

# 相談窓口一覧

令和6年7月現在

裏面もあります。



☆さまざまな心配ごとや困りごとを相談できる窓口を掲載しています。ひとりで悩まずに、相談してみませんか？  
★各施設、各機関の状況により、相談日時等の実施内容が変更になる場合があります。

(※) 祝日・年末年始を除く  
(※) 年末年始を除く

分類	相談名	相談先	電話番号	FAX番号	受付時間		
こころやからだ	こころやからだの健康についての相談	1 本庄市健康推進課(保健センター内)	0495-24-2003	0495-24-2005	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		2 本庄保健所	0495-22-6481	0495-22-6484	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		3 本庄市障害福祉課	0495-25-1125	0495-23-1963	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
	こころの相談	4 こころの健康相談統一ダイヤル		0570-064-556	-	毎日24時間受付	
		5 埼玉いのちの電話		048-645-4343	-	24時間365日受付	
		みんなのネット相談(埼玉いのちの電話)		埼玉いのちの電話ホームページからアクセス			
		6 自殺予防いのちの電話(日本いのちの電話連盟)		0120-783-556	-	毎月10日 8:00~翌日8:00 10日を除く毎日 16:00~21:00 ナビダイヤル 毎日10:00~22:00	
		7 埼玉県立精神保健福祉センター		048-723-6811 (来所相談予約)	-	精神保健福祉相談 来所相談(予約制) 9:00~17:00 (月~金曜日)	※
	ひきこもりについての相談	8 埼玉県 こころの電話		048-723-1447	-	9:00~17:00 (月~金曜日)	※
		9 本庄市生活支援課		0495-25-1197	0495-71-4508	8:30~17:15 (月~金曜日)	※
		10 埼玉県ひきこもり相談サポートセンター(NPO法人越谷らご内)		048-971-5613 center@k-largo.org	-	電話・来所相談・メール相談 10:00~17:30 (月・水~土) 土曜日のみオンライン相談も可能。詳しくはホームページ等でご確認ください。	※
		11 埼玉県立精神保健福祉センター		048-723-6811 (来所相談予約)	-	精神保健福祉相談 来所相談(予約制) 9:00~17:00 (月~金曜日)	※
		12 本庄保健所		0495-22-6481	0495-22-6484	8:30~17:15 (月~金曜日)	※
		13 若者応援サロン「ホッと居て」		080-2251-1127	-	詳しくはお問い合わせください。 オープン日(祝日・年末年始を除く) 毎週月・水・木曜日 13:00~16:00	※
	夜間・休日精神科救急医療に関する相談	14 埼玉県精神科救急情報センター		048-723-8699	-	17:00~翌日8:30(平日) 8:30~翌日8:30(土・日・祝日)	
	アルコール節酒相談	15 埼玉県立精神保健福祉センター		048-723-6811 (来所相談予約)	-	精神保健福祉相談 来所相談(予約制) 9:00~17:00 (月~金曜日)	※
	がんについての相談	16 国立がん研究センターがん情報サービスサポートセンター		03-6706-7797 0570-02-3410	-	10:00~15:00 (月~金曜日) がんチャット相談(平日12時~15時(土日祝日、年末年始を除く)・相談は無料、登録不要) ※詳しくは、国立がん研究センターがん情報サービスサポートセンターのホームページをご覧ください。	※
17 がん相談ホットライン(公財)日本対がん協会			03-3541-7830	-	10:00~13:00、15:00~18:00(予約不要) ※毎日(年末年始を除く)。受付時間は変更になる場合があります。ホームページをご覧ください。	※	
妊婦	妊娠中の心配ごと相談	18 本庄市こども家庭センター	0495-71-4502	0495-25-1145	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
子育て	乳幼児の健康や子育て発達についての相談	19 本庄市こども家庭センター	0495-71-4502	0495-25-1145	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		発達教育支援センター(すきっぷ)	0495-27-5550	0495-22-0366	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
	子育て・虐待・家族についての相談	20 本庄市こども家庭センター	0495-71-4501	0495-25-1145	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		21 本庄市こども家庭センター(家庭児童相談室)	0495-25-1129	0495-25-1145	9:00~16:00 (月~金曜日)	※	
		22 熊谷児童相談所	048-521-4152	048-520-1036	8:30~18:15 (月~金曜日)	※	
	教育相談	23 本庄市教育委員会学校教育課	0495-25-1183	0495-25-1193	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		24 ふれあい教室(不登校等)	080-8474-2091	-	9:30~14:45 (月~金曜日)	※	
気持ちの相談(18歳まで)	25 子どもの心の相談員(いじめ等)	080-8494-1609	-	13:30~17:00(水曜日)	※		
	26 さいたまチャイルドライン	0120-99-7777	-	16:00~21:00	※		
高齢者	高齢者やその家族の総合相談	27 本庄市生活支援課	0495-25-1197	0495-71-4508	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		28 本庄西地域包括支援センター	0495-22-7088	0495-21-5516	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		29 本庄市社会福祉協議会	0495-22-6262	0495-22-4949	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		30 本庄東地域包括支援センター	0495-23-9580	0495-23-4466	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		31 本庄南地域包括支援センター	0495-23-9580	0495-23-4466	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
	32 本庄東地域包括支援センター	0495-23-9580	0495-23-4466	8:30~17:15 (月~金曜日)	※		
在宅生活の福祉サービスの相談	32 本庄市高齢者福祉課	0495-25-1722	0495-23-1963	8:30~17:15 (月~金曜日)	※		
障害者	日常生活の支援・相談	33 本庄市障害福祉課	0495-25-1125	0495-23-1963	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
		34 児玉郡市障害者基幹相談支援センターYou & Iほみか	0495-71-4040	0495-71-4048	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
	相談支援	35 障害者生活支援センターさわやか(身体)	0495-25-5620	0495-25-5640	9:00~18:00 (月・水~日曜日)	※	
		36 障害者生活支援センターさわやか(知的)	0495-25-5630	0495-25-5665	9:00~18:00 (月・水~日曜日)	※	
		37 障害者生活支援センターみさと(精神)	0495-76-3646	0495-76-4461	9:00~17:00 (月~金曜日)	※	
		38 児玉郡市障がい者就労支援センター	0495-22-3064	0495-22-1271	9:00~17:00 (月~金曜日)	※	
障害者の就労支援	38 児玉郡市障がい者就労支援センター	0495-22-3064	0495-22-1271	9:00~17:00 (月~金曜日)	※		
総合相談	福祉の困りごと相談	39 本庄市生活支援課	0495-25-1197	0495-71-4508	8:30~17:15 (月~金曜日)	※	
医療・健康・出産・育児・介護・医療機関情報・メンタルヘルスについての相談	40 ほんじょう健康相談ダイヤル24	0120-122-885	-	24時間受付			

