

せたがやこじんげんようごきかん
世田谷区子どもの人権擁護機関

せたホッと



そくだん
はがき相談



ひとりでがんばらなくて
いいんだよ
あなたからはがき、待ってるね！
そのほかに
電話、メール、手紙、FAX、
会っても相談できるよ
ひみつはまもるから安心してね



マスコットキャラクター
なちゅ

でんわ
電話



フリーダイヤル ホッとにきゅうさい

0120-810-293

※携帯電話・公衆電話からも無料でかけられます。

ファックス
FAX



03-3439-6777

メール



子ども相談メール携帯用
入力フォーム

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mobile/inquiry/mailform999992.html>



あ
会って
or
手紙



〒156-0051 世田谷区宮坂3-15-15
子ども・子育て総合センター3階
せたがやホッと子どもサポート あて

そくだん
相談
時間



月～金：午後1時～午後8時
土：午前10時～午後6時
(日曜・祝日・年末年始をのぞく)

料金受取人払郵便



差出有効期間
2026年5月
31日まで

(切手不要)

郵便はがき

1568790

(受取人)

世田谷区宮坂3-15-15

子ども・子育て総合センター3階

せたがやホッと子どもサポート あて



コーナーカット

せたホッと はがき相談の出し方

1 相談したい
ことを書く



2 ひだりめん
左面のシールを
はがす



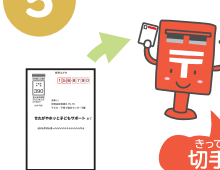
3 書いたところが
かくれるように
はりあわせる



4 「キリトリ」の
点線で切り取る



5 ポストに出す



きって
切手は
はらないで
だせるよ



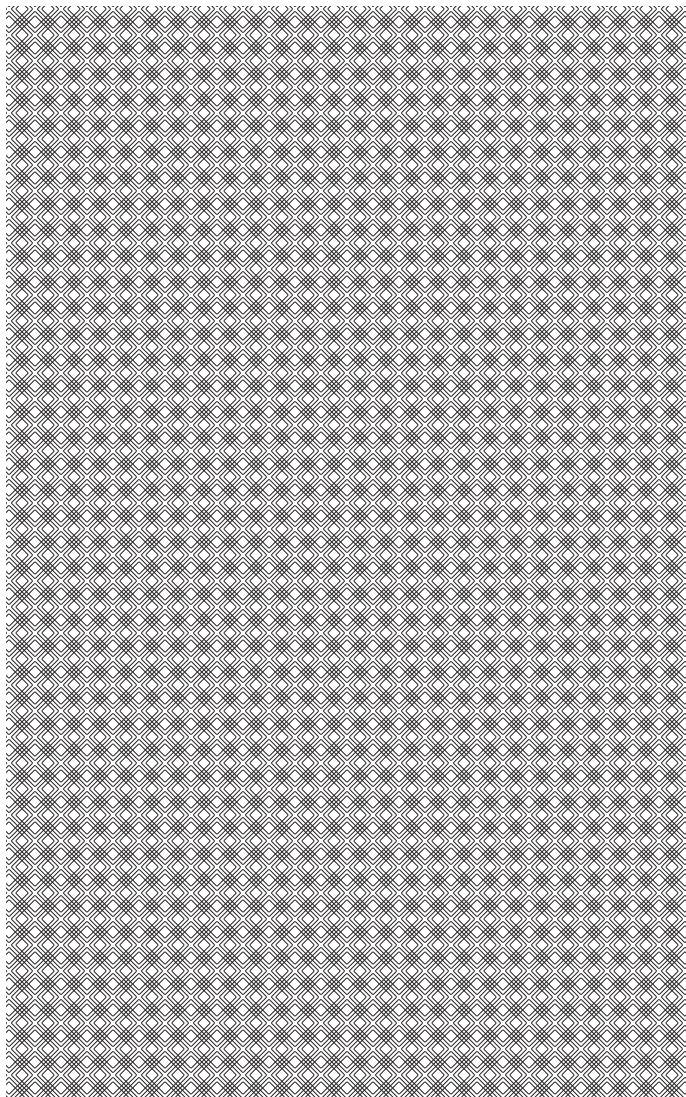
困っていることを
すぐにかいけつしたいとき、
返事が早くほしいとき、
はがきを出してから2週間まっても
返事がこなかったとき、
そんなときは電話してね！



※このはがきは一度開けると、跡が残ります。

子どもの人権擁護啓発ハガキ 表

M C M Y K 304×6inc 240405 修正/初校



いやだったことや困っていること、「せたホツと」と一緒にいかいけつしたいことを書いてね。
返事が早くほしいときは、電話で相談してね。

--

「せたホツと」から返事がほしい人はなまえや連絡先をわすれずに書いてね。

「せたホツと」からの返事は？〈○をつけてね〉		
てがみ 手紙が ほしい	す 住んでいるところに がっこう 学校に	でんわ 電話が ほしい
みょうじ		なまえ
がっこうめい 学校名	ねん 年	くみ 組
す 住んでいるところ		
でんわばんごう 電話番号		

せたホツと?? とは?



せたがやホツと子どもサポート
困っている子どもを助け子どもの権利をまもる相談機関です。

こんなときは相談してね

がっこう 学校で	かてい 家庭で	ほか その他にも
なかま 仲間はずれや いじめ とも 友だちとケンカした せんせい 先生のこと	いえ 家ででのつらいこと、 いや 嫌なこと かぞく 家族に話せない こと	じぶん 自分のこと なら こと アルバイトのこと など

なんでも相談してね!

「せたホツと」にできること

いっしょ 一緒に考える あなたの気持ちや意見をじっくりきくよ。 いちばん 一番よい方法を一緒に かんが 考えるよ。	しら 調べる、協力してもらう まわりのおとなや友だちから話をきいたり、協力をお願いすることができよ。 いけん あなたの意見や気持ちをわかりに伝えることもできるよ。
ようせい 要請、意見表明 もっとよくしていくために、関係する機関などに かいぜんようせい 改善要請や意見表明をすることもできるよ。	

もう大丈夫。安心できたよ。
困ったらまた相談してね。安心できるまで見守るよ。

きにゆうれい 記入例

いやすだったことや^{こま}困っていること、「せたホツ」と
いっしょに^{いっしょ}一緒にいかいけつしたいことを書いてね。
^{へんじ}返事が早く^{はや}ほしいときは、^{でんわ}電話で^{そうだん}相談してね。

おともだちからいやなことをいわれて
「やめて」といっても、やめてもらえない。
せんせいやおやにもはなしてない。
じぶんでなんとかしたいんだけど、どうし
たらいいかわからない。

「せたホツ」から^{へんじ}返事が^{ひと}ほしい人はなまえや^{れんらくさき}連絡先
を^かわすれずに書いてね。

「せたホツ」からの返事は？〈○をつけてね〉

^{てがみ}
手紙が
ほしい

^す
住んでいるところに

^{でんわ}
電話が
ほしい

^{へんじ}
返事は
いらない

^{がっこう}
学校に

みょうじ **せたほ**

なまえ **なちゅ**

がっこうめい
学校名 **○▲小学校**

ねん **1** ねん **10** ぐみ **組**

^す
住んでいるところ
せた谷区宮坂 3-15-15

でんわばんごう
電話番号 **0120-810-293**

ここからはがしてください