

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	
	綾町 町民生活課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-77-3465	・多重債務等経済問題についての相談は、町民生活課が対応
	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 ・基本電話での対応とし、来庁、訪問希望の方は要事前予約
	西米良村福祉健康課	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 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 ・不在の場合もありますので、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	
	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(西郷)	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 ・電話対応のほか、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	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		0987-23-3141	・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・3/28(木)13:00から精神科医師による「こころの健康相談(面接)」実施(前日午前中までに要予約)
	都城保健所		0986-23-4504	・3/20(水)13:30~15:00 精神科医師によるこころの健康相談(面接)実施。*要予約
	小林保健所		0984-23-3118	・面接を希望される方は、事前にお電話ください。 ・3/26(火)13:30~15:30まで精神科医師による「ひきこもりこころの健康相談」を実施します。(前日までに要予約)
	高鍋保健所		0983-22-1330	・3/12(火)14:00~16:00まで精神科医師による「ひきこもりこころの健康相談」実施(前日までに要予約)
	日向保健所		0982-52-5101	・3/19(火)の13:00~15:30まで、精神科医師による「ひきこもりこころの相談」実施(前日午前中までに要予約)
	延岡保健所		0982-33-5373	・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・3/14(木)13:00~15:00まで精神科医師による「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		0982-72-2168	・面接相談などを希望される方は事前にお電話ください。 ・3/13(水)14:00~16:00まで精神科医師による「ひきこもりこころの相談会」を実施(前日までに要予約)
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	日・月・水・金曜日 (20:00 ~ 23:00)	0985-77-9090	・夜間電話相談
	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。

自死遺族の方へ	NPO法人 宮崎自殺防止センター ランタンのつどい	原則毎月第2土曜日 (14:00 ~ 16:00)	050-5883-7019	・県立図書館で開催 ※お問い合わせは、月曜から金曜でお願いします。
	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

# 悩みごと一斉相談



実施期間

3月1日(金) ~ 31日(日)

## 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	
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	
		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5,400円)
		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
	宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン	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
			月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 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。
	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 (法テラス)	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制度や関係機関・団体などの情報提供を行います。また、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		

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、ヤ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 悪質商法相談	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 15:45)	0985-22-5050 0985-22-8080	・相談員1名で電話での対応
	宮崎県消費生活センター	電話相談 月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 19:00) (18:30までにお電話下さい) 土曜日 (9:00 ~ 17:00) ※本所のみ (16:30までにお電話下さい)	0985-25-0999 0986-24-0999 0982-31-0999	・来所相談は(月~金) 9:00~17:00 事前にお電話ください。	

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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-26-7538	・解雇、パワハラ、賃下げ、配置転換、雇止め、休暇取得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 ~ 17:15)	0985-26-7106	・労働者、使用者双方からの労働問題に関する様々な御相談に応じます。
		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		



日本のひなた宮崎県

宮崎県福祉保健課

3月は自殺対策強化月間です



いのちを支える

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) ・毎月第2木曜日は、臨床心理士による相談有り (13:00~16:00要予約)

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	宮崎県方法務局 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。 ・毒薬でのセクハラ、家庭内暴力など女性に関する相談 学校でのいじめ、虐待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	・男女が共に、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の相談に応じます。
------------	------------------	---	--------------	--

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	
	宮崎県女性相談所 (宮崎県配偶者暴力相談支援センター)	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 20:30) 土・日曜日 (9:00 ~ 15:00) (※祝日を除く)	0985-22-3858	・来所の場合は9:00~18:00 ・土・日曜日は電話相談のみ

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 ~ 19:00)	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 ~ 17:15)	0985-25-1100	・弁護士による専門相談については、第1~4水曜日実施(要予約)
	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	・弁護士や司法書士による専門 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」に繋がります。
	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 (心配ごと相談)	火・金曜日 (10:00 ~ 15:00)	0987-23-1174	・相談は、直接起こしいただくか 電話でのご相談となります。 (北郷、南郷支所は毎月3日曜日のみ) ・無料弁護士相談(毎月3回不定期要予約) ・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」に繋がります。
	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	・弁護士による法律相談は第2・ 4火曜日(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 ~ 17:30)	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 ~ 17:15)	0987-72-6943	
	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 (心配ごと相談所)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 16:30)	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 (福祉・消費生活センター)	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:00)	0986-52-0999	
	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」毎月第2・4木曜日 9:30~12:00(要予約) ※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	
高鍋町社会福祉協議会 (ふれあい総合相談)	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:00)	0983-32-9900	・電話、来所による相談	

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	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 に繋ぐこともあります。 ・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)
	門川町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	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)	0982-50-8533	
	椎葉村社会福祉協議会 (福祉相談窓口)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:30)	0982-67-2275	・必要に応じて専門機関へ繋ぎ ます。まずはお気軽にお電話 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繋ぐなど 、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	・悩みごと一切相談期間中は 土曜・日曜も対応します。 ・社会福祉士、介護支援専門員、相 談支援専門員等に対応し、必要に 応じて専門機関につなぎます。 ・基本、電話での対応とし、必要に 応じて来所又は訪問対応とします。
	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	

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 (14:00 ~ 16:00)	0985-27-5663	・ご本人やご家族の悩みに 専門の医師が個別に相談に 応じます(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 (14:00 ~ 16:00)		
		薬物関連診療相談	第2・4水曜日 (14:00 ~ 16:00)		
	思春期精神保健 診療相談	第2・第4木曜日 (9:00 ~ 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	・延岡市、日向市、西都・児湯 宮崎市、三股町、小林市 日南市で実施		

こころの 健康など (市町村)	宮崎市	中央保健センター	0985-29-5281	0985-29-5281 0985-52-1506 0985-73-1115 0985-86-0117 0985-82-5294 0985-85-1144	・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) ※既に精神科に入院している人 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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-22-7060	・来庁や訪問の面談も行いますが 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	・3/14(木曜)9:30~15:00まで弁 護士・司法書士・社会福祉協議会・市 担当者・保健師による一斉相談実施。 (3/6(水曜)17時まで)に要予約)	
	日向市いきいき健康課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-52-2111	・保健師が対応 ・基本電話での対応とし、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	・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		