釧路市動物園

スタンプラリー、トナカイ展示、クリスマス気分の動物園

3 冬の動物園まつり

1月下旬～2月中旬(予定)

会場／釧路市動物園

雪遊びコーナー、冬季限定展示など。冬ならではの動物の姿に出会える

5 タンチョウフェスティバル

2月上旬(予定) 会場／鶴居村

タンチョウ観察会、写真コンテスト、特産品販売など

2 どんと市・歳の市

12月中旬～下旬 会場／釧路和商市場

年末恒例のにぎわい市。旬の魚介や買い物を楽しめます

4 くしろ冬まつり2026

2月7日(土)～8日(日) (予定)

会場／釧路市観光国際交流センター前庭ほか

雪像・すべり台・ステージイベント・屋台。親子で丸一日遊べます!



冬ならではの体験

1 あいすランド阿寒

1月1日(水)～3月31日(火) (予定)

会場／阿寒湖温泉特設会場

氷上スケート、バナナボート、ワカサギ釣り、スノーモービルなど

2 SL冬の湿原号

1月下旬～3月下旬(予定)

会場／釧路駅～標茶駅

タンチョウやエゾシカを眺めながら楽しむ、冬限定のSL旅。

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

旨い!

家族みんなが
楽しめる
魚食のテーマパーク

が集まる

④ 笹谷商店直営店
釧路之助 一本店

とにかく旨い!
当店人気No.1!

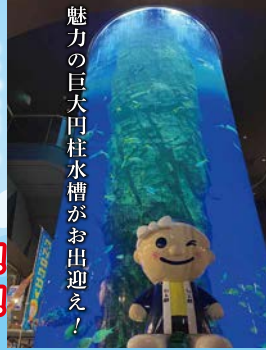
特上
海鮮丼

見てヨシ!
買ってヨシ!
食べてヨシ!

釧ちゃん
オススメ!



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



④ 笹谷商店直営店

釧路之助 一本店

営業時間一覽

釧路之助販売コーナー

9:00-21:00

釧路之助お寿司コーナー

10:30-16:00

[平日・祝日] 10:30-18:00

[土・日] 10:30-18:00

釧路之助海鮮魚コーナー

9:00-18:30

海鮮バーベキュー大漁丼

11:00-22:00

[21:00L.O.]

[21:00L.O.]

釧路之助野菜コーナー

9:00-18:00

くしろ揚げたてコーナー

9:00-18:00

9:00-18:00

9:00-18:00

住所 釧路町光和4-11

営業時間

9:00-21:00

年 | 中 | 無 | 休

[年末年始お休み]

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

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3人のイクメンをご紹介します

パパだからできる子育てがある。

遊びも工夫も悩みも、みんな一緒にシェアしながら成長中!

今回もリアルなパパたちの声と、気軽に参加できる講座をご紹介します。

- お名前
 - お仕事
 - 家族構成
- 1 お家でのパパの役割**

3 ママのいない時、お子さんとの過ごし方
- 2 パパの子育ての悩み**

4 フリーコメント

No.1

下川部 雅輝さん
教員
妻 娘 1歳2ヶ月



- ①ご飯作り以外はやります!
- ②「ママが良い!」の一言に勝てる方法を研究中です。
- ③全力で遊んで、全力で散らかして、最後は一緒に寝落ちしています。
- ④大変さも楽しさも想像以上。子どもの笑顔を見ると、「この瞬間を大事にしたい」と感じます。

像以上。子どもの笑顔を見ると、「この瞬間を大事にしたい」と感じます。

No.2

大沼 史渉さん
釧路市教育委員会
妻 長男3歳 長女1歳



- ①苦手な料理以外は何でもこなします!
- ②娘に「パパいよ!」と言われないか...今から不安です(笑)
- ③子育て支援センターやこどもアリーナ、公園など、体を動かせる場所を中心に連れて行きます。
- ④正直辛いことも多いですが、子供達と過ごす時間は全て大切な思い出です。後悔のないよう楽しんで育児します!

No.3

植田 拓馬さん
公務員
妻 長男 1歳2ヶ月



- ①食器洗い、お風呂、その他こまごまとサポートしています!
- ②ニヤッと笑われると叱れないこと。
- ③散歩にでかけたり、こっそりお菓子をあげています。
- ④妻への感謝を忘れず、子供との時間を大切に。これからも家族みんなで楽しんで子育てをしていきたいです!

楽しんで子育てをしていきたいです!

釧路市からのお知らせ

パパ講座が開催されます
「お父さんと遊ぼう!」

対象/0歳~就園前のお子さんとパパ
時間/10:30~11:30
内容/スキンシップ遊び・フリートーク

開催日

- 11/15(土)中部子育て支援拠点センター
 - 1/17(土)子育て支援総合センター
- お申込みは釧路市公式LINEなどでお知らせします

三十間通センターで働く
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!



渡邊さんの
とある1日と同行♪

ヤクルトレディの1日ってどんな感じ?

- 8:15 子ども達を幼稚園バスで送り出します
- 8:45 三十間通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
- 13:00 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
- 14:30 退勤
- 14:50 幼稚園へ子ども達のお迎え

子どもたちとの
時間も大切にしながら
無理のない時間で
仕事ができるのが
嬉しい!!



渡邊美奈さん
9歳・5歳・4歳、3児のママ。
レディ歴6ヶ月。



上の子の出産から約8年ぶりの
仕事復帰でした。下の子たちの
保育時間内で働ける仕事を探し
ていたところ、お仕事説明会で
ヤクルトレディを知って、子ども
たちに負担を掛けずに働ける環
境に魅力を感じて始めました!



