

所 沢 市

子ども・若者支援ガイド

子ども・若者の教育、子育て、就労、こころの健康についての
相談ができる行政機関等の情報を掲載したガイドです。



令和7年9月版
所沢市こども未来部青少年課

この冊子では、子ども・若者育成支援推進法で規定する子ども・若者（おおむね40歳未満まで）を対象とした教育、子育て、就労、こころの健康についての相談ができる行政機関等の情報を掲載しています。

様々な悩みを抱える多くの子ども・若者にとって、その一歩を踏み出すきっかけとして、この冊子をご活用いただければ幸いです。

ひとりで悩まず、まずは相談してみましょう！！



I 《学校・就学・教育について》 …3ページ

学校生活での悩み、不登校、いじめ、友だち関係、勉強、進路等について相談したい、支援してもらいたい。

II 《子育てについて》 …4ページ～

子育てについて悩んでいる、子どもの成長過程で起こる問題、親子関係の悩み等について相談したい、支援してもらいたい。

III 《就労・自立支援について》 …6ページ～

就職したいが自信がない、就職活動の仕方がわからない、引きこもりを解消したい、自立について相談したい、支援してもらいたい。

IV 《こころの健康について》 …10ページ

こころの悩みについて相談したい、支援してもらいたい。

*** 目 次 ***

項 目	ページ
I 《学校・就学・教育について》	
(1) 学校教育課 健やか輝き支援室	3
(2) 教育臨床研究エリア	3
(3) 教育センター 教育相談室	3
II 《子育てについて》	
(1) こども家庭センター	4
(2) こども支援課	4
(3) こども支援センター「大地」	5
III 《就労・自立支援について》	
(1) 埼玉しごとサポート所沢	6
(2) 所沢公共職業安定所（ハローワーク所沢）	6
(3) ハローワークプラザ所沢	7
(4) 所沢市あったかサポートセンター（所沢市社会福祉協議会）	7
(5) 就労準備支援事業「あったかサポートリーチ！」（所沢市社会福祉協議会）	7
(6) 埼玉しごとセンター 若者コーナー（ヤングキャリアセンター埼玉）	8
(7) かわぐち若者サポートステーション	8
(8) かわごえ若者サポートステーション（常設サテライト）	8
(9) 地域若者サポートステーションさいたま	9
IV 《こころの健康について》	
(1) 保健センター こころの健康支援室	10
(2) 埼玉県狭山保健所	10
(3) 埼玉県立精神保健福祉センター	11
(4) 埼玉県こころの電話	11
(5) 特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク	11
☆ SNSで相談も！	12

I 《学校・就学・教育について》

(1) 学校教育課 健やか輝き支援室

支援内容	生徒指導に関する相談
利用時間	平日 8:30~17:15
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市並木 1-1-1 (市役所6階)
アクセス	西武新宿線「航空公園駅」東口から徒歩約3分
電話	04-2998-9432
HP	 http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/shiseijoho/soshiki_gyomu/gakkoukyouiku/sukoyaka.html

(2) 教育臨床研究エリア

支援内容	就学相談 生徒指導に関する相談
利用時間	平日 9:00~17:00 (最終受付は16:00)
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市並木6-4-1 (所沢市生涯学習推進センター)
アクセス	西武新宿線「航空公園駅」東口から ●徒歩約17分 ●バス…航空公園駅東口発西武バス ・「並木通り団地」行き、又は「新所沢駅東口」行き、又は「エスデシティ所沢」行き、又は「所沢駅東口」行きで、「秩父学園入口」下車 徒歩約1分
電話	04-2993-2816
HP	 http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kosodatekyouiku/kosodate/kodomonosodan/kyourinken.html

(3) 教育センター 教育相談室

支援内容	教育相談 (年長児から18歳まで) ※年長児は入学に関わる相談
利用時間	平日 9:00~17:00
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市けやき台 2-44-2 (教育センター)
アクセス	・西武新宿線「新所沢駅」から徒歩約13分 ・西武新宿線「航空公園駅」から徒歩約15分 ・西武池袋線「西所沢駅」から徒歩約18分
電話	04-2924-3333 (電話相談、面接相談申込) 04-2924-3334 (こども電話相談)
HP	 http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kosodatekyouiku/kosodate/kodomonosodan/kyoikusodan.html

Ⅱ 《子育てについて》

(1) こども家庭センター

支援内容	妊娠・出産、子育てに関する相談 こども自身からの相談 虐待やヤングケアラーに関する相談 など
利用時間	平日 8:30～17:15
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市上安松1224-1（保健センター内）
アクセス	●電車 西武新宿線・池袋線「所沢駅」東口から徒歩約15分 ●西武バス ・所沢駅東口から「航空公園駅」行き、又は「西武バス所沢営業所」行き、又は「上福岡駅西口」行きで「市民医療センター入口」下車 ・航空公園駅東口から「所沢駅東口」行きで「市民医療センター入口」下車 ●ところバス ・所沢駅西口から南路線(吾妻循環コース)・南路線(山口循環コース)で「保健センター」下車 ・航空公園駅東口から東路線(松井循環コース)・南路線(山口循環コース)で「保健センター」下車 ・東所沢駅から東路線(松井循環コース)で「保健センター」下車
電話	① 04-2991-1817（母子保健担当） ② 04-2991-1820（妊娠・出産担当） ③ 04-2991-1824（こども相談担当）
HP	 https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kosodatekyouiku/kosodate/kokate/index.html

