

地域生活のさまざまな問題

心配ごと相談(相談は来所のみ)

(社福)さいたま市社会福祉協議会(大宮区事務所)	TEL. (問合せ)646-4441	FAX. 646-4447
(社福)さいたま市社会福祉協議会(中央区事務所)	TEL. (問合せ)854-3724	FAX. 854-3511
(社福)さいたま市社会福祉協議会(浦和区事務所)	TEL. (問合せ)834-3131	FAX. 833-3199
(社福)さいたま市社会福祉協議会(南区事務所)	TEL. (問合せ)838-1818	FAX. 838-2700
(社福)さいたま市社会福祉協議会(岩槻区事務所)	TEL. (問合せ)757-9291	FAX. 756-3064
みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)	TEL. 0570-003-110	FAX. —
人権相談(相談は相談会場へ来所のみ)	TEL. (問合せ)829-1132	FAX. 829-1969
インターネット上の誹謗中傷等に係る相談窓口(ネット安心相談)	TEL. 0120-550955	FAX. —

こころとからだの健康

こころの健康センター	TEL. 762-8548	FAX. 711-8907
保健所 精神保健課	TEL. 840-2223/2234	FAX. 840-2230
保健所 健康支援課(難病相談)	TEL. 840-2219	FAX. 840-2229

各区役所の保健センター

西区	TEL. 620-2700	FAX. 620-2769	桜区	TEL. 856-6200	FAX. 856-6279
北区	TEL. 669-6100	FAX. 669-6169	浦和区	TEL. 824-3971	FAX. 825-7405
大宮区	TEL. 646-3100	FAX. 646-3169	南区	TEL. 844-7200	FAX. 844-7279
見沼区	TEL. 681-6100	FAX. 681-6169	緑区	TEL. 712-1200	FAX. 712-1279
中央区	TEL. 840-6111	FAX. 840-6115	岩槻区	TEL. 790-0222	FAX. 790-0259

障害のある方

発達障害者支援センター	TEL. 859-7422	FAX. 852-3272
高次脳機能障害者支援センター	TEL. 646-3125	FAX. 646-3163

各区役所の支援課(障害福祉)

西区	TEL. 620-2662	FAX. 620-2766	桜区	TEL. 856-6172	FAX. 856-6276
北区	TEL. 669-6062	FAX. 669-6166	浦和区	TEL. 829-6143	FAX. 829-6239
大宮区	TEL. 646-3062	FAX. 646-3166	南区	TEL. 844-7172	FAX. 844-7276
見沼区	TEL. 681-6062	FAX. 681-6166	緑区	TEL. 712-1172	FAX. 712-1276
中央区	TEL. 840-6062	FAX. 840-6166	岩槻区	TEL. 790-0163	FAX. 790-0266

西区障害者生活支援センター(ゆめの園)全障害対応	TEL. 623-1768	FAX. 622-8807
中央区障害者生活支援センター(来夢)全障害対応	TEL. 859-7231	FAX. 852-3276
桜区障害者生活支援センター(さくらとぴあ)全障害対応	TEL. 783-7800	FAX. 783-7799
南区障害者生活支援センター(あみ〜ご)全障害対応	TEL. 866-5098	FAX. 866-5128
南区障害者生活支援センター(社協ひまわり)全障害対応	TEL. 710-8105	FAX. 864-0570
緑区障害者生活支援センター(ぶどうの木)全障害対応	TEL. 829-9381	FAX. 829-9382
岩槻区障害者生活支援センター(ささぼし)全障害対応	TEL. 793-4701	FAX. 793-4702
北区障害者生活支援センター(みぬま)知的障害・身体障害対応	TEL. 796-5705	FAX. 796-5706
大宮区障害者生活支援センター(みぬま)知的障害・身体障害対応	TEL. 650-6460	FAX. 795-4721
見沼区障害者生活支援センター(来人)知的障害・身体障害対応	TEL. 682-0677	FAX. 682-0670
浦和区障害者生活支援センター(むつみ)知的障害・身体障害対応	TEL. 824-3640	FAX. 793-6376
北区障害者生活支援センター(ベルベッキオ)精神障害対応	TEL. 661-7092	FAX. 661-7093
大宮区障害者生活支援センター(やどかり)精神障害対応	TEL. 795-4720	FAX. 795-4721
見沼区障害者生活支援センター(やどかり)精神障害対応	TEL. 682-1101	FAX. 682-0670
浦和区障害者生活支援センター(やどかり)精神障害対応	TEL. 793-6373	FAX. 793-6376

