

生きる！  
を  
支える

あなたのチカラになりたいから

# 相談窓口一覧

あなたをサポートする窓口が  
身近にあります。

ひとりで悩まず、相談してください。

静岡市「生きる!を支える」  
みんなの隊長  
いきるん



## 目次

- ころの健康 ..... 1
- 子ども・若者 ..... 2
- ひきこもり ..... 3
- 仕事・職場 ..... 3
- 多重債務・契約・法律問題 ..... 4
- 高齢・介護 ..... 4
- 生活困窮 ..... 5
- さまざまな障がい ..... 5
- 依存症 ..... 6
- 男女・性のあり方 ..... 6
- 暴力被害・犯罪被害者等 ..... 6
- 人権擁護 ..... 7
- 遺された方 ..... 7
- 健康・医療・生活全般 ..... 7

ころの  
健康などの  
相談

### 各区 障害者支援課

葵区  
TEL **054-221-1589**

駿河区  
TEL **054-287-8690**

清水区  
TEL **054-354-2168**

平日 8:30~17:15

### 静岡市 ころの健康センター

TEL **054-262-3011**  
平日 8:30~17:00

てるてる・ハート  
☎ **054-262-3033**  
平日 13:00~16:00

### 保健所 精神保健福祉課

TEL **054-249-3174**  
平日 8:30~17:15

自殺予防  
電話相談

### 静岡いのちの電話

☎ **054-272-4343** 毎日 12:00~21:00  
※ ☎0120-783-556 毎月10日 8:00~翌8:00

相談先に  
迷ったら

### 静岡市 自殺対策推進センター（保健所 精神保健福祉課内）

TEL **054-209-7260** 平日 8:30~17:15

## 静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」

自殺対策に関する静岡市内の相談窓口、相談会・イベントなどの情報、その他自殺対策に関するさまざまな情報を提供しています。  
各相談窓口のより詳しい情報はこちらから。



しずここネット

検索

<https://www.shizu-coco.net/>



一覧表をご覧ください  
ご確認ください!

- 1 相談はご本人だけでなく、ご親族や関係者による相談も可能です。
- 2 ☎マークがあるものは電話相談専門ですが、それ以外は来所・電話どちらでも可能です。また、「予約制」と書いてある窓口以外は予約の必要はありませんが、相談の担当者が訪問等で不在の場合がありますので、事前にお問合せいただくことをお勧めします。
- 3 相談は基本的に無料ですが、面談の中で有料の相談先をご紹介させていただく場合があります。

## こころの健康 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
こころの健康	各区障害者支援課	こころの悩みや病気、障がいに 関する本人や家族等関係者から の相談	葵 区：221-1589 駿河区：287-8690 清水区：354-2168	平日 8:30～17:15
	保健所精神保健福祉課 (葵区城東町)		249-3174	平日 8:30～17:15
	精神科医による精神保健相談 【予約制】	精神科医師による無料相談 (会場：葵区は静岡市保健所 駿河区、清水区は各区役所)	(受付) 葵 区：221-1589 駿河区：287-8690 清水区：354-2168 保健所：249-3174	葵 区：第1火曜午後 駿河区：第3火曜午後 清水区：第4水曜午後 (各回3組まで)
	【静岡市こころの健康センター】 (葵区柚木) 来所相談 【予約制】	こころの悩みや病気、障がいに 関する本人や家族等関係者から の相談	262-3011	月・水・金曜 9:00～12:00
	☎てるてる・ハート(電話相談)		262-3033	平日 13:00～16:00
	☎こころの電話 (静岡県精神保健福祉センター)	こころの問題に関する電話相談	285-5560	平日 8:30～11:45 13:00～16:30
	☎静岡県若者こころの悩み 相談窓口(静岡県障害福祉課)	概ね40歳未満の若者のこころの 悩みに関する電話相談	0800-200-2326 (無料)	24時間
	地域活動支援センター (※下記をご参照ください)	精神に障がいのある方等を対象に、 生活する上での困りごと等の相談 ① 静岡市支援センターなごやか(葵区) ② 静岡市支援センターみらい(駿河区) ③ はーとぱる(清水区)	① 249-3189 ② 285-8871 ③ 368-6308	① 月～土曜9:00～18:00 ② 月～土曜9:00～18:00 ③ 月～土曜9:00～17:00
こころはればれ相談 (静岡市社会福祉協議会・ はーとびあ清水2階 清水区宮代町)	こころの悩みや病気、障がいに 関する本人や家族等関係者から の相談	367-5130	第2・4金曜 13:00～15:00	
つらい気持ち	【いのちの電話】 ☎静岡いのちの電話	自殺をはじめ精神的危機に直面 した方との電話相談	272-4343	毎日 12:00～21:00
	☎自殺予防フリーダイヤル		0120-783-556 (無料)	毎月10日 8:00～翌8:00
精神科医療	☎精神科救急情報ダイヤル	精神科医療機関へ救急を受診し たいとき	253-9905	24時間
	☎休日・夜間精神医療 相談窓口 (清水駿府病院)		334-5999	平日 17:00～翌8:30 土曜 12:00～翌8:30 日曜・祝日・年末年始 8:30～翌8:30

