

ケアラー・ヤングケアラーの方が利用できる相談窓口一覧

◆悩みごとの内容に応じて

悩みごとの内容	相談窓口	場所	電話・FAX番号	受付時間	
高齢者のケアに関すること	介護保険の申請に関する相談	お住まいの区役所 高齢介護課 介護保険係	—記載略—	平日 8:30～17:15	
	高齢者の介護や保健・医療・福祉などに関する相談全般(認知症、虐待など含む)	<a href="#">地域包括支援センター</a>	【別紙参照】	【別紙参照】	
障害児者のケアに関すること	身体・知的障害に係る障害福祉サービス、障害者手帳の申請	お住まいの区役所 支援課 障害福祉係	—記載略—	平日 8:30～17:15	
	障害者に関する相談全般(福祉サービスの利用に関する相談等)	<a href="#">障害者生活支援センター</a>	【別紙参照】	【別紙参照】	
	発達障害に関する相談	<a href="#">発達障害者支援センター</a>	障害者総合支援センター内1階(中央区鈴谷7-5-7)	TEL 048-859-7422 FAX 048-852-3272	平日 9:00～17:00
	高次脳機能障害に関する相談	<a href="#">高次脳機能障害者支援センター</a>	大宮区役所内4階(大宮区吉敷町1-124-1)	TEL 048-646-3125 FAX 048-646-3163	平日 9:00～16:00
	未就学の医療的ケア児に関する相談	<a href="#">医療的ケア児保育支援センター</a>	医療的ケア児保育支援センター(中央区本町東7-4-19)	TEL 048-854-0055 FAX 048-854-0022	平日 9:00～16:00
	こころの健康(メンタルヘルス)に関すること	精神保健に関する相談全般	<a href="#">こころの健康センター</a>	子ども家庭総合センター(浦和区上木崎4-4-10 あいばれっと内4階)	TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907
		<a href="#">精神保健課(相談・支援第1係、第2係)</a>	保健所内(中央区鈴谷7-5-12)	TEL 048-840-2223(第1係) 048-840-2234(第2係) FAX 048-840-2230	平日 8:30～17:15
		お住まいの区役所 保健センター	—記載略—	—記載略—	平日 8:30～17:15
ひきこもりに関する相談		<a href="#">ひきこもり相談センター(こころの健康センター内)</a>	子ども家庭総合センター(浦和区上木崎4-4-10 あいばれっと内4階)	TEL 048-762-8534 FAX 048-711-8907	火・金 9:00～17:00
		<a href="#">精神保健課(相談・支援第1係、第2係)</a>	保健所内(中央区鈴谷7-5-12)	TEL 048-840-2223(第1係) 048-840-2234(第2係) FAX 048-840-2230	平日 8:30～17:15
アルコールや薬物、ギャンブルなどへの依存に関する相談		<a href="#">こころの健康センター</a>	子ども家庭総合センター(浦和区上木崎4-4-10 あいばれっと内4階)	TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907	平日 9:00～17:00
		<a href="#">精神保健課(相談・支援第1係、第2係)</a>	保健所内(中央区鈴谷7-5-12)	TEL 048-840-2223(第1係) 048-840-2234(第2係) FAX 048-840-2230	平日 8:30～17:15
子どものこころの健康に関する相談(対象)小学校4年生から中学生の本人、家族、関係者		<a href="#">子どもの精神保健相談室(こころの健康センター内)</a>	子ども家庭総合センター(浦和区上木崎4-4-10 あいばれっと内4階)	TEL 048-762-8538 FAX 048-711-8907	火・金 9:00～17:00
若年性認知症に関する相談		<a href="#">若年性認知症サポートセンター</a>		TEL 048-814-1212 FAX 048-814-1211	平日 9:00～16:00
病気、医療に関すること		難病患者に関する相談全般	<a href="#">健康支援課難病対策係</a>	保健所内(中央区鈴谷7-5-12)	TEL 048-840-2219 FAX 048-840-2229
	難病患者に関する相談(特定医療費(指定難病)受給者証を持っている方の相談に限る)	お住まいの区役所 支援課 障害福祉係	—記載略—	—記載略—	平日 8:30～17:15
	小児慢性特定疾病児童等に関する相談全般	<a href="#">健康支援課難病対策係</a>	保健所内(中央区鈴谷7-5-12)	TEL 048-840-2219 FAX 048-840-2229	平日 8:30～17:15
子ども・子育てに関すること	・児童手当及び児童扶養手当に関する相談 ・保育施設の利用調整及び入所に関する相談	お住まいの区役所 支援課 児童福祉係	—記載略—	—記載略—	平日 8:30～17:15
	妊娠中から乳幼児の子どもの健康・育児・健康診断等に関する相談	お住まいの区役所 保健センター	—記載略—	—記載略—	平日 8:30～17:15
収入・仕事に関すること	経済的な問題に関する相談(生活保護を除く)	<a href="#">お住まいの区役所 福祉まるごと相談窓口(福祉課内)</a>	—記載略—	—記載略—	平日 9:00～17:00
	生活保護の受給に関する相談	<a href="#">お住まいの区役所 福祉課 保護係</a>	—記載略—	—記載略—	平日 8:30～17:15