## かけがえのない命を守るために

### ~あなたとあなたの大切な人の命を守るために~

こころの病気は、決して特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があります。からだの病気と同じように、不調に気づいたら、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

### こんなサイン、心あたりはありませんか？

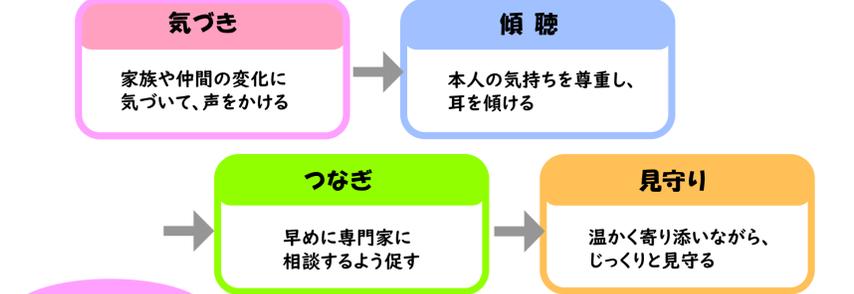
以下のチェック項目で、こころの健康チェックをしてみませんか。

- 理由もなく悲しい、憂鬱な気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 今まで楽しめていたことが、楽しめない
- 寝付けない、または眠れない
- 食欲がない



ひとつでも当てはまれば、こころが疲れているかもしれません。

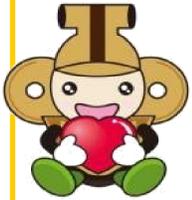
### ~大切な命を守るための行動~



### ご存じですか？

#### いのちを守る「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いてあげられる人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。悩みを抱えている人の、不安に思う気持ちを少しでも和らげることができるかもしれません。




