

# 子育ては一人で悩まないで

子育ては大変なこともあります、一人で抱え込まず、周りの人に協力してもらいましょう。



## 市町村 (子育て支援担当課)

一般的な子育てについての相談や、さまざまなサポートを行っています。

- 地域の子育てひろばなどでは悩み相談をしたり、子育て中の仲間に出会えます。
- 保育所などでは一時的に子どもを預かってもらえます。

## 児童家庭支援センター

地域の身近な相談機関のひとつとして、家庭の子育てに関する悩みや不安に、専門的な立場からアドバイス等を行います。また、平日だけでなく休日も相談できます。

- **児童家庭支援センターてんり**  
☎0743-63-8162  
時月～金・日 10時～19時
- **児童家庭支援センターあすか**  
☎0744-44-5800  
時月～土 9時～17時

来所・電話・FAX・Eメールで相談できます

## こども家庭相談センター(児童相談所)

子どもの成長・発達・行動・しつけなどのさまざまな問題や心配ごとについて相談できます。専門の職員が相談の内容をお聞きし、必要に応じて検査等を行います。

- **県中央こども家庭相談センター**  
☎0742-26-3788 時平日 9時～17時 (年末年始を除く)
- **県高田こども家庭相談センター**  
☎0745-22-6079

緊急相談・通報は、県中央こども家庭相談センターで24時間受付

- **児童相談所全国共通ダイヤル**



お近くの児童相談所へつながります。

問 県こども家庭課 ☎0742-27-8605 FAX0742-27-8107

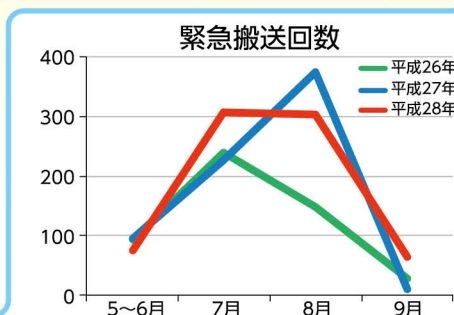


搬送された人の約半数は65歳以上です。高齢者は温度に対する感覚が弱くなります。室内でも、エアコンなどで室温の管理をして、のどが渇かなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 高齢者は特に注意が必要!

- **こんな日は熱中症に注意!**
- ◆ 気温が高い ◆ 湿度が高い
- ◆ 風が弱い ◆ 急に暑くなった
- **熱中症の予防法は?**
- 体調を整えて外出しよう
- 涼しい服装や日傘を利用しよう
- 定期的に水分補給をしよう
- 屋外ではこまめに休憩をとろう



問 県保健予防課 ☎0742-27-8928 FAX0742-27-8262

毎年6月～9月に熱中症で多くの人が救急搬送されています。昨年のピークは7月でしたが、6月から搬送される人が増えます。

**熱中症を  
予防しよう!!**