ひとりで悩まないで！　誰かに話してみませんか？

（令和４年度版　西都市悩みごと相談窓口一覧）

西都市役所

月～金曜日（祝日、年末年始除く）　午前８時30分～午後５時15分

相談内容	相談窓口	電話
こころや体の健康に関する相談	健康管理課（健康推進係）	43-1146
妊娠出産、子どもの育ちに関する相談	健康管理課（健康推進係） （子育て世代包括支援センター）	43-1146
子育てに関する相談	福祉事務所（子育て支援係） （子ども家庭総合支援拠点） sk-kyoten@city.saito.lg.jp	32-1021 メール作成QR
保育所等に関する相談	福祉事務所（保育係）	43-0376
不登校やいじめ等の問題に関する相談	教育政策課（学校教育係）	43-3438
高齢者の福祉サービスに関する相談	福祉事務所（高齢者福祉係）	32-1010
高齢者の介護等に関する相談	健康管理課（介護保険係）	43-3024
市民生活に関する相談	生活環境課（市民生活係）	43-1589
障がい福祉サービスに関する相談	福祉事務所（障害福祉係）	43-1206
精神保健福祉に関する相談	福祉事務所（障害福祉係）	43-1206
生活保護に関する相談	福祉事務所（保護係）	43-1245
事業不振や過労等、仕事に関する相談 ①　中小企業　②　農業	①　商工観光課（産業振興係） ②　農業委員会	①　43-3421 ②　43-3595
配偶者等からのDVに関する相談	福祉事務所（子育て支援係）	32-1021
虐待に関する相談	福祉事務所	43-0376

西都市地域包括支援センター

高齢者の方やその家族、近隣に暮らす方の介護に関する相談や心配ごと、健康や福祉、医療に関すること等の相談に来所及び電話で応じます。

＊　開設日：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）　午前８時３０分～午後５時15分

〇西都市北地区地域包括支援センター・・・妻北・穂北・東米良地区

〒881-0016　西都市御舟町２丁目63番地　（☎　32－9595）

〇西都市南地区地域包括支援センター・・妻南・三納・三財・都於郡地区

〒881-0004　西都市大字清水1035番地１

（西都市総合福祉センター内）　（☎　41－0511）

消費生活無料相談　※要予約　（☎　43-1589）

借金問題、訪問販売や架空請求による被害などに関する相談に司法書士が応じます。

＊ 相談日　：　毎月第１火曜日　午後１時～午後４時（祝日等により翌週に変更する場合あり）

＊ 場　所　：　西都市役所２階

＊ 連絡先　：　西都市役所 生活環境課 市民生活係

人権・なやみごと相談所　（☎　43－1204）

家庭内、隣近所との問題、いじめ、体罰などに関する相談に人権擁護委員が応じます。

下記の相談日以外に隣接自治体でも相談場所あり

（お知らせ、広報さいとインフォメーション、ホームページ掲載）

＊　相談日　：　8/16，9/20，10/6，11/15，12/5，1/17，2/21，3/22
午前１０時～午後３時

＊　場　所　：　西都市生きがい交流広場２階　（西都市妻町１丁目 73 番地）

＊　連絡先　：　西都市役所 市民課　人権啓発係

※全国共通人権相談ダイヤル（☎ 0570－003－110）でも、

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前８時３０分～午後５時１５分まで随時相談可

西都市障害者（児）基幹相談支援センター　（☎　32－0114）

（FAX　32-0133）

障害をもつ方等が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、日常生活及び社会生活に関する相談に、社会福祉士、相談支援専門員が来所及び電話で応じます。