分類	相談名	相談先	電話番号	FAX番号	受付時間	
成年後見	成年後見相談員、アドバイザー(弁護士・司法書士)による相談	41 本庄市成年後見サポートセンター(本庄市社会福祉協議会)	0495-24-2755	0495-21-5516	13:00~16:00(毎月第2・4火曜日) 土日祝日を除く前月の初日より先着順で事前予約(当日午後2時まで受付)	※
	成年後見サポートセンター職員による相談(電話・面談)	42 本庄市成年後見サポートセンター(本庄市社会福祉協議会)	0495-24-2755	0495-21-5516	8:30~17:15(休日を除く月~金曜日)	※
消費生活	消費生活相談	43 本庄市消費生活センター(商工観光課内)	0495-25-1175	0495-25-1248	9:30~12:00 13:00~15:30 (月・水・木・金曜日)	※
		44 上里町消費生活相談窓口(上里町役場地域活力創造課内)	0495-35-1235	-	9:30~11:30 13:00~15:30 (火・金曜日)	※
		45 埼玉県消費生活支援センター熊谷	048-524-0999	-	9:00~16:00(月~土曜日)	※
人権	人権相談(人権擁護委員)	46 特設人権相談(本庄市市民活動推進課)	0495-25-1118	0495-22-0602	アスピアこだま(予約不要) 13:00~16:00(毎月第2火曜日) 市役所(予約不要) 13:00~16:00(毎月第4火曜日)	※
	みんなの人権110番	47 最寄りの法務局、地方法務局	0570-003-110	-	8:30~17:15(月~金曜日)	※
	子どもの人権110番		0120-007-110	-	8:30~17:15(月~金曜日)	※
	女性の人権ホットライン		0570-070-810	-	8:30~17:15(月~金曜日)	※
にじいろ県民相談	48 埼玉県LGBTQ県民相談(埼玉県人権・男女共同参画課)	0570-022-282 LINE( <a href="https://lin.ee/2f90PQMd">https://lin.ee/2f90PQMd</a> )	-	18:00~22:00【最終受付時間21:30】(毎週土曜日)	※	
DV・女性	配偶者・パートナーからの暴力等の悩みについての相談	49 本庄市配偶者暴力相談支援センター(本庄市市民活動推進課)	0495-25-1144	0495-22-0602	8:30~17:15(月~金曜日)	※
		50 埼玉県配偶者暴力相談支援センター(埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま))	DVIに関する相談 048-600-3700 さまざまな悩み相談 048-600-3800 インターネット相談(24時間受付) <a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/counsel/guide.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/counsel/guide.html</a>	-	9:30~20:30(月~土曜日 ※木曜日を除く) 9:30~17:00(日曜日、祝・休日)	※
犯罪被害等	犯罪の被害に遭われた方やそのご家族の相談	51 彩の国犯罪被害者ワンストップ支援センター	総合対応電話 0120-735-001 一部IP電話 048-862-0001(通話料有料)	-	8:30~17:15(平日)	※
		県防犯・交通安全課(生活上の困りごと相談・助言など)	048-710-5036	-	8:30~17:15(平日)	※
		県警犯罪被害者支援室(被害直後からの早期支援・相談など)	0120-381-858	-	8:30~17:15(平日)	※
		埼玉犯罪被害者援助センター(相談・付添い支援、カウンセリングなど)	048-865-7830	-	8:30~17:00(平日)	※
	性暴力や性犯罪の被害に遭われた方やそのご家族の相談	52 アイリスホットライン	0120-31-8341 048-839-8341 または #8891	-	24時間365日	※
性犯罪被害相談電話(ハートさん) ※警察へ相談を希望する方	53	#8103 または 0120-83-8103	-	24時間 ただし、月から金曜日8:30~17:15(祝日・年末年始除く)以外の時間は、警察本部の当直勤務員が対応します。	※	
犯罪の被害(性犯罪を含む)に遭われた方やそのご家族の相談、弁護士の紹介等	54 犯罪被害者支援ダイヤル 法テラス(日本司法支援センター)	0120-079714 IP電話からは 03-6745-5601	-	9:00~21:00(平日)、9:00~17:00(土曜日)	※	
生活	生活困窮の相談	55 本庄市自立相談支援窓口(本庄市生活支援課内)	0495-25-1159	0495-71-4508	8:30~17:15(月~金曜日)	※
	生活保護の申請・相談	56 本庄市社会福祉協議会	0495-24-2755	0495-21-5516	8:30~17:15(月~金曜日)	※
	57 本庄市生活支援課	0495-25-1126	0495-23-1963	8:30~17:15(月~金曜日)	※	
心配ごと	心配ごと相談	58 本庄市社会福祉協議会	0495-24-2755	0495-21-5516	[本庄会場]13:00~16:00(毎月第2、第4月曜日) (予約不要・受付は15:30まで)	※
		59 本庄市社会福祉協議会 児玉支所	0495-73-1237	0495-72-7555	[児玉会場]13:00~16:00 (毎月第1月曜日)(予約不要・受付は15:30まで)	※
自死遺族	自死遺族相談	60 埼玉県立精神保健福祉センター	048-723-6811 (来所相談予約)	-	精神保健福祉相談 来所相談(予約制) 9:00~17:00(月~金曜日)	※
		61 全国自死遺族総合支援センター	03-3261-4350 メールによる自死遺族のわがちあいと相談: <a href="https://izoku-center.or.jp/mail/">https://izoku-center.or.jp/mail/</a>	-	10:00~19:00(祝日を除く毎週木曜日) 10:00~17:00(祝日を除く毎週日曜日)	※
行政	行政相談	62 本庄市市民課	0495-25-1113	0495-25-1190	13:00~16:00(毎月第3木曜日)	※
	63 本庄市市民課	0495-25-1113	0495-25-1190	13:00~16:00(毎月第1・2水曜日、奇数月第4木曜日)	※	
法律	法律相談(弁護士)	64 本庄市市民課	0495-25-1113	0495-25-1190	13:00~16:00 (4・6・7・9・10・12・13月の第3・4水曜日) (5・8・11・2月の第4水曜日)	※
	65 法的トラブルに関する情報提供(法制度、相談窓口の紹介)	法テラス・サポートダイヤル 法テラス(日本司法支援センター)	0570-078374 IP電話からは 03-6745-5600	-	9:00~21:00(平日)、9:00~17:00(土曜日)	※
労働	労働法律相談(弁護士)	66 本庄市市民課	0495-25-1113	0495-25-1190	13:00~16:00(5・8・11・2月の第3水曜日)	※
	67 ハローワーク本庄	0495-22-2448	0495-21-4924	8:30~17:15(月~金曜日)	※	
	68 解雇や賃金不払いなどの労働相談	埼玉県労働相談センター	048-830-4522	-	[電話相談]9:00~16:30(月~金曜日)	※
年労働	年金・労働相談	69 本庄市市民課	0495-25-1113	0495-25-1190	13:00~16:00(偶数月第2木曜日)	※
不動産	不動産相談	70 本庄市市民課	0495-25-1113	0495-25-1190	13:00~16:00(毎月第2金曜日)	※
税務	税務相談	71 本庄市市民課	0495-25-1113	0495-25-1190	13:00~16:00(毎月第2火曜日)	※



