

～ひとりで悩まないであなたの声を聴かせてください～

相談窓口一覧



市の相談窓口はこちらから



ひとりで悩まずに専門の相談窓口にご相談ください。
あなたの悩みを話せる場所があります。

● **子ども・18歳までのかた(秘密は守ります)**

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
<p>はなし き 話を聞いてほしい</p> <p>まわ ひと はな 周りの人には話にくい</p>	<p>18さいまでの子どもがつながる チャイルドライン</p>	<p>0120-99-7777</p> <p>毎日 16:00~21:00 年末年始は除く</p> 
<p>ともだち せんぱい 友達や先輩にからかわれる</p> <p>いじめられる</p> <p>せんせい たいばつ う 先生から体罰を受けている</p> <p>おや ぼうりょく う 親から暴力を受けている</p>	<p>こどもの人権110番 (法務省人権擁護局・全国人権擁護 委員連合会)</p>	<p>0120-007-110</p> <p>月~金 8:30~17:15 祝日・年末年始を除く</p>
	<p>けんおう ちく たいばつ かいしやう 県央地区いじめ・体罰解消サポートセンター (県教育庁教育部義務教育課)</p>	<p>029-221-5550</p> <p>月水 9:00~16:30 火木金 9:00~18:30</p>
	<p>24時間子どもSOSダイヤル (文部科学省)</p>	<p>0120-0-78310</p> <p>24時間対応</p>
<p>クラスメイトに体を触られ嫌だった</p> <p>ともだち せんぱい かね も き 友達や先輩からお金を持って来てと いわれて困っている</p>	<p>しょうねん 少年サポートセンター (茨城県警察)</p>	<p>029-231-0900</p> <p>月~金 8:30~17:15 祝日を除く</p>
<p>げっけい おく 月経が遅れている</p> <p>にんしん 妊娠してしまったかもしれない</p> <p>ししゅん き からだ へん か しんぱい 思春期で体の変化が心配</p>	<p>いばらき じんしん こそだ いばらき妊娠・子育てほっとライン (茨城県助産師会)</p> <p>じよさん したいおう 助産師対応</p>	<p>029-301-1124</p> <p>月火水金 10:00~17:00 祝日・盆・年末年始を除く</p> 

● **学校・教育**

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
<p>就学に関すること (発達面や経済面など)</p>	<p>市学校教育課</p>	<p>029-298-1111</p> <p>月~金 8:30~17:15 祝日・年末年始を除く</p>
<p>不登校、学校になじめない</p>	<p>市教育支援センター</p>	<p>029-229-3322</p> <p>月~土 9:00~16:30 祝日・年末年始を除く</p>

●妊娠・出産・子育て

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
妊娠期の不安、出産について 子どもの健康に関する相談	市子ども家庭センター	029-212-5572 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
不妊治療に関する相談	県不妊専門相談センター (茨城県産婦人科医会)	029-241-1130 月～金 9:00～15:00 祝日・年末年始を除く
子育て支援や保育サービスについて	市子ども課	029-298-1111 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
親子間や家庭内の悩み 母子・父子家庭のかたの相談	市子ども課家庭児童相談室	029-298-1111 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
あそび、子育てのこと	市地域子育て支援センターつぼみ	029-295-7934 月～金 8:30～17:00 祝日・年末年始を除く
発達、子育てのしづらさ	市子ども発達相談センターすまいる	029-353-2055 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
子育てがつらく、 つい子どもに当たってしまう	県中央児童相談所	029-221-4150 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
親から痛い思いをさせられる 子育てや親子関係に悩んだ時等	親子のための相談LINE (子ども家庭庁) 18歳未満の子と保護者向け	

●DV・性暴力・セクハラ

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
配偶者やパートナーからの 暴力や性暴力について	市市民協働課 市子ども課家庭児童相談室	029-298-1111 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
	市社会福祉協議会菅谷事務所 ふくし相談センター	029-298-8881 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
	NPO法人ウィメンズネット「らいず」	029-222-5757 水金 10:00～15:00
	女性安心パートナー(茨城県警察) 女性専用相談電話	029-301-8107 24時間女性警察官対応
	性暴力被害者サポートネットワーク茨城 (公益社団法人いばらき被害者支援センター) 女性相談員対応	#8891 029-350-2001 月～金 9:00～17:00 祝日・年末年始を除く
DV相談、面談、同行支援、 保護について	DV相談ナビ (内閣府男女共同参画局)	#8008 24時間対応 