犯罪被害に関する相談

犯罪被害者等相談専用ダイヤル(市民生活安全課内)	TEL. 829-1213	FAX. —
--------------------------	---------------	--------

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。

発行:さいたま市保健衛生局保健部保健衛生総務課 TEL:048-829-1294 FAX:048-829-1967

このリーフレットは2,000部作成し、1部当たりの作成費用は、37円です。

(この印刷物の作成費用は、令和7年度埼玉県自殺対策強化事業補助金の対象です。)

ひとりで悩んでいませんか

～さいたま市の相談窓口一覧～



さいたま市では、心や体の相談窓口のほか、生活問題・経済問題などに対応した様々な相談窓口を設置しています。一人で悩まず、一覧からあなたの悩みに合った窓口へご相談ください。

窓口情報は令和8年1月1日時点のものです。最新の情報や各窓口の開設時間等につきましては、さいたま市ホームページからご覧ください。

なお、さいたま市の市外局番は「048」となります。

子育て

子育て応援ダイヤル	TEL. 829-1943	FAX. 829-1960
子育て不安電話相談	TEL. 881-0922	FAX. —
妊娠・出産の電話相談	TEL. 829-1583	FAX. —
ひとり親家庭就業・自立支援センター	TEL. 829-1948	FAX. 829-1960
なんでも子ども相談窓口(あいぱれっと内)	TEL. 762-7757	FAX. 711-8904
子どもの精神保健相談室(こころの健康センター内)	TEL. 762-8538	FAX. 711-8907

各区役所の保健センター

西区	TEL. 620-2700	FAX. 620-2769	桜区	TEL. 856-6200	FAX. 856-6279
北区	TEL. 669-6100	FAX. 669-6169	浦和区	TEL. 824-3971	FAX. 825-7405
大宮区	TEL. 646-3100	FAX. 646-3169	南区	TEL. 844-7200	FAX. 844-7279
見沼区	TEL. 681-6100	FAX. 681-6169	緑区	TEL. 712-1200	FAX. 712-1279
中央区	TEL. 840-6111	FAX. 840-6115	岩槻区	TEL. 790-0222	FAX. 790-0259

各区の家庭児童相談室

西区	TEL. 620-2663	FAX. 620-2766	桜区	TEL. 856-6173	FAX. 856-6279
北区	TEL. 669-6063	FAX. 669-6169	浦和区	TEL. 829-6144	FAX. 829-6239
大宮区	TEL. 646-3063	FAX. 646-3169	南区	TEL. 844-7173	FAX. 844-7279
見沼区	TEL. 681-6063	FAX. 681-6169	緑区	TEL. 712-1173	FAX. 712-1279
中央区	TEL. 840-6063	FAX. 840-6115	岩槻区	TEL. 790-0164	FAX. 790-0266

児童虐待

さいたま市北部児童相談所	TEL. 711-3917	FAX. 711-8904
さいたま市南部児童相談所	TEL. 711-2489	FAX. 711-8904
24時間虐待通告電話	TEL. 711-6824	FAX. —
児童相談所虐待対応ダイヤル	TEL. 189	FAX. —

SNS相談

親と子どもの
悩みごと相談@埼玉



各区役所の支援課(子ども家庭センター)

西区	TEL. 620-2660	FAX. 620-2766	桜区	TEL. 856-6170	FAX. 856-6279
北区	TEL. 669-6060	FAX. 669-6169	浦和区	TEL. 829-6056	FAX. 829-6239
大宮区	TEL. 646-3135	FAX. 646-3169	南区	TEL. 844-7169	FAX. 844-7279
見沼区	TEL. 681-6041	FAX. 681-6169	緑区	TEL. 712-1155	FAX. 712-1279
中央区	TEL. 840-6065	FAX. 840-6115	岩槻区	TEL. 790-0161	FAX. 790-0266

いじめ・非行

さいたま市24時間子どもSOS窓口	TEL. 0120-0-78310	FAX. —
児童いじめ相談(児童相談所)	TEL. 762-7926	FAX. —

教育相談

北教育相談室	TEL. 661-0050	FAX. 653-4729
堀崎教育相談室	TEL. 688-1414	FAX. 688-1464
あいぱれっと教育相談室	TEL. 711-5433	FAX. 711-5672
岸町教育相談室	TEL. 838-8686	FAX. 866-4353
美園教育相談室	TEL. 711-7215	FAX. 711-7915
岩槻教育相談室	TEL. 790-0227	FAX. 790-0257

未就学児(年長)の就学相談・児童生徒の発達や支援に関する相談

特別支援教育相談センターひまわり	TEL. 623-5879	FAX. 623-5979
特別支援教育相談センターさくら草	TEL. 810-5030	FAX. 874-8522

