

東松山市 悩みごとを相談できる窓口案内

日々の暮らしのなかで、さまざまな困りごとや悩みごとを抱えることがあります。どこに相談したらよいかわからないこともあると思いますので、相談窓口を分野別に掲載しました。誰かに話したり、相談することはストレスなどに対処するための大切な行動です。ひとりで抱え込まずに相談してみませんか。

(令和5年4月末時点)

	事業名/相談内容等	相談先	連絡先	相談日/時間等
こころの健康に関すること	こころの健康相談（市） 臨床心理士が精神的な不安や悩みについて本人または家族の相談に応じます	東松山市健康推進課	0493 (24) 3921	予約制 原則第1水曜日
	こころの健康相談（県） 精神的な不安や悩みについて本人または家族の相談に応じます	埼玉県東松山保健所	0493 (22) 0280	予約制 毎月1回
	精神保健福祉相談 こころの健康に関して本人または家族の相談に応じます	埼玉県立 精神保健福祉センター	048 (723) 6811	予約受付時間 月～金 9：00～17：00
	うつ病相談 うつに関する様々な悩みについて来所の相談に応じます			予約受付時間 月～金 9：00～17：00
	依存問題に関する相談 薬物・アルコール・ギャンブル等の依存問題を抱える本人、家族からの相談に応じます			予約受付時間 月～金 9：00～17：00
	アルコール節酒相談 お酒の飲み方に危機感を持ち困っている方や家族からの相談に応じます			予約受付時間 月～金 9：00～17：00
	埼玉県こころの電話 こころの健康や悩みに関して電話で応じます		048 (723) 1447	月～金 9：00～17：00
	ひきこもり相談 ひきこもりに関して本人や家族からの相談に応じます	東松山市障害者福祉課	0493 (21) 1452	月～金 8：30～17：15
	ひきこもり専門相談 ひきこもりに関して本人や家族からの相談に応じます	埼玉県東松山保健所	0493 (22) 0280	予約制 原則第4月曜日 偶数月 9：30～11：30 奇数月 13：30～15：30
	埼玉県ひきこもり相談サポートセンター（ひきこもり地域支援センター） ひきこもりの状態にある方や家族からの相談に応じます	埼玉県ひきこもり相談サポートセンター（NPO法人越谷らるご内）	048 (971) 5613	電話・来所相談 月・水～土 10：00～18：00 オンライン相談 土 10：00～18：00
埼玉いのちの電話 苦しみや悩みを抱えながら誰にも相談できずにいる方のための電話相談です	社会福祉法人 埼玉いのちの電話	048 (645) 4343 フリーダイヤル 0120 (783) 556	24時間365日 電話相談 毎日 16：00～21：00 毎月10日 8：00～翌日8：00	
暮らしとこころの総合相談会 さまざまな生活面の問題やこころの健康の悩みに専門家が相談に応じます	（事務局）暮らしとこころの総合相談会 （会場）JACK大宮5階集会室	048 (782) 4675	予約受付時間 月～金 10：00～17：00 原則木曜日（開催日は要確認） 15：00～19：00	
生活の不安や困りごとに関すること	生活保護の相談 さまざまな事情で経済的に困ったときに相談に応じます	東松山市社会福祉課	0493 (21) 1421	月～金 8：30～17：15
	生活困窮者の自立支援 支援員が状況に応じたサービスの紹介や支援を行い自立をサポートします			
	成年後見制度 財産や権利を守る「成年後見制度」について相談を受け付けています	東松山市成年後見センター（市民福祉センター内）	電話 0493(59)5670 FAX 0493(59)5066	月～金 8：30～17：30

