

その他の相談窓口

	困っていること	電話	対応時間	相談先
健康のこと	こころの健康のこと	047(377)1102	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	市川保健所(市川健康福祉センター)
	心の健康、精神疾患及び精神科医療、依存症(アルコール・薬物・ギャンブル)、思春期精神保健など、精神保健福祉全般に関すること	こころの電話相談 043(307)3360	月～金曜日 9:00～18:30 (祝日・年末年始を除く)	千葉県こころセンター (千葉県精神保健福祉センター)
		アルコール・薬物 ギャンブル等 043(307)3781	月～金曜日 9:30～16:30 (祝日・年末年始を除く)	
	アレルギーのこと	043(223)2677	毎週月・水・金曜日 9:00～12:00 / 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	千葉県アレルギー相談センター
	こころの悩み	043(227)3900	24時間 年中無休 (変更の場合はお知らせします)	千葉いのちの電話
こどものこと	18歳未満の児童に関するあらゆる相談 (子どもの虐待・家庭の問題等 児童の福祉に関する問題)	047(370)5286	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	市川児童相談所
	18歳未満の児童に関するあらゆる相談	043(252)1152	24時間・365日 (20:00～8:30は虐待受付のみ)	千葉県子ども・家庭110番
	学校生活に関すること、心や身体のこと、その他進路や適性に関する ことなど	0120(415)446	24時間	千葉県子どもと親のサポートセンター
		0120(0)78310	24時間	24時間子供 SOS ダイヤル
	18歳までの子ども専用電話 (学校や友達とのこと、誰かと 話したくなったとき)	0120(99)7777	毎日 16:00～21:00(年末年始を除く) オンラインチャット相談は 第1・第3月曜日・火～土曜日 (年末年始を除く) 16:00～21:00 ネットでんわは 月曜日16:00～21:00(年末年始を除く)	チャイルドライン (チャイルドライン千葉)
	子育て中の方の悩みや不安な気持ち について	043(204)9390	毎週金曜日 10:00～16:00 (キャンペーンの2025年2月3日～8日 の6日間は毎日 10:00～16:00)	ママパパラインちば
女性の方	DV 相談や女性が抱える さまざまな悩み	047(377)1199	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	市川保健所(市川健康福祉センター)
		043(206)8002	24時間 365日	千葉県女性サポートセンター
		04(7140)8605	火～日曜日 9:30～16:00 (祝日・年末年始を除く 月曜が祝日の場合の翌火曜は休み)	千葉県男女共同参画センター
男性の方	男性が抱えているさまざまな悩み	043(308)3421	火・水曜日 16:00～20:00 土曜日 12:30～16:30 (祝日・年末年始を除く 月曜が祝日の場合の翌火曜は休み)	千葉県男女共同参画センター
高齢者	介護、高齢者に関する心配ごと	043(221)3020	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	高齢者電話相談 (千葉県健康福祉部高齢者福祉課内)
障がい者	障がいのある人の差別に関すること	047(377)8854	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	市川保健所(市川健康福祉センター)
生活のこと	消費生活、多重債務に関すること	047(434)0999	月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	千葉県消費者センター
権利擁護 お金	低所得者等の方に対する貸付と相談	047(711)1413	月～金曜日 9:00～17:00	市川市社会福祉協議会
	権利擁護に関すること	047(711)1437		
その他	暮らしの総合相談	047(318)9551	必要に応じて夜間休日も対応	中核地域生活支援センター くらっち
	ひきこもりに関すること	043(307)3812	月～金曜日 9:30～16:30 (祝日・年末年始を除く)	千葉県ひきこもり地域支援センター
		047(334)1111		障がい者支援課
		047(702)5588	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始を除く)	基幹相談支援センター大洲 「えくる大洲ステーション」
		047(303)3074		基幹相談支援センター行徳 「えくる行徳ステーション」
		047(712)8386	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始を除く)	福祉よりそい相談窓口
	いのちに関すること	03(5286)9090	相談受付時間を短縮しております 年中無休 20:00～翌朝2:30 ただし月曜日は 22:30～翌朝2:30 火曜日は17:00～翌朝2:30	認定NPO国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター

ひとりで悩んでいませんか？
困ったときは、一人で悩まず
お気軽にご相談ください

市川市民の テレホンガイド

市川市にお住まいの方が利用できる相談窓口などをご紹介します。

市川市

こころの健康相談

専門職がこころの悩みに親身にお応えします。※プライバシーは厳守します。

●面接相談、ウェブメールでの相談もごさいます。

市川市 こころの健康相談 検索

市川市

こころの体温計

本人モード

ご自身のストレス度・落ち込み度が分かります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

猫 社会的なストレス

水槽のヒビ 住環境のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

黒金魚 対人関係のストレス

水の透明度 落ち込み度

石 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)

家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の方目でチェックします。

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかが分かります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

あなたのこころのセルフチェック

“こころの体温計”をためてみませんか？

市川市 こころの体温計 検索

QRコードはこちら



発行／市川市保健センター健康支援課
テレホンガイドに関するお問い合わせ
TEL 047-316-1036

令和6年7月 現在

市川市役所の相談窓口

※相談対応の曜日・時間は変更がある場合があります。 ※相談内容の秘密は守られます。

	困っていること	電話	対応時間	相談先	
お金のこと・生活上の相談	相続、離婚、日常生活など 民事に関する一般的な相談 〈市民相談員〉	047(712)8529	毎週 8：50～12：00 (受付時間 11：30 まで) 13：00～17：00 (受付時間 16：30 まで)	民事一般相談 (月～金曜日)	総合市民相談課
	相続・遺言・損害賠償・金銭 貸借、離婚、借地借家、成年 後見などの専門的な民事上の 法律の知識を必要とする相談 〈弁護士・認定司法書士〉		週1～3回 13：00～16：00 ※予約制 (毎週木曜日8：45 から 翌週分を電話で受付)	弁護士法律相談 (木曜日) (金・土曜日は月1回)	
			昼間：月1～2回 13:00～16:40 夜間：月3～4回 17:00～20:00 ※予約制 (第3土曜日発行の広報いちかわ に掲載)	司法書士法律相談 (水曜日)	
				昼間：月2回 13:00～16:00 ※予約制 (第3土曜日発行の広報いちかわ に掲載)	
	相続、贈与、不動産売買など の税金の相談 〈税理士〉				
	多重債務のこと 〈弁護士〉	047(712)8629	※予約制：月2～3回 13：00～16：00 (受付時間 10：00～16：00)	予約受付：消費生活センター 相談場所：総合市民相談課相談室 行徳支所市民相談室内(年3回)	
	消費生活相談員による消費生 活に関する相談		月～金曜日 (窓口及び電話相談) 第2・4土曜日 (電話相談のみ) 10：00～16：00	消費生活センター	
	生活保護のこと	047(383)9563	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	第2庁舎5階 生活支援課	
生活に困窮している方	047(704)0010	月～金曜日 9：00～17：00 (祝日・年末年始を除く)	分庁舎 C棟2階 市川市生活サポートセンター そら		
健康のこと	からだやこころの健康に 関すること	047(316)1036	月～金曜日 8：45～17：15	保健センター健康支援課	
	急病時の医療機関案内・ 健康などの相談	0120(241)596	24時間・無休	あんしんホットダイヤル	
		0120(637)119	言語・聴覚が不自由な方専用FAX		
いじめものいじめ	こどもの養育や児童虐待に 関すること	047(711)0679	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	こども家庭センター	
	悩みを抱える小学生から20歳 未満までの子どもと保護者の 相談	047(320)3340	(電話相談) 月～金曜日 9：00～17：00 水曜日のみ 9：00～19：00 (面接相談) 月～金曜日 9：00～17：00 (eメール相談) 24時間受付 youngnet@city.ichikawa.lg.jp	市川市少年センター	
			3歳児～中学3年生までの 教育上のさまざまな悩みに ついて (教育相談)	047(320)3336 047(318)3223	火～土曜日 9：00～17：00 ※予約制
	小学生～中学生までの 不登校、子育てに関すること	047(320)3362	火～金曜日 12：30～17：00 ※電話・訪問・来所相談	ほっとホッと訪問相談	
	女性の方	女性のためのあらゆる相談 (一般相談・DV相談)	047(323)1777	月～金曜日 9：00～16：00 (12：00～13：00を除く) 土曜日 9：00～12：30 (祝日・年末年始・毎月最終火曜日を除く) ※面接相談は予約制	市川市男女共同参画センター (配偶者暴力相談支援センター)
女性の法律相談		毎週水曜日 13：00～17：00 ※予約制 相談時間は30分間程度 (祝日・年末年始を除く 受付は 前日 16:00 まで)			
障がいものいじめ	障がい者の総合相談	047(334)1111	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	障がい者支援課	
		047(702)5588	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	基幹相談支援センター大洲 「えくる大洲ステーション」	
		047(303)3074	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	基幹相談支援センター行徳 「えくる行徳ステーション」	
	障がい者の就労相談	047(316)2935	月～金曜日 9：00～17：00 第1土曜日 10：00～15：00 (祝日・年末年始を除く)	障がい者就労支援センターアクセス	

