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

R8.4.1時点（第5版）

◆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―	―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）	地域包括支援センター	【別紙参照】	【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―	―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）	障害者生活支援センター	【別紙参照】	【別紙参照】	【別紙参照】
	発達障害に関する相談	発達障害者支援センター	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	高次脳機能障害者支援センター	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	医療的ケア児保育支援センター	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	こころの健康センター	子ども家庭総合センター（浦和区上木崎4-4-10　あいぱれっと内4階）	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）	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	ひきこもり相談センター（こころの健康センター内）	子ども家庭総合センター（浦和区上木崎4-4-10　あいぱれっと内4階）	TEL　048-762-8534 FAX　048-711-8907	火・金　9:00～17:00
		精神保健課（相談・支援第1係、第2係）	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	こころの健康センター（さいたま市依存症相談拠点機関）	子ども家庭総合センター（浦和区上木崎4-4-10　あいぱれっと内4階）	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）	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	子どもの精神保健相談室（こころの健康センター内）	子ども家庭総合センター（浦和区上木崎4-4-10　あいぱれっと内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	若年性認知症サポートセンター		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	健康支援課難病対策係	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
	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	健康支援課難病対策係	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・健康診査等に関する相談	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）	お住まいの区役所　福祉まるごと相談窓口（福祉課内）	―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	お住まいの区役所　福祉課　保護係	―記載略―	―記載略―	平日　8:30～17:15

◆相談先が分からない場合、複数の窓口にまたがる相談をまとめてしたい場合等

悩みごとの内容	相談窓口	場所	電話・FAX番号	開設時間
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したい　等	お住まいの区役所　福祉まるごと相談窓口（福祉課内）	―記載略―	―記載略―	平日　9:00～17:00

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

R8.4.1時点（第5版）

◆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	お住まいの区役所　こども家庭センター（支援課内）	ー記載略ー	ー記載略ー	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	さいたま市ケアラー電話相談	・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
	なんでも子ども相談窓口	おおむね15歳までのお子さんとそのご家族・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　9:00～18:30 土・日・祝日 9:00～16:30 （12月29日～1月3日を除く。水曜日が祝日の場合は、次の平日が休み。） ※来所相談も可能です。（子ども家庭総合センター（あいぱれっと）1階市民コンタクトスクエア内） ※メール相談も可能です。通常、ご返信に2、3日いただいております。（E-mail：nandemo-kodomo@city.saitama.lg.jp） ※オンライン相談（第2・4火曜日（祝日を除く）1日4枠）も可能です。（「さいたま市みんなのアプリ」から予約）
	なんでも若者相談窓口	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（あいぱれっと）1階市民コンタクトスクエア内）
	児童相談所	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
	女性の悩み電話相談	市内在住在勤在学の女性 （女性の生き方、家族の問題、職場や近隣の人間関係などの相談に応じます）	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）
	男性の悩み電話相談	市内在住在勤の男性 （男性の生き方、家族の問題、職場や近隣の人間関係などの相談に応じます）	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　048-711-5495 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
	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	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）

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

R8.4.1時点（第5版）

◆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	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	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	9:00～18:00
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	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	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	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	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	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	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	9:00～17:00
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	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	9:00～17:00
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	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西部総合	桜区上大久保830-1 西部在宅ケアセンター1階	048-816-4503	048-816-4504	9:00～17:00
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	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	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	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	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	8:30～17:00
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	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	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1階、2階	048-710-7555	048-710-6555	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	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	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	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	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2-5-26 アライビル1階	048-794-3939	048-794-3940	8:30～18:00

※いずれのセンターも日曜日と年末年始は休業

◆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（さくらとぴあ）	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（ぶどうの木）	緑区大牧1484-4 コンフォートヒルズ101	048-829-9381	048-829-9382	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 9:00～18:00 土 9:00～13:00
	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	月～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	048-682-0670	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

※西区を除き、祝祭日は休業
※いずれの支援センターも年末年始は休業