	事業名/相談内容等	相談先	連絡先	相談日/時間等
からだ・障害に関すること	健康に関する電話相談 乳幼児から高齢者まで健康に関する相談に応じます	東松山市健康推進課	0493 (24) 3921	月～金 8:30～17:15
	すこやか相談 体格測定、血圧測定、尿検査等を実施しながら健康に関する相談に応じます			日程は保健センター行事日程表、市ホームページ等でお知らせしています
	がん患者なやみごと相談 がん患者や家族の生活上の不安や悩みについて相談に応じます			月～金 8:30～17:15
	がんワンストップ相談 (がん患者の就労支援)	埼玉県保健医療部疾病対策課	048 (830) 3651 a3590-06@pref.saitama.lg.jp	事前予約制 18:15～20:30 (最終受付 19:45)
	がん相談ホットライン 看護師・社会福祉士が相談に応じます。	公益財団法人日本対がん協会	03 (3541) 7830 http://www.jcancer.jp	電話 10:00～13:00、15:00～18:00 毎日(祝日・年末年始を除く)
	「がんと就労」電話相談 社会保険労務士が相談に応じます。			事前予約制 月～金10:00～16:00 HP専用フォームからのみ予約可(年末年始を除く)
	障害のある方の相談窓口 心身に障害のある方の相談に応じます	東松山市障害者福祉課	0493 (21) 1452	月～金 8:30～17:15
	総合福祉エリア総合相談センター 障害のある方や高齢の方、その家族などからの相談に応じます	東松山市総合福祉エリア	0493 (21) 5570	来所相談 365日 8:30～20:00 電話・FAX相談 365日 24時間
	障害者相談支援事業 (委託相談支援事業所) 障害のある方やその家族からの相談に応じます	総合福祉エリア相談支援事業所	0493 (21) 5570	来所相談 365日 8:30～20:00 電話・FAX相談 365日 24時間
		西部・比企地域支援センター	0493 (81) 5310	月～土 8:30～17:00
比企生活支援センター		0493 (81) 7145	月～金 9:00～17:00	
高齢者に関すること	高齢者の相談 高齢者の介護、保健、医療等、また認知症に関する相談に応じます	東松山市高齢介護課	(代)0493(23)2221	月～金 8:30～17:15
		東松山市地域包括支援センター	0493 (22) 7733	
		総合福祉エリア地域包括支援センター	0493 (21) 5570	来所相談 365日 8:30～20:00 電話・FAX相談 365日 24時間
		東松山ホーム地域包括支援センター	0493 (22) 6115	365日 9:00～19:00
		年輪福祉ホーム地域包括支援センター	0493 (36) 3666	月～土 9:00～17:30
		わかばの丘地域包括支援センター	0493 (31) 0555	月～金 9:00～17:00
		アースサポート東松山地域包括支援センター	0493 (22) 7500	月～金 8:30～17:30
医在宅	在宅医療に関する相談 訪問診療医の紹介、退院支援などの相談に応じます	比企医師会在宅医療連携拠点	0493 (81) 5563	月～金 9:00～17:00
法的な問題・金銭的な問題等	法律相談(弁護士)	東松山市 人権市民相談課	0493 (21) 1414	要予約(先着8人) 原則毎月第1・第2・第4木曜日 13:00～16:20
	司法書士相談			要予約(先着8人) 原則奇数月第3金曜日 10:00～15:00
	行政書士相談			要予約(先着6人) 原則偶数月第3木曜日 13:10～16:40
	行政相談 国、県、市の仕事について			原則毎月第2金曜日 9:00～12:00
	公証相談 遺言、任意後見、年金分割などの契約、公正証書作成について			要予約(先着4人) 4月・7月・10月・1月 第3水曜日10:00～12:00
	消費生活相談 消費者契約上の問題や商品に対する苦情等について			月～金 10:00～12:00 13:00～15:30
	不動産相談 ・宅地建物取引士 不動産の購入、賃貸、明渡しなど ・不動産鑑定士 売買、賃貸借、相続などの適正な価格・賃料の算定等			要予約(先着4人) 原則毎月第1水曜日 10:00～12:00
				要予約(先着4人) 原則毎月第2水曜日 10:00～12:00
	法的トラブル解決のための総合案内			法テラス(日本司法支援センター)