◆相談先が分からない場合、複数の窓口にもたがる相談をまとめてほしい場合等

悩みごとの内容	相談窓口	場所	電話・FAX番号	受付時間
相談先が分からない、複数の窓口にもたがる相談をまとめてほしい 等	<a href="#">お住まいの区役所 福祉まるごと相談窓口(福祉課内)</a>	—記載略—	—記載略—	平日 9:00～17:00

◆ヤングケアラー本人からの相談、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	場所	電話・FAX番号	受付時間
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 ・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	<a href="#">お住まいの区役所 子ども家庭総合支援拠点(支援課内)</a>	—記載略—	—記載略—	平日 8:30～17:15

◆電話相談、SNS相談

区分	名称	主な対象者等	電話番号・FAX番号	受付時間等
電話	<a href="#">さいたま市ケアラー電話相談</a>	・市内在住のケアラー ・市内在住の方をケアしているケアラー	TEL 0120-252-061(フリーダイヤル) FAX 0120-322-125(フリーダイヤル)	毎日 24時間 ※土曜日、日曜日、祝日、年末年始も相談受付
	<a href="#">なんでも子ども相談窓口</a>	おおむね15歳までのお子さんとその保護者および関係者(子どもや家庭に関するあらゆる相談)	TEL 048-762-7757 FAX 048-711-8904	月・火・木・金 9:00～19:00(最終受付:18:30) 土・日・祝日 9:00～17:00(最終受付:16:30) (12月29日～1月3日は休み。水曜日が祝日の場合は、次の平日が休み。) ※来庁相談も可能です。(子ども家庭総合センター(あいばれっと)1階市民コンタクトスクエア内) ※メール相談も可能です。(E-mail: nandemo-kodomo@city.saitama.lg.jp)
	<a href="#">なんでも若者相談窓口</a>	主に中高生から30代までの方及びご家族・関係機関の方(進路や就職、人間関係等の悩みに関する相談)	TEL 048-829-7064	月・火・木・金 9:00～20:00 土・日・祝日 9:00～20:00 (12月29日～1月3日は休み。水曜日が祝日の場合は、次の平日が休み。) ※来庁相談も可能です。(子ども家庭総合センター(あいばれっと)1階市民コンタクトスクエア内)
	<a href="#">児童相談所</a>	18歳未満の子どもに関する悩みを抱えている方	北部児童相談所(担当区:西区、北区、大宮区、見沼区、岩槻区) TEL 048-711-3917 FAX 048-711-8904 南部児童相談所(担当区:中央区、桜区、浦和区、南区、緑区) TEL 048-711-2489 FAX 048-711-8904	月～金の8:30～18:00(祝日、12月29日～1月3日を除く)
	さいたま市24時間子どもSOS窓口	さいたま市に在住する小・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
	<a href="#">女性の悩み電話相談</a>	市内在住の女性(女性の生き方、夫婦、親子の問題、職場や近隣の人間関係の悩みなど)	TEL 048-711-6650	月～金 10:00～20:00 土・日・祝休日 10:00～16:00 (12月29日～1月3日を除く)
	<a href="#">男性の悩み電話相談</a>	市内在住の男性(男性の生き方、夫婦、親子の問題、職場や近隣の人間関係の悩みなど)	TEL 048-711-6101	第2・4日曜日 13:00～16:00
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	(SNSを活用した相談窓口に関するお問合せ先) TEL 048-711-5479 FAX 048-711-5672	学校から配付される二次元コードをもとに、LINE相談専用アカウントの登録が必要
	<a href="#">親と子どもの悩みごと相談@埼玉(LINE相談)</a>	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	TEL 048-711-2489 FAX 048-711-8904	LINEで、どこからでも無料で相談可能 月～金 9:00～21:00 土・日・祝休日 9:00～17:00 (12月29日～1月3日を除く)