「地活」って  
どんなところ?



(なごやか談話室)

精神障害者地域活動支援センター(通称「地活」とは、地域で生活している精神に障がいのある方等が、日常生活の相談、利用者間での交流を通して、社会参加の促進を図る場として利用していただいているもので、各区に1カ所ずつあります。

精神科病院等で行っているディケアのような各種プログラムを行っていますが、地活では利用時間が自由です。読書など、ゆっくりくつろいで過ごしたり、気軽に皆と話をしたりできる憩いの場、集いの場であるなど、居場所的な色合いが強い施設になります。地活を利用して生活のリズムを整えてみてはいかがでしょうか。

葵 区「なごやか」…… 葵区城東町24-1 城東保健福祉エリア保健福祉複合棟3F  
☎249-3189

駿河区「みらい」…… 駿河区曲金3-1-30 南部保健福祉センター3F  
☎285-8871

清水区「はーとぱる」… 清水区村松原3-14-8  
☎337-1746



※利用料…いずれの施設も月額500円又は 1日100円 ※新規で利用を希望される方は、☎で各施設にお問い合わせください。

# 子ども・若者に関する相談



	相談窓口	内容	電話番号	時間等
子育て	各区子育て支援課 (家庭児童相談係)	子どもを取り巻く家庭の相談	葵区：221-1096 駿河区：287-8675 清水区：354-2429	平日 8:30~17:15
	【保健福祉センター】(市内9カ所)	妊娠中の生活、子どもの発育・発達 子育てでの相談、栄養に関する相談	城東：249-3180	平日 8:30~17:00
	城東(葵区城東町)		東部：261-3311	
	東部(葵区千代田)		北部：271-5131	
	北部(葵区昭府)		藁科：277-6712	
	藁科(葵区羽鳥本町)		南部：285-8111	
	南部(駿河区曲金)		長田：259-5112	
	長田(駿河区鎌田)		大里：288-1111	
	大里(駿河区中野新田)		清水：348-7711	
清水(清水区渋川)	蒲原：385-5670			
蒲原(清水区蒲原)				
子育て	静岡市子育て支援センター (市内21カ所)	乳幼児(児童)の子育て全般に関する相談	各センターの連絡先は子ども未来課(354-2606)へお問合せください	各センターにより異なります
	子育て世代包括支援センター (各区子育て支援課内)	妊娠期から子育て期までの様々な悩み・質問・相談	葵区：221-1195 駿河区：202-5817 清水区：354-2666	平日 9:00~16:00
児童虐待	静岡市児童相談所 (葵区堤町)	児童虐待や子どもの発達の悩みなど、児童に関する相談	275-2871	平日 8:30~17:15
	☎虐待緊急通報電話	児童相談所虐待対応ダイヤル189(いちはやく)	189	24時間
いじめ	☎24時間いじめ電話相談 (青少年育成課)	いじめに関する相談	254-6811	24時間
不登校	静岡市子ども若者相談センター (市役所静岡庁舎本館1階)	子どもや39歳までの若者と、その家族や関係者を対象とした、不登校等の悩みに関する相談	221-1314	平日 8:30~17:15
非行	静岡県警察少年サポートセンター	少年の非行、被害に関する相談	・静岡地区少年サポートセンター 0120-783-410(フリーダイヤル) ・静岡地区：272-0117 ・静岡南分室：288-0110 ・清水分室：366-0110	平日 8:30~17:15
就労	静岡地域若者サポートステーション (NPO法人青少年就労支援ネットワーク) 静岡・清水テルサ2階 清水区島崎町	15~49歳までの若年無業者等の職業的自立支援、セミナーの開催、個別相談	351-7555	火~土曜 10:00~17:00
全般	☎こころのホットライン (青少年育成課)	子どもや39歳までの若者と、その家族や関係者を対象とした相談	0120-783-370 (無料)	平日 9:00~17:00
	【静岡県うちあけダイヤル】 ☎24時間子供SOSダイヤル	小学生、中学生、高校生を対象とした相談	0120-0-78310 (無料)	24時間
	☎静岡県若者こころの悩み相談窓口 (静岡県障害福祉課)	概ね40歳未満の若者のこころの悩みに関する電話相談	0800-200-2326 (無料)	24時間

