

# ひとりで悩まないで！ 誰かに話してみませんか？



(令和7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	健康ほけん課（健康推進係）	43-1146
妊娠出産、子どもの育ちや子育てに関する相談	こども家庭課（子育て支援係） （こども家庭センター） sk-center@city.saito.lg.jp	35-3666 メール作成 QR
保育所等に関する相談	こども家庭課（保育係）	43-0376
不登校やいじめ等の問題に関する相談	① 教育政策課（学校教育係） ② 教育支援センター（みつばルーム）	① 43-3438 ② 32-1012
高齢者の福祉サービスに関する相談	健康ほけん課（高齢者支援係）	32-1028
高齢者の介護等に関する相談	健康ほけん課（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 市ホームページ
障がい福祉サービスに関する相談	福祉課（障害福祉係）	43-1206
精神保健福祉に関する相談	福祉課（障害福祉係）	43-1206
生活保護に関する相談	福祉課（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	こども家庭課（子育て支援係）	35-3666
虐待に関する相談 ① 児童 ② 高齢者 ③ 障がい者	① こども家庭課（子育て支援係） ② 健康ほけん課（高齢者支援係） ③ 福祉課（障害福祉係）	① 35-3666 ② 32-1028 ③ 43-1206
児童・生徒・保護者からの悩み、心配等に関する相談	社会教育課 青少年育成センター	43-1616 ※火水木のみ



## 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



○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】（☎32-9595）

〒881-0016 西都市御舟町2丁目63番地

○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】（☎41-0511）

〒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）

## ふれあい総合相談

【要予約】（☎43-3160）

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：西都市社会福祉協議会内（西都市大字清水1035番地1）



## 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となることがあります。)

\*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

(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:令和7年4月15日, 5月20日, 6月3日, 7月15日, 8月19日

9月16日, 10月3日, 11月18日, 12月4日

令和8年1月20日, 2月17日, 3月17日

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)等基幹相談支援センター

(☎ 32-0114)

(FAX 32-0133)

障がいのある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、精神保健福祉士、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2 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)

## 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	令和7年4月16日, 5月21日, 6月18日, 7月16日, 8月20日, 9月17日, 10月15日, 11月19日, 12月17日 令和8年1月21日, 2月18日, 3月18日 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



## ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？

宮崎県では、自殺対策の取組として、電話相談窓口を設置しています。辛い気持ちをお持ちの方、電話で話してみませんか？24時間365日、いつでも相談することができます。

相談窓口	電話番号	受付曜日	受付時間
(1) お悩み傾聴ダイヤル	0570-783-755 (なやみ・ならここ)	(2)～(4)の受付曜日・時間以外	
(2) こころの電話相談	0985-32-5566	月～金 ※祝日・年末年始 除く	午前9時～午後7時
(3) NPO 法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター  ホームページ → 	0985-77-9090	日・月・水・金	午後8時～午後11時
(4) NPO 法人宮崎いのちの電話	通常ダイヤル 0985-89-4343	月・水・金	午後9時～翌朝4時
	ナビダイヤル 0570-783-556 (なやみ・こころ)	日・火・木・土	午後6時～翌朝4時

詳しくは、宮崎県自殺予防ポータルサイト「ひなたこころサポート」に相談窓口の情報が記載されています。



# 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るっ  
しゃいましたね」

<b>1</b>	<b>気づく</b> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	<b>2</b>	<b>聴く</b> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
<b>3</b>	<b>つなぐ</b> 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	<b>4</b>	<b>見守る</b> 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。

