返事がほしいときは、
名前・学校名など
書いてください

ふりがな	
あなたの名前	
学校・学年・組	（　　）中学校（　　）年（　　）組

↓どんなことがありましたか？

い　つ		どこで	
だれが		だれを	



枚方市ひこぼしくん

↓どんな気持ちになりましたか？　あてはまるものがあれば、いくつでも〇をつけてください。

困った ・ つらい ・ 悲しい ・ いやだ ・ おこっている ・ 泣きたい
話を聞いてほしい ・ だれに話したらいいかわからない ・ 助けてほしい

↓今、困っていることや、この相談窓口にしてほしいことを書いてください。

↓この手紙に書いた内容をだれが知っていますか？　あてはまるものに〇をつけてください。

家族	先生	友だち	だれも知らない

↓どんなふうに返事がほしいですか？　選んで〇をつけてください。

（　）手紙がほしい【住所：枚方市　　】

（　）学校で会いたい　　★この用紙の上のらんにある「学校・学年・組」を書いてください

（　）電話がほしい【電話番号：　　－　　－　　】

★平日午前９時～午後５時３０分の間で、いじめ相談員から電話します



のりづけ

たにおり
１回目

たにおり
２回目

のりづけ

きりとり

令和８年（２０２６年）１１月

中学生の みなさんへ

困ったら お手紙書いてね！

ひみつは守るので
安心してね



枚方市ひこぼしくん

枚方市役所いじめ相談窓口では、手紙で相談ができます。
あなたのお話を聞かせてください。



「たすけて！」
のサインがあるか、確認してみよう



仲間はずれにされる・・・
悪口を言われる・・・
たたかれたり、けられたりする・・・
学校でつらい、いやな思いをする・・・

そんなとき、あなたの「こころ」や「からだ」には、
「たすけて！」のサインが かくれているかもしれません。

今のあなたの「こころ」はどうですか？

- ☐ やる気がでない
- ☐ 悲しかったり、不安な気持ちになる日が多い
- ☐ 好きなことが楽しくない
- ☐ すぐカッとしたり、イライラする
- ☐ 泣きたくなる

今のあなたの「からだ」はどうですか？

- ☐ 体が、ずっと つかれている
- ☐ 夜になかなか眠れない
- ☐ 食欲がなかったり、食べ過ぎることがよくある
- ☐ お腹や頭がよく痛くなる
- ☐ 心臓のあたりが、なんとなく苦しい



このようなサインで困っていたら
お手紙ください！

こっちのお手紙でも　相談できるよ！



こどもの人権「ＳＯＳミニレター」

困っていることを書いて送ると、法務局の職員と人権擁護委員があなたのなやみについて考えてお返事をします。
ＳＯＳミニレターがほしいときは、このお手紙で教えてね。

困ったら 相談してね！



枚方市
ひこぼしくん

枚方市 いじめ相談窓口

電話　０７２－８４１－１６５６
平日　午前９時～午後５時３０分

ファクス　０７２－８４１－１７００
メール　ijime@city.hirakata.osaka.jp

手紙でなくても 相談できます。

枚方市役所 いじめ相談窓口

電話で相談

０７２－８４１－１６５６

月曜日から金曜日（平日）
午前９時～午後５時３０分に
かけてください。



会って相談

**電話やメールなどで 予約を
おねがいします。**

電話番号やメールアドレスは、
左に書いてあります。



メール・ファクスで相談

ijime@city.hirakata.osaka.jp
０７２－８４１－１７００

いつでも送ってください。
返事は、待ってください。



つらいことや
なやんでいることがあれば、
あなたの気持ちを
聞かせてください。

大阪府教育センター

すこやかホットライン（子どもから）
０６－６６０７－７３６１

さわやかホットライン（おうちの人から）
０６－６６０７－７３６２
どちらの電話も月曜日から金曜日（平日）
午前９時３０分～午後５時３０分

すこやか教育相談２４
０１２０－０－７８３１０
毎日　２４時間

ほか、ＬＩＮＥの相談もあります。

枚方市教育委員会

「子どもの笑顔守るコール」

いじめ専用ホットライン
０７２－８０９－７８６７
（ファクス　０７２－８５１－９３３５）

教育安心ホットライン
０７２－８０９－２９７５

どちらの電話も月曜日から金曜日（平日）
午前９時～午後５時

学校のタブレット
にあるよ

ＳＮＳで相談
アプリ「ぽーち」

**友だち・勉強・いじめ などの
相談ができます。**





・相談はいつでも送れます。
・お返事が届くのは
月曜日から金曜日（平日）の
午前９時～午後５時３０分です。

切りとって、カードとして使ってね

他にも相談できるところがあります。

＜枚方市教育委員会＞
★いじめ専用 ホットライン
０７２－８０９－７８６７
ファクス
０７２－８５１－９３３５

★教育安心ホットライン
０７２－８０９－２９７５

どちらの電話も　平日午前９時～午後５時

きりとり

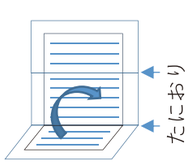
お手紙ありがとうございます。
このお手紙の用紙は、
ホームページからでも
印刷できます。
ホームページはこちら
枚方市役所 いじめ相談窓口
０７２－８４１－１６５６

やまおり

手紙の送り方







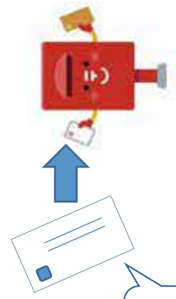
①「きりとり」の線にそって
切る

②手紙を書く

③「のりづけ」に
のりをぬる

④手紙を書いた面を
上にして、←で２か所
たにおりする

★できあがり
⑤ポストへ入れる



2028年3月31日まで
切手はいらないよ

**もらったお手紙を 市役所の いじめ相談員が
読んで、あなたといっしょに考えます。**

やまおり

〒573-8755

枚方市大垣内町二丁目１番二十号

枚方市役所 いじめ相談窓口 行

（人権政策課内）

料金受取人払郵便
枚方局認承 5073

差出有効期間
2028年3月31日まで
（切手をはらずに
お出しください）