

令和8年度



ちょっと一息



事前予約制

参加費無料  
保育あり

# ひとやすみ

未就学児対象

(生後57日以降  
未就学児まで対応可)

子どもと離れて お茶を飲みながら  
子育て中のいろいろな思いを話す会をしています。  
モヤモヤ イライラしたその気持ち、話してみませんか。

- ❖ひとやすみは、子育てや家庭のことなど、日頃感じていることを何でも話せる場所です。心理相談員と保健師が会を進めていきます。
- ❖『ここで聞いたことは口外しない』『言いつ放し、聞きつ放し』がお約束です。自分のことを話したり、他の人の話を聞いたりすることで、気持ちが少し軽くなるかもしれません。
- ❖お話しをしたくないときは聞くだけでも大丈夫です。ここにいるだけでもいい場所です。
- ❖お子さんは、保育士と楽しく遊んで待っています。

## ■ 開催日 ■

4月	5月	6月	7月	8月	9月
	14日(木)	18日(木)	9日(木)	6日(木)	
10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日(木)	12日(木)	10日(木)		4日(木)	11日(木)

9:45

### 集合場所(青葉区福祉保健センター1階15番)

お子さんが場所に慣れるよう、お母さんも一緒に遊びます

★保育が不要の場合は9:55に来てください。



10:00

### お子さんと離れて別室でお話し会

お子さんは保育士や保育ボランティアと一緒に遊んで過ごします。

11:15

### 保育室へお迎え

【申込み方法】 電子申請(右の二次元コードより必要事項を入力してください)

【申込み期間】 開催日前月の1日から開催日前月の月末の午前9時まで

★青葉区にお住まいの方が対象です。

★応募者多数の場合は抽選となります。

★申込み結果はメールでご連絡します。

★電子申請期間終了後に参加をご希望される場合はお電話をください。

★お申し込み後にご都合が悪くなった場合は、必ずキャンセルのご連絡をお願いします。



申込みはこちら

【お問合せ先】 青葉区福祉保健センター こども家庭支援課 子育て支援担当  
電話: 978-2456 FAX: 978-2422

裏面あり

# 『ひとやすみ』保育を利用されるみなさんへ

お子さんの保育は、保育士と保育ボランティアが担当します。お子さんがスムーズにお母さんと離れるためには、大人たちの配慮が必要です。ご案内をお読みになりお越してください。

## 《お願い》

- ・AM9：45に受付をしますので、余裕を持ってお越してください。  
※受付前にオムツ替え（またはトイレ）、授乳を済ませておいてください。
- ★欠席される際は早めにキャンセル連絡をお願いします。（体調が悪い時はご参加をお控えください。）  
※保育スタッフはお子さんの人数に合わせて配置をしています。  
※事前の体調確認をお願いします。風邪症状や発熱、急性の発疹がある場合は来所をお控えください。

## 《当日の持ち物：持ち物・持ち物を入れた袋には名前を書いてください》



- ・着替え
- ・飲み物（お茶か水）
- ・ハンドタオル
- ・ビニール袋（2～3枚）
- ・保育連絡票（毎回、お子さん1人につき1枚）



- ・オムツ、おしりふき
- ・ミルク、ほ乳瓶（お湯と粉ミルク、または液体ミルク（※）※常温のみ対応可）
- ・バスタオル（お昼寝をする可能性がある場合）
- ・お気に入りのおもちゃ（おもちゃは用意しますが1～2個お持ちください）
- ・抱っこひも、ベビーカー（寝かしつけの際、使用してもいいか教えてください）

切り取り

## 保育連絡票

(持参の)

抱っこひも使用： 可 ・ 不可

ベビーカー使用： 可 ・ 不可

令和 年 月 日

名前		性別	
呼び名		月 齢	
体 温	℃	今日のごきげん：	よい ふつう わるい
健康状態：	よい ふつう	あまりよくない（理由	）
便：してきた・していない		尿： 時間おき / 知らせる・知らせない	
授乳：最終	時 / 次回	時頃 / ミルク ・ 母乳	
好きな遊び：			
お母さんと離れられるか：	はい	・	いいえ
知っておいてほしいこと：			