



ほっとライン **+** plus

名張市子ども相談室発行

こんにちは、名張市子ども相談室です。

暑い日が続いていますが、みなさん、元気にお過ごしでしょうか。

少し歩くだけでも汗が出てきますよね。汗をたくさんかくと、お風呂に入ってスッキリしたい気持ちになりませんか？

ところで皆さんは、全身浴と半身浴にはどのような効果があるか知っていますか？

全身浴は、短時間で体が温まります。肩までしっかり浸かって水圧で血流がよくなり、肩こりがとれやすく疲れが和らぎます。

半身浴は、身体に負担が少なく長くお湯に浸かっている事ができ、むくみが緩和されます。リラックス効果も期待できますよ。たくさん汗をかく事で、熱中症対策にもなるようです。入浴後には必ず水分補給を忘れずに。

普段、忙しく過ごしているかと思いますが、お風呂の時間を使って自分の好きな音楽を聞いたり、本を読んだり、自分だけの特別な時間をリラックスして過ごしてみてもどうでしょうか。



子ども若者のための「もうひとつの居場所」実行委員会始動！



名張市では、子ども若者のための「もうひとつの居場所」を令和 8 年度に市総合福祉センターふれあいに開設する予定です。

いつも利用したくなる居場所になるようなアイデアを一緒に考えてくれる実行委員会メンバーを募集したところ、15 歳から 24 歳の 13 名の方から応募がありました。

第 1 回目の実行委員会が 5 月 26 日（月）に開催され、メンバーたちは実際に開設する場所の見学をし、ここは勉強するスペース、ここはくつろぐスペースなどイメージを膨らませていました。

見学した後は、なごやかな雰囲気意見交換をして終了しました。

これからも、実行委員会での様子をお知らせしていきたいと思っていますので楽しみに。





子どもの権利って何??

前回のほっとライン plus で「子どもの権利」条約の特に大切な 4 つの原則のうち「差別の禁止」「子どもの最善の利益」を紹介しました。今回は残りの 2 つを紹介したいと思います。



③生命、生存及び発達に対する権利

すべての子どもの命が大切に守られ、生まれ持った能力を十分に伸ばして成長できるように、医療や教育、生活の支援などを受けることが保障されます。



④子どもの意見尊重

子どもは自分にかかわることについて、自由に意見を表すことができます。大人は、その意見を子どもの発達に応じて十分に考慮します。

4 つの原則は、それぞれが条文に盛り込まれた権利となっています。これらは条約に書かれている他の権利を考える時にも、一緒に考えなければならないとても大事な原則です。

みなさんが子どもの権利について知ること、自分たちの大切な権利が守られているかどうかを考える事が出来るのではないのでしょうか。もし、「どうしたらよいか分からないな」「誰かに聞いてみたいな」と思った時は子ども相談室へ相談してくださいね。

☆電話相談 電話番号:0800-200-3218(無料)

18歳以下の方

子どもに関することであれば、保護者の方からのご相談も承ります。

大人の方は 0595-63-3118 へお電話ください。ご希望があれば面談もさせていただきますので、一度お電話ください。

相談日時 月・火・木・金曜日 8:30~17:15

水曜日 10:30~19:00

土・日・祝祭日 12/29~1/3 はお休みです

☆メールアドレス:kodomosoudan@city.nabari.lg.jp

迷惑メールとサーバーが判断した場合は届かないことがあります。また、相談室からの返信が携帯などの設定で、受け取れないことがあります。

また、返信については時間がかかることがありますので、急ぎで相談がある場合は、電話相談をしてください。

☆2次元コードからの相談

2次元コードを読み取りアンケート形式で相談を受け付けます。

相談へのお返事を希望される場合は、Web アンケートに

ご希望の相談方法を入力してください。

