

| 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<br>ふれあいコール          | 月曜日から日曜日まで (8:30 ~ 21:00) | 0985-38-7654<br>0985-31-5562 | ・来訪相談の場合は、事前に要予約 (10:00~17:00)<br>・毎月1回は、臨床心理士による相談有り (13:00~16:00要予約) |
|    | 宮崎県教育長 人権同和教育課<br>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<br>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<br>・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<br>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<br>0985-44-2411 |  |
|-------|---------------|---------------------------|------------------------------|--|

|    |                       |                           |              |  |
|----|-----------------------|---------------------------|--------------|--|
| 人権 | 宮崎県方法務局<br>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。<br>・職場でのセクハラ、家庭内暴力など女性に関する相談<br>・学校でのいじめ、虐待など子どもに関する相談 |
|----|-----------------------|---------------------------|--------------|--|

|            |                  |   |              |  |
|------------|------------------|---|--------------|--|
| 男女共同<br>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)<br>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<br>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<br>(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<br>障害 | 宮崎県中央発達<br>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<br>・来所相談の場合は要予約 |              |
|          | 宮崎県社会福祉<br>事業団       | 宮崎県都城発達<br>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<br>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<br>(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<br>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<br>ウェルネス・ハートセンター総合相談       | 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)<br>※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 | ・相談は直接お話しいただくか、電話での相談となり、相談員が対応いたします。<br>・無料弁護士相談 (第1・3金曜日13:30~16:30、予約日:第1・3火曜日、要予約)<br>・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<br>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<br>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)<br>・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)<br>・その他   |
|    | 西都市社会福祉協議会<br>(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<br>(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)<br>無料法律相談 毎月第3木曜日13:30~16:30(要予約)<br>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)<br>・「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<br>(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<br>(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14:00~16:00(要予約))<br>※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<br>(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<br>・高齢者総合相談<br>・障がい者(児)相談<br>・子ども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<br>(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。<br>・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<br>(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<br>(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<br>(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。来所される場合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・日も受け付けます。<br>・各専門部門での職員が対応します。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<br>福祉センター  | ストレス専門<br>診療相談  | 第2・3・4月曜日 (13:00 ~ 16:00)                           | 0985-27-5663 | ・要予約<br>・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<br>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<br>健康など<br>(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 )<br>※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<br>(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。<br>・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<br>・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<br>・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<br>・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<br>・来庁、訪問については要予約                |   |