

のりづけ
たにおり
1回目

のりづけ

のりづけ
たにおり
2回目

のりづけ

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
↓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○をつけてください。			
こま 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、こま 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○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○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			

返事がほしいときは、
名前・学校名など
書いてください



枚方市ひこぼしくん

のりづけ
たにおり
1回目

のりづけ
たにおり
2回目

のりづけ
きりとり

のりづけ

中学生のみなさんへ

令和7年（2025年）11月

こま
困ったら お手紙書いてね！

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

ひみつは守るので
安心してね



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
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
- ☐ 夜になかなかねむ
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
- ☐ しんぞう
心臓のあたりが、なんとなく苦しい

このようなサインで
こまっていたら
お手紙ください！



切りとって、カードとして使ってね。★うらも見てね！

こま
**困ったら
相談してね！**



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

手紙以外でも相談できます。

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。



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。



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。



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。

切りとって、カードとして使ってね

他にも相談できることがあります。

<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

枚方市教育委員会

「子どもの笑顔を守るコール」

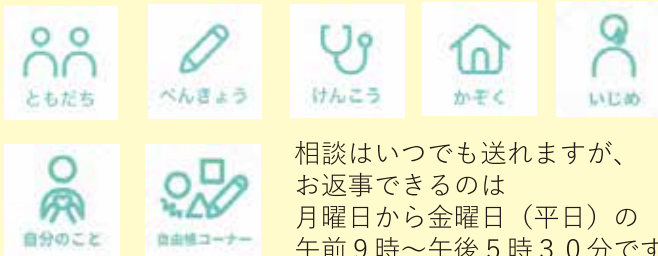
いじめ専用ホットライン
072-809-7867
(ファクス 072-851-9335)

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

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。



タブレット
にあるよ

相談はいつでも送れますが、
お返事できるのは
月曜日から金曜日（平日）の
午前9時～午後5時30分です。

手紙の送りがた

①「きりとり」の線にそって
切る

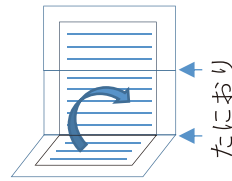
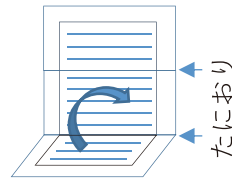
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

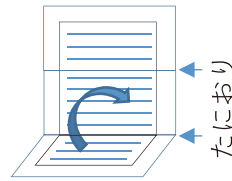
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

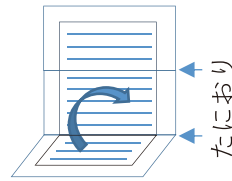
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

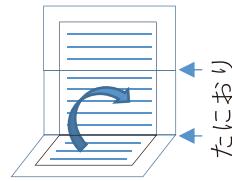
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

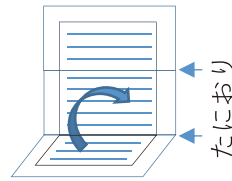
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

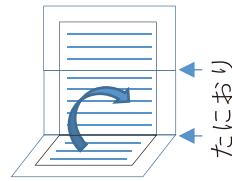
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

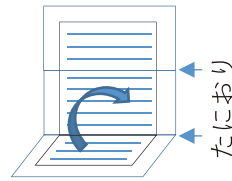
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

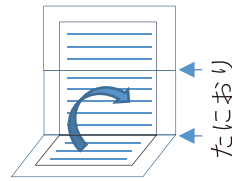
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

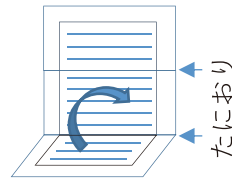
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

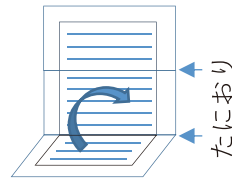
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

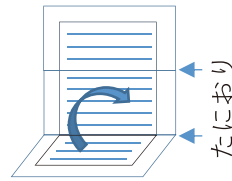
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

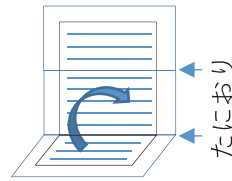
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

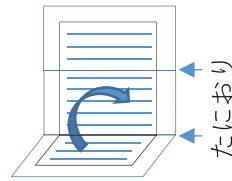
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

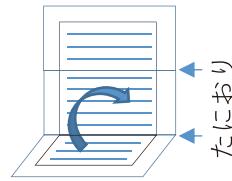
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

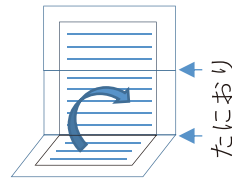
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

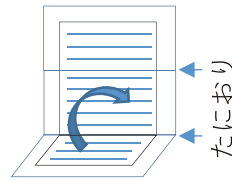
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

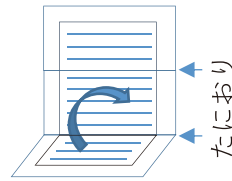
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

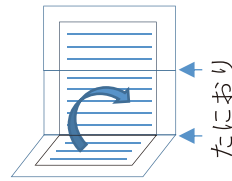
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

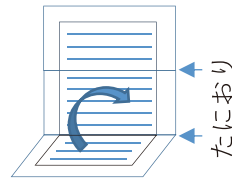
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

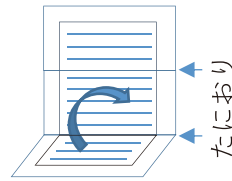
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

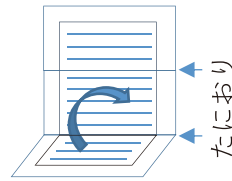
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

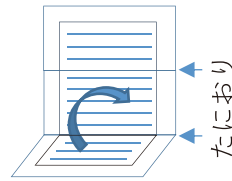
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって
切る

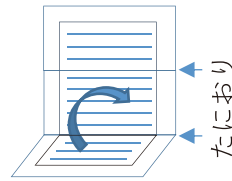
②手紙を書く

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

2027年3月31日まで
切手はいらないよ



①「きりとり」の線にそって