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
【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
Yakuult

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います。釧路においても、パートを含めて働くママは増加傾向。お仕事をしながら子どものお世話やご飯づくり、洗濯など家事でやるのがいっぱい。周りのママたちはどんなタイムスケジュールをこなしているのでしょうか？子育てしながら働く毎日をのぞいてみました。

今回のワーキング Style



てんじん ゆい
天神 唯さん(32歳)
お仕事/食品加工
母ひとり
5歳(年中)ひとりの
母子家庭

これまでの職歴、経歴

食品加工の仕事に従事。
日々の作業でスピードと正確さを磨いてきました。

毎日の生活スタイル

朝から晩までドツババタ!でも目指すは新喜劇のように、1日どこかで大笑い必須★「無いものは無い。居ない者はいない。ないものねだりはキリがない」だからこそ、今できることに全力で向き合うスタイルです。大変なのは父親・母親を兼任しているところ。体力的に限界を感じることもあります。おかげで生きた魚も素手でつかめるように(笑)。親子で日々成長中です。

時短おすすめアイテム

わが家の神的存在は
ジップロック!

休日に味噌汁の具や「焼くだけ」「揚げるだけ」の食材を下準備して冷凍庫へGO。平日のバタバタを救ってくれる相方です。



時短料理の数々!栄養も考えています

リフレッシュやストレス解消は?

ドライブ、食べ歩き、日帰り温泉めぐり。そして子どもと一緒に旅雑誌をめくる時間も大好き!「あと何年おでかけに付き合ってくれるのかな?」そんな思いも含めてのリフレッシュになっています。



天神唯さんの1日



ある日の平日

- 5:30 起床・身支度
- 6:00 洗濯など家事
- 6:30 子ども起床
- 6:45 朝食・身支度
- 7:30 登園
- 7:45 出勤(～17:30退勤)
- 17:45 お迎え
- 17:50 帰宅
- 18:00 入浴・洗濯
- 19:00 夕食
- 19:30～20:45 子どもの自由時間
母は晩酌タイム
- 20:45 寝る準備
- 21:30 就寝



子育てでも仕事もひとりで背負うのは本当に大変ですが、天神さんは工夫とユーモアで前向きに乗り切っています。「笑うことを忘れずに!」というスタイルが、日常を豊かにする秘訣なのかもしれません。次号もリアルな“ワーキングStyle”を紹介していきます。



Haport

ひとり親家庭への 応援情報

まずは知ることから。
安心につながる情報です。

釧路では、ひとり親家庭を応援する
取り組みが広がっています。

暮らしに役立つ食の支援や、働き
方をサポートするプログラムをご
紹介します。

気になる方は、まずはお気軽に
チェックしてみてください。

こどもごはんプロジェクト

ひとり親家庭を対象に、お弁当・日用
品・学用品の無料提供を行っています。

- 会場／くしろアカデミー
(釧路市駒場町3-35)
- 実施／月2回
(申込は1家庭につきどちらか1回／140名)
- 開催／土日祝日の昼食または平日夜
- 事前申込必須

最新情報は Instagram
「こどもごはんプロジェクト」
にて発信中!



2025年11月頃始動予定

バイアスフリーな働き方 カメラ・ポート

ひとり親を対象に、デジタルスキル講座と
就労・在宅ワーク・起業をサポート。

- 基本的なビジネススキル・デジタルスキルを学べる
- 企業とのマッチングや在宅ワークが可能に
- 参加無料・託児や子どもの居場所も提供

最新情報は Instagram
「カメラ・ポート釧路」
にて発信予定!



情報提供: 株式会社うつくしろ

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!

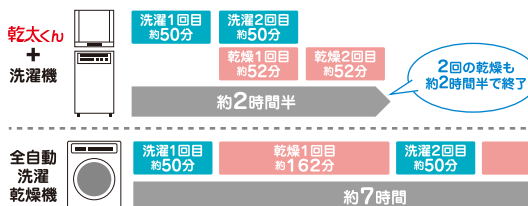


ガス衣類乾燥機の「乾太くん」なら、**時短・ラク家事**に一役。

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」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」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～乾燥が終わるまで
2回目の洗濯物は待ちぼうけ...

電気式
全自動
洗濯乾燥機



**ショールーム
リニューアル!**

広く、明るく、見やすく
なりました。
ご見学・ご相談は
お気軽に!!



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

令和8年度 釧路ひまわり幼稚園

みつばちクラブ入会募集中!!



対象年齢

2歳児(令和5年4月2日~令和6年4月1日)

満2歳児(令和6年4月2日~令和7年4月1日)

募集定員

18名(週2・3・4・5コースの中から
月単位で選択となります)



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



みつばちクラブって?

友だちや保育者と仲良く一緒に遊ぶ楽しさを知り基本的な生活習慣をゆつくり身に付けます。
(お子様のみの通園となります)

- 保育時間 9:00~13:15
※預かり保育も利用できます
- 自園給食も選択できます!!
※もちろんお弁当持参もOK

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!!



「豊かな保育環境を通じて、自律的で創造的な子どもを育てる」

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▼



お問合せは
各園まで!!



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

月2回・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)

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

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

今年度随時募集中!!

- 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)

令和8年度10/14より受付開始!!

- 対象2～3歳児
- 令和5年4月2日生まれ～令和6年4月1日生まれ(満2歳から入会できます)

※個別見学も対応致しますのでTELまたはHPからご相談ください。(行事などで見学できない日もございます)

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/>

令和7年度
3号認定

第2子、保育料無償

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

親子登園 **はらぺこあおむしの家**
0.1.2歳児 募集中♪

未就園児教室「うさぎ組」

1.2歳児保育
人格が形成されるこの時期に、子どもの成長を援助できる環境を!

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

地域最大級の
新屋内遊具施設

アンパンマンワールド

ヒミンク
リズム遊びも!

送迎バスも利用できます!

