

さいたま市相談窓口のご案内

悩みごとの内容に応じて

悩みごとの内容	相談窓口	電話・FAX	受付時間
高齢者のケアに関すること	各区役所 高齢介護課	区役所一覧参照	平日 8:30～17:15
	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。	
障害児者のケアに関すること	各区役所 支援課(障害福祉係)	区役所一覧参照	平日 8:30～17:15
	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)に関すること	こころの健康センター	TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907	平日 9:00～17:00
	精神保健課(相談・支援第1係、第2係)	TEL 048-840-2223(第1係) FAX 048-840-2230(第2係)	平日 8:30～17:15
	各区役所 保健センター	区役所一覧参照	平日 8:30～17:15

電話相談、SNS相談

区分	主な対象者等	電話・FAX等	受付時間等	
電話	さいたま市ケアラー電話相談	TEL 0120-252-0611 FAX 0120-322-125 (全国共通フリーダイヤル)	24時間365日受付	
	なんでも子ども相談窓口(子ども家庭総合センターあひはれつと)	おむね15歳までの子どもとその家族・関係者の方(子どもや家庭に関するあらゆる相談)	月・火・木・金 9:00～18:30 土・日・祝日 9:00～16:30 ※年末年始を除く。※来庁相談も可能です。	
	なんでも若者相談窓口(子ども家庭総合センターあひはれつと)	主に中学生・高校生から30代の方とその家族・関係者の方(進路や就職、人間関係等の悩みに関する相談)	月・火・木・金 9:00～20:00 土・日・祝日 9:00～20:00 ※年末年始を除く。※来庁相談も可能です。	
	さいたま市24時間子どもSOS窓口	さいたま市に在住在学する小・中・高等・中等教育・特別支援学校の児童生徒とその保護者	TEL 0120-0-78310 (全国共通フリーダイヤル)	24時間365日受付
SNS相談	さいたま市SNSを活用した相談窓口(LINE相談)	さいたま市立中・高等・中等教育学校の生徒	TEL 048-711-5479 FAX 048-711-5672	学校から配付される2次元バーコードをもとに、LINE相談専用アカウントの登録が必要
	親と子どもの悩みごと相談@埼玉(LINE相談)	子育ての不安や親子関係などの悩み、家族からの虐待に関する悩みを抱えている方	LINEアプリのホーム画面で検索して追加	月～金 9:00～21:00 土・日・祝日 9:00～17:00 ※年末年始を除く。

相談先が分からない場合、ヤングケアラーを把握した場合等

悩みごとの内容	相談窓口	電話・FAX	受付時間
・相談先が分からない、複数の窓口にまたがる相談をまとめてほしい。 ・経済的な問題に関する相談をしたい	各区役所 福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	区役所一覧参照	平日 9:00～17:00 (初回相談は16:30までに)
・子どもやその家庭に関する相談(誰かに話を聞いて欲しい、どこに聞いたらいいかわからない、育児で心配なことがある、ヤングケアラーと思われる子どもがいる、虐待かもしれない等)	各区役所 子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	区役所一覧参照	平日 8:30～17:15

※相談窓口の受付時間等は令和5年4月1日時点のものです。変更となる場合がございますのでご注意ください。

区役所一覧

区	相談窓口(福祉課内)	TEL	FAX	相談窓口(福祉課内)	TEL	FAX
西区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-620-2656	FAX 048-620-2762	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-856-6261	FAX 048-856-6272
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-620-2661	FAX 048-620-2766	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-856-6171	FAX 048-856-6276
	支援課 障害福祉係	TEL 048-620-2662	FAX 048-620-2766	支援課 障害福祉係	TEL 048-856-6172	FAX 048-856-6276
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-620-2667-8	FAX 048-620-2762	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-856-6177-8	FAX 048-856-6271
北区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-669-6056	FAX 048-669-6167	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-829-6196	FAX 048-829-6239
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-669-6061	FAX 048-669-6166	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-829-6056	FAX 048-829-6239
	支援課 障害福祉係	TEL 048-669-6062	FAX 048-669-6166	支援課 障害福祉係	TEL 048-829-6143	FAX 048-829-6239
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-669-6067-8	FAX 048-669-6167	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-829-6152-3	FAX 048-829-6238
大宮区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-646-3065	FAX 048-646-3165	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-844-7161	FAX 048-844-7277
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-646-3061	FAX 048-646-3166	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-844-7169	FAX 048-844-7276
	支援課 障害福祉係	TEL 048-646-3062	FAX 048-646-3166	支援課 障害福祉係	TEL 048-844-7172	FAX 048-844-7276
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-646-3067-8	FAX 048-646-3165	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-844-7177-8	FAX 048-844-7277
見沼区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-681-6058	FAX 048-681-6162	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-712-1162	FAX 048-712-1270
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-681-6061	FAX 048-681-6166	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-712-1171	FAX 048-712-1276
	支援課 障害福祉係	TEL 048-681-6062	FAX 048-681-6166	支援課 障害福祉係	TEL 048-712-1172	FAX 048-712-1276
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-681-6067-8	FAX 048-681-6160	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-712-1177-8	FAX 048-712-1270
中央区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-840-6052	FAX 048-840-6165	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-790-0191	FAX 048-790-0265
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-840-6065	FAX 048-840-6166	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-790-0161	FAX 048-790-0266
	支援課 障害福祉係	TEL 048-840-6062	FAX 048-840-6166	支援課 障害福祉係	TEL 048-790-0163	FAX 048-790-0266
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-840-6067-8	FAX 048-840-6167	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-790-0169-9	FAX 048-790-0267

※このリーフレットは50,000部作成し、1部あたり10部あたり16円(概算)です。(この印刷物の作成費用には、デザイン料が含まれます。) 発行:さいたま市福祉局 生活福祉部 福祉総務課



もしかしたら、 あなたもケアラー? ヤングケアラー?

