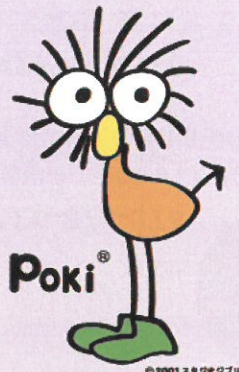


令和2年6月発行  
三鷹市健康福祉部健康推進課(三鷹市総合保健センター)  
TEL.0422-45-1151(内線4225)

つらいきもちを  
かかえている  
きみへ



©2001 スパワールド

なんとなく学校に行きたくない。  
 なんとなく友達や家族とうまくいかない。  
 きみは今、何かうまくいってないことがあって、  
 つらい気持ちを抱えていませんか。  
 きみのその気持ちに寄り添って相談できるところや、  
 仲間と一緒にいられる場所がここにはあります。

**居場所が欲しい**

みたかしりつとしょかん  
**三鷹市立図書館**

<https://www.library.mitaka.tokyo.jp/>



図書館名	TEL
三鷹図書館(本館)	0422-43-9151
東部図書館	0422-49-3851
西部図書館	0422-33-1311
三鷹駅前図書館	0422-71-0035
南部図書館みんなみ	0422-76-5571



**相談したい**

東京子供ネット TEL.0120-874-374

相談時間 / 9:00~21:00 月~金曜日 9:00~17:00 土・日・祝  
 お休み / 年末年始 いじめ、体罰、虐待などの相談を受けています。

総合教育相談室 TEL.0422-47-0110

受付時間 / 9:00~17:00 月~金曜日 第1・3・5土曜日  
 お休み / 日・祝日・年末年始

チャイルドライン(18歳以下)

TEL.0120-99-7777

受付時間 / 16:00~21:00  
 お休み / 年末年始  
[www.childline.or.jp](http://www.childline.or.jp)



「ヒミツはまもるよ」「どんなことでも一緒に考える」

東京都若者総合相談センター

「若ナビα」(若者とその保護者等)

電話相談 / TEL:03-3267-0808 月~土・祝 11:00~20:00  
 来所相談 / 電話・メールで相談内容を伺ったうえで、必要に応じて実施します。

**交流したい**

みたかしひがしたせだいこうりゅう  
**三鷹市東多世代交流センター**

(愛称:ひがしじどうかん)  
 TEL.0422-44-2150  
 開館時間 / 9:00~17:00  
 お休み / 第4日・祝日・年末年始

毎週火曜日 17:00~19:00は  
 中学生以上対象の「ドリームタイムセブン」です。スタッフと話したり、バスケや音楽活動を楽しんだりできます。

みたかしにしたせだいこうりゅう  
**三鷹市西多世代交流センター**

(愛称:にしじどうかん)  
 TEL.0422-31-6039  
 開館時間 / 9:00~17:00  
 お休み / 第4日・祝日・年末年始

毎週木曜日 17:00~19:00は  
 中学生以上対象の「ユースタイムセブン」です。卓球・バスケなどが楽しめます。相談にのってくれる人もいます。

みたかし  
**三鷹市  
 むらさき子どもひろば**  
 TEL.0422-49-5500

住所:三鷹市下連雀1-25-2  
 開館時間 / 9:00~17:00  
 お休み / 日・祝日・年末年始

