



ひとりで悩まないで！だれかに話してみませんか
こころの電話帳—宮崎市版—



最新のこころの電話帳は、市のホームページに随時掲載しています

【相談日や時間等については、変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問い合わせください】

1. こころの健康 についての相談	宮崎市保健所 地域保健課	※お住まいの地区の担当保健センターにご相談ください。 月～金* 8:30～17:15	
	※中央保健センター	0985-29-5281	中央東・中央西・小戸・大宮・東大宮・檜 地区
	※総合福祉保健センター(江南)	0985-52-1506	大淀・大塚・大塚台・生目台・赤江 地区
	※佐土原保健センター	0985-73-1115	住吉・佐土原 地区
	※田野保健センター	0985-86-0117	田野 地区
	※高岡福祉保健センター「穆園館」	0985-82-5294	小松台・生目・北・高岡 地区
	※清武保健センター	0985-85-1144	本郷・木花・青島・清武 地区
	宮崎市保健所 健康支援課	0985-29-5286	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	月～金* 8:30～17:15
	こころの電話	0985-32-5566	月～金* 9:00～19:00
お悩み傾聴ダイヤル	0570-783-755	月・水・金* 4:00～9:00、19:00～20:00 火・木* 4:00～9:00 土・日 4:00～18:00 祝日・年末年始 4:00～20:00	

2. 自殺について の相談	NPO法人宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	日・月・水・金 20:00～23:00 (年中無休)
	NPO法人東京自殺防止センター	03-5286-9090	月 22:30～翌2:30 火 17:00～翌2:30 水・木・金・土・日 20:00～翌2:30 (年中無休)
	宮崎いのちの電話	0570-783-556 0985-89-4343	月・水・金 21:00～翌4:00 (年中無休) 日・火・木・土 18:00～翌4:00
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 (年中無休) 毎月10日 8:00～翌8:00
	大分いのちの電話	097-536-4343	年中無休 24時間対応
	熊本いのちの電話	096-353-4343	年中無休 24時間対応
	鹿児島いのちの電話	099-250-7000	年中無休 24時間対応

3. 多重債務(借金問題)、契約トラブル等についての相談	宮崎市消費生活センター	0985-21-1755 188(消費者ホットライン)	月～金* 9:00～12:00、13:00～16:00
	宮崎県消費生活センター	0985-25-0999	月～土* 9:00～16:30 ※来所相談は予約制、土曜日は電話相談のみ
	宮崎県消費者金融相談所	0985-26-7100	月～金* 10:00～17:00
	法テラス宮崎 (日本司法支援センター宮崎地方事務所)	0570-078367	月～金* 9:00～17:00
	宮崎県弁護士会	0985-22-2466	水曜日 13:30～16:30 ※全般的な法律相談も実施
	宮崎県司法書士会	0120-96-9657	月～金* 9:00～12:00、13:00～16:00
	宮崎財務事務所 多重債務相談窓口	0985-42-7524	月～金* 9:00～12:00、13:00～17:00

4. 就労についての相談	宮崎公共職業安定所(ハローワーク宮崎)	0985-23-2245	月～金* 8:30～17:15
	ハローワークプラザ宮崎	0985-62-4141	・一般相談窓口 月～金* 9:30～18:00 土* 10:00～17:00 ・新卒応援ハローワーク 月～金* 9:30～18:00 ・マザーズコーナー 月～金* 9:30～17:00 ・宮崎わかもの支援コーナー 月～金* 9:30～18:00
	宮崎わかもの応援ハローワーク 宮崎駅前コーナー	0985-61-6201	月～土* 9:15～18:00
	みやざき若者サポートステーション/ サポステ・プラス	0985-25-4345	月～金* 9:00～16:00 ※就労を目指す15歳～49歳までの求職者を対象
	みやざき障害者就業・生活支援センター	0985-63-1337	月～土* 10:00～17:15