ケアラー・ヤングケアラーって何?

「ケアラー」とは、高齢、障害、病気などの理由で援助を必要としている家族や、身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話などを行う人のことです。
特に18歳未満のケアラーのことを「ヤングケアラー」といいます。

ケアラー支援を推進しています

さいたま市は、令和4年7月1日に政令指定都市で初となる「さいたま市ケアラー支援条例」を施行しました。
ケアラー・ヤングケアラーへの支援を推進し、自分らしく健康で文化的な生活を営むことができる地域社会の実現を目指します。



さいたま市 ケアラー



こんな人がケアラーです



障害を抱える家族の介護をしている



高齢者が高齢者の介護をしている



会社を辞めてひとりで親の介護をしている



高齢の親の介護のために実家に頻繁に通っている



目が離せない家族の見守りや付き添いをしている



薬物・アルコール等依存やひきこもりの状態にある家族の世話をしている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気を抱える家族の看病をしている



高齢の親が障害を抱える子どもの介護をしている

ヤングケアラーはこんな子どもたちです



病気や障害を抱える家族に代わり、料理・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼い兄弟姉妹の世話をしている



目が離せない家族の見守りや声掛けなどの気づかいをしている



日本語が話せない家族や障害を抱える家族のために通訳をしている



病気や障害を抱える家族のために、アルバイトをして家計を支えている



心が不安定な家族の話を頻繁に聞いている

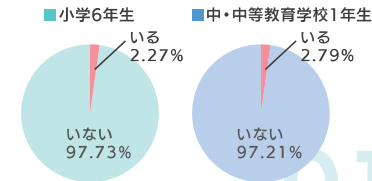


がん・難病・精神疾患など慢性的な病気を抱える家族の看病をしている

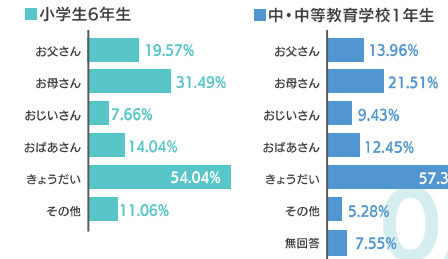


病気や障害を抱える家族の入浴やトイレの介助をしている

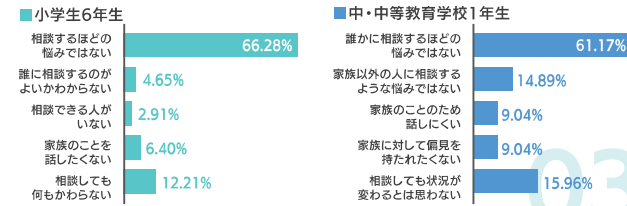
世話をしている家族が「いる」と回答した割合



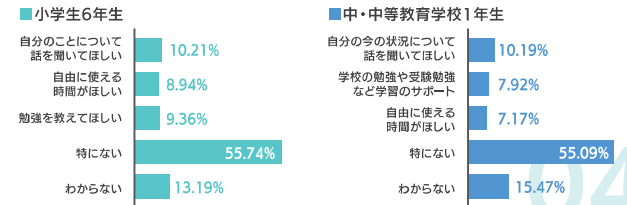
世話を必要としている家族（複数回答）



世話について相談していない理由（複数回答・上位5項目）



学校や周りの大人に助けてほしいこと、必要な支援（複数回答・上位5項目）



さいたま市の実態

本市におけるヤングケアラーの実態を把握し、その後のケアや支援につなげるために、市立小学校6年生、中・中等教育学校1年生、高校1年生（合計約23,000人）の児童生徒を対象としたアンケート調査を実施し、令和4年11月にとりまとめました。

さいたま市では、様々な相談窓口を設置したり、支援を行ったりしています。たとえば…

さいたま市ケアラー電話相談



ケアのことに不安を感じている、ケアがあるから仕事や勉強との両立に悩んでいる、ケアに関する悩みを聞いてほしい…など、ケアについてのどんな内容でも、ひとりで悩まず、まずはお気軽に相談してください。毎日24時間、看護師や介護支援専門員など、専門職が相談に応じます。

相談無料 予約不要 匿名でも可

※電話番号は裏面参照

子ども家庭総合支援拠点による支援



子ども家庭総合支援拠点（以下、支援拠点）では、お子さんやそのご家庭に関する相談に合わせ、相談員による助言や利用可能なサービスのご案内を行います。ヤングケアラーの日常的な負担軽減のため、支援拠点にて支援が必要だと判断したご家庭を対象に、家事・育児等の訪問支援も実施していますので、まずはお住いの区の支援拠点にご相談ください。

相談無料 予約不要 ※電話番号は裏面参照