



濱田 ここね

ひとりで悩まないで
誰かに話してみませんか？



気軽に相談してね！

ワンストップ 相談会

法律・経済・こころ・福祉などに関する相談窓口を
一カ所に設け、皆さんの悩みに関するご相談に、専門
機関の相談員が対応します。事前申し込みは不要です。
お気軽にご来場ください。

日時 令和3年 **3月13日** 土
午前10時00分～午後4時まで
[受付終了:午後3時30分まで]

会場 **KITENビル**
8階 中会議室
宮崎市錦町1番10号 KITENビル 8階
相談無料

●新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、開催を中止とする場合があります。●発熱などの症状がある方、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。
●感染予防のため、マスクの着用のご協力をお願いいたします。

法律 ・ 経済	宮崎県弁護士会	法律・経済の問題について、弁護士が相談に応じます。
	宮崎県司法書士会	多重債務問題をはじめとした様々な悩みことについて、司法書士が相談に応じます。
健康 ・ こころ ・ 福祉	宮崎県看護協会	様々な健康上の問題、こころのトラブル（ストレス・うつなど）について、保健師が相談に応じます。
	宮崎県公認心理師・臨床心理士会	こころの健康について、臨床心理士が相談に応じます。
	宮崎県精神保健福祉士協会	こころの保健と福祉について、精神保健福祉士が相談に応じます。
	宮崎自殺防止センター	死にたいほどつらい方に寄り添い、お話をお聴きします。



悩んだら、まず相談！！

自殺予防ポータルサイト
「ひなたのおせっかい」に
アクセスしてね！！ [ひなたのおせっかい 検索](#)

問い合わせ先 宮崎県福祉保健課
☎0985-44-2660
受付時間/平日 8:30～17:00

日本の
ひなた
宮崎県



3月は、自殺対策強化月間です。

ひとりで悩まないで
誰かに話してみませんか？

悩みごと一斉相談

気軽に電話してね！

実施期間：3月1日(月)～3月31日(水)

相談窓口一覧表

県内各地の相談機関が連携し、相談を受け付けております。
なお、各相談機関は期間終了後も開設されております。お気軽にお電話ください。

分野	相談機関・窓口名	開設時間 (原則:祝日・年末年始除く)	電話番号	備考
こころの健康など (市町村)	三股町 福祉課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0986-52-9061	
	三股町 福祉消費生活相談センター	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 12:00) (13:00 ~ 16:00)	0986-52-0999	・こころや体の健康、消費の相談(多重債務や訪問販売、架空請求など) ・こころや体の相談は看護師、消費相談は専門の相談員が対応
	高原町総合保健福祉センター ほほえみ館	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0984-42-4820	
	国富町福祉課	月曜日から金曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0985-75-9403	
	綾町健康センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-77-0195	
	コンフォール健康センター(高鍋町健康づくりセンター)	月曜日から金曜日まで (8:25 ~ 17:10)	0983-23-2323	・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約
	新富町いきいき健康課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-33-6059	・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約
	西米良村保健センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0983-36-1114	・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約
	木城町保健センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-32-4010	・担当者が不在の場合もありますので、事前にお電話ください。
	川南町町民健康課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-27-8009	・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は事前に電話をください。
	都農町健康管理センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-25-1008	・保健師等が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約
	門川町町民課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-63-1140	・保健師が対応 ・電話、来庁での相談可(来庁時は事前に電話連絡必要)
	諸塚村住民福祉課	月曜日から金曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0982-65-1119	・保健師が対応
	椎葉村福祉保健課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-68-7510	・保健師が対応
	美郷町健康福祉課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-66-3610	・保健師が対応 ・来所、訪問希望の場合は事前にご連絡ください。
高千穂町保健福祉総合センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-72-7117	・保健師が対応 ・来所や訪問希望の場合は事前にご連絡ください。	
日之影町保健センター	月曜日から金曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0982-87-2100	・保健師が対応	
五ヶ瀬町福祉課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0982-82-1702	・保健師が対応	

こころの健康など (県)	中央保健所健康づくり課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-28-2111	来所による相談は、緊急の場合を除き事前にご連絡ください。
	日南保健所健康づくり課		0987-23-3141	面接を希望される方は事前にお電話ください。
	都城保健所健康づくり課		0986-23-4504	面接を希望される方は事前にお電話ください。
	小林保健所健康づくり課		0984-23-3118	面接を希望される方は事前にお電話ください。
	高鍋保健所健康づくり課		0983-22-1330	毎月第3木曜日の14:00~16:00まで精神科医による「ひきこもりこころの健康相談」実施(前日までの要予約)
	日向保健所健康づくり課		0982-52-5101	毎月第3火曜日の13:00~15:30まで精神科医による「ひきこもりこころの健康相談」実施(前日の午前中までに要予約)
	延岡保健所健康づくり課		0982-33-5373	毎月第3木曜日の13:30~15:00まで精神科医による「ひきこもりこころの健康相談」実施(前日までに要予約)
	高千穂保健所健康づくり課		0982-72-2168	・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・3月10日水曜日精神科医による「ひきこもりこころの健康相談」実施
	宮崎県精神保健福祉センター		0985-27-5663	精神保健福祉全般の相談をお受けします。面接を希望される方はできるだけ事前にご連絡ください。