(2) こども支援課

支援内容	子育て相談（乳幼児期）
利用時間	平日 9:00～16:30
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市並木1-1-1（市役所2階）
アクセス	西武新宿線「航空公園駅」東口から徒歩約3分
電話	04-2998-9124
HP	 https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kosodatekyouiku/kosodate/kodomonosodan/soudankai1201.html

(3) こども支援センター「大地」

支援内容	①子育て支援エリア「ルピナス」・・・子育て相談（乳幼児期） ②発達支援エリア「マーガレット」・・・発達障害またはその心配があるこどもの相談及び発達支援（18歳未満）
利用時間	①8：30～18：00（相談受付時間） ※交流施設（ひろば）は 9：30～16：00 です。 ②9：00～18：00
休業日	水・年末年始
所在地	所沢市泉町1861-1（所沢市こどもと福祉の未来館2階）
アクセス	●電車 西武新宿線「新所沢駅」西口から徒歩約5分 西武新宿線「航空公園駅」西口から徒歩約10分 ●ところバス ・西路線 新所沢・狭山ヶ丘コースで「こどもと福祉の未来館」下車
電話	①04-2922-2238 ②04-2922-2118
HP	 http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kosodatekyouiku/kosodate/kodomosiensenta.html



『ところっこ子育て ガイド』

所沢市の子育てに関する
詳しい情報が掲載されて
います。

市HP→



Ⅲ 《就労・自立支援について》

※ 埼玉県や国などが実施する事業や施設も紹介しています。いずれも市民の皆様がご利用になれます。

（１）埼玉しごとサポート所沢

支援内容	就職相談（キャリアカウンセリング）
利用時間	① 月・火 ② 木・金・土
休業日	水・日・祝休日・年末年始
実施場所	①所沢市並木１－８－１ （埼玉県所沢地方庁舎２階 西部地域振興センター） ②所沢市花園２－２４００－４（ラーク所沢）
アクセス	①西武新宿線「航空公園駅」東口から徒歩約１２分 ②西武新宿線「新所沢駅」東口から徒歩約１５分
電話	０４９－２６５－５８４４（予約受付・問合せ） ※平日９：００～１７：００ 祝日、年末年始を除く。
HP	 http://careercenter-branch.com/brunch/

（２）所沢公共職業安定所（ハローワーク所沢）

支援内容	就職活動支援、求人情報提供
利用時間	平日 ８：３０～１７：１５
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市並木６－１－３（所沢合同庁舎 １、２ 階）
アクセス	西武新宿線「航空公園駅」東口から徒歩約 １０ 分
電話	０４－２９９２－８６０９
HP	 https://jsite.mhlw.go.jp/saitama-hellowork/list/tokorozawa.html

(3) ハローワークプラザ所沢（航空公園駅ビル内）

支援内容	就職活動支援、求人情報提供
利用時間	平日 9:00～17:00 平日夜間（毎週月曜日・水曜日）17:00～19:00 第1・第3土曜 10:00～17:00
休業日	土（第2・第4・第5）・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市並木2-4-1（航空公園駅ビル2階）
アクセス	西武新宿線「航空公園駅」駅ビル2階
電話	04-2993-5334
HP	 https://jsite.mhlw.go.jp/saitama-hellowork/kanren/hellowork_plaza.html

◆マザーズコーナー有り：子育て中の方、子育てを終えてこれから働き出したい方など、仕事と家庭の両立を目指す方への就職活動支援コーナー

(4) 所沢市あったかサポートセンター（所沢市社会福祉協議会）

支援内容	生活困窮者相談支援（仕事のこと・お金のこと・生活のこと等）
利用時間	平日 9:00～18:00
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市泉町1861-1 （所沢市こどもと福祉の未来館内 福祉の相談窓口）
アクセス	西武新宿線「新所沢駅」西口から徒歩約5分
電話	04-2968-3960
HP	 https://www.toko-shakyo.or.jp/service/economic/jiritsu-shien/

(5) あったかサポート「りーち！」（所沢市社会福祉協議会）

支援内容	ひきこもりの方など社会参加に向けた支援を必要とする方への支援
利用時間	平日 9:00～17:00
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市緑町2-3-8 鷗ビル1階
アクセス	西武新宿線「新所沢駅」西口から徒歩約5分
電話	04-2968-3773
MAIL	3773a@toko-shakyo.or.jp
HP	 https://www.toko-shakyo.or.jp/service/life/reach/