## ① 早めに治療を受けることが大切です

こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。早めに適切な治療や様々なサポートを受けるほど、回復しやすいといわれています。

## ② ストレスと上手に付き合みましょう

適度なストレスは、集中力ややる気が高まるというよい面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりすると、こころだけではなく、からだの調子も悪くなることがあります。ストレスを柔軟に受け止め、自分に合った方法でストレスを発散しながら、上手に付き合ってみましょう。

### ~自分に合ったストレス解消法を見つけましょう~

**適度な運動をする**

**質の良い睡眠をとる**

**栄養バランスのよい食事をとる**

**よく笑い、親しい仲間とコミュニケーションをとる**

**ゆったり入浴して心身をほぐす**

…など

**自分のストレスサインを知る**

自分がストレス状態になったときの症状を知っておくことが早めの対策につながります。個人によって、こころやからだに現れる症状は異なります。自分なりの特徴を把握しておくことが大切です。

### ~自殺予防週間・自殺対策強化月間について~

- 9月10日~9月16日は「自殺予防週間」です。毎年9月10日は世界自殺予防デーです。また、世界自殺予防デーにちなんで、9月10日からの一週間を「自殺予防週間」と定めています。
- 3月は「自殺対策強化月間」です。毎年、月別自殺者の多い3月を「自殺対策強化月間」として、国、県、市町村、関係団体等が連携し、自殺対策のための取組みを行います。

【担当】本庄市健康推進課(本庄市保健センター内)  
住所: 本庄市北堀1422-1 / 電話: 0495-24-2003 / FAX: 0495-24-2005