こころ	自殺防止電話 NPO法人 宮崎自殺防止センター	20:00~23:00 (日、月、水、金)	0985-77-9090	
	自殺防止電話 ライフネット宮崎	火・木・土曜日 (19:00 ~ 23:00)	0985-28-2555	夜間電話相談
	こころの電話相談	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 19:00)	0985-32-5566	・様々な悩みを幅広くお受けします。 ・今のつらい気持ちを、ただ聞いてもらいたい方もお気軽にどうぞ。
	NPO法人宮崎いのちの電話	365日 月・水・金・日曜日 (21:00-4:00) 火・木・土曜日 (18:00-4:00)	0570-783-556	・あなたの悩みを受け入れます。 ・どんな悩みでもご相談ください。

自死遺族の方へ	NPO法人 宮崎自殺防止センター	ランタンの集い	原則毎月第2土曜日 (14:00 ~ 16:00)	0985-27-5663	・県立図書館で開催 ・新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止する場合があります。
	ランタンのつどいin延岡	令和3年2月28日 (14:00 ~ 16:00)	0985-27-5663	・延岡市民協働まちづくりセンターで開催 ・新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止する場合があります。	
	小林保健所 わかちあいの会	毎月第4木曜日 (13:00 ~ 15:00)	0984-23-3118	小林保健所で開催	

分野	相談機関・窓口名	開設時間 (原則:祝日・年末年始除く)	電話番号	備考	
法律・経済	宮崎県弁護士会	夜間テレホン相談	毎週水曜日 (19:00 ~ 20:30)	0985-23-6112	予約不要、相談料無料
		法律相談センター	毎週月・木・金曜日第2・4・5火曜日 (13:30 ~ 16:30) 毎週土曜日 (9:30 ~ 12:30)	0985-22-2466	事前に要予約 (有料:30分5,500円) 無料法律相談の制度有
	宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン	高齢者・障がい者無料相談	毎週金曜日 (10:00 ~ 12:00)	電話相談0985-23-6112 面接相談0985-22-2466	予約不要 事前に要予約
		多重債務無料相談	毎週水曜日 (13:30 ~ 16:30)	0985-22-2466	事前に要予約
		多重債務当番弁護士	平日毎日	0985-22-2466	当日相談可、相談料無料
		子どもの権利ホットライン	第1・3月曜日 (16:00 ~ 17:30)	0985-23-6112	予約不要、相談料無料
	日本司法支援センター (法テラス)	法テラス サポートダイヤル	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 21:00) 土曜日 (9:00 ~ 17:00)	0570-078-374	・法的トラブルを抱えている方に対して法律制度や関係機関・団体などの情報提供を行います。 ・経済的に余裕の無い方に対して無料法律相談(資力要件)も実施しています。
		法テラス宮崎	月・火・木・金曜日 (9:00 ~ 12:00) (13:00 ~ 16:00)	050-3383-5530	
	宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 12:00) (13:00 ~ 16:00)	0120-969-657	この番号で相談を受けるものではなく、お近くの司法書士を紹介する窓口です。	

金融・消費	宮崎県商工政策課経営金融支援室 消費者金融相談所	月曜日から金曜日まで (10:00 ~ 17:00)	0985-26-7100	借金についての相談や貸金業者に関する相談及び苦情、セミ金相談等の窓口です。	
	宮崎県警察本部 生活環境課	悪質金融相談	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 15:45)	0985-22-5050	相談員1名で電話での対応
		悪質商法相談		0985-22-8080	
	宮崎県消費生活センター	電話相談	月曜日から土曜日まで (9:00 ~ 17:00) (16:30までにお電話下さい) ※土曜日は0985-25-0999のみで電話相談受付	0985-25-0999	・来所相談(月~金)は事前にお電話ください。 ・土曜日は0985-25-0999のみで電話相談受付
		都城支所		0986-24-0999	
延岡支所		0982-31-0999			
九州財務局宮崎財務事務所 多重債務相談窓口	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00)	0985-42-7524	・借金、多重債務についての相談 ・来所相談は要予約		