●人権・ハラスメント・行政

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
差別、ハラスメント等の 人権問題について	市秘書広聴課市民相談室	029-298-1111 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
セクハラ、パワハラ、差別等	みんなの人権110番 (法務省人権擁護局・全国人権擁護委員 連合会)	0570-003-110 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
顧客からの迷惑行為、企業の採用 担当者からのハラスメントについて	悩み相談室 (厚生労働省)	
性的マイノリティについて	茨城県性的マイノリティに関する相談室 (県福祉政策課)	029-301-3216 木 18:00～20:00 祝日・年末年始を除く
国や地方の役所が行う 仕事についての意見等	行政相談センターきくみみ茨城 (茨城行政監視行政相談センター)	0570-090-110 029-253-1100 月～金 8:30～17:00


●こころとからだ

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
眠れない、他人の目が気になる、 精神に関する病気やこころの悩みに ついて	市健康推進課	029-270-8071 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
	県ひたちなか保健所 保健指導課	029-265-5647 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
障がい者差別・虐待、ひきこもり、 生活上で悩みがある、 生活困窮している	市社会福祉協議会菅谷事務所 ふくし相談センター	029-298-8881 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
こころの不調・治療、アルコール、 薬物やギャンブルに関する相談	県精神保健福祉センター	029-243-2870 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
こころの不調、 死にたい気持ちを感じたら	茨城いのちの電話 水戸 (社会福祉法人茨城いのちの電話)	029-350-1000 24時間対応
	自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)	0120-783-556 毎月10日 8:00～翌日8:00
	いばらきこころのホットライン (県精神保健福祉センター)	月～金 029-244-0556 土日 0120-236-556 9:00～12:00/13:00～16:00 祝日・年末年始を除く
健康や食事に関する相談	市健康推進課	029-270-8071 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く

●ひきこもり

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
家から出たくない ひきこもりがちな家族がいる	県ひきこもり相談支援センター	0296-48-6631 火～土 9:00～18:00 祝日・年末年始を除く
	県ひたちなか保健所 保健指導課	029-265-5647 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く

●仕事・就職

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
売り上げを伸ばしたい、生産性を向上させたい等の経営課題について	市商工観光課(那珂市よろず相談窓口) 起業支援コーディネーター対応	029-298-1111 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
就職や転職をしたい、 なかなか仕事が見つからない	水戸公共職業安定所 (ハローワーク水戸)	029-231-6221 月～金 8:30～17:15 (火 18:30) 第4土 10:00～17:00 祝日・年末年始を除く
仕事、就職の不安、支援が欲しい	いばらき就職支援センター (ジョブカフェいばらき)	029-300-1916 月～金 9:00～19:00 第2・4土 9:00～16:00 祝日・年末年始を除く
労働や雇用について	茨城労働局総合労働相談コーナー (茨城労働局雇用環境・均等室)	029-277-8295 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
働く人、その家族の不安や心配事 セルフチェック等	働く人のこころの耳 (厚生労働省)	

●生活・お金

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
働くところがなく生活に困っている	市社会福祉協議会菅谷事務所 ふくし相談センター	029-298-8881 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
生活費や医療費がなく困っている	市社会福祉課	029-298-1111 月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く
失業や病気などで市の税金を 期限までに納付できない	市収納課	
国民年金を期限までに納付できない	市保険課	
購入トラブル、架空請求がきた等	市消費生活センター	
法律に関わる心配事を 弁護士に相談したい	市秘書広聴課市民相談室	
借金、相続、法的トラブル等	法テラス茨城 (法テラス茨城法律事務所)	0570-078317 月～金 9:00～17:00 祝日を除く