## ◆地域包括支援センター一覧

日常生活圏域	センター名	所在地	電話	FAX番号	受付時間
西区北部	西区北部圏域 シニアサポートセンター 三恵苑	西区中釘2162-4 星本ビル1階	048-620-1312	048-782-5751	平日 9:00～18:00
西区南部	西区南部圏域 シニアサポートセンター くるみ	西区西遊馬771-2	048-622-8103	048-622-8104	平日 9:00～17:00
北区北部	北区北部圏域 シニアサポートセンター 緑水苑	北区吉野町1-27-13	048-662-7350	048-662-7360	平日 8:30～18:00
北区東部	北区東部圏域 シニアサポートセンター 諏訪の苑	北区本郷町348-2	048-662-7600	048-662-7608	平日 9:00～18:00
北区西部	北区西部圏域 シニアサポートセンター ゆめの園	北区日進町2-813	048-653-0544	048-653-2727	平日 8:30～17:30
大宮区東部	大宮区東部圏域 シニアサポートセンター 白菊苑	大宮区寿能町2-21-3	048-658-5588	048-648-5582	平日 8:30～17:30
大宮区西部	大宮区西部圏域 シニアサポートセンター 春陽苑	大宮区大成町2-397-3	048-661-8611	048-654-9212	平日 8:45～17:30
見沼区北部	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	見沼区卸町2-21-1	048-680-3289	048-680-3230	平日 9:00～18:00
見沼区東部	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	見沼区大谷2022-1	048-681-6614	048-681-6200	平日 8:30～17:30
見沼区西部	見沼区西部圏域 シニアサポートセンター 大和田	見沼区大和田町2-1387-1	048-685-8791	048-685-5514	平日 8:30～17:00
見沼区南部	見沼区南部圏域 シニアサポートセンター 敬寿園	見沼区南中野287 ソレイユ南中野101	048-681-5151	048-681-5152	平日 9:00～17:00
中央区北部	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	中央区本町東6-10-1	048-859-5375	048-857-8532	平日 8:30～17:00
中央区南部	中央区南部圏域 シニアサポートセンター きりしき	中央区新中里2-8-6	048-858-2121	048-858-6969	平日 8:30～17:30
桜区北部	桜区北部圏域 シニアサポートセンター 彩寿苑	桜区宿400	048-857-6517	048-857-6500	平日 8:30～17:30
桜区南部	桜区南部圏域 シニアサポートセンター ザイタック	桜区田島5-25-8 U21ビル2階	048-836-3503	048-836-3507	平日 9:00～17:30
浦和区北部	浦和区北部圏域 シニアサポートセンター かさい医院	浦和区針ヶ谷3-13-18	048-823-3031	048-823-3032	平日 9:00～17:00
浦和区東部	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	浦和区領家4-13-3	048-813-7710	048-813-7731	平日 9:00～17:00
浦和区中部	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	浦和区北浦和5-2-7	048-834-3782	048-834-3794	平日 8:30～17:15
浦和区南部	浦和区南部圏域 シニアサポートセンター 尚和園	浦和区東岸町8-8	048-813-8915	048-883-8696	平日 8:30～17:15
南区東部	南区東部圏域 シニアサポートセンター 社協みなみ	南区南浦和2-38-8 ケーアイビル2階	048-871-1230	048-883-2760	平日 8:30～17:00
南区中部	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	南区別所3-16-11-101	048-836-2929	048-836-2333	平日 8:30～17:00
南区西部	南区西部圏域 シニアサポートセンター けやきホームズ	南区四谷2-10-17 寺本ビル1F、2F	048-710-7555	048-710-6555	平日 9:00～17:00
緑区北部	緑区北部圏域 シニアサポートセンター リバティハウス	緑区松木3-29-5	048-875-3111	048-875-3112	平日 9:00～18:00
緑区南部	緑区南部圏域 シニアサポートセンター 浦和しぶや苑	緑区中尾925	048-876-1770	048-876-1821	平日 8:30～17:30
岩槻区北部	岩槻区北部圏域 シニアサポートセンター 松鶴園	岩槻区古ヶ場11	048-795-2653	048-793-3155	平日 8:30～18:00
岩槻区中部	岩槻区中部圏域 シニアサポートセンター 社協岩槻	岩槻区本町3-2-5 ワッツ東館3階	048-758-4395	048-758-8099	平日 8:30～17:00
岩槻区南部	岩槻区南部圏域 シニアサポートセンター 白鶴ホーム	岩槻区東岩槻4-5-10	048-790-3311	048-790-3312	平日 8:30～18:00