(6) 埼玉しごとセンター 若者コーナー（ヤングキャリアセンター埼玉）

支援内容	若年者就職相談（キャリアカウンセリング）、求人情報提供
利用時間	月～金 10:00～19:00 土 10:00～17:00 （要予約）
休業日	日・祝休日・年末年始
所在地	さいたま市南区沼影1-10-1（ラムザタワー3階）
アクセス	JR 埼京線・武蔵野線「武蔵浦和駅」西口から徒歩約3分
電話	048-826-5601
HP	 https://hwus.jp/corner/young

(7) かわぐち若者サポートステーション

支援内容	若者自立支援（ニート・引きこもり）
利用時間	月～土 9:00～17:00
休業日	日・祝休日・年末年始
所在地	川口市川口3-2-2（川口若者ゆめワーク3階）
アクセス	JR 京浜東北線「川口駅」西口から徒歩約5分
電話	048-255-8680
HP	  http://www.yisc-saitama.com/ (https://kawaguchisaposute.com)

※ 働くことに悩みを抱えている15歳から49歳までの方、及びその親・家族を対象とした、自立・就労をサポートする施設です。

(8) かわごえ若者サポートステーション（常設サテライト）

支援内容	若者自立支援（ニート・引きこもり）
利用時間	月・火・木・金 9:00～16:30
休業日	水・土・日・祝休日・年末年始
所在地	川越市脇田本町6-6（石川ビル4階）
アクセス	JR 埼京線ほか「川越駅」西口から徒歩2分
電話	049-293-2562
HP	 https://kawagoesaposute.com

※ 働くことに悩みを抱えている15歳から49歳までの方、及びその親・家族を対象とした、自立・就労をサポートする施設です。

(9) 地域若者サポートステーションさいたま

支援内容	若者自立支援（ニート・引きこもり）
利用時間	月～金、第2・第4土曜日 9：00～17：00
休業日	日・祝休日・年末年始・土（第1・第3・第5）
所在地	さいたま市大宮区桜木町1-7-5 （ソニックシティビル 地下1階）
アクセス	JR 埼京線・川越線ほか「大宮駅」西口から徒歩4分
電話	048-650-3366
HP	 https://saitamasaposute.com

※ 働くことに悩みを抱えている15歳から49歳までの方、及びその親・家族を対象とした、自立・就労をサポートする施設です。



Ⅳ 《こころの健康について》

(1) 保健センター こころの健康支援室

支援内容	精神保健福祉相談、精神保健専門相談（予約制）、思春期こころの健康相談（予約制）
利用時間	平日 8:30～17:15
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	所沢市上安松1224-1（保健センター）
アクセス	●電車 西武新宿線・池袋線「所沢駅」東口から徒歩約15分 ●西武バス ・所沢駅東口から「航空公園駅経由エスシティ所沢」行き、又は「航空公園駅」行きで「市民医療センター入口」下車 ・航空公園駅東口から「所沢駅東口」行きで「市民医療センター入口」下車 ●ところバス ・所沢駅西口から南路線(吾妻循環コース)・南路線(山口循環コース)で「保健センター」下車 ・航空公園駅東口から東路線(松井循環コース)・南路線(山口循環コース)で「保健センター」下車 ・東所沢駅から東路線(松井循環コース)で「保健センター」下車
電話	04-2991-1812
HP	 http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kenko/kokoronokenko/kokoronomondai_soudan_chiryosoudan.html

(2) 埼玉県狭山保健所

支援内容	精神保健相談、子どもの心の健康相談
利用時間	HP参照、または下記電話へお問い合わせ
休業日	HP参照、または下記電話へお問い合わせ、土日・祝休日・年末年始
所在地	狭山市稲荷山2-16-1
電話	04-2954-6212（代表）
HP	 http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0708/index.html

（３）埼玉県立精神保健福祉センター

支援内容	精神保健福祉相談（来所相談（予約制））
利用時間	平日 ９：００～１７：００
休業日	土・日・祝休日・年末年始
所在地	北足立郡伊奈町小室８１８－２
電話	０４８－７２３－６８１１（来所相談予約専用）
HP	 http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html

（４）埼玉県こころの電話

支援内容	電話相談
利用時間	平日 ９：００～１７：００
休業日	土・日・祝休日・年末年始
電話	０４８－７２３－１４４７
HP	 https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/kokoro-tel.html

（５）特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク

支援内容	自殺対策
利用時間	電話相談：２４時間 SNS 相談・チャット相談 【月・金】 ６：００～２２：３０（受付は２２：００まで） 【日・火・水・木・土】 ８：００～２２：３０（受付は２２：００まで）
休業日	なし
所在地	東京都千代田区九段北４－３－８ 市ヶ谷UNビル３階
電話	０１２０－０６１－３３８
HP	 https://lifelink.or.jp/

☆ SNSで相談も！

（１）困った時の相談方法・窓口 まもろうよ こころ



厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns>

LINEなどのSNSやチャットで悩みの相談を受ける団体が紹介されています。

（２）こころのサポート@埼玉



埼玉県ホームページ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/sns.html>

実施期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日

（３）埼玉県ヤングケアラーチャンネル



埼玉県ホームページ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/youngcarer-line.html>



【作成】 所沢市こども未来部青少年課
TEL : 04-2998-9103
E-mail : a9103@city.tokorozawa.lg.jp