若者

なんでも若者相談窓口(あいぱれっと内)	TEL. 829-7064	FAX. —
---------------------	---------------	--------

配偶者等による暴力、女性・男性の悩み

女性の悩み電話相談 男女共同参画相談室(あいぱれっと内)	TEL. 711-6650	FAX. —
浦和区役所 女性の相談室	TEL. 829-6129	FAX. —
中央区役所 女性の相談室	TEL. 840-6132	FAX. —
岩槻区役所 女性の相談室	TEL. 790-0158	FAX. —
女性のDV電話相談(DV相談センター)	TEL. 762-3880	FAX. —
男性の悩み電話相談	TEL. 711-6101	FAX. —

ひきこもり

ひきこもり相談センター(こころの健康センター内)	TEL. 762-8534	FAX. 711-8907
保健所 精神保健課	TEL. 840-2223/2234	FAX. 840-2230

仕事・職場

ワークステーションさいたま		
職業相談・紹介	TEL. 755-9211	FAX. —
内職等相談	TEL. 834-6166	FAX. —
キャリアコンサルティング	TEL. 823-8100	FAX. —
家庭と仕事の両立相談	TEL. 823-8100	FAX. —
再就職チャレンジコーナー	TEL. 823-8100	FAX. —
地域若者サポートステーションさいたま	TEL. 650-3366	FAX. —
障害者総合支援センター	TEL. 859-7266	FAX. 852-3273
ひとり親家庭就業・自立支援センター	TEL. 829-1948	FAX. 829-1960
さいたま労働基準監督署(岩槻区を除く)	TEL. 600-4801	FAX. —
春日部労働基準監督署(岩槻区)	TEL. 735-5226	FAX. —
さいたま総合労働相談コーナー(さいたま労働基準監督署内)	TEL. 614-9977	FAX. —
春日部総合労働相談コーナー(春日部労働基準監督署内)	TEL. 614-9968	FAX. —
埼玉労働局雇用環境・均等部 指導課	TEL. 600-6269	FAX. —
埼玉労働局雇用環境・均等部 総合労働相談コーナー	TEL. 600-6262	FAX. —
仕事と生活の両立支援相談窓口(埼玉県)	TEL. 830-4515	FAX. —

生活に困窮されている方

各区役所の福祉課					
西区	TEL. 620-2654	FAX. 620-2762	桜区	TEL. 856-6164	FAX. 856-6272
北区	TEL. 669-6054	FAX. 669-6167	浦和区	TEL. 829-6124	FAX. 829-6238
大宮区	TEL. 646-3052/3054	FAX. 646-3165	南区	TEL. 844-7164	FAX. 844-7277
見沼区	TEL. 681-6054	FAX. 681-6162	緑区	TEL. 712-1164	FAX. 712-1270
中央区	TEL. 840-6054/6056	FAX. 840-6165	岩槻区	TEL. 790-0156	FAX. 790-0265

西区福祉まるごと相談窓口(西区役所福祉課内)	TEL. 620-2656	FAX. 620-2762
北区福祉まるごと相談窓口(北区役所福祉課内)	TEL. 669-6056	FAX. 669-6167
大宮区福祉まるごと相談窓口(大宮区役所福祉課内)	TEL. 646-3065	FAX. 646-3165
見沼区福祉まるごと相談窓口(見沼区役所福祉課内)	TEL. 681-6058	FAX. 681-6162
中央区福祉まるごと相談窓口(中央区役所福祉課内)	TEL. 840-6052	FAX. 840-6165
桜区福祉まるごと相談窓口(桜区役所福祉課内)	TEL. 856-6261	FAX. 856-6272
浦和区福祉まるごと相談窓口(浦和区役所福祉課内)	TEL. 829-6196	FAX. 829-6238
南区福祉まるごと相談窓口(南区役所福祉課内)	TEL. 844-7161	FAX. 844-7277
緑区福祉まるごと相談窓口(緑区役所福祉課内)	TEL. 712-1162	FAX. 712-1270
岩槻区福祉まるごと相談窓口(岩槻区役所福祉課内)	TEL. 790-0191	FAX. 790-0265

負債・消費者問題

消費生活相談(消費生活総合センター)	TEL. 645-3421	FAX. 643-2247
消費生活相談(浦和消費生活センター)	TEL. 871-0164	FAX. 883-4893
消費生活相談(岩槻消費生活センター)	TEL. 749-6191	FAX. 749-6193
市民相談(予約先:各区役所のくらし応援室又はインターネット(オンライン市役所さいたま))		