**LINE相談**

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。

【相談日時】4月~翌年3月 16:00~21:00

ID検索 @shizuokasoudan



静岡市子育て応援  
総合サイト  
ちゃむしずおか

<https://shizuoka-city.mamafre.jp/>

静岡市が運営する妊娠・出産から就学期頃までの子ども・子育てに関する情報の総合サイト。「イベントカレンダー」では、市や各種団体が開催するイベント等をご案内。行政サービスを「健康」「おかね」など項目ごとに表示。年齢別にも検索でき、子育てに役立つ情報を提供しています。



## ひきこもりに関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
ニート・ひきこもり	静岡市ひきこもり地域支援センター「DanDanしずおか」 (南部図書館2階・駿河区南八幡町)	ひきこもりに関する相談 (年齢は問いません)	260-7755	火～土曜 9:00～17:00
	青少年交流スペース「アンダンテ」 (あざれあ5階・駿河区馬淵)	高校生相当年齢から30歳代までの「社会的ひきこもり」傾向にある青少年とその家族への支援	255-0600	月～土曜(祝日を除く) 12:30～16:00
	静岡市子ども若者相談センター (市役所静岡庁舎本館1階)	子どもや39歳までの若者と、その家族や関係者を対象とした相談	221-1314	平日 8:30～17:15
	☎ひきこもり相談ダイヤル「CSW」(医療法人社団 宗美会)	今の生活や将来のことでの困りごと、心配ごとの相談	334-0023	平日 10:00～12:00 13:00～16:00
就労	静岡地域若者サポートステーション (NPO法人青少年就労支援ネットワーク) (静岡・清水テルサ2階 清水区島崎町)	15～49歳までの若年無業者等の職業的自立支援、セミナーの開催、個別相談	351-7555	火～土曜 10:00～17:00

## 仕事・職場に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
求職	【ハローワーク】 ハローワーク静岡 (駿河区西島)	仕事を探している方に対する職業相談・職業紹介	238-8609	平日 8:30～17:15
	ハローワーク静岡 職業紹介分室 (葵区追手町)		250-8609	平日 9:15～18:00 第1・3土曜 10:00～17:00
	ハローワーク清水 (清水区松原町)		351-8609	平日 8:30～17:15 第2・4土曜 10:00～17:00
	静岡新卒応援ハローワーク (水の森ビル9階・駿河区南町)	就職を希望している学校卒業(予定)者及び卒業後概ね3年以内の方に対する職業相談・職業紹介	654-3003	平日 9:30～18:00
	マザーズハローワーク静岡 (ハローワーク静岡職業紹介分室内・ 葵区追手町)	子育てをしながら働きたい方に対する職業相談・職業紹介	275-3010	平日 8:30～17:15 (令和2年6月から9:15～18:00)
	ひとり親家庭相談窓口 (静岡市母子寡婦福祉会・ 葵区子育て支援課内)	ひとり親家庭の方に対する就労相談	221-1565	平日 9:00～17:00
	しずおかジョブステーション中部 (静岡県労働雇用政策課・ 水の森ビル3階 駿河区南町)	相談から就職まで一貫した支援(就職相談等)	284-0027	平日 9:00～17:00
	労働相談	働く人のための労働相談 (商業労政課) <b>予約制</b>	雇用、労働、ハラスメント、労務管理全般に関する相談	354-2430
労働に関する相談 (静岡市社会福祉協議会・ はーとびあ清水2階 清水区宮代町)		雇用契約や年金取得に関する相談	367-5130	第1・3火曜 13:00～15:00
メンタル	職場のためのメンタルヘルス相談 (商業労政課) <b>予約制</b>	ストレスに悩む勤労者及びその家族、メンタルヘルス対策をしたいと考えている事業主等の相談	354-2430	原則第3水曜 18:00～21:00
会社経営	【静岡商工会議所】 中小企業再生支援協議会 (葵区黒金町)	経営環境が悪化しつつある中小企業に対する再生支援	253-5118	平日 9:00～17:00
	経営安定特別相談室 (静岡事務所：葵区黒金町 清水事務所：清水区相生町)	中小企業の経営安定(倒産防止)の相談	静岡：253-5113 清水：353-3401	平日 8:30～17:30
	法律相談 (静岡事務所：葵区黒金町 清水事務所：清水区相生町)	弁護士による事業経営に関わる法律相談	静岡：253-5113 清水：353-3401	静岡：第2・4木曜 15:00～17:00 清水：第3火曜 14:00～16:00