Instagram



認定こども園

ひぶな幼稚園

釧路市柏木町11-1 TEL0154-41-7418

令和
8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

今しかできないこと おもいっきり

教育方針

「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

- 10/30(木)『ハロウィンミニパーティー』
- 11/18(火)『作って遊ぼう』
- 12/ 2(火)『手形スタンプ』
- 12/18(木)『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。

日常の様子をご覧ください



ホームページ



Instagram



学校法人 釧路カトリック学園

令和8年度 未就園児・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

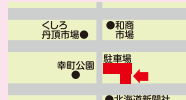
釧路カトリック幼稚園

釧路市黒金町12丁目10番地

お問い合わせ ☎0154-23-3993

釧路カトリック幼稚園

未就園児教室は
たんぽぽ教室です



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



未就園児教室は
聖母こどもの家
です



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



未就園児教室は
ひばりキッズです



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。



うさぎっ子くらぶ




2歳児対象「未就園児」ただ今、入会受付中!!

Aコース
 月・木曜日
 午前 9:00 ~ 午前 11:30

Bコース
 火・金曜日
 午前 9:00 ~ 午後 1:50

週5コース
 月～金曜日
 午前 9:00 ~ 午後 1:50

Cコース
 月・木曜日
 午前 9:00 ~ 午後 1:50

Dコース
 火・金曜日
 午前 9:00 ~ 午後 1:50

募集年齢 2歳児
 令和5年4月2日生～令和6年4月1日生
 ※3歳児についてもご相談ください。

通園バスが利用できます。詳しくはお問い合わせください。

令和8年度園児募集中!



学校法人 英進学園
昭和三和スポーツ幼稚園

ホームページ <http://showa-sports.com/>
 〒084-0908 釧路市北園41-4158
TEL.(0154)51-9493







**電話・メール
インスタDMで
参加申込みが可能です。**
参加費無料!
1回だけの参加もOK!!

親子未就園児教室
わくわくランド
 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



**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!!**



森のようちえん



SIあそび



リズムあそび

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。

認定こども園 **わがばフレンドようちえん**
 釧路市昭和中央 2-7-13
 TEL 0154-51-9478
 W friend@khaki.plala.or.jp

認定こども園 **愛国フレンドようちえん**
 釧路市戸野 5-6-5
 TEL 0154-36-4555
 A friend@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
 M friend@khaki.plala.or.jp

**R8年度から
1歳児クラスの受け入れを
開始します!**



釧路市
釧路町

認定こども園・幼稚園 情報

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日目 以降	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長※特別支援保育 ※一時預かり事業
桂恋認定こども園	桂恋167番地 (☎91-2935)	30	5	3か月	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長※特別支援保育 ※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	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長※特別支援保育 ※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	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育
双葉認定こども園	新釧路町3-14 (☎24-8888)	86	14	3か月	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育
美原認定こども園	美原4-5-16 (☎36-2440)	60	7	3か月	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育
ことぶき認定こども園	寿1-4-4 (☎22-5359)	69	5	3か月	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育
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	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長※特別支援保育 ※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	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育 ※一時預かり事業 ※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	15	3か月	満3歳	7:00~19:00	ピヨちゃん教室 ■1回~4回 9:00~12:00 9:00~16:00	8:00~9:00 16:00~19:00 ※0歳児月齢要相談	0歳児~ ※0歳児月齢要相談	ピヨちゃんクラブ ■1回/週(水曜日) 9:30~11:00	0歳~入園前	※延長 ※特別支援保育
保育所型認定こども園												
釧路頌栄保育園	弥生2-10-28 (☎41-1805)	50	15	3か月	満3歳	7:30~19:00	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育
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	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育 ※子育て支援センター併設
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	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育
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	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育
釧路共栄保育園	若竹町4-7 (☎22-4530) ※R7.5~鶴山一時移転	71	9	産後43日目 以降	満3歳	7:00~19:00	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育 ※一時預かり事業 ※病後児保育
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	—	—	—	—	—	※延長 ※特別支援保育
音別認定こども園	音別町中園2-165 (☎1547-62163)	27	18	3か月	満3歳	7:30~18:30	—	—	—	—	—	※特別支援保育
幼稚園型認定こども園												
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 8:30~14:00	あり	2歳児~	ひばりキッズ開放日 ■2回程度/月 10:30~11:30	未就園児	
ひぶな幼稚園	柏木町11-1 (☎41-7418)	70	35	満1歳	満3歳	7:30~19:00	うさぎ組 ■1~5回/週 9:00~12:00	あり	1・2歳児	はらへこあむしの家 ■1~2回/月(木曜日) 10:00~11:00	0・1・2歳児	※延長
釧路短期大学 ふそく幼稚園	緑ヶ岡1-10-42 (☎43-1773)	18	45	満3歳	満3歳	7:30~18:30	カンガルークラブ ■2・3・5回/週 9:00~13:15	なし	満2歳~	さくらんぼクラブ ■1~2回/月(水曜日) 10:00~11:30	1歳半~2歳半	
釧路桜幼稚園	桜ヶ岡5-1-24 (☎91-6441)	20	60	満3歳	満3歳	7:30~19:00	—	—	—	ひびよクラブ ■3回/週(月・火・水) 10:00~11:30	0歳児~	※預かり保育
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	—	—	—	—	—	※預かり保育
湖畔幼稚園	武佐2-35-5 (☎46-0691)	60	50	1歳半	満3歳	7:15~18:45	らっくクラブ ■1~5回/週 9:00~13:20 (午前保育は 9:00~11:20)	あり	2歳児	—	—	※延長