西区	TEL. 620-2626	FAX. 620-2762	桜区	TEL. 856-6136	FAX. 856-6273
北区	TEL. 669-6026	FAX. 669-6162	浦和区	TEL. 829-6049	FAX. 829-6231
大宮区	TEL. 646-3026	FAX. 646-3162	南区	TEL. 844-7136	FAX. 844-7270
見沼区	TEL. 681-6026	FAX. 681-6162	緑区	TEL. 712-1137	FAX. 712-1272
中央区	TEL. 840-6026	FAX. 840-6162	岩槻区	TEL. 790-0128	FAX. 790-0262

アルコールや薬物、ギャンブルなどへの依存

こころの健康センター	TEL. 762-8548	FAX. 711-8907
保健所 精神保健課	TEL. 840-2223/2234	FAX. 840-2230

高齢者とその家族の方

各区役所の高齢介護課					
西区	TEL. 620-2667/2668	FAX. 620-2762	桜区	TEL. 856-6177/6178	FAX. 856-6271
北区	TEL. 669-6067/6068	FAX. 669-6167	浦和区	TEL. 829-6152/6153	FAX. 829-6238
大宮区	TEL. 646-3067/3068	FAX. 646-3165	南区	TEL. 844-7177/7178	FAX. 844-7277
見沼区	TEL. 681-6067/6068	FAX. 681-6160	緑区	TEL. 712-1177/1178	FAX. 712-1270
中央区	TEL. 840-6067/6068	FAX. 840-6167	岩槻区	TEL. 790-0168/0169	FAX. 790-0267

西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑	TEL. 620-1312	FAX. 782-5751
西区南部圏域シニアサポートセンターくろみ	TEL. 622-8103	FAX. 622-8104
北区北部圏域シニアサポートセンター緑水苑	TEL. 662-7350	FAX. 662-7360
北区東部圏域シニアサポートセンター諏訪の苑	TEL. 662-7600	FAX. 662-7608
北区西部圏域シニアサポートセンターゆめの園	TEL. 653-0544	FAX. 653-2727
大宮区東部圏域シニアサポートセンター白菊苑	TEL. 658-5588	FAX. 648-5582
大宮区西部圏域シニアサポートセンター春陽苑	TEL. 661-8611	FAX. 654-9212
見沼区北部圏域シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里	TEL. 680-3289	FAX. 680-3230
見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム	TEL. 681-6614	FAX. 681-6200
見沼区西部圏域シニアサポートセンター大和田	TEL. 685-8791	FAX. 685-5514
見沼区南部圏域シニアサポートセンター敬寿園	TEL. 681-5151	FAX. 681-5152
中央区北部圏域シニアサポートセンターナーシングヴィラ与野	TEL. 859-5375	FAX. 857-8532
中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき	TEL. 858-2121	FAX. 858-6969
桜区北部圏域シニアサポートセンター西部総合	TEL. 816-4503	FAX. 816-4504
桜区南部圏域シニアサポートセンターザイタック	TEL. 836-3503	FAX. 836-3507
浦和区北部圏域シニアサポートセンターかさい医院	TEL. 823-3031	FAX. 823-3032
浦和区東部圏域シニアサポートセンタースマイルハウス浦和	TEL. 813-7710	FAX. 813-7731
浦和区中部圏域シニアサポートセンタージェイコー埼玉	TEL. 834-3782	FAX. 834-3794
浦和区南部圏域シニアサポートセンター尚和園	TEL. 813-8915	FAX. 883-8696
南区東部圏域シニアサポートセンター社協みなみ	TEL. 871-1230	FAX. 883-2760
南区中部圏域シニアサポートセンターハートランド浦和	TEL. 836-2929	FAX. 836-2333
南区西部圏域シニアサポートセンターけやきホームズ	TEL. 710-7555	FAX. 710-6555
緑区北部圏域シニアサポートセンターリパティハウス	TEL. 875-3111	FAX. 875-3112
緑区南部圏域シニアサポートセンター浦和しぶや苑	TEL. 876-1770	FAX. 876-1821
岩槻区北部圏域シニアサポートセンター松鶴園	TEL. 795-2653	FAX. 793-3155
岩槻区中部圏域シニアサポートセンター社協岩槻	TEL. 758-4395	FAX. 758-8099
岩槻区南部圏域シニアサポートセンター白鶴ホーム	TEL. 794-3939	FAX. 794-3940

死にたい気持ち・遺された方

こころの電話	TEL. 762-8554	FAX. —
こころの健康センター	TEL. 762-8548	FAX. 711-8907
保健所 精神保健課	TEL. 840-2223/2234	FAX. 840-2230