ふりがな	
あなたのなまえ	
学校（がっこう）・学年（がくねん）・組（くみ）	（　　）小学校（しょうがっこう）（　　）年（ねん）（　　）組（くみ）

へんじがほしいときは、なまえ・がっこうなど かいてください



枚方市ひこぼしくん

↓どんなことがありましたか？

い　つ		どこで	
だれが		だれを	

↓どんな きもちになりましたか？ あてはまるものがあれば、いくつでも○をつけてね。

こまった　・　つらい　・　かなしい　・　いやだ

おこっている・　なきたい・はなしをきいてほしい

だれにはなしたらいいかわからない　・　たすけてほしい

↓いま、こまっていることや、この そうだんまどぐち に してほしいことを かいてね。

↓このてがみにかいたことを だれがしっていますか？　あてはまるものに○をつけてください。

かぞく	せんせい	ともだち	だれもしらない

↓どんなふうにへんじがほしいですか？　えらんで○をつけてください。

（　）てがみがほしい【じゅうしょ：ひらかたし　　】

（　）学校（がっこう）であいたい　★この紙（かみ）の上（うえ）のらんにある「学校（がっこう）・学年（がくねん）・組（くみ）」をかいてね

（　）でんわがほしい【電話番号（でんわばんごう）：　　－　　－　　】

★へいじつごぜん９じ～ごご５じ３０ぷんのあいだで、いじめそうだんまどぐちのひとから でんわします



のりづけ

たにおり
１かいめ

たにおり
２かいめ

のりづけ

きりとり

のりづけ

たにおり
１かいめ

たにおり
２かいめ

のりづけ

小学生（１～３年生）のみなさんへ

令和８年（２０２６年）１１月

こまったら　おてがみ かいてね！

ひみつはまもるので あんしんしてね

ひらかたしやくしょ いじめそうだんまどぐちでは、
てがみで そうだんができます。
あなたのおはなしを きかせてください。



枚方市ひこぼしくん



「たすけて！」のサインがあるか、かくにんしてみよう



なかまはずれにされる・・・　　たたかれたり、けられたりする・・・

わるぐちをいわれる・・・　　つらい、いやなおもいをする・・・

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。

いまのあなたの「こころ」は どうですか？

- ☐ げんきが でない
- ☐ かなしい、しんぱいなきもちになる日（ひ）がおおい
- ☐ すきなことが、たのしくない
- ☐ なきたくなる

いまのあなたの「からだ」は どうですか？

- ☐ からだが、ずっと つかれている
- ☐ よるに、あんまり ねむれない
- ☐ おなかがすかない
- ☐ おなかや あたまが よくいたくなる



このようなサインでこまっていたら
おてがみください！

こっちのおてがみでも　そうだんできるよ！

こどものじんけん「ＳＯＳミニレター」

こまっていることをかいておくると、国（くに）ではたらくおとなが
あなたのなやみについてかんがえて、おへんじをします。
ＳＯＳミニレターがほしいときは、この おてがみでおしえてね。

こまったら　そうだんしてね！



枚方市ひこぼしくん

ひらかたし
いじめそうだん まどぐち
でんわ　０７２－８４１－１６５６
へいじつ　ごぜん９じ～ごご５じ３０ぷん
ファクス　０７２－８４１－１７００
メール　ijime@city.hirakata.osaka.jp

てがみでなくても そうだんできます。

枚方市役所（ひらかたしやくしょ） いじめ相談窓口（そうだんまどぐち）

でんわで そうだん

０７２－８４１－１６５６

げつよう から きんよう（へいじつ）
ごぜん９じ～ごご５じ３０ぷんに
かけてください。

あって そうだん

でんわやメールなどで よやく を おねがいします。

でんわばんごうやメールアドレスは、
ひだりに かいてあります。

メール・ファクスでそうだん

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

いつでも おくってください。
へんじは、まってください。

つらいことや
なやんでいることがあれば、
あなたの きもちを
きかせてください。

大阪府教育センター（おおさかふきょういく）

すこやかホットライン（こどもから）
０６－６６０７－７３６１

さわやかホットライン（おうちのひとから）
０６－６６０７－７３６２
どちらのでんわも、げつようからきんよう（へいじつ）
ごぜん９じ３０ぷん～ごご５じ３０ぷん

すこやかきょういくそうだん２４
０１２０－０－７８３１０
まいにち　２４じかん

ほか、ＬＩＮＥ（ライン）のそうだんもあります。

枚方市教育委員会（ひらかたしきょういくいいんかい）

「子どもの笑顔（えがお）守るコール」

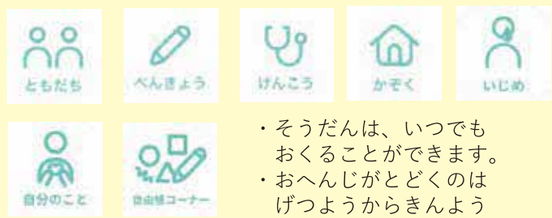
いじめせんようホットライン
０７２－８０９－７８６７
（ファクス　０７２－８５１－９３３５）

きょういくあんしんホットライン
０７２－８０９－２９７５
どちらのでんわも、げつようからきんよう（へいじつ）
ごぜん９じ～ごご５じ

がっこうの
タブレットに
あるよ

SNS（エスエヌエス）でそうだん
アプリ「ぽーち」

ともだち・べんきょう・いじめ
などの そうだんができます。



・そうだんは、いつでも
おくることができます。
・おへんじがとどくのは
げつようからきんよう
(へいじつ)のごぜん９じから
ごご５じ３０ぷんです。

きりとって、カードとしてつかってね

ほかにもそうだんできるところがあります。

＜ひらかたしきょういくいいんかい＞
★いじめせんよう ホットライン
０７２－８０９－７８６７
ファクス
０７２－８５１－９３３５
★きょういくあんしんホットライン
０７２－８０９－２９７５
どちらのでんわも　へいじつごぜん９じ～ごご５じ

きりとり

おてがみ ありがとう！
この おてがみの かみは、
ホームページからでも
いんさつ できます。
ホームページはこちら



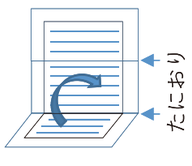
ひらかた（枚方）しやくしょ（市役所） いじめ相談窓口（そうだんまどぐち）
０７２－８４１－１６５６

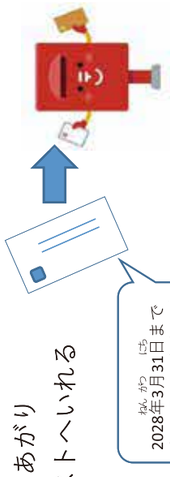
やまおり

てがみのおりかた









①「きりとり」のせんに
そって　きる
②てがみをかく
③「のりづけ」に
のりをぬる
④てがみをかいた　めんを
うえにして、▲で２かしょ
たにおりする
★できあがり
⑤ポストへいれる

もらったおてがみを しやくしょの
いじめそうだんまどぐちの ひとが よんで、
あなたといっしょに かんがえます。

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）