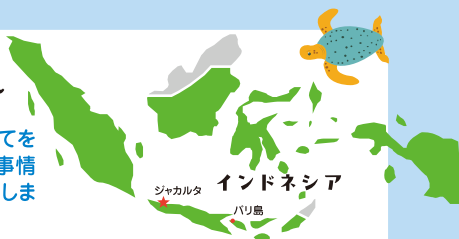
認定こども園名	住所 (電話番号)	定員 (保育)	定員 (教育)	入所年齢 (保育)	入所年齢 (教育)	開所時間	未就園児保育等			親子登園		保育事業等の 実施状況
							教室名(回数・時間)	預かり保育	対象年齢	教室名(回数・時間)	対象年齢	
幼稚園型認定こども園												
釧路カトリック幼稚園	黒金町12-10 (☎23-3993)	15	45	満3歳	満3歳	7:30~18:30	たんぽぽ教室 ■2~5回/週 9:00~14:00	あり	満2歳~	たんぽぽ教室開放日 ■5回/年 10:00~11:00	未就園児	
かすみ幼稚園	白金町24-9 (☎23-4590)	10	70	満3歳	満3歳	7:30~19:00	どれみくらぶ ■3・5回/週 8:50~9:20登園 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 ■7月~10月(火曜日) 10:30~11:40	0歳~入園前	※延長
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	びびよくらぶ ■3・5回/週 9:00~13:00	あり	2歳児~ ※満2歳要相談	—	—	
釧路豊川幼稚園	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	—	—	※延長
第二豊川幼稚園	豊川町8-19 (☎23-6858)	15	65	満3歳	満3歳	7:00~18:30	—	—	—	—	—	
みはらフレンド ようちえん	美原4-5-1 (☎36-2694)	20	50	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	—	—	※延長
愛国フレンド ようちえん	芦野5-6-5 (☎36-4555)	20	60	満3歳	満3歳	7:00~18:30	—	—	—	—	—	
わかばフレンド ようちえん	昭和中央2-7-13 (☎51-9478)	52	78	2歳	満3歳	7:00~18:30	—	—	—	—	—	
釧路おおば幼稚園	鶴野東1-8-1 (☎53-3810)	20	75	満3歳	満3歳	7:00~19:00	ピッコリーノ/釧路 ■1~5回/週 8:45~13:30	なし	満2歳~	親子あそび ■10回/年 10:00~11:00	1歳~就学前	※延長
釧路ひまわり幼稚園	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	満2歳児~	にこにこくらぶ ■1回/月 9:30~11:00	0~2歳児	
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)	※延長 ※一時預かり事業
釧路めくみ幼稚園	釧路町雪里1-4 (☎39-3751)	50	25	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	★釧路町の施設のため 詳しくは施設の方へ お問い合わせください。

幼稚園										
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	教室名(回数・時間)	対象年齢	
仏教釧路幼稚園	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 (受け入れ停止中)
貝塚幼稚園	貝塚2-19-3 (☎41-3949)	満3歳	30	8:00~16:30	-	-	-	風の子ひろば ■10:30~11:30 ※開催予定日はHP確認	1歳児~	-
釧路聖母幼稚園	新川町16-19 (☎25-0697)	満3歳	35	8:00~17:30	聖母子どもの家 ■5回/週 8:30~11:30 8:30~14:00 ※曜日・回数 選択自由	あり	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'tくりりBコース ■1~5回/週 8:30~14:00	要相談	満2歳~	Don'tくりり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	90	7:30~18:30	うさぎっ子くらぶ ■2回/週 9:00~11:30、13:50 ■5回/週 9:00~13:50	要相談	2歳児~	-	-	-
釧路市立 マリモ幼稚園	阿寒町 阿寒湖温泉5-5-7 (☎67-2507)	3歳	105	9:00~14:00	-	-	-	-	-	【園開放】 毎週火曜日 10:00~11:00 対象:未就園児親子
白梅幼稚園	釧路町中央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~	※施設に直接お問い合わせください (予約制)	-	★釧路町の施設の為 詳しくは施設の方へ お問い合わせください。

※ 令和7年4月現在。詳細は、各施設又は釧路市子育て支援総合センター(0154-65-9912)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

世界の子育て～インドネシア編～

釧路管内には約2,400人の外国人が暮らしています。中には子育てをするパパ・ママも。釧路在住の外国人パパ・ママに世界の子育て事情を教えてください、お互いに助け合い、みんなで楽しく子育てをしましょう♪第2回はインドネシア人のママにインタビューをしました。



インドネシア共和国

【面積】約192平方km(日本の約5倍)

【人口】約2億8千万人(2023年統計)

【言語】インドネシア語(民族により異なる)

【宗教】イスラム教が多数、その他キリスト教、ヒンズー教、仏教など

東南アジア南部に位置する。インドネシアは、5,110kmと東西に非常に長く、赤道にまたがる地域に1万7,000を超える島々がある世界最大の群島国家。民族は1,300もあるのが特徴。



今回インタビューに答えてくれたママ



浦田 マルニーさん

【出身都市】バリ島

【釧路市在住歴】24年

【家族構成】夫、長男(23歳)

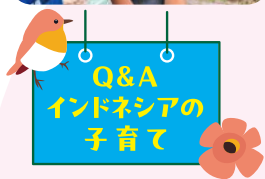
【好きな日本食】

日本食は何でも好き、特に煮物

【釧路の好きな場所】幣舞橋

Q. 釧路での子育てについて？

日本人は恥ずかしがり屋でなかなか声をかけてくれないので、私は積極的にサークルにたくさん入り、お友達をたくさん作りました。車がなかったので歩いて病院や公園に通いました。



Q. バリ島の習慣

女の子は産まれた場合、出産直後に病院でピアスを開けるのが習慣です。生後6ヶ月になると綺麗な髪の毛が生えてくるようにと、男の子も女の子も丸坊主になります。ピアスはこの時男の子と女の子を見分ける大事な印になります！また、へその緒と胎盤は母と胎児を繋いだ宝物として、庭に埋める習慣があります。もし引越す場合は胎盤を埋めた庭の土を持って一緒に引越します。



Q. 子どものイベントは？

ヒンズー教のウク歴で1ヶ月は35日、ウク歴3ヶ月(生後105日)の時に「ウチャパラ」という儀式を行います。親戚や近所の人に見守られ一緒にお祈りをします。また、お誕生日とは別にウク歴で1年ごとのお祝いも行います。



