

TONPAL とんぱる だより 8月号

**こまってない? なやんでない? いっしょにかんがえよう!
子どもも、保護者も。ひとりで悩まないで。**



「こんなことで相談していいのかな?」もちろん大丈夫です。
学校や家、友だちのことなど、困っていることや不安なことがあれば、
ひとりで抱え込まずに相談してください。
「子どもの様子が気になる」「どう接したらよいか悩んでいる」「誰かに相談したい」
保護者の方もご相談ください。



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間 8月28日～9月3日

全国の法務局では、8月28日～9月3日までの7日間、「こどもの人権相談」強化週間が全国一斉に実施されます。
強化週間中は、平日の受付時間が延長されるとともに、土日にも相談に応じています。

◆こども人権110番専用電話番号 **0120-007-110** (全国共通・通話料無料)

LINE・メールによる相談も受け付けています。

<LINEで相談こちら>



<メールで相談こちら>



◆実施期間 令和8年8月28日(金曜日)～9月3日(木曜日)

◆受付時間 (平日)午前8時30分～午後7時 (土日)午前10時～午後5時

※通常は平日の午前8時30分～午後5時15分までの受付です

◆相談担当者 法務局職員及び人権擁護委員

裏面もご覧ください



お気軽にご相談ください(相談は無料です)

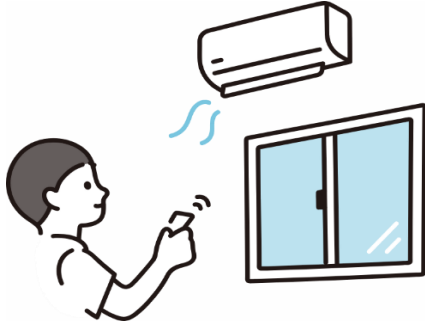
人権相談	部落差別、障がい者差別など	月～金曜日(祝日除く) 9:00～17:00	1階	24-3700
生活相談	日常生活の相談や福祉・年金など			
外国人市民相談	日常生活で感じている不安や困りごとなど	月～金曜日(祝日除く) 9:00～17:00	2階	55-2018
女性の悩み相談	女性からのあらゆる相談、DV相談など(要予約)	①8/4(火) 9:30～12:30 13:30～15:30 ②8/13(木) 10:30～12:30 13:30～15:30 ③8/15(土) 9:30～11:30	2階	23-0030
女性のための電話相談	女性相談員による相談	8/28(金) 13:30～16:00	—	23-0567

※土・日曜日は職員が対応し、相談内容や連絡先をお聞きして、相談員に引継ぎます。

熱中症に気をつけて！



エアコン、扇風機を上手に利用しましょう。



室内でも外出時でも
こまめに水分を取り
ましょう。
(喉が渇く前に水分補給)



「体調がおかしい」と思ったら
誰かに相談しましょう。



日陰や涼しい場所に
移動しましょう。
暑い時間帯の外出は
避けましょう。



熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

症状が進むと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感

ひどくなれば病院を受診しましょう！

予防対策をして暑い夏を安全に過ごしましょう。

