

その他の相談窓口

	困っていること	電話	対応時間	相談先
健康のしず	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、依存症(アルコール・薬物・ギャンブル等)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
いじめのしず	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) LINE相談は二次元コードから▶ 	千葉いのちの電話
	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月～土曜日 (年末年始を除く) 16:00～21:00 二次元コードはこちら▶ 	チャイルドライン (チャイルドライン千葉)
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・月曜祝日の翌平日を除く)	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・月曜祝日の翌平日を除く)	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	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)
生活のしず	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(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 (地域共生課)
		047(712)8517		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」
	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

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。
電話相談、面接相談、ウェブメール相談のご希望の方法で相談できます。
※プライバシーは厳守します。

2次元コード
はこちら



◆こころの体温計

市川市 こころの体温計



あなたのこころ疲れていませんか？
“こころの体温計”
でセルフチェックしてみませんか？

2次元コード
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

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 9:00～12:00(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から翌々週分までを電話で受付) 昼間:月1～2回 13:00～16:40 夜間:月1～3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)	弁護士法律相談 (木曜日) (金・土曜日は月1回) 司法書士法律相談 (水曜日)	
	相続、贈与、不動産売買など の税金の相談〈税理士〉		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)	税理士税金相談 (火曜日)	
	多重債務のこと〈弁護士〉	047(712)8629	※予約制:月2～3回 13:00～16:00 (予約受付 10:00～16:00)	消費生活センター	
	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(祝日・年末年始を除く)		
	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)	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 0120(637)119	24時間・無休 言語・聴覚が不自由な方専用FAX	あんしんホットダイヤル	
いっしょのこと	こどもの養育や児童虐待、ヤング ケアラー(18歳未満)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	
	育児に関すること	047(377)4511	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 (母子保健グループ)	
	こどもの成長、発達についてご心配 なこと、療育についての相談	047(370)3577	月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く) 対面相談は予約制	こども発達センター こども発達相談室(ペア)	
	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	教育センター相談室 行徳相談室	
	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 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分程度 (祝日・年末年始を除く 受付は前日 16:00 まで)			
障がいのこと	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	
仕事のこと	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 予約優先 18:00～20:00	商工課	
	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 火・木曜日は夜間開庁 17:00～20:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)	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)	

みまも
見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

き
気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

けい ちよう
傾 聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

あなたも **ゲートキーパー**※

の輪に加わりませんか?

まずは、声をかけることから始めてみませんか

具体的には
◆どうしたの?なんだか辛そうだけど・・・
◆なにか悩んでる?よかったら、話して。
◆なんか元気ないけど、大丈夫? など

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

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(373)0763	
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(700)5139	
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、稻荷木、東大和田		047(320)3105	
高齢者サポートセンター真間	真間2～5丁目		047(322)8811	
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(326)7737	
高齢者サポートセンター八幡	八幡、南八幡		047(376)3200	
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(334)0070	
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(327)3366	
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(312)6070	
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(359)6660	
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(712)8022	
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)	