＊　開設日　：月～金曜日（祝日、年末年始除く）　午前８時 30 分～午後５時 15 分
（時間外は担当社会福祉士等へ自動転送）

＊　場所及び連絡先　：　妻町２丁目 53 番地フリースペースうからや内

西都市成年後見支援センター　（☎　43－4613）（ＦＡＸ 42－4743）

判断能力が不十分な方が尊厳を持ってその人らしい生活が続けられるよう、成年後見制度に関する相談に来所及び電話、場合によっては訪問により対応します。

＊開設日　　月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前８時３０分～午後５時１５分

＊場所及び連絡先　　西都市社会福祉協議会内（西都市大字清水１０３５番地１）

ふれあい総合相談　※要予約　（☎　43-4613）

市民全てを対象に福祉、医療関係をはじめ様々な心配事の相談に来所及び電話で応じます。

＊　相談日：月～金曜日（祝日、年末年始除く）　午前８時３０分～午後５時１５分
（無料法律相談は第３火曜日、午後１時３０分～午後４時　予約制）

＊　場所及び連絡先：ふれあい総合相談センター（西都市大字清水 1035 番地 1）

宮崎県精神保健福祉センター

※精神科医師による診療相談　要予約

○精神科医師による診療相談　（☎0985－27－5663）

※相談日が祝日の場合は、日程が変更となることがありますので、お問い合わせください。

一般診療相談：毎月第１・３水曜日

ストレス専門診療相談：毎月第２・３・４月曜日

依存症（薬物）関連診療相談：毎月第１・３木曜日

思春期精神保健診療相談：毎月第２・４木曜日

○電話相談員によるこころの電話相談　（☎0985－32－5566）

＊相談日：月～金曜日（祝日、年末年始除く）　午前９時～午後７時

宮崎県ひきこもり地域支援センター

※面接相談　要予約

（宮崎県精神保健福祉センター内）　（☎0985－27－8133）（☎0985－44－2411）

相談の内容に応じて、面接相談（予約制）、訪問相談を行います。**まずはお電話を。**

＊電話受付時間：月～金曜日（祝日、年末年始除く）　午前８時30分～午後５時15分

高鍋保健所

※ひきこもり・こころの健康相談　要予約　（☎　22－1330）

種 別	相談日時	相談内容
ひきこもり こころの健康相談	6/28，8/23，10/25，12/20，2/28 午後２時～４時（予約制）	ひきこもりやこころの健康問題について悩んでいる本人やご家族等の相談に精神科医・保健師が応じます。
電話・面接相談	月～金曜日（祝祭日を除く） 午前８時３０分～午後５時１５分	様々な悩みについて保健師が相談に応じます。辛い気持ちを聞いてもらいたい方もお気軽にご利用下さい。

宮崎県自殺予防ポータルサイト　「ひなたのおせっかい」

QRコードから
アクセスできます

宮崎県自殺予防ポータルサイト「ひなたのおせっかい」には、相談窓口の情報が記載されています。

相談窓口	相談日時	電話	QR コード
NPO 法人　国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	月・水・金・日 午後８時～午後１１時	0985-77-9090	
特定非営利活動法人 宮崎いのちの電話	○月・水・金・日 午後９時～翌朝４時 ○火・木・土 午後６時～翌朝４時	（ナビダイヤル） 0570-783-556 （通常ダイヤル） 0985-89-4343	

みんなが　みんなの　“こころのサポーター”

○自殺をほのめかす言葉が聞かれたとき

○身近な人の様子がいつもと違うとき

（何か悩みがありそうだな・・・）（体調が悪そうだな・・・）

「眠れていますか？」
「最近、しんどそうだけど・・・」
「元気ないから心配してるよ」

「つらかったですね」
「よく話してくれましたね」
「よく一人で頑張っていらっしゃいました」

気づく	**聴　く**
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぐ	**見守る**
本人の気持ちを受け止めてから、専門家や相談機関に相談するように促す	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

あなたの身近に、悩みや問題を抱えて辛い思いをしている人はいませんか？

かけがえのない いのち を守るために大切なのは

「気づく」「聴く」「つなぐ」「見守る」ことです。

作成：西都市役所　健康管理課　（℡　43-1146）