



話したい

でも…

話せない

その悩み聞かせて
ください

話すだけでも

いいから

さいたま市の相談窓口一覧

	名称	開設日・時間	連絡先
死にたい気持ち	こころの電話	平日 9時～16時	TEL 048-762-8554
	こころの健康センター	平日 9時～17時	TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907
	保健所 精神保健課	平日 8時30分～17時15分	TEL 048-840-2223 TEL 048-840-2234 FAX 048-840-2230
こころの悩み	子どもの精神保健相談室 (こころの健康センター内) ※小学4年生～中学3年生	火・金曜日 9時～17時	TEL 048-762-8538
いじめ・非行	24時間子どもSOS窓口	毎日 24時間	TEL 0120-0-78310
	児童いじめ相談 (児童相談所)	平日 9時～18時	TEL 048-762-7926
なんでも相談	なんでも子ども相談窓口 (対象：おおむね15歳までの子どもとその保護者)	月・火・木・金 11時30分～19時30分 土・日・祝休日 9時～16時30分	TEL 048-762-7757 FAX 048-711-8904 nandemo-kodomo@city.saitama.lg.jp
	なんでも若者相談窓口 (対象：中高生～30代)	毎日(水曜日、年末年始を除く)9時～20時 ※水曜日が祝・休日の場合はその翌日は休み	TEL 048-829-7064



誰かに話す気持ちになります。
話すことで、解決の糸口が見つかることもあります。

相談する相手が見つからなければ、
専門の相談窓口をご利用ください。

話をきかせて
ください



支援団体の相談窓口一覧

	名称	開設日・時間	連絡先
1	チャイルドライン ※18歳まで専用	毎日(年末年始を除く) 16時～21時(金曜日は23時まで)	TEL 0120-99-7777
2	子どもスマイルネット	毎日(祝日・12/29～1/3を除く) 10時30分～18時	TEL 048-822-7007
3	埼玉いのちの電話	①毎日 24時間 ②毎月10日 8時～翌日8時	①TEL 048-645-4343 ②TEL 0120-783-556
4	よい子の電話教育相談 ※原則18歳まで	毎日 24時間 ※FAXやEメールの返信には数日かかる場合があります。	TEL #7300または TEL 0120-86-3192 FAX 0120-81-3192 soudan@spec.ed.jp
5	まちの保健室 ティーンズ電話相談 ※19歳以下対象	毎週土曜日(祝日・年末年始を除く) 10時～12時、13時～16時	TEL 048-548-8800

編集 さいたま市セーフコミュニティ自殺予防対策委員会
協力 NPO法人さいたま市ユースサポートネット
問合せ さいたま市総務局危機管理部危機管理課
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号
TEL: 048-829-1125 FAX: 048-829-1936
E-mail: kiki-kanri@city.saitama.lg.jp

このチラシは3,500部作成し1部あたりの印刷経費は、7円(概算)です。



さいたま市
2018年9月発行