※いずれの支援センターも祝祭日・年末年始は休業

## ◆障害者生活支援センター一覧

区分	センター名	所在地	電話	FAX番号	受付時間
すべての障害に対応	西区障害者生活支援センター（ゆめの園）	西区高木123-4 カーサ辰巳1階	048-623-1768	048-622-8807	平日 9:00～17:00
	中央区障害者生活支援センター（来夢）	中央区鈴谷7-5-7	048-859-7231	048-852-3276	月～日（月1回土を除く） 9:00～18:00
	桜区障害者生活支援センター（さくらとびあ）	桜区田島4-10-8 1階	048-783-7800	048-783-7799	平日 第1・3土 9:00～18:00
	南区障害者生活支援センター（あみ～ご）	南区白幡5-11-16	048-866-5098	048-866-5128	平日 9:00～17:00 月1回土 9:00～13:00
	南区障害者生活支援センター（社協ひまわり）	南区沼影1-10-1 ラムザタワー1階	048-710-8105	048-864-0570	平日 8:30～17:00
	緑区障害者生活支援センター（むつみ）	緑区東浦和3-2-7 サンライトマンション103号	048-607-1467	048-607-1467	平日 9:00～18:00
	岩槻区障害者生活支援センター（ささぼし）	岩槻区仲町2-5-3 一条ビル1階	048-793-4701	048-793-4702	月～土（第4土を除く） 9:00～18:00
主に知的障害と身体障害に対応	北区障害者生活支援センター（みぬま）	北区宮原町2-62-17	048-796-5705	048-796-5706	平日 9:00～18:00 土 9:00～13:00
	大宮区障害者生活支援センター（みぬま）	大宮区東町1-141-6 第2吉田ビル1階	048-650-6460	048-795-4721	平日 第1・3土 9:00～18:00
	見沼区障害者生活支援センター（来人）	見沼区南中野467-1 スガヤハイツ105	048-682-0677	048-682-0670	火～土 9:00～18:00
	浦和区障害者生活支援センター（むつみ）	浦和区北浦和5-6-7 レジデンス北浦和104	048-824-3640	048-793-6376	火～土 9:00～18:00
主に精神障害に対応	北区障害者生活支援センター（ベルベッキオ）	北区宮原町2-62-17	048-661-7092	048-661-7093	平日 第2・4土 9:00～17:30
	大宮区障害者生活支援センター（やどかり）	大宮区東町1-141-6 第2吉田ビル1階	048-795-4720	048-795-4721	平日 9:00～18:00
	見沼区障害者生活支援センター（やどかり）	見沼区南中野467-1 スガヤハイツ105	048-682-1101	048-687-0517	火～土 9:00～18:00
	浦和区障害者生活支援センター（やどかり）	浦和区北浦和5-6-7 レジデンス北浦和104	048-793-6373	048-793-6376	火～土 9:00～18:00

※いずれの支援センターも祝祭日・年末年始は休業