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
産業保健	静岡産業保健総合支援センター (葵区常磐町)	産業保健に関する様々な相談、 治療と仕事の両立支援の相談 (ホームページからのメールでの相談も対応可)	205-0111	平日 8:30~17:15
	静岡市地域産業保健センター (葵区東草深町)	労働者50人未満の事業場で働く 方のための医師による健康相談等	245-6136	平日 8:30~17:00
	清庵地域産業保健センター (清水区渋川)		348-2332	平日 8:30~17:00

## 多重債務・契約・法律問題 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
多重債務	司法書士総合相談センター しずおか (静岡県司法書士会 駿河区稲川)	司法書士による多重債務に関する 相談・司法書士法律相談	電話相談：289-3704 面接相談： <b>予約制</b> 289-3700	(電話相談) 平日 14:00~17:00 (面接相談) 火・金曜 14:00~17:00
	クレジット・サラ金相談窓口 (静岡県弁護士会・ 葵区追手町) <b>予約制</b>	弁護士による多重債務に関する 相談	252-0008	月・水・金曜 10:00~12:00 火・木・金曜 13:30~16:00
	日本貸金業協会静岡県支部 (葵区追手町)	貸金業務に関する相談・苦情・紛 争解決・生活再建支援・貸付自粛 申告の受付	0570-051-051	平日 9:00~17:00
	ヤミ金相談 (静岡中央、静岡南、清水警察署)	ヤミ金融に関する相談	静岡中央：250-0110 静岡南：288-0110 清水：366-0110	平日 8:30~17:00
消費者	消費生活センター (静岡窓口：静岡庁舎1階) (清水窓口：清水庁舎4階)	消費生活に関するトラブルの相談	221-1056 (相談専用)	平日 9:00~16:00
法律相談	【法テラス静岡】 (日本司法支援センター 静岡地方事務所・葵区呉服町)	資力が乏しい方のための法律相談 (事前予約制) 弁護士・司法書士費用の立替等	0570-078321 050-3383-5400	平日 9:00~17:00 (業務時間)
	☎ 法テラス・サポートダイヤル (コールセンター)	法制度や相談窓口に関する 情報提供	おなやみなし 0570-078374 IP電話からは 03-6745-5600	平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

## 高齢・介護 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
高齢者相談・虐待	各区高齢介護課	高齢者の総合相談、虐待に関する 相談	葵区：221-1089 駿河区：287-8678 清水区：354-2019	平日 8:30~17:15
	地域包括支援センター (市内29センター)	高齢者に関する保健、福祉、医療、 介護等総合相談、虐待に関する 相談	各センターの連絡先は 地域包括ケア推進本部 (221-1203)又は市ホーム ページでご確認ください	各センターにより 異なります
認知症	静岡市 認知症疾患医療センター (市内3医療機関内)	認知症に関する医療相談 ① 静岡てんかん・神経医療センター ② 溝口病院 ③ 市立清水病院	(専用電話) ① 246-4608 ② 261-4165 ③ 336-1230	平日 9:00~17:00
	認知症よらず相談 (静岡市社会福祉協議会・ はーとびあ清水2階 清水区宮代町)	介護の悩みや不安等に関する相談	367-5130	第2・4月曜 10:00~12:00 13:00~14:00
就高 齢者	NEXT(ネクスト)ワークしずおか (静岡市生涯現役促進地域連携 協議会・葵区役所2階)	主にシニア向けの就労サポート窓口	254-2770	平日 9:00~16:00
後成 見年	2ページ「さまざまな障がいに関する相談」をご覧ください			

## 生活困窮 に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
生活保護	各区生活支援課	生活保護に関する相談	葵 区：221-1084 駿河区：287-8652 清水区：354-2103	平日 8:30～17:15
生活の立て直し	【静岡市社会福祉協議会】 静岡市暮らし・しごと相談支援センター (城東保健福祉エリア 葵区城東町 みなくる 駿河区南八幡町 はーとぴあ清水2階 清水区宮代町)	「暮らし」や「しごと」でお困りの方、不安や心配のある方の相談	葵 区：249-3210 駿河区：286-9550 清水区：371-0305	平日 9:00～17:00
	生活福祉資金貸付相談	低所得・障害者・高齢者世帯を対象とした借入に関する相談		