労働	宮崎労働局総合労働相談コーナー	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-38-8821	解雇、配置転換、職場でのいじめなど労働問題の相談
	独立行政法人労働者健康安全機構 宮崎産業保健総合支援センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-62-2511	メンタルヘルス対策、メンタルヘルス教育、労働者の健康管理についての相談
	宮崎県労働委員会 働くあんしんサポートダイヤル	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00)	0985-26-7538	解雇、賃下げ、配置転換、罷止め、休暇取得、パワハラなど労働に関する相談、質問
	宮崎県 雇用労働 政策課	宮崎中小企業労働相談所	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 12:00) (13:00 ~ 17:00)	0985-44-2618
日南中小企業労働相談所		0987-22-2714		
都城中小企業労働相談所		0986-23-4518		
延岡中小企業労働相談所	0982-33-2862			

分野	相談機関・窓口名	開設時間 (原則:祝日・年末年始除く)	電話番号	備考
教育	宮崎県教育研修センター ふれあいコール	月曜日から日曜日まで (8:30 ~ 21:00)	0985-38-7654 0985-31-5562	・来訪相談の場合は事前に要予約 (10:00~17:00) ・毎月1回は臨床心理士による相談有り (13:00~16:00要予約)
	宮崎県教育庁 人権同和教育課 24時間子供SOSダイヤル	365日 24時間	0120-0-78310	生徒、保護者からの相談を受け付けます。

子ども 若者	宮崎県子ども若者総合相談センター「わかば」	日・月・火・水・土曜日 (10:00 ~ 17:00)	0985-41-7830	・精神保健福祉士、社会福祉士、心理士が対応 ・出張相談、来所相談、自宅訪問は予約制
	宮崎県警察本部生活安全部少年課 ヤングテレホン	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:45)	0985-23-7867	少年の非行、被害者

ひきこもり	ひきこもり地域支援センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0985-27-8133 0985-44-2411	
-------	---------------	---------------------------	------------------------------	--

人権	宮崎地方法務局	みんなの人権110番	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0570-003-110	人権についての相談
		女性の人権ホットライン		0570-070-810	職場でのセクハラ、家庭内暴力など女性に関する相談
		子どもの人権110番		0120-007-110	学校でのいじめなど子どもに関する相談

男女共同参画	宮崎県男女共同参画センター相談室	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00) 土曜日(9:00 ~ 16:30)	0985-60-1822	性別にとらわれず、自分らしく生きるための様々な悩みについて相談に応じます。
--------	------------------	--	--------------	---------------------------------------

DV	特定非営利活動法人ハートスペースM えむコール	日・月曜日 (10:00 ~ 17:00)	0985-89-5243	
	さぼーとねっと宮崎 (性暴力被害者支援センター)	月曜日から金曜日まで (10:00~16:00)	0985-38-8300	ホームページの相談窓口では、メールによる問い合わせ・相談受付を365日24時間対応

発達障害	宮崎県社会福祉事業団	宮崎県中央発達障害者支援センター	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)	0985-85-7660	・発達障がいを持つご本人ご家族からの相談 ・来所相談の場合は要予約
		宮崎県都城発達障害者支援センター	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)	0986-22-2633	
		宮崎県延岡発達障害者支援センター	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)	0982-23-8560	

福祉	宮崎県社会福祉協議会 (宮崎県高齢者総合支援センター)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0985-25-1100	
	宮崎市社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0985-52-5131	福祉や生活上の困りごとなどの相談 無料法律相談※要予約(日程設定あり)
	都城市社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:00)	0986-25-8349	・弁護士による専門相談を実施 (要予約) ※生活困窮関係の相談は「都城市生活自立相談センター」につなぎます。
	延岡市社会福祉協議会(ふれあい相談)	月・水・木・金曜日 (9:00 ~ 17:00)	0982-32-6555	
	日南市社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30~17:15)	0987-23-1174	・相談は直接お越しいただくか、電話でとなり、相談員が対応します。 ・無料弁護士相談(第1・3金曜日13:30~16:30、予約日:第1火曜日、要予約) ・生活困窮関係の相談は「日南市生活自立サポートセンター」につなぎます。
	小林市社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0984-23-3466	弁護士相談は第2・4火曜日 13:30~16:00 (要予約)
	日向市社会福祉協議会 日向市生活相談・支援センター心から(ここから)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-52-1010	フリーダイヤル 0120-294-990
	串間市社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0987-72-6943	・無料法律相談(月1回:要予約) ・生活困窮者自立相談支援による相談受付(経済的、引きこもり、就労、介護など)
	西都市社会福祉協議会 (ふれあい総合相談センター)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-43-4613	
	えびの市社会福祉協議会 (心配ごと相談)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0984-35-2800	・心配ごと相談 毎週水曜日 13:30~16:30(要予約) ・無料法律相談毎月第3木曜日 13:30~16:30 (要予約) ・遺言等無料相談 奇数月第4木曜日 13:30~16:30(要予約)
	三股町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 16:00)	0986-52-1246	・「無料法律相談」第3火曜日 13:30~16:30 (要予約) ・「ふれあい福祉相談」 毎週月・水・金曜日 9:00~17:00 (町総合福祉センター「元気の社」)
	高原町社会福祉協議会 (高原町総合保健福祉センターほほえみ館)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0984-42-2230	
	国富町社会福祉協議会 (総合相談)	月曜日から金曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0985-74-8300	・「心配ごと相談」 毎月第1木曜日 9:30~12:00 ・「司法書士専門相談」(要予約) 毎月第2・4木曜日 14:00~16:00 ※原則、来所での対応とします。
	綾町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0985-77-3099	