Q. 釧路での子育てで困ったことは？

バリ島では家族、親戚、近所の人々が協力して子育てをします。そのため気軽に子どもを産み育てられる環境です。日本では子どもが病気になった時や自分が病気の時に人に頼りづらく、とても不安で寂しかったころがありました。

Q. 読者へメッセージ

積極的に外に出て声かけることでたくさんのお友達ができました。皆さんもどんどん声をかけあって子育てをたのしんでくださいね。



イベント情報(予定)

「せかいのばば・ママ交流会2025」

【番外編】くしろ子育て応援フェスティバルに出展します！

- 中南米から来たJICA研修員との交流
- 国旗タトゥーシール貼り体験

【第4回】11/27(木)せかいの子育てを知ろう。

- タイ・モンゴルの子育てを聞いてみよう
- 外国の絵本や手遊び

【第5回】12/17(水)家族を守る防災を考えよう。

- 消防車と記念撮影 ● 地震や火災の体験
- 家族を守る防災ワークショップ



JICA北海道(帯広)／釧路デスク
TEL:080-2571-7523

JICA 北海道(帯広) 釧路デスクでは釧路・根室地域の多文化共生社会の推進と外国人受け入れ環境整備の支援を行っています。



JICA 帯広 Instagram

活動紹介やイベント情報を発信中！

絵本から広がる

ぶっこあそび



親子で楽しんでいきましょうー!!

絵本読みボランティア
作: 三島 千寿
に: このたね



創造力・想像力を育む見立て遊び!!
自由な発想で、世界を広げ、親子で
とびきりステキな時間をすごしてくださいね!!

魚釣りぶっこ

用意するもの

- 釣竿 → 新聞紙をくるくる丸めて包状に
(人数分)
- 魚など → 段ボールに、好きな魚や タコ、イカなどの絵をお子さんと
いっしょに描きます。(コピーでもOK)

ひもをつけ

ガムテープを
丸めてつけます

おうちの
バケツ

あそびかた

マットレス(船)のまわりに魚たちを泳がせます。
ガムテープのついた竿で、釣りあげたらバケツに
入れましょう!! さあ船旅に出发です!!

盛り上げポイント

「あの遠くのタコをねらおうかな?」
思いきり竿を投げ、大人の方が...
「あ〜」海に落ちます!! 床をバタバタ
「助けて〜」お子さんに 船の上から
引きあげてもらいます。
「大変だね! ありがとう!!」
お子さんも真似して
落ちるかな? 展開はお楽しみに!!
さあ! お部屋は海です。

マットレスを
船に見立てます



オスス×絵本



「11きのおねこ」作 馬場のぼる 「おなでだほん」作 ソノ・フクロル 「よるくま」作 西井 駒子 41

耳だけ
参加もOK!教室開設の
第一歩

教材を気軽に、わかりやすく解説!

セミナー40分、質疑20分
【時間】10:30~11:30

オンラインセミナー 10月18日(土)・23日(木)

【見本】



横線を右より過ぎず、ひらがなの線はまっすぐではなくややわがわが、

【10代男子】



折返しからの右回りの線は「つ」をイメージして、

【見本】 【10代男子】



右払いの方がやや長く、払いを強調する。



横画はやや右上がりを意識してみよう。

文字の原理・原則がわかる「公文書写の教材」の良さを解説! 文字の知識・コツを知ると美しい文字を書けるようになり、教えることもできるようになります!

- ✓ 文字を書くことに興味のある方
- ✓ 美しい文字を書きたい方
- ✓ 書写の指導に興味のある方
- ✓ 公文書写の教材に興味ある方

ご予約はこちら



くもん書写の先生募集

詳しくは公式ウェブサイトへ

公文書写 先生

検索

20代~60代の女性
の方々が活躍
しています!通いから、
未経験
でもOK!

公文エルアイエル

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3階

0120-410-297

※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。

子育てママを応援しています

求職
相談

モニター募集

対象
子育て中の
女性

受付期間/2025年10月20日~11月10日

当選者に「魚網たわし」または「魚網タオル」を
プレゼント! 使用後に感想をメールで!
新商品開発にママの声を活かせます。

短時間勤務の相談、情報収集、
最新の雇用情報まで。
子育てしながらのお仕事探しを
サポートします!

お気軽に
ご相談
ください!

くしろ魚網シリーズ

申し込みはこちら

代表取締役
森崎三記子株式
会社

moka.

企業
理念

結婚・出産・子育てを理由に離職した女性
の再就労を応援しています。「人づくり」
「地域づくり」が私たちの仕事です。

〒085-0041

釧路市春日町3番6号 丸平総合ビル3F

ホームページ

TEL 0154-68-4672

FAX 0154-68-4682

https://www.moka-inc.com



プロママが
教える!

Haport 音楽部

毎月違ったテーマでお届けするHaport〇〇部

今回は「ゆず」に憧れてギターを独学で始めた佐藤恵美さん。アコースティックカフェ HOBO. をきっかけに仲間と出会い、子育てと両立しながら音楽を続けています。世代を超えた人とのつながりや、親子で楽しむ音楽のある暮らしについてお聞きしました。



Q 音楽を始めたきっかけは?



A 「ゆず」が好きでギターを独学で始めました。路上で歌っていた時に声をかけてもらい、HOBO.を知ったのが大きな転機です。

Q バンドに入った経緯は?



A 最初は機材の運搬などお手伝いからでしたが、キーボードの空きが出て演奏で参加するようになりました。

Q 一緒に演奏している仲間は?



A 30代〜70代まで幅広い世代。慰問や地域イベントで演奏し、いつも和気あいあいと楽しい雰囲気です。

Q 子育てとの両立で感じることは?



A 娘が小さい頃から一緒に演奏に連れて行くこともありました。家では毎日のように“親子演奏会”。音楽があることで子育ての時間が穏やかに、豊かになっていると感じます。

Q 今後の夢は?