*祝日、年末年始を除く





5.働く人の健康 管理の相談	宮崎産業保健総合支援センター	0985-62-2511	月～金* 8:30～17:15
6. 中小企業に対 する金融相談	宮崎市 産業政策課	0985-21-1792	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県商工政策課経営金融支援室	0985-26-7097	月～金* 8:30～17:15
7. 女性の心身に 関する相談	不妊専門相談センター ウイング (不妊症・不育症に関する相談)	0985-22-1018	月～金* 9:30～15:30
	女性専門相談センター スマイル (女性の心身に関する相談)	0985-28-2668	月～金* 9:30～15:30
	あいので宮崎 ～にんしん・女性の健康SOS～ (思いがけない妊娠や女性の性・健康の相談)	080-8553-1010	火・木 17:00～20:00 (受付19:30まで) 第2・4土 14:00～17:00 (受付16:30まで) ※年末年始は休み、祝日可 E-mail: ainote1010@docomo.ne.jp
8. 離婚、DV、女 性被害等につ いての相談	宮崎市役所 女性相談室	0985-21-1779	月～金* 9:00～17:15
	宮崎県女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	0985-22-3858	月～金* 9:00～20:30 土・日* 9:00～15:00
	性犯罪相談ダイヤル (性被害に関する相談)	0985-31-8740 短縮ダイヤル(#8103)	年中無休 24時間対応
	女性の人権ホットライン(宮崎地方法務局)	0570-070-810	月～金* 8:30～17:15 ※時間外は留守番電話対応
	えむコール (DV、デートDV、性暴力等に関する相談)	0985-89-5243	日・月 10:00～17:00 (年末年始を除く)
9. エイズ・性感 染症に関する 相談	エイズ・性感染症相談 (宮崎市保健所)	0985-23-7333	月～金* 8:30～17:15
10. 生活安全や 犯罪被害に関 する相談	(公社)みやざき被害者支援センター	0985-38-7830	月～金* 10:00～16:00
	性暴力被害者支援センター さぼーとねっと宮崎	0985-38-8300	月～金* 9:00～17:00 ※時間外は国の夜間コールセンターが対応
	警察安全総合相談窓口	0985-26-9110 短縮ダイヤル(#9110)	月～金* 8:30～17:15
	悪質金融相談	0985-22-5050	月～金* 9:00～15:45
	悪質商法110番	0985-22-8080	
	暴力団関係相談電話(警察本部)	0985-27-7110	月～金* 8:30～17:15
11. 少年の非 行・いじめ等 に関する相談	宮崎県警察本部ヤングテレホン	0985-23-7867	月～金* 8:30～17:15
	宮崎北警察署ヤングテレホン	0985-28-7874	年中無休 24時間対応
	宮崎南警察署ヤングテレホン	0985-51-7373	年中無休 24時間対応
	高岡警察署ヤングテレホン	0985-82-3749	年中無休 24時間対応
12. 子どものこ と(子育て、虐 待など)に関 する相談	宮崎市役所 子ども家庭支援課	0985-21-1766	月～金* 8:30～17:15
	宮崎市ヤングケアラー相談電話 (愛称:カモミル)	0985-40-2231	月～金* 8:30～17:15 ※時間外は録音対応となります。
	子ども家庭支援センターつぼみ	0985-78-3737	年中無休 8:00～21:00 ※来所・訪問相談は要予約
	児童相談所相談専用ダイヤル	0570-783-189	年中無休 24時間対応
	児童相談所虐待対応ダイヤル	189 (無料)	年中無休 24時間対応

*祝日、年末年始を除く





13. 発達障がいに関する相談	宮崎県中央発達障害者支援センター	0985-85-7660	月～金* 9:00～17:00
14. 学校生活や学校教育などに関する相談	宮崎市教育相談センター (市立小中学校が対象)	0985-23-1051	月～金* 9:00～16:00 ※来所・訪問相談は要予約
	なやむなテレホン	0985-22-7867	月～金* 8:30～16:30 (水のみ8:30～20:00) E-mail:45seisyou@city.miyazaki.miyazaki.jp
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310(無料)	年中無休 24時間対応
	チャイルドライン (18歳までの子どもの専用電話)	0120-99-7777(無料)	毎日(年末年始を除く) 16:00～21:00
15. ひきこもり、不登校などに関する相談	宮崎県子ども・若者総合相談センター 「わかば」	0985-41-7830 (18歳以下無料 0120-730-130)	月・火・水・金・土* 10:00～17:00
	不登校・引きこもりのこどもを持つ親の会 コスモス会	090-8661-7114	E-mail:cosmoskai_miyazaki@yahoo.co.jp ※上記にメールください
	宮崎県ひきこもり地域支援センター	0985-27-8133 0985-44-2411	月～金* 8:30～17:15
	宮崎市自立相談支援センター 「これから」 (ひきこもりに関する相談)	0985-42-9239	月～金* 9:00～17:00
16. 子どもの人権についての相談	こどもの人権110番 (宮崎県方法務局)	0120-007-110(無料)	月～金* 8:30～17:15 ※時間外は留守番電話対応
	子どもの権利ホットライン (宮崎県弁護士会)	0985-23-6112	毎月第1・3月* 16:00～17:30
18. 大切なお子様を亡くされた方の相談窓口	宮崎天使ママの会 (流産・死産・新生児死で赤ちゃんを亡くされた方の相談)	090-8913-4374	受付時間の決まりはありません E-mail:tensimama_miyazaki@yahoo.co.jp
19. ひとり親世帯の相談	宮崎市 子育て支援課	0985-21-1765	月～金* 8:30～17:15
20. 生活保護、生活再建に関する相談	宮崎市 社会福祉第一課・第二課 (生活保護についての相談)	0985-21-1775	月～金* 8:30～17:15
	宮崎市自立相談支援センター 「これから」 (生活再建についての相談)	0985-42-9239	月～金* 9:00～17:00
21. 高齢者のこと(介護や虐待など)に関する相談	宮崎市 地域包括ケア推進課	0985-21-1773	月～金* 8:30～17:15
	宮崎市 介護保険課	0985-21-1777	月～金* 8:30～17:15
	地域包括支援センター ※担当包括支援センターにつきましては、地域包括ケア推進課にお尋ねください(65歳以上が対象)。		
22. 福祉に関する相談	宮崎市社会福祉協議会	0985-52-5131	月～金* 8:30～17:15
	宮崎市社会福祉協議会 佐土原支所	0985-36-2020	
	宮崎市社会福祉協議会 田野支所	0985-86-2017	
	宮崎市社会福祉協議会 高岡支所	0985-82-4721	
	宮崎市社会福祉協議会 清武支所	0985-55-6207	
23. 人権に関する相談	みんなの人権110番 (宮崎県方法務局)	0570-003-110	月～金* 8:30～17:15
24. 障がい者の生活に関する相談	宮崎市 障がい福祉課 (障がい福祉に関する相談)	0985-21-1772	月～金* 8:30～17:15
	宮崎市障がい者総合サポートセンター	0985-63-2688 (FAX:53-5540)	月～金* 8:30～17:15

