

相談窓口案内

ヤングケアラー相談窓口

★印 ヤングケアラーに関する相談先

相談の内容	市の相談窓口	問い合わせ(電話など)	受付時間
★自分をヤングケアラーかもしれないと思う人の話してみたいこと	こども家庭保健課	048-783-4964 0120-677-727 (18歳までの方専用の無料ダイヤル) ※相談フォーム、メール相談は右の二次元コードから	平日 9:00～17:00 ※祝日・年末年始のぞく ※来庁相談・学校訪問も可能

LINE相談

相談の内容	相談先	問い合わせ	受付時間等
★ヤングケアラーの悩みや不安	埼玉県ヤングケアラーチャンネル	二次元コード読み取り【LINE ID】@saitama-youngcarer	平日 11:00～20:00 ※祝日・年末年始のぞく メッセージ送信は24時間365日可能
子育ての不安や親子関係などの悩み	親と子どもの悩みごと相談@埼玉	二次元コード読み取り【LINE検索】親と子どもの悩みごと相談@埼玉 ※「友だち検索」機能ではありません	平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00 ※年末年始を除く
こころの健康に関する悩み(埼玉県内に居住または通学・通勤等している方)	こころのサポート@埼玉	二次元コード読み取り【LINE ID】@kokosai	毎日 19:00～23:00まで 受付時間:開始時間～終了30分前 相談期間:ホームページを確認

オンラインサロン

内容	相談先	URL
★自分はヤング・若者ケアラーかな、と思う子ども・若者の相談や交流の居場所	ヤングケアラーサロンネットワーク	https://young-carer-salon.net/young
★ヤングケアラーと若者ケアラーのオンラインコミュニティ	Yancle community (ヤンクルコミュニティー)	https://yancle-community.studio.site

電話相談

相談の内容	相談先	問い合わせ	受付時間等
いじめ、友達、学校、家庭、どんなことでも(保護者も可)	子どもスマイルネット	048-822-7007	毎日10:30～18:00 ※祝日・年末年始のぞく
子どもの福祉に関する相談	児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783(通話料無料)	毎日24時間
いじめやSOSなど、どんなことでも(こども専用)	24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310(通話料無料)	毎日24時間
どんなことでも	よりそいホットライン	0120-279-338(通話料無料)	毎日24時間 ※外国語ラインの相談時間は10時から22時まで

ケアやこころの相談

相談の内容	市・その他の相談窓口	問い合わせ(電話など)	受付時間
高齢者のケア	高齢介護課(地域支援担当)	048-775-4190	平日8:30～17:00 ※祝日・年末年始のぞく
	地域包括支援センター	お住まいの地域のセンターに直接ご相談ください。	
障がい児者のケア	障害福祉課(地域支援第一・第二担当)	048-775-5122	平日8:30～17:00 ※祝日・年末年始のぞく
	障害者生活支援センター	お住まいの地域のセンターに直接ご相談ください。	
こころの健康(メンタルヘルス)	健康増進課 いのちのオンライン相談窓口 (Web相談窓口・LINE相談窓口)	二次元コード読み取り	毎日24時間 ※相談実施時間帯はホームページを確認