	事業名/相談内容等	相談先	連絡先	相談日/時間等
労働・経営・職場の問題	創業相談 創業や創業まもない経営全般について	東松山市商工観光課	0493 (21) 1427	要予約 原則火曜日 13:00~17:00
	内職相談 内職の求人や求職について			毎週火曜日 10:00~16:00
	税務相談 国税・地方税について	東松山市課税課	0493 (21) 1438	要予約 原則5月から翌年1月までの 第2火曜日 10:00~12:00
	労働相談(県)	埼玉県 労働相談センター	048 (830) 4522	電話相談 月~金 9:00~16:30 面接相談 月~金 9:00~16:00
	若者労働ほっとライン			第2・4土曜日 10:00~16:00
	働く人のメンタルヘルス相談			要予約 月~木 面接相談
	働く人の「こころの耳電話相談」	こころの耳	0120 (565) 455	月・火 17:00~22:00 土・日 10:00~16:00
犯罪被害でお悩みの方	東松山市犯罪被害者等総合相談窓口 犯罪などの被害に遭われた方やご家族等の困りごとに関する相談に応じます	東松山市 人権市民相談課	0493 (21) 1416	月~金 8:30~17:15
	暴力団などに関する困りごとの相談	埼玉県暴力追放・ 薬物乱用防止センター	048 (834) 2140	月~金 8:30~17:15
	犯罪被害に遭われてお困りの方、 ひとりでお悩みの方の相談	彩の国犯罪被害者 ワンストップ支援センター	0120 (735) 001	月~金 8:30~17:15
		埼玉県警察犯罪被害者支援室	0120 (381) 858	月~金 8:30~17:15
		公益社団法人 埼玉犯罪被害者援助セ ンター(彩の国サポー トセンター)	電話相談受付 048 (865) 7830 面接相談(電話予約) 048(865) 7830	月~金 8:30~17:00 臨床心理士等によるカウンセリング 週3日 予約制 弁護士による法律相談 第2・4金曜日 予約制 13:00~16:00
	犯罪被害に遭われた方の相談	法テラス(日本司法支 援センター)	犯罪被害者支援ダイヤル 0120-079714	平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00
女性(男性)の様々な問題・人権に関するこ	DVに関する相談	東松山市配偶者暴力相談支援セン ター(人権市民相談課)	0493 (81) 5702	月~金 8:30~17:15
	DV・ストーカー行為等の被害に関する相談	埼玉県東松山警察署	0493 (25) 0110	24時間対応
	DVに関する相談	埼玉県配偶者暴力相談支援セン ター(埼玉県婦人相談センター)	#8008 又は 048 (863) 6060	月~土 9:30~20:30 日・祝日 9:30~17:00
	生き方、家族、夫婦、DV、 人間関係などの相談	With Youさいたま (埼玉県男女共同参画推進セ ンター)	048 (600) 3800	電話相談月~土(第3木除く) 10:00~20:30
	男性のための相談		048 (601) 2175	毎月第1・第3日曜日 11:00~15:00
	人権相談	さいたま地方務局 東松山支局内	0493 (22) 0379	【常設相談】毎週水曜日 9:00~16:00 さいたま地方務局東松山支局内 特設相談】要予約(先着4人) 第3木曜日 10:00~15:00 東松山市総合会館内
	女性相談	東松山市 人権市民相談課	0493 (21) 1416	要予約・先着順 第1水曜日・第4金曜日 10:00~15:00 第3火曜日 13:00~17:00
	性暴力犯罪被害者の悩みについて の相談	アイリスホットライン (性暴力等犯罪被害専用相談 電話)	0120 (31) 8341	毎日24時間
		性犯罪相談ダイヤル(ハート さん)埼玉県警察犯罪被害者 支援室	#8103 又は 0120 (83) 8103	毎日24時間
	にじいろ県民相談 (埼玉県LGBTQ県民相談)	埼玉県県民生活部 人権・男女共同参画課	0570 (022) 282	毎週土曜日 18:00~22:00 (最終受付21:30・年末年始除く)
	セクシュアル・マイノリティ 電話法律相談	東京弁護士会	03 (3581) 5515	第2・4木曜日 17:00~19:00 祝日の場合は翌金曜日
	よりそいホットライン セクシュアルマイノリティの相談	(社)社会的包摂サ ポートセンター	0120 (279) 338	24時間無休 ガイダンスにそって#4を押し通話
	LGBT法律相談	埼玉弁護士会	048 (861) 0901	毎月第1・第3水曜日 10:00~12:00、 13:00~16:00(祝日除く)
	予期せぬ妊娠により子の養育が難しい方の相 談(妊産婦支援による養子縁組推進事業)	さめじまボンディング クリニック	048(526)1103 メール相談 i-renkei@bonding-cl.jp	8:30~17:00
思いがけない妊娠に関する相談	にんしんSOS埼玉 ³	050 (3134) 3100 メール相談 https://sos.saitama.jp	年中無休 16:00~24:00(受付23:00) メール返信は2日ほどかかる場合があります	