A いつか娘と一緒にステージに立つことです。親子で音楽を楽しめるのは何よりの喜びです。

Q 読者のママ・パパへひとこと



A 音楽は身近にあるもの。完璧じゃなくても大丈夫、口ずさむだけでも立派な音楽です。気軽に楽しむことで、親子の時間ももっと豊かになりますよ!



アコースティックカフェ HOBO.のステージで。音楽との出会いはここから始まりました。

子育てと音楽はいつも一緒。娘との笑顔のひとつが最高です。



地域のイベントや慰問での活動。世代を超えて仲間と音楽を楽しんでいます。



家では毎日のように“親子演奏会”が開かれています。



今回の部長



さとう めぐみ
佐藤恵美さん

釧路市青別町出身
飲食業（タリーズコーヒードラッグ）
9歳（小3）の娘のママ

音楽歴は中学3年間のブラスバンド部。「当時は、全員部活に入らないうえに、運動が苦手だったので消去法で…（笑）」そんなきっかけが今に繋がっています。これからも親子で音楽活動を楽しみます。

アコースティックカフェHOBO.

佐藤さんが活動する場所でもあるHOBO.は、地域の音楽好きが集まるアットホームなカフェ。ライブイベントも定期的に開催され、コーヒーや食事を楽しみながら音楽に触れられる空間です。

住所:釧路市中鶴野4-1
電話:0154-52-4080
営業時間:11:00〜17:00
定休日:月曜日



ホームページ



リスペクト マザー & ファザー

からのエール

Cheers from parents



おの しんいち

小野 信一さん(68)

釧路湖陵高校、日本福祉大学卒。

釧路市・北海道社会福祉協議会で地域福祉に携わり、
1983年「釧路市おもちゃライブラリー」立ち上げを支援。

その後も運営に関わり続け、

現在はボランティアサークル代表。

3人の子どもと2人の孫に恵まれ、

「子どもの笑顔が活動の原動力」がモットー。

おもちゃライブラリーのご案内

- 拠点：旧東栄小学校内(釧路市弥生2丁目1)
- 開館日：毎週火曜日、月1回土曜日
- 内容：約1,000点のおもちゃと650冊の絵本を自由に楽しめ、貸し出しも可能。絵本の読み聞かせもあり。
- 利用料：無料(出入り自由)
- 駐車場：あり(無料)

問い合わせ：☎090-7514-0466



Instagram

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。

これまでのお仕事について教えてください

釧路市や北海道社会福祉協議会で地域福祉の仕事をしてきました。定年を迎えてからも「地域に何かできることを」と思い、この活動を続けています。支える・支えられるというより、人と人が自然に助け合える関係がいいなと思っています。

おもちゃライブラリーとの出会いは？

1983年に釧路市婦人団体連絡協議会が立ち上げた時、私は社会福祉協議会の職員としてお手伝いしていました。障がいを持つ子どもたちにも安心して遊べる場所を…という思いに共感して、気づけば42年間ずっと関わっています。

この活動で大事にしているのは「支援する人を支援する」という視点です。ボランティアの不足や運営費など、正直大変なことも多いんですよ。おもちゃも年々古くなってきていますし、できれば今の子どもたちが夢になれるキャラクターのおもちゃもそろえてあげたいと思います。

少子化といわれる時代ですが、実は来館者は増えていて、令和4年には1,016人だった利用者数が、去年は1,273人になりました。たくさんの親子に必要とされている場所なんだと、数字を見ても実感します。



「土曜オープン」も始まりましたね!

平日は来られないという声をいただいて、8月から月1回の土曜開館を始めました。初めての回から多くの親子が来てくれて、「週末に利用できて助かります」と喜んでいただけました。新しいニーズに応えていくのも大切ななあと感じています。



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！

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7年 **12月30日**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

写真入り
キーホルダー

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!

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バック 全データ12,000円

12/30まで 百日記念 写真料金

6切判 [23cm×17cm]

1ポーズ1枚
台紙別売 **4,400円**

撮影技術料 **0円**

4切判 [27cm×21cm]

1ポーズ1枚
台紙別売 **5,500円**

高級
レザー台紙 **600円**

百日記念限定! CD-R販売

1画像 1,200円 半額 **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(パンフレット送付以外)には使用いたしません。

データ
納品プラン
始めました
(データだけお渡し)
詳しくはHPまで!

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

公式
LINE
アカウント



Instagram



Facebook



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

※価格は全て税込みです。



あつまれ! 946キッズ!

かわいい写真が集まりました♪
みんな健やかに大きくなってね!



はると
陽斗 (3歳)
みてみて可愛く撮れたよ♪



はると
(上) 陽登 (1歳)
(下) 雷登 (生後1ヶ月)
お揃いの服を着ました♪



はると
陽翔 (4歳)
夢はSnow Man!



いちと (4歳)
おもいでたくさんありがとう



ひなた
光南 (4歳)
消防士さん体験したよ~!



ゆうひ
結陽 (2歳)
夏の思い出



かな
栞那 (1歳)
9月で1歳になりました!



かなと
奏音 (2歳)
ゆいと
結音 (生後1ヶ月)
初めまして!



(右) るいと (5歳)
(左) いとは (3歳)
2人ともお誕生日おめでとう!



ふくなが すい
(右) 福永 翠 (1歳)
なかの だい
(左) 中野 大 (1歳)
犬「俺じゃ手に負えない」



ひなの (5歳)
将来はアイドルになりたい



りつ
律 (6ヵ月)
すくすく成長中♡



とわ
翔和 (3歳)
「祭り男!!!」



ながまさ
(上) 永昌 (7歳)
あやまさ
(右) 礼昌 (2歳)
みほ
(左) 未朋 (11ヵ月)
妹が大好きすぎるお兄ちゃん達



ゆな
夢菜 (1歳)
お祭りに行ってきたよ~!

