

# 伝えてくださいあなたの思い

あなたはひとりではありません

こんなことはありませんか



## あなたの気持ち 話してください

### こころの体温計

パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/fukaya/>

ためして  
みませんか？



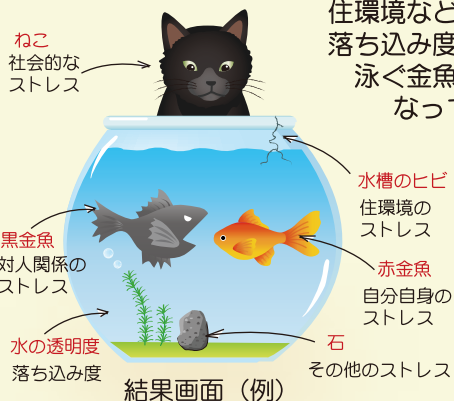
こちらから  
携帯電話で  
ご利用いた  
できます。

QRコード

#### こころの体温計 (本人モード)

ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

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、猫などの絵になって表示されます。



#### 家族モード

大切な家族を守るために

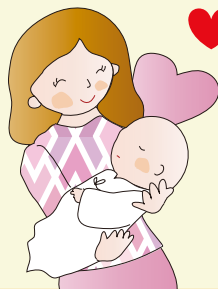
大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。お父さんの心の健康状態が気になる方におすすめします。



#### 赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんを守るアイテム

産後の女性の不安なこころの健康状態を簡単にチェックすることができるようになりました。「赤ちゃんママモード」は赤ちゃんを育てているお母さんの心づよいアイテムです。



※「こころの体温計」は、自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。  
 ※結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家に相談されることをおすすめします。

# 深谷市相談窓口



困っていること、悩んでいることなど  
お気軽にご相談ください。

相談窓口は、原則、土・日曜日、祝休日及び年末年始は休みです。  
「予約制」と記載があるものは、電話予約が必要です。

## こころの健康相談など

こころの相談 こころの健康や病気、福祉制度など	保健センター	予約制 毎月1回 月～金 8時30分～17時15分	TEL 048(575)1101
精神保健に関する相談	埼玉県熊谷保健所	月～金 8時30分～17時15分	TEL 048(523)2811
特別相談 うつ病、自死遺族など(来所相談)	埼玉県立精神保健 福祉センター	予約制 月～金 9時～17時	TEL 048(723)6811

## 自殺を考えてしまう時

埼玉いのちの電話	24時間 365日対応	TEL 048(645)4343
埼玉いのちの電話 こどもライン	毎週金・土 15時～21時30分	TEL 048(640)6400
いのちの電話(フリーダイヤル)	毎月10日 8時～翌日8時	TEL 0120(738)556

あなたのこころ  
守りたい



## 経済・多重債務・生活・仕事などの相談

市民相談 市民生活に関すること	市民課	月～金 9時30分～16時30分 (受付16時まで)	TEL 048(574)6633
消費生活相談 商品契約に関するトラブルや多重債務などの相談	消費生活センター	毎週月・水・木・金 10時～16時 (昼休みを除く)	TEL 048(574)6633 消費者ホットライン TEL 0570(064)370
生活保護に関する相談 生活保護相談、生活保護受給者の就労相談	福祉課	月～金 8時30分～17時15分 (木 8時30分～19時15分)	TEL 048(574)6644
就職相談 就職に関する相談、内職相談・あっせん	商工振興課	予約制 毎週月・木 10時～12時 13時～15時	TEL 048(573)1171
若者の就労などの相談 若者と保護者のための就労についての相談	熊谷若者サポ- ステーション	予約制 毎週月～土 10時～18時	TEL 048(520)2170

## 人権・法律的な相談

よろず人権相談 生活全般で感じた人権上の困り事や悩みなどの相談	人権政策課(人権擁護委員)	毎月10日、25日 10時～12時 13時～15時 (土・日曜日、祝休日に該当する場合は、 翌開庁日)	TEL 048(574)6643
女性の悩み相談室 仕事、家庭、夫婦の悩みなどの相談	男女共同参画推進センター Lフォルテ(人権政策課)	予約制 毎月第2・4土、第3水 10時～17時	TEL 048(573)4761
法律相談 相続、離婚、金銭貸借などの法律に関する相談	市民課	予約制 毎月第1木、毎週火 13時30分～16時	TEL 048(574)6633

## 子育て、教育などの相談

乳幼児健康相談 乳幼児の健康や育児に関する相談	保健センター	月～金 8時30分～17時15分	TEL 048(575)1101
子育て総合支援窓口 子育てに関する情報提供・相談	こども青少年課	月～金 8時30分～17時15分	TEL 048(574)6646
家庭児童相談室 子どもに関する心配や悩み事の相談	こども青少年課 (家庭児童相談員)	月～金 9時～16時	TEL 048(571)1408
ひきこもり等相談室 ひきこもり等の青少年に対する相談	こども青少年課	毎月第2・4水 13時～17時15分 (祝休日の場合は、翌開庁日) 市ホームページ <a href="http://www.city.fukaya.saitama.jp/hisyositu/muryo-soudan.html#hikikomorisoudansitu">http://www.city.fukaya.saitama.jp/hisyositu/muryo-soudan.html#hikikomorisoudansitu</a>	TEL 048(574)6646
深谷 いーネット 学校生活の悩み、人間関係の悩み、 いじめや暴力の悩み	深谷市立 教育研究所	月～金 8時30分～16時30分	TEL 0120(4)78374 Eメール e-net@city.fukaya.saitama.jp
虐待防止ホットライン 虐待が疑われる子どもに対する相談	こども青少年課	月～金 8時30分～17時15分	TEL 048(574)3000

## 障害福祉、高齢者福祉などの相談

障害者福祉に関する相談 障害者手帳の取得、障害福祉サービスの利用に関すること	障害福祉課	月～金 8時30分～17時15分 (木 8時30分～19時15分)	TEL 048(571)1011
高齢者生活相談 1人暮らし、介護保険制度、健康づくりなどの相談	長寿福祉課	月～金 8時30分～17時15分 (木 8時30分～19時15分)	TEL 048(574)6645