	困っていること	電話	対応時間	相談先
仕事の	労働なんでも相談 (社会保険労務士がお受け します)	047(704)4131	第1・3水曜日(8月は無し、 1・2月は第3水曜日のみ開催) 予約優先 18：00～20：00	商工業振興課
	就職・再就職に関すること	043(245)9420	月～金曜日 9：00～17：00 第1・3・5土曜日 10：00～17：00 (日曜・祝日・年末年始を除く) ※最終受付は 16：30	千葉県ジョブサポートセンター
	雇用に関すること	047(370)8609	月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・年末年始を除く)	ハローワーク市川 (公共職業安定所)

高齢者の介護や健康のことなどの総合相談			お住いの地区の高齢者サポートセンターへお問い合わせください。	
センター名		担当地区	開設日・時間	電話
高齢者サポートセンター国府台		国府台	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	047(373)6539
高齢者サポートセンター国分		北国分、中国分、堀之内、稲越、東国分、国分		047(318)5565
高齢者サポートセンター曽谷		曽谷		047(371)6161
高齢者サポートセンター大柏		大町、大野町、南大野、柏井町、奉免町		047(338)6595
高齢者サポートセンター宮久保・下貝塚		宮久保、下貝塚		047(303)9555 (大柏出張所内)
高齢者サポートセンター市川第一		市川、市川南3・4丁目、真間1丁目		047(373)0763
高齢者サポートセンター市川第二		市川南1・2・5丁目、新田、平田、大洲、大和田、稲荷木、東大和田		047(700)5139
高齢者サポートセンター真間		真間2～5丁目		047(320)3105
高齢者サポートセンター菅野・須和田		菅野、須和田、東菅野		047(322)8811
高齢者サポートセンター八幡		八幡、南八幡		047(326)7737
高齢者サポートセンター市川東部		北方町、本北方、若宮、北方、中山、鬼越、高石神、鬼高		047(376)3200
高齢者サポートセンター信篤・二俣		田尻、高谷、原木、二俣、上妙典、二俣新町、高谷新町、東浜		047(334)0070
高齢者サポートセンター行徳		河原、妙典、下妙典、下新宿、本行徳、本塩、関ヶ島、伊勢宿、富浜、末広、塩焼、宝、幸、加藤新田、高浜町、千鳥町		047(327)3366
高齢者サポートセンター南行徳第一		押切、湊、湊新田、香取、欠真間、相之川、広尾、新井、島尻、南行徳	047(312)6070	
高齢者サポートセンター南行徳第二		行徳駅前、入船、日之出、新浜、福栄、塩浜	047(359)6660	
地域包括支援課 市役所第一庁舎 047(712)8545 行徳支所内 047(359)1274				

外国人の方 For Foreign Residents			
相談内容	電話	対応時間	相談先
日常生活や市の行政・施設についての情報提供など各種相談（相談無料） City provides information and advising services on your daily life, the city administration and public facilities. (Free of charge.)	047(712)8675	月～金 10：00～17：00 Monday — Friday 10：00～17：00 Consultations are available in 23 languages through in-person/tablet interpreting services.	外国人相談窓口 Foreign Residents' Assistance Desk 市役所第一庁舎1階 City Hall, Building1(1F) 行徳支所1階 Gyotoku branch office(1F)