未就園児教室 **ピヨちゃん教室** 月火木金
9:00~16:00 (給食あり)
0歳児から参加できます!!



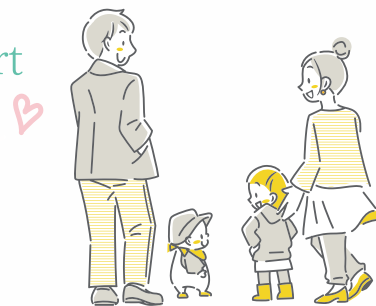
親子での参加もあります
毎週水曜日 9:30~11:00
親子未就園児クラブ
ピヨちゃんクラブ

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



釧路の子育て応援マガジンHaport 10号の歩み

2021年3月に創刊したHaport。
「こんな情報が欲しかった!」というママたちの声に
寄り添いながら、釧路の子育てとともに歩んできました。
あれから気づけば10号。これまでの表紙や特集を振り返ります。



2021
春夏号



「新しい公園や遊具の種類が知れて参考になった」との声。
週末の行き先が広がったと喜ぶママパパが多かったです。



2021
秋冬号



「知らない場所が多くて発見でした」と読者からワクワクの声。
雨や冬でも安心して遊べる場所を知れたのが心強かったそうです。



2024
秋冬号

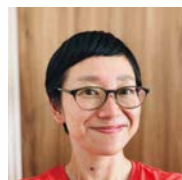


「お祝いごとの段取りが一目で分かり助かった」との声。
祖父母と共有できて準備がスムーズだったと感謝の声も寄せられました。



転勤族ママが語る 釧路での子育て

これまで誌面に協力してくださった転勤族ママ3人に、
釧路での子育ての思い出やHaportとの関わり、今の暮らしについて語っていただきました。



亀井 祐子さん
2017~2022年
釧路在住。
現在札幌市在住



鳥谷部 薫佳さん
2016~2024年
釧路在住。
現在北見市在住



武島 綾子さん
2016~2021年 釧路在住。
2021年3月創刊号の
表紙モデル。
現在宮城県岩沼市在住



釧路での子育ての思い出

亀井さん「マンションの前を鹿が歩くなれて、釧路ならではの。日常の中で自然と共存している感覚が新鮮でした」
鳥谷部さん「地域の祭りや行事に子どもと参加したことが楽しい思い出。しゃんしゃん傘踊りは毎年恒例で楽しみにしていました」
武島さん「遊学館のプラネタリウムは家族のお気に入り。冬は寒いけれど、屋内でたっぷり遊べる場所に助けられました」



Haportと関わった時間

亀井さん「Haportに関わった時間は私の“第二の青春”。誌面づくりやイベント運営はキラキラ輝く経験でした」
鳥谷部さん「ライターやイベントでは、仲間と笑顔で力を合わせました。励まし合って達成できた喜びは大切な財産です」
武島さん「創刊号の表紙モデルを担当しました。3月の寒空で春夏らしさを出す撮影に苦戦(笑)。忘れられない大切な思い出です」



今の暮らしと子育て

亀井さん「札幌では親子ぐるみの交流が多く、キャンプや釣りに楽しんでいます。子連れで行ける釣り場がおすすめ」
鳥谷部さん「北見は水遊びや雪遊びが盛ん。「バラきたKids」は兄弟連れでも安心して過ごせる私のお気に入りです」
武島さん「岩沼市にある「ひつじ村」。震災復興を手伝った羊たちと触れ合える場所で、子どもと一緒にのんびり楽しめます」



釧路のママパパへメッセージ

亀井さん「釧路での子育ては本当に最高でした。大きな自然に包まれながらも、支援センターやママ仲間の存在に何度も救われました。人とのつながりを楽しんでください!」
鳥谷部さん「釧路だからこそ経験できた祭りや行事、仲間との出会いが今も宝物です。Haportがこれからも皆さんの心のよりどころになりますように」
武島さん「Haportの創刊号モデルを務めたのも懐かしい思い出です。遊学館のプラネタリウムや北海道の自然が恋しい! 釧路の恵まれた環境をどうぞ大切に過ごしてください」

亀井さん



鶴ヶ岱公園で
雪そり遊び

鳥谷部さん



北見駅前の
『バラきたKids』は
きょうだい連れに
ぴったりの遊び場

武島さん



今住んでいる
地域にはない
大型室内遊び場。
最高でした

震災を乗り越えた
羊たちと、のんびり
過ごすひととき



ママの保健室



冷えは万病のもと!

子育て
ママに
おすすめの

温活

秋から冬にかけて、体の「冷え」は体調不良や疲れの原因になります。「冷えは万病のもと」と言われるように、肩こり・腰痛・生理痛・免疫力の低下などにもつながるため注意が必要です。今回は、釧路市の「はりきゅうアロマ あんずの種」院長・須藤隆昭先生に、忙しいママでも自宅手軽にできる温活のコツを伺いました。



質問 1

温活はなぜ大切ですか?

A

冷えは血流や代謝を下げ、体の不調を招きます。体を温めることで免疫力が高まり、風邪のひきはじめにも対応できます。



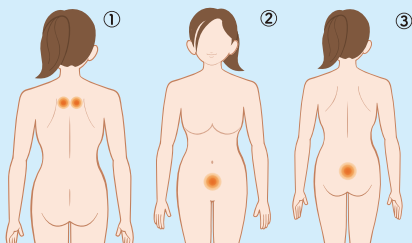
質問 2

手軽にできる温活としてカイロ活用法!



A

カイロで効果的に温められる場所は



- ①肩甲骨の間(風門) … 血流促進で全身ポカポカに
- ②下腹部(丹田) … 体の中心を温める
- ③腰(仙骨) … 自律神経を整え、腰の不調に



「下腹部+腰」をサンドイッチするように貼るとさらに効果的!

