島田市の
相談窓口一覧表

あなたのこと知りたいよ。
聞かせて。一緒に考えよう。

●こころや身体の健康についての相談　１ページ

●障がいや高齢者についての相談　２ページ

●人生や暮らしについての相談　３ページ

●こどもや家庭についての相談　４ページ

●お金・仕事についての相談　５ページ

●厚生労働省の窓口　６ページ

LINE相談

静岡県うちあけダイヤル　ライン相談

対象：静岡県内在住の 39 歳以下の若者

親にも友達にも言えないこと、打ち明けられる場所があります。
静岡県うちあけダイヤルでは、LINE アプリによる相談を行っています。

平　　日　14:00～22:00
土日祝日　14:00～21:00

	名称	内容	窓口	相談時間
こころや身体の健康のこと	総合健康相談	こころや身体や食生活・栄養について保健師・栄養士等が対応します	健康づくり課 0547-34-3281	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	こころに関する相談 ・精神保健福祉総合相談 ・高次脳機能障害医療等総合相談会 ・依存症 ・断酒会　等について	精神的な悩み全般・こころの健康についての相談や精神科医による相談	静岡県 中部健康福祉センター 福祉課 精神保健福祉班 054-644-9281	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	こころの電話	こころの問題についての悩み、精神保健に関する相談	054-285-5560 ＜問い合わせ＞ 静岡県精神保健福祉センター 054-286-9245	月～金曜日　＊1 8:30～11:45 13:00～16:30
	若者こころの悩み相談窓口 【予約制】	生きるのがつらくなった等こころの悩みを抱える若者（概ね40歳未満）またはその家族の相談	0800-200-2326 ＜問い合わせ＞ 静岡県障害福祉課	24時間365日
	依存相談	薬物・アルコール・ギャンブル・ゲーム・ネット等依存で悩んでいる本人及び家族の相談	静岡県精神保健福祉センター 054-286-9245	原則第1・3木曜日 第3月曜日 13:00～16:00
	ひきこもり相談	ひきこもり状態でお悩みのご本人とそのご家族の相談	静岡県ひきこもり支援センター ＜専用電話＞ 054-286-9219	月～金曜日　＊1 10:00～12:00 13:00～15:00
		概ね40歳以上のひきこもり状態でお悩みのご本人とそのご家族の相談	島田市障害福祉課 障害者支援係 0547-36-7154	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	自死遺族個別相談（すみれ相談） 【予約制】	ご家族や友人など大切な方を自死で亡くされた方の相談	静岡県精神保健福祉センター 054-286-9245	「面接は予約制」 13:30～16:00 電話相談は随時 平日 8:30～17:00
	あざれあ男性電話相談	自分の生き方、家庭の問題、仕事や健康の悩みなど	静岡県男女共同参画センター　あざれあ 054-272-7880 （相談専用ダイヤル）	第1・3土曜日 13:00～17:00 （休館日の場合は翌週土曜日）

こころのミニ知識

毎年９月10日～16日は
自殺予防週間、
３月は自殺対策強化月間です。

ひとりで色々悩むより、誰かに相談してみませんか。

NPO法人　あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

チャット
https://talkme.jp/

相談時間
24時間365日

	名称	内容	窓口	相談時間
障がいがある人のこと	障がいや障がい者に関する相談	障がい（身体・知的・精神）者・児に関する相談や、障がい福祉サービスに関すること	障害福祉課障害者支援係 0547-36-7154 相談室こころ 0547-46-5561 生活支援センター やまばと 0548-29-0223 生活支援センターしるし 0547-39-5956	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
高齢者のこと	高齢者福祉に関すること	介護保険（認定申請等）や高齢者福祉事業の利用についての相談	長寿介護課総合窓口 0547-34-3298	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	成年後見制度に関する相談	契約や財産管理などの法律行為が難しい方が、自分らしく安心して暮らすために制度の活用等についての相談	島田市成年後見支援センター （島田市社会福祉協議会） 0547-35-6244	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	高齢者やそのご家族からの相談	1 介護・福祉・健康・医療等に関する相談 2 高齢者虐待に関する事 3 介護予防、生活支援サービスに関する事	高齢者あんしんセンター 第一中学校区　33-0882 第二中学校区　34-3240 六合中学校区　32-9699 初倉中学校区　30-0617 金谷中学校区　45-5610 川根中学校区　58-0321	月～金曜日　＊1 8:30～17:15

ご存知ですか？「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは身近な人の
「いつもと違う様子」に気づき、
声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人です。
特別なことをする訳ではありません。
身の回りで悩んでいる人、困りごとを一人で抱え込んで孤立している人がいないか、ほんの少し気付きのアンテナを高くしてみましょう。
　そうすれば、あなたも今日から
　ゲートキーパーです。

NPO 法人 BOND プロジェクト

10 代 20 代の女性のための LINE 相談を実施しています。

LINE
@bondproject

相談時間

月・水・木・金・土
10 時から 22 時
（21 時 30 分まで受付）

	名称	内容	窓口	相談時間
人生や暮らしのこと	**一般相談**	相続・離婚・家庭問題・交通事故などの心配事や悩み事の相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	月～金曜日　＊1＊2 9:00～12:00 （受付 11:00 まで） 13:00～16:00 （受付 15:00 まで）
	人権擁護委員相談	いじめ・体罰・プライバシー侵害・差別など人権問題の相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第1･2･4火曜日　＊1＊2 13:30～16:00
	人権擁護委員相談【川根】	いじめ・体罰・プライバシー侵害・差別など人権問題の相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153 場所：川根地区センター	6月･8月･12月　＊1＊2 第1水曜日 13:30～16:00 3月 第1火曜日 13:30～16:00
	行政相談委員相談	国等の行政・政策への苦情・意見・要望	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第3木曜日　＊1＊2 13:30～16:00
	行政相談委員相談【川根】	国等の行政・政策への苦情・意見・要望	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153 場所：川根地区センター	6月･8月･12月　＊1＊2 第1水曜日 13:30～16:00 3月 第1火曜日 13:30～16:00
	弁護士一般相談 【事前に一般相談を受けた後、予約を入れます】	弁護士による無料法律相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第1･3水曜日 13:30～15:30
	交通事故弁護士相談 【事前に一般相談を受けた後、予約を入れます】	弁護士による無料交通事故相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第4水曜日 13:30～15:30
	司法書士相談【要予約】	不動産登記・相続に関する相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第2水曜日 13:30～15:30
	司法書士相談【川根】【要予約】	不動産登記・相続に関する相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153 場所：川根地区センター	6月・8月・12 月 第1水曜日　＊1＊2 13:30～16:00
	行政書士相談【要予約】	相続に関する相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	奇数月　第3火曜日 13:30～15:30
	宅建相談【要予約】	住宅等を売る時・買う時、アパート等を貸す時・借りる時などの困りごと相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第3木曜日 13:30～15:30
	土地家屋調査士相談【要予約】	土地家屋の測量、建物の登記手続き、土地境界等の相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	偶数月　第4木曜日 13:30～15:30
	暮らしなんでも相談	日常生活で起こるトラブル・悩み事・困った事など解決に向け一緒に考え支援します	**ライフサポートセンター しだ･はいばら事務所** 054-646-6055	月～金曜日　＊1 9:00～17:00
	生活困窮者一時生活支援事業	住居を喪失された方に対して、一時的に生活し就労による自立を目指す場を提供します	**地域福祉課生活福祉係** 0547-36-7158	月～金曜日　＊1 8:30～17:15

	ふじのくに LGBT 電話相談	静岡県セクシャリティ専門相談	0120-279-585	毎月第1火曜日 第3土曜日 18:00～22:00
	ふじのくに LGBT 電話相談	静岡県セクシャリティ専門相談	0120-279-585	毎月第1火曜日 第3土曜日 18:00～22:00

	名称	内容	窓口	相談時間
こどもや家庭のこと	てくてく コールセンター	出産を控えた妊婦さん・育児中のご両親・孫育て中の祖父母の相談（保健師が対応します）	子ども家庭センター てくてく 0547-34-3285	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	DV・女性に関する あらゆる相談	配偶者からの暴力(DV)等女性が抱える様々な問題や悩みの相談（社会福祉士が対応します）	子育て応援課 （こども家庭センター） 家庭児童相談係 0547-36-7253	月～金曜日　＊1 8:30～17:15 （時間は相談に応じる）
	女性相談 【要予約】	男女の役割分担意識などから生じる問題など	市民協働課 女性活躍推進担当 0547-36-7121	第1・3金曜日 13:00～16:30 ※4月及び祝日の場合は、第2・4金曜日
	不登校、いじめ、 友人関係、子育て などの相談	島田市立小中学校の保護者の方からの相談	学校教育課 0547-36-7957	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	家庭での子育ての 悩み相談	学校や家庭での問題や悩みの相談を専属の相談員が対応します	島田市教育センター 教育相談室 0547-34-2255	月～金曜日　＊1 9:00～16:00
	概ね15～39歳までの方とその家族からの青少年に関する相談	不登校やひきこもり、就労に関する青少年の悩みや不安など	島田市青少年育成支援センター 青少年相談窓口 （社会教育課内） 0547－36－7964	月～金曜日　＊1 9:00～16:00
	子どもに関する あらゆる相談	子どもの全般的な相談、園や学校生活等に関する悩み、家庭内の人間関係の相談 （社会福祉士、教員、保育士が対応します）	子育て応援課 （こども家庭センター） 家庭児童相談係 0547-36-7253	月～金曜日　＊1 8:30～17:15 （時間は相談に応じる）
	養育が困難な家庭に 関する相談	家庭における子どもの養育の相談（看護師が対応します）	子育て応援課 （こども家庭センター） 家庭児童相談係 0547-36-7253	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	子どもの発達や 言葉に関する相談	心理面、発達面の相談 （公認心理師・言語聴覚士が対応します）	子育て応援課 （こども家庭センター） 発達相談係 0547-36-7408	月～金曜日　＊1 8:30～17:15 （時間は相談に応じる）
	子育てに関する 相談 子育て支援に関する サービス等の相談	子どもに関する悩みなど 個々のニーズにあった子育て支援サービスについての情報提供や解決に導く支援など （保育士が対応します）	子育て応援課 （こども家庭センター） 子育てコンシェルジュ 0547-36-7159	月～金曜日　＊1 8:30～17:15