*祝日、年末年始を除く



25. 幅広い悩みについての相談	宮崎県男女共同参画センター 相談室 (性別にかかわらず自分らしく生きるための様々な悩みについての相談)	0985-60-1822	・電話相談 月～金* 9:00～17:00 土* 9:00～16:30 ・面接相談 ※予約制 月～土 ・法律相談 ※予約制 毎月第3火 午後 ・こころ相談 ※予約制 毎月第2火 午後 ・からだ相談 ※予約制 年2回
	宮崎市男女共同参画センター ①パレット相談室 (配偶者などからの暴力を含む、男女共同参画に関する様々な相談) ※男性からの相談も受け付けています。	0985-25-2057	・電話相談 月・水・木・金・土・日* 9:00～17:00 (受付16:30まで) ・面接相談 月・水・木・金・土・日* 9:00～17:00 ・法律相談 毎月第3水 14:00～16:30 ※面接相談・法律相談は予約制 ・メール相談 「パレット」ホームページから随時受付 https://pal-let.jp/palette_soudan/
	②性的少数者専用相談窓口 (自分自身のこと、学校・職場でのトラブルなど)	0985-22-0022	・電話相談 毎月第3日 9:00～12:00 ・メール相談 「パレット」ホームページから随時受付 https://pal-let.jp/lgbt-soudan/
	こころナビゲーション (職場・家族・人間関係・将来のことなど)	0985-24-9138	第2・4木 19:00～、20:00～ ※予約制 (15～40歳が対象)
	一般社団法人 宮崎県労働者福祉団体中央会 ライフサポートセンター宮崎	0120-397-864	・電話相談 月～金* 10:00～16:00

26. 仲間作りに関する相談	地域生活支援センターすみよし	0985-30-2524	月～金 第2・第4土* 8:30～17:15
	江南よしみ地域生活支援センター	0985-64-1033	月～土* 8:30～17:30
	NPO法人ハートム	0985-88-1103	月～金* 10:00～17:00 ※専用ダイヤルではなく業務で使用する電話であるため対応(時間等)が制限される場合があります。
	NPO法人宮崎自殺防止センター 自死遺族の分かち合い 「ランタンのつどい」	0985-27-5663	月～金* 8:30～17:00
	(一社)宮崎県断酒友の会 宮崎支部 (アルコール依存についての相談)	090-8911-8680	9:00～21:00
	AA(アルコール依存についての相談) AA九州・沖縄セントラルオフィス	099-248-0057	10:00～16:00 (土・日・祝日、お盆、年末年始を除く)
	宮崎ダルク(薬物依存についての相談)	0985-38-5099	13:00～16:00 月～金*

27. こころの健康に関するインターネット(ストレスチェック、メンタルヘルス情報など)	宮崎県精神保健福祉センター	相談窓口や集い・学びの場の紹介など。	http://www.seihocenter-miyazaki.com
	みやざきこころ青Tねっと (相談機関等検索サイト)	相談窓口や生きがいがづくりの場の案内など。	http://www.m-aot.net
	宮崎こころの保健室	10代の若者向け、こころの健康応援サイト。	http://miyakoro.com/
	こころの情報サイト	こころの健康や病気、支援などに関する情報サイト。	http://kokoro.ncnp.go.jp

28. SNS相談 (SNSで気軽に相談することができます)	チャイルドライン 18歳までの子どものチャット相談		NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク「生きづらびっと」 https://yorisoi-chat.jp/		
	WEBチャット		LINE Facebook WEBチャット	 X (旧Twitter) 	
	第1・第3月、火～土 16:00～21:00		月～日 8:00～22:30(22:00まで受付)		
	NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア「こころのほっとチャット」 https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html				
	LINE		Facebook		WEBチャット 
	毎日: 12:00～15:50(15:00まで受付) 17:00～20:50(20:00まで受付) 21:00～23:50(23:00まで受付) ※その他深夜・早朝相談あり				
宮崎市こころつながりライン相談					
LINE		WEBチャット		毎日: 19:00～24:00(23時半まで受付) ※下記期間は17:00～24:00(23時半まで受付) ・令和6年8月19日～9月1日 ・令和6年12月30日～令和7年1月12日	

*祝日、年末年始を除く

令和6年4月改訂
宮崎市 健康支援課