	事業名/相談内容等	相談先	連絡先	相談日/時間等
こども・教育・青少年に関する事	妊娠・子育てに関する相談 妊娠中から出産、子育て期を安心して過ごすための総合相談窓口	東松山市子育て世代包括支援センター (保健センター内)	0493 (81) 7889	月～金 8:30～17:15 火・木は19:00まで
	子育ての悩み総合相談窓口 子育てコンシェルジュ、家庭児童相談員、ケースワーカーが、子育て支援に関する相談・情報提供、対応を行います	東松山市子育て支援課	0493 (63) 5005	子育てコンシェルジュによる相談 月～金 9:00～16:00
			0493 (21) 1446	家庭児童相談員、ケースワーカーによる相談 月～金 8:30～17:15
	教育相談 教育に関する悩みや困った問題について相談に応じます	東松山市総合教育センター	0493 (25) 0800	月～金 9:00～17:00 受付終了16:00
	障害のある子どもに関する相談 障害のある子どもの子育てに関する相談に応じます	東松山市障害者福祉課	0493 (21) 1452	月～金 8:30～17:15
	総合福祉エリア総合相談センター 障害のある子どもの子育てに関する相談に応じます	東松山市総合福祉エリア	0493 (21) 5570	来所相談 365日 8:30～20:00 電話・FAX相談 365日 24時間
	西部・比企地域支援センター 障害のある子どもの子育てに関する相談に応じます	西部・比企地域支援センター	0493 (81) 5310	月～土 8:30～17:00
	子どもの心の健康相談	埼玉県東松山保健所	0493 (22) 0280	予約制 原則第1水曜日 13:00～
	18歳未満の子どもの養育、発達、非行、虐待などについての相談	埼玉県川越児童相談所	相談049 (223) 4152 通報189	月～金 8:30～18:15 通報は毎日24時間
	遺児の心のケア等について	あしなが育英会	03 (3221) 0888	詳しくはホームページをご覧ください
	よい子の電話教育相談 いじめ、不登校、学校生活、性格等に関する相談や情報提供を行います	埼玉県立総合教育センター	(子ども用) #7300 または 0120 (86) 3192 (保護者用) 048 (556) 0874	年中無休 (Eメール相談) soudan@spec.ed.jp (FAX相談) 0120 (81) 3192
	子どもスマイルネット 18歳未満のお子さんの悩み(いじめや体罰など)や子育ての相談	埼玉県子どもの権利擁護委員会	048 (822) 7007	毎日(祝日、年末年始除く) 10:30～18:00
少年相談窓口・少年サポートセンター 非行、家出、いじめ等少年問題に関する相談	埼玉県警察少年サポートセンター	(少年用) 048 (861) 1152 (保護者用) 048 (865) 4152	月～金 8:30～17:15	
18歳までの子どものための相談先	さいたまチャイルドライン	0120 (99) 7777	毎日 16:00～21:00	
自死遺族	自死遺族相談	埼玉県立精神保健福祉センター	048 (723) 3333 相談予約	面接相談(予約制) 月～金 9:00～17:00
	自死遺族相談ダイヤル	全国自死遺族総合支援センター	03 (3261) 4350	毎週木曜日 10:00～20:00 毎週日曜日 10:00～18:00
消費者	消費者ホットライン(全国共通)	市や県の消費生活相談窓口を紹介	188	原則、年末年始を除く毎日
多重債務専門	クレジット・サラ金・ヤミ金による多重債務の相談	夜明けの会	048 (774) 2862	電話受付 月～金 10:00～17:00
		財務省関東財務局財務広報相談室	048 (600) 1113	月～金 9:00～17:00
外国人	帰化、婚姻、認知等の手続き相談	さいたま地方法務局	048 (851) 1000	月～金 8:30～17:15
	在留審査一般	東京入国管理局さいたま出張所	048 (851) 9671	月～金 9:00～16:00
	生活相談、情報提供	外国人総合相談センター埼玉	048 (833) 3296	月～金 9:00～16:00

※相談日時について特に記載のない場合、土日・祝日・振替休日・年末年始は除く

東松山市健康推進課(保健センター) 住所:東松山市材木町2-36 電話:0493-24-3921