	名称	内容	窓口	相談時間
お金のこと	**一般相談**	借金や多重債務についての相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	月～金曜日　＊1＊2 9:00～12:00 （受付 11:00 まで） 13:00～16:00 （受付 15:00 まで）
	消費生活相談	消費生活全般（商品やサービスの契約や解約に関する問題）についての相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	月～金曜日　＊1＊2 9:00～12:00 （受付 11:00 まで） 13:00～16:00 （受付 15:00 まで）
	司法書士相談 **【要予約】**	借金・多重債務・債務整理に関する相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第2水曜日 13:30～15:30
	税理士相談 **【要予約】**	所得税・相続税・贈与税など税金に関する相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第2月曜日 13:30～15:30
	税理士相談 【金谷】 **【要予約】**	所得税・相続税・贈与税など税金に関する相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第2水曜日 13:30～15:30
	弁護士相談 **【要予約】**	借金や多重債務等、法的トラブルの解決に役立つ情報提供	**法テラス静岡** 0570-078321 **IP電話** 050-3383-5400	月～金曜日 9:00～17:00
	生活困窮者 **自立相談**	生活にお困りの方へ総合的な相談支援、就労支援、家計改善支援などを行います	**島田市社会福祉協議会** 0547-35-6244	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	生活保護に関する相談	最低限の生活を維持することが困難な方へ支援を行います	**地域福祉課生活福祉係** 0547-36-7158	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
仕事・職場のこと	**求　職**	仕事を探している方に対する職業相談・職業紹介	**島田公共職業安定所** **（ハローワーク）** 0547-36-8609	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	子育て中の方の **求職**	子育てしながらお仕事を探している方の職業相談、紹介全般	**ハローワーク島田** **お仕事相談室「ママハロ」** 0547-33-2710	月～金曜日　＊1 8:30～17:15
	内職に関する相談 **内職のあっ旋**	男女年齢不問 内職に関する賃金などの相談や就業先のあっ旋について相談員が受け付けます	**商工課** 0547-36-7166	月･木曜日　＊1 9:00～17:00
	若年者(15 歳から 39 歳まで)とその保護者からの就労に関する相談　【要予約】	就労に悩みがある若者と家族の方に関係機関と連携しボランティアサポーターと共に支援します	**地域若者サポート** **ステーション藤枝サテライト** 054-631-9077	火～土曜日　＊1 10:00～17:00
	経営･起業相談	創業や経営でお悩みの中小企業の方の支援の為に専門家による相談やサポートを行います	**島田市産業支援センター** **「おびサポ」** 0547-54-5760	月～金曜日　＊1 9:30～17:00
	社会保険労務士相談 **【要予約】**	労災・賃金・パワハラ等の労働問題の相談	**生活安心課市民相談係** 0547-36-7153	第2木曜日　＊1＊2 13:30～16:00

＊1　祝休日、年末年始を除く。＊2　相談終了時間をもって業務を終了しますので、時間の余裕を持ってお早めにお越しください。

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。　電話では相談しづらい方には、LINE などの SNS でも相談できます。

#いのち SOS（ NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク）

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

月曜日、木曜日 0 時～24 時（24 時間）
火曜日～水曜日、金曜日～日曜日 8 時～24 時
※日曜日 8 時～月曜日 24 時まで
水曜日 8 時～木曜日 24 時までは連続対応

☎ **0120-061-338**

https://www.lifelink.or.jp/inochisos/

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）

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

・暮らしの悩みごと　・悩みを聞いて欲しい方
・DV・性暴力などの相談をしたい方　・外国語による相談をしたい方　など

24 時間対応

☎ **0120-279-338**

https://www.since2011.net/yorisoi/

チャイルドライン（NPO 法人 チャイルドライン支援センター）

18 歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

毎日 午後４時から午後９時

☎ **0120-99-7777**

https://childline.or.jp/index.html

心身共に健康でいるためには、
ストレスと上手に付き合うことが大切です。
自分なりの解消法を続けていても、
うまくいかないときは、
相談機関や医療機関を利用しましょう。

【発行　令和7年8月】

島田市　健康福祉部　健康づくり課

〒427-0041　島田市中河町 283 番地の1
島田市保健福祉センター内
TEL：0547-34-3281