

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（日）～3月31日（火）

濱田 ここね

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	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）	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
		毎週土曜日（9:30～12:30）		
	宮崎県弁護士会	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 ・予約不要
		多重債務無料相談	毎週水曜日（13:30～16:30）	面接相談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
	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（9:00～16:00）	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	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（資力要件有）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）	
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	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
		悪質商法相談		
	宮崎県消費生活センター	電話相談	0985-25-0999	・来所相談は（月～金） 9:00～17:00 事前にお電話ください。
		都城支所	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）	
労働	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 ・対面相談は要相談
	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、雇止め、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（8:30～17:15）	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ご相談に応じます。
	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1日～31日は自殺対策強化月間です。



いのち
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あり (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。 ・職場でのセクハラ、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	・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	
	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
	宮崎県社会福祉事業団 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 ~ 17:15)	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 (心配ごと相談)	火・金曜日 (10:00 ~ 15:00)	0987-23-1174	・相談は、直接起こしたいかどうか電話でのご相談となります。 (北郷、南郷支所は毎月第3水曜日のみ) ・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) ・その他
	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 ~ 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	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」毎週月曜・水曜・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」毎月第2・4水曜日 14:00~16:00 (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 (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

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)
	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)	0982-50-8533	
	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	・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 におつなぎします。来所される とき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	・自殺予防週間(9月10日~16 日)においては、土・日・日も受 け付けます。 ・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	

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	・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 (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	・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	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		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	・3月10日(火) 9:30~11:30 まで、弁護士・司法書士・社 会福祉協議会・市担当課・保 健師等による一斉相談を実 施。3月4日(水) 17:00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)	0982-66-1024	・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

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 ・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 ・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 ・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。 ・3月26日（木）13:00から精神科医師による「こころの健康相談（面接）」を実施（前日午前中までに要予約）
	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。 ・3月19日（木）13:30～15:00まで精神科医師による「こころの健康相談（面接）」を実施。
	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。 ・3月24日（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。（前日までの要予約）
	高鍋保健所健康づくり課		0983-22-1330	・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・3月12日（木）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」を実施（前日までに要予約）
	日向保健所健康づくり課		0982-52-5101	・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・3月17日（火）13:00～15:30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（前日までに要予約）
	延岡保健所健康づくり課		0982-33-5373	・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・3月19日（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」を実施（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11日（水）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」を実施（前日までに要予約）
	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	・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