分野	相談機関・窓口名	開設時間 (原則:祝日・年末年始除く)	電話番号	備考
福祉	高鍋町社会福祉協議会 (総合相談センター「架け橋」)	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:00)	0983-32-9900	・心配ごと相談、高齢者総合相談、障がい者(児)相談、子どもと子育て家庭の総合相談
	新富町社会福祉協議会 (ふれあい相談)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-33-4213	・内容によっては、無料法律相談につなぐこともあります。 ・金銭的な相談については面談としておりますので、事前要予約
	西米良村社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)	0983-36-1212	
	木城町社会福祉協議会(総合相談)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-32-2114	
	川南町社会福祉協議会 (心配ごと総合相談)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-21-3802	
	都農町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-25-0048	・心配ごと相談については、第2金曜日(9:30~12:00)(社協職員が対応) ・「無料法律相談」については、第2火曜日(13:30~16:30)(要予約)
	門川町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:00)	0982-63-7210	
	諸塚村社会福祉協議会 (福祉なんでも相談)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0982-65-0375	
	椎葉村社会福祉協議会 (総合相談窓口)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:30)	0982-67-2275	・社会福祉士、精神保健福祉士等が対応し、必要に応じて関係機関につなぎます。 ・来所時は事前にお電話ください。
	美郷町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-66-2640	
	高千穂町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-72-3663	電話や窓口での相談も行いますが内容によっては、無料法律相談やその他関係機関へつなぐなど、連携を心がけていきます。
	日之影町社会福祉協議会	月曜日から土曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0982-87-2680	各専門部門での職員で対応します。必要に応じて専門機関につなぎます。
五ヶ瀬町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0982-82-1520	相談の内容により、必要に応じて専門機関につなぎます。	

健康	宮崎県精神保健福祉センター	ストレス専門診療相談	第2・3・4月曜日 (13:00 ~ 16:00)	0985-27-5663	要予約、開設日は変更になることがあります。
		一般診療相談	第1・3水曜日 (13:00 ~ 16:00)		
		薬物関連診療相談	第2・4水曜日 (13:00 ~ 16:00)		
		思春期精神保健診療相談	第2・4木曜日 (13:00 ~ 16:00)		
	宮崎県看護協会 まちの保健室	※各地区の開催日時はお問合せください	0985-58-0622	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一部施設において「まちの保健室」の開催を休止しております。	

こころの健康など(市町村)	宮崎市	中央保健センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-29-5281	・第4木曜日13:30~16:20まで精神科医師による「こころの健康相談」実施 (要予約 健康支援課 0985-29-5286) ※既に精神科に通院している人は、主治医にご相談ください。
		総合福祉保健センター(江南)		0985-52-1506	
		佐土原保健センター		0985-73-1115	
		田野保健センター		0985-86-0117	
		高岡福祉保健センター「穆園館」		0985-82-5294	
	清武保健センター	0985-85-1144			
	都城市福祉課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0986-23-2980	保健師、精神保健福祉士が対応	
	延岡市健康増進課 (いきいき健康相談電話)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-22-7060	・来庁や訪問の面接も行いますが予約が必要な場合もあります。 ・保健師が対応	
	日南市健康増進課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0987-31-1129		
	小林市健康推進課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0984-23-0323	・保健師が対応 ・来庁、訪問については要予約	
	日向市いきいき健康課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-66-1024	・保健師が対応 ・来庁訪問相談については、要予約	
	串間市	医療介護課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0987-72-0333	・健康に関する相談
		地域生活支援センターWing	年中無休 (8:00 ~ 17:00)	0987-71-1578 0987-72-4252	・こころの健康相談、悩みごと全般
	西都市健康管理課	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)	0983-43-1146	・保健師が対応 ・基本電話での対応とし、来庁や訪問が必要な場合は要予約	
	えびの市保健センター	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:30)	0984-35-2446	・保健師が対応 ・来庁、訪問については要予約	