●遺族支援

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
家族を自殺で亡くしてつらい、 これからどうして生きていけばいいの かわからない (自死遺族向け)	自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350 木曜 10:00~20:00 日曜 10:00~18:00

●生活安全・犯罪被害

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
二セ電話詐欺、性犯罪被害相談等	県民安心センター総合相談 (茨城県警察)	#9110 029-301-9110 24時間対応

●しょうなんびょうにんちしょう 障がい・難病・がん・認知症

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
障がいなどをかかえての生活面での 不安や困りごと 障がいを理由とする差別虐待について	市社会福祉協議会菅谷事務所 ふくし相談センター	029-298-8881 月~金 8:30~17:15 祝日・年末年始を除く
難病を抱えての生活の不安や 困りごと	県難病相談支援センター (茨城県立医療大学内)	029-840-2838 月~金 9:00~12:00 13:00~16:00
難病の申請や 指定難病特定医療費助成について	県ひたちなか保健所 健康増進課	029-212-7272 月~金 8:30~17:15 祝日・年末年始を除く
がんについての不安な気持ちを 話したい、治療・副作用・補助金に ついて等	いばらきみんなのがん相談室 (公)茨城県看護協会	029-222-1219 月~金 9:00~16:00 祝日・盆・年末年始を除く
がんについての相談 がん診療連携拠点病院の紹介等	県内のがん相談支援センター (茨城県ホームページ)	
認知症なのではないか 認知症のかたの介護について等	認知症疾患医療センター (栗田病院内)	029-298-1396 月~土 9:00~17:00 祝日・年末年始を除く

●高齢者とその家族のかた

こんな悩みや相談はありませんか	相談窓口・相談機関	電話番号 受付時間
家族の介護が大変である	市介護長寿課	029-298-1111 月~金 8:30~17:15 祝日・年末年始を除く
介護の協力者がいない	地域包括支援センター	029-295-5288 月~金 8:30~17:30
介護保険や福祉サービスについて		029-295-1287 月~金 8:30~17:30
施設の入所について		029-352-2320 月~金 8:30~17:30
高齢者への暴言や虐待について	ナザレ園 (額田・木崎・瓜連地区にお住まいのかた)	

※掲載した相談窓口情報は、令和6年1月現在のものです。相談名や受付時間等の変更が生じる場合がありますので、ご了承ください。

「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示す「**こころ**」の「**サイン**」に気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、「**命の門番**」とも言われています。もし、自分の身近な人の様子の変化に気づいたら、まずは、声をかけることから始めてみましょう。

気づき

☆家族や友人の変化に気づいたら、声をかける。

- ・眠れていますか？
- ・元気がないけど、何か悩んでいることはありますか？
- ・辛そうだけど、何か力になれることはない？



傾聴

☆本人の気持ちを尊重し、言葉に耳を傾ける。

- ・話しやすい雰囲気をつくる。
- ・相手の発言をじっと待つ。
- ・勝手な解釈や評価、批判はしない。

つなぎ

☆早めに専門家や相談窓口につなげる。

- ・相談者に丁寧に情報を提供する。
- ・相談窓口につながるように、本人の了承を得て、相談先に連絡をする。
- ・相談場所や日時を具体的に設定して相談者に伝える。

見守り

☆温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守る。

- ・相談窓口につないだ後も必要があれば、相談に乗ることを伝える。



029-270-8071 (受付時間 8:30~)

あなたを守る方法、知っていますか？

#いのちのSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

☎ **0120-061-338**

日月火金土 0時～24時(24時間) 水木 6時～24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

☎ **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (社会福祉法人茨城いのちの電話)

☎ **029-350-1000** (24時間)

月～金 9～12時・13～16時

DV相談+ (プラス)

☎ **0120-279-889** (24時間)
つなぐ はやく

これは虐待かも?あれは虐待かも?と思ったら

☎ **189** (24時間)

18さいまでの子どもがつながる 子どもホットライン

☎ **029-221-8181** (24時間)

令和6年3月発行

那珂市保健福祉部健康推進課 (市総合保健福祉センターひだまり内)

☎ 029-270-8071 受付時間 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