患者さんにもこの3つのポイントをお伝えしています♪



カイロ使用時の注意点

- 肌に直接貼らず、衣類の上から
- 長時間の貼りっぱなしは避ける
- 就寝時は使用しない ●低温やけどに注意



質問 3

飲み物でできる温活は?

A

●朝一番に「白湯」を飲んで体温アップ

●「しょうが紅茶」もおすすめ
しょうがはチューブ・すりおろし
パウダー何でもOK
はちみつや黒糖を加えると
栄養もとれて、ホッとひと息



ママたちへのメッセージ

朝の白湯やカイロでの温めは、ちょっとした習慣で続けやすい温活です。「冷え」は気づかないうちに体の不調につながることも。

無理せずできることから、今日から取り入れてみませんか? 体も心も元気に過ごしてくださいね。



監修・ご紹介

はりきゅうアロマ あんずの種
釧路本院 院長

須藤 隆昭 先生

鍼灸師

日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター

住所/釧路市愛国191-5717

電話 0154-39-2589



ホームページ



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、料金是要問い合わせ。



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、料金是要問い合わせ。



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、料金是要問い合わせ。



HP

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

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

桶谷式母乳相談室

母乳育児相談

育児相談

すてきな笑顔をお待ちしております。

『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。

※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。

携帯からの
アクセスはコチラ



※個人情報、「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。



Haport

ハポート 2025 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(日)
23:59(受付完了分)まで

※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。

[応募方法]

右のQRコードを
読み込み、アンケートに
お答えのうえ
ご応募ください。

アンケート応募は
こちらから!



クオ・カード 5,000円分 1名様 1,000円分 10名様



- 魚介豚骨ラーメン古川 1,000円お食事券.....2名様
- しゃぶしゃぶと自然派ビュッフェ北菜亭 1,000円お食事券.....10名様
- むすびや 1000円チケット使い切り.....5名様
- KUSHIROピーターパン 500円分の商品券.....5名様
- ラーメン屋 夏堀 醤油ラーメン一杯無料.....5名様
- 鳥取南8丁目 東家分店 1,000円お食事券.....3名様
- 麺とあら焚き 玄武 お子さまラーメン1杯500円チケット.....10名様
- 小林惣菜店 お弁当券1,000円分.....5名様
- 時季 ドリンクチケット500円.....6名様 500円食事券.....4名様

※ご当選の方にはチケットをお送りします。

編集後記(文 伊藤美也子)

今号でHaportは記念すべき10号を迎えました。節目にあたり、10をキーワードに表紙には今年10歳を迎える女の子にご協力いただき、特集「しろとりカムママ図鑑」では、10人の素敵なママたちの姿をご紹介します。そんな中で、子育てをめぐる環境は厳しさを増しています。Haportの取り組みを過去に紹介いただいた子育てWebマガジン「mamataalk」の終了や、長年親しまれてきたキュービーの離乳食販売終了のニュースは、少子化の現実を改めて感じさせます。当事者が少なくなると、その声は届きにくくなるもの。今だからこそ、釧路発の子育て応援マガジンとして、Haportは地域の声を拾い、子育ての楽しさや困りごとを「見える形」で発信し続けたいと思います。10号はゴールではなく、新しいスタート。これから皆さんと一緒に、釧路の子育てを応援していきます。

発行日 2025年10月17日

編集長 伊藤美也子
マスタッフ 畑谷菜摘 大山加奈子
加賀屋愛 下川部愛梨
サポーター 石山あかり
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 株式会社釧路新聞社 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。

完全
予約制

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。子ども向けのイベント
出店や撮影会の開催などもしていますので、Instagramのフォローをお願いします!

ミルクバス撮影



今しかないむちむちの体や
透明感のあるお肌
赤ちゃんらしい姿が残せる
人気のミルクバス

アニバーサリー撮影



七五三や入園入学など
キッズの撮影もできます!

スマッシュケーキ撮影



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

アニバーサリー撮影、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



インスタグラム



とにかく丈夫で、何度も繰り返し使えるところが気に入っています。シンクなどの拭き掃除もこれ1枚でいけます！（30代/女性）



野菜の水切りに絞っても破れないとこが気に入っています。（40代/女性）



ギュッと絞っても

破れない



とても良いです

（40代/女性）

厚みがあって破れにくいので使っていて安心感がある。

（40代/女性）



洗って何回も使えるので助かります。生地もしっかりしてとても良いです。（50代/女性）



すすいで、しぼって、
くり返し使える！



食器を拭くために使用し、その後洗ってテーブルを拭いたり、コンロを拭いたり掃除に使っています。洗えるのではじめから掃除に使うこともあります。衛生的なのがよくて、使い終わったらすてられるのも気に入っています。

（50代/女性）



ガシガシ拭いても破れないので、シンクまわりやガス台の油污を拭くのに重宝している。

（30代/男性）



※スコットティ ファイン 洗って使えるペーパータオル
現使用者へのアンケート（2025年5月／回答数：214名）
※個人の感想です。使用感には個人差があります。

scottie® f!ne

1枚で調理からお掃除まで、さまざまな用途にたくさん使ったらそのまま捨てられて衛生的



日本製紙グループ

日本製紙クレシア株式会社

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

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

スコットティ® 公式
Instagramで

スコットティ商品全般的
お役立ち情報を更新中！



@scottie_jp

第18回 ハウストゥ!全国FC大会にて 表彰されました。



ハウストゥ!イメージキャラクター
古田 敦也

ハウストゥ!釧路中央店
店長 佐伯 友哉

👑 全国エリア 👑

受託件数賞

1位

仲介契約件数賞

2位

👑 月間ランキング 👑

2024年 3月 仲介契約件数賞

1位

2023年12月 仲介契約件数賞

1位

2023年10月 仲介契約件数賞

2位

信頼と実績でお応えします!!

ハウストゥ!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

