



「ちょっと一息」も立派な理由です 一時保育の利用で心のリフレッシュを



詳細はこちら

通院や冠婚葬祭などのほか、育児を頑張っている保護者のリフレッシュのために、児童を保育施設へ預けることができます。

一時保育をしている市内の保育施設

区分	施設名	電話番号	対象児童
公立	寺田保育所	77-2328	2歳児から ※公立は4月1日現在の年齢です
	松尾保育所	68-7773	
	柏台保育所	78-2002	
	田山保育所	73-2155	
私立	東慈寺保育園	76-3236	満1歳から
	杉の子こども園	76-3345	生後6カ月から
	大更こども園	76-3526	
	平館こども園	74-2025	
	あしろこども園	72-2431	
	森の子保育園	70-1880	
	畑保育園	72-5511	
ままいろはうす	090-3368-4810	生後8週から2歳まで	

※利用人数や行事により、預かることができない場合があります。
※持ち物などは、各施設に問い合わせてください。

公立保育所 利用する施設へ1週間前までに申し込んでください。

保育時間 午前8時30分から午後4時30分まで
利用料(日額)

現住所	2歳児	3歳児	4・5歳児
市内	2,000円	1,500円	1,000円
市外	4,000円	3,000円	

※利用後に納付書を送付しますので、指定の金融機関で支払ってください。

私立保育施設 利用する施設へ事前に申し込んでください。保育時間と利用料は、施設によって異なりますので、各施設に問い合わせてください。また、利用料以外に実費が必要な場合があります。

4月から「こども誰でも通園制度」を実施

保育所や幼稚園などに入所していない6カ月以上3歳未満の児童は、1カ月につき10時間までの範囲で松尾保育所を利用することができます。利用を希望する人は健康こども課に申し込んでください。



詳細はこちら



その悩み、一人で抱えず相談してみましよう

～3月は「ここに寄り添いいのちを守るいわて」月間～

3月は生活や環境の変化により自殺者が増える傾向にあります。この機会に、心の健康について考えてみませんか。

ストレスと心の病気について

私たちは、外部からのさまざまな刺激に絶えずさらされており、その結果、心身にストレスが生じます。適度なストレスは、私たちがいきいきと生活するために必要なものですが、限度を超える強いストレスでは、体や心にSOSのサインが現れます。いつもと違う自分に気がみましょう。

最近こんなことはありませんか

何をするのも面倒
憂鬱な気分になる

食欲がない
食べ過ぎる

眠れない
頭や体が痛い

寝付きが悪い
早朝に目覚める



注意力や判断力が
落ち、ミスが増える

これらはうつ病が疑われる症状です。気になる症状がある場合は、専門の医療機関へ相談しましょう。

一人で悩まず相談を

悩んだり、心が疲れたりすることは、誰にでもあることです。相談することで少し心が軽くなるかもしれません。「ちょっと面倒だな」「まだ我慢できるから大丈夫」とつい後回しにしがちですが、一人で抱え込まず、相談してみませんか。

窓口	電話番号	受付日時
市健康こども課	74-2266	平日 8:30～17:15
県央保健所	019-629-6574	平日 9:00～16:30
こころの相談電話	019-622-6955	平日 9:00～18:00
よりそいホットライン	0120-279-226	24時間対応

右記のSNSからも相談出来ます



生きづらびっと
(LINE)



あなたのいばしょ
(チャット相談)

市役所に特設ブースを設置

市は3月31日(火)まで、市役所「結のひろば」で、心の病気やストレスケアに関するパンフレットなどを配布・展示しています。気軽に立ち寄ってください。