## さまざまな障がい に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
全般	各区障害者支援課	身体・知的・精神の各障がいに関する相談	葵 区：221-1589 駿河区：287-8690 清水区：354-2168	平日 8:30～17:15
	障害者等相談支援事業所		各事業所の連絡先は障害福祉企画課(221-1198)へお問合せください	事業所により異なります
知的障がい	【知的障がい児者相談】(静岡市社会福祉協議会) 城東会場 予約制 (城東保健福祉エリア 葵区城東町)	当事者、家族の悩み、心配事等の相談、福祉サービス等の紹介	254-5218	月曜 10:00～12:00
	清水会場 (はーとぴあ清水2階 清水区宮代町)		367-5130	第1・3水曜 10:00～12:00 13:00～15:00
障がい発達	静岡市発達障害者支援センター「きらり」(駿河区曲金)	発達障がいに関する相談	285-1124	平日 8:30～17:00
障がい食	静岡市こころの健康センター(葵区柚木)	摂食障がいに関する相談	262-3011	平日 8:30～17:00
障がい高次脳機能	サポートセンターコンパス北斗(葵区慈悲尾)	高次脳機能障がいに関する相談	278-7828	平日 8:30～17:00
障がい者就労	障害者就業・生活支援センターさつき(葵区慈悲尾)	障がい者の就業と、就業を継続するために必要な生活に関する相談(主として一般企業就労)	277-3019	平日 9:00～17:00
権利擁護	障害者110番(静岡市障害者協会・葵区城内町)	障がいのある方の日常相談、権利擁護に関する相談	275-1816	平日 9:00～17:00
	静岡市社会福祉協議会 地域福祉推進課 権利擁護係(中央福祉センター1階 葵区城内町)	日常生活自立支援事業(認知症高齢者や障がい者などに対し、福祉サービスの利用に関する相談や金銭管理等を支援)	273-8090	平日 8:30～17:30
成年後見	権利擁護センターぱあとなあ静岡(静岡県社会福祉士会・葵区駿府町)	成年後見制度に関する相談	252-9877	平日 9:00～16:00
	高齢者・障害者総合支援センター(静岡県弁護士会・葵区追手町) 予約制		252-0008	平日 9:00～12:00 13:00～17:00
	成年後見センター・リーガルサポート静岡支部(駿河区稲川)	成年後見制度に関する相談司法書士を紹介	289-3999	平日 9:00～17:00
	静岡市成年後見支援センター(静岡市社会福祉協議会) 予約制	成年後見制度に関する弁護士等による相談(葵区会場：城東保健福祉エリア 駿河区会場：みなくる 清水区会場：はーとぴあ清水)	275-0955	各区で月1回開催 葵 区：第4火曜 駿河区：第3水曜 清水区：第2木曜 13:00～16:40

## 依存症に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
全 依 存 症	静岡市こころの健康センター (葵区柚木)	お酒や薬物、ギャンブル、ゲーム・ネット等、様々な依存症に関する相談	262-3011	平日 8:30~17:00
ア ル コ ー ル	酒害相談 <b>予約制</b> (精神保健福祉課・葵区城東町)	断酒会員による酒害相談	249-3174	第4金曜 午後
	断酒会例会(静岡県断酒会)	アルコール依存症からの回復を目指す自助グループ	296-1143	静岡・東北断酒会、中西断酒会、南断酒会、清水断酒会、庵原断酒会で活動

## 男女・性のあり方に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
女 性	女性のための総合相談 (女性会館(アイセル21)) (葵区東草深町)	女性を取り巻く様々な問題や悩み等の相談	248-1234	火・水・金曜 10:00~13:00 14:00~18:00 木曜 14:00~20:00 土曜 10:00~13:00
男 性	☎メンズほっとライン静岡 (男女共同参画課)	男性を取り巻く様々な問題や悩み等の電話相談	274-0105	第2・4火曜 19:00~21:00
L G B T Q	☎にじいろ相談 (女性会館(アイセル21))	セクシュアリティや性別違和に関する電話相談	248-2216	第2土曜 14:00~17:00
	にじいろカフェ (番町市民活動センター) