

ほっとライン

名張市子ども相談室発行

待ちに待った夏休み！

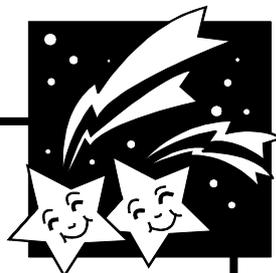


暑い夏の季節になりました。みなさん、お元気ですか？

人間のからだの約60%は水分です。たとえば体重50kgの人の場合、約30kgが水分となります。

のどのかわきは「脱水」の証拠

お風呂に入っている時や寝ている時は、たくさん汗をかいて水分が不足しがちです。のどがかわいたら、まず水分補給をして、熱中症にならないように気を付けましょう。



子ども相談室 ばいっ子ほっとライン(子ども専用電話)

0800-200-3218(通話料無料) 大人の方は 0595-63-3118 へ

うれしいこと、かなしいこと、だれかにはなしたいこと、こまったこと、なやんでいること、なんでもいいよ、おはなししてみてね。ひみつは必ずまもります。

相談できる日

月・火・木・金

水

午前 8:30～午後5:15

午前10:30～午後7:00

土・日・祝祭日・12/29～1/3はお休みです。

面談もできます。
場所:名張市丸之内79
名張市総合福祉センター
「ふれあい」2階

お知らせ これまでに発行した『ほっとライン』は名張市のホームページで見ることができます。

アクセス方法 : 名張市ホームページ → 子育て・教育 → 子育て支援 → 子ども条例 → 子どものみなさんへ(こどもそうだんしつより)

こかいぎ ぱりっ子会議がはじまりましたよ！

なばりし しょうちゅうがくせい あつ
名張市の小中学生のメンバーが集まって

がつ にち なばりし ぶどうこうりゅうかん
6月25日 名張市武道交流館いきいきで

れいわ ねんど だい かいめ かいぎ かいさい
令和4年度 第1回目の「ぱりっ子会議」が開催され
ました。

ことし おうぼ どうじつ げんき
今年もたくさんの応募をいただいて当日も元気な
みなさんが集まってくれました。



だい かい こかいぎ ようす 第1回ぱりっ子会議の様子



こかいぎ たんじょう ぱしよ み
ぱりっ子会議で誕生した「なばりん」もいろんな場所で見かけるようになりましたね。

ことし いけん だ あ なばり おも
今年も、たくさん意見を出し合って、名張をアピールしていきたいと思っておりますので、
みなさんの応援をよろしくおねがいします。

こ ぱりっ子ほっとライン

さい こ せんようでんわ
18歳までの子ども専用電話

0800-200-3218

そうだん ひ
＜相談できる日＞

げつ か もく きん 8:30~17:15
月・火・木・金

すい 10:30~19:00
水

ど にち しゆくさいじつ やす
土・日・祝祭日・12/29~1/3はお休みです。

ひとりでなやまないで！

こま ぶあん
困ったとき 不安なとき

つらいとき

そんなときは電話してね

子どもに関する大人の方からの相談は ☎ 63-3118