

困ったときの相談窓口（令和7年7月～9月分） その悩み話してみませんか？



種類	相談できる内容	対応する人	開催場所	問合せ先	7月	8月	9月	時間
心配ごと	日常生活の困りごと、行政への相談・苦情・要望、虐待、DV <u>☆どこに行ったらよいかかわらない相談ごと全般</u>	民生委員、行政相談員、女性相談支援員、家庭相談員または母子父子自立支援員	したら・つぐ保健福祉センター	社会福祉協議会 62-1848	休み	休み	9 (火) したら	13:00～ 16:00 開催月の第2 (火)
こころ	心の悩み、心の病気、子どもの発達、ひきこもり、不登校	臨床心理士	したら保健福祉センター	したら保健福祉センター 62-0901	17 (木)	21 (木)	18 (木)	13:00～ 16:00 毎月第3(木)
女性の健康	女性特有の病気、更年期、妊娠・出産・子育てに関すること	助産師	したら保健福祉センター	したら保健福祉センター (事前予約) 62-0901	休み	25 (月)	休み	11:00～ 12:00
登記法律	登記に関する法律相談	司法書士	特産物振興センター	役場総務課（事前予約） 62-0511	休み	20 (水)	休み	10:00～ 12:00
消費生活	商品やサービスの苦情や相談、悪質商法、架空請求、多重債務	消費生活相談員	役場相談室等	消費者ホットライン 188（いやや！） オンライン相談の問合せ先 役場産業課（事前予約） 62-0527	特定の相談日は設けていません オンライン等での相談			
人権相談	差別や暴行、虐待、職場でのセクハラやパワハラ、体罰やいじめ、インターネットによる誹謗中傷	人権擁護員 行政相談員	山村トレーニングセンター	役場町民課 62-0519	休み	休み	4 (木)	10:00～ 15:00

裏面もご覧ください

夏の疲労回復のポイントは睡眠！！

睡眠不足が体調などに影響

- ① 熱中症の危険性が上昇
- ② 肥満や生活習慣病のリスクが上昇
- ③ うつ病などの発症や認知機能に影響も



質のよい睡眠のために



① 夏でも積極的に入浴しましょう

- ・就寝の90分前までに
- ・ぬるめのお湯（38～40℃程度）につかってリラックス

水分補給を忘れずに

② 睡眠環境を整える

- ・夏の最適室温は25～26℃、最適湿度は50～60%
- ・照明は就寝1時間前からやや暗くし、30分前にはパソコン・スマートフォンの操作は控える

いつでも相談できるところ

- ・人権相談：みんなの人権 110 番 ☎0570-003-110 子どもの人権 110 番 ☎0120-007-110
女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
- ・権利擁護支援相談：権利擁護支援センター ☎65-0372（生活サポートセンター名倉）
- ・障害者相談：設楽町相談支援事業所 ☎62-1848 生活サポートセンター名倉 ☎65-0372
- ・高齢者相談：設楽町高齢者相談センター ☎62-1165
- ・消費生活相談：東三河消費生活総合センター ☎0532-51-2305（毎週月曜日～金曜日午前9時～午後4時30分）
- ・自殺予防：いのちの電話 ☎052-931-4343
- ・こどもの救急：小児救急電話相談 ☎＃8000 ☎052-962-9900（毎日午後7時～翌朝午前8時）



役場の各課窓口、したら保健福祉センターでは相談・問い合わせに随時対応しています
発行：いきいきしたら計画推進委員「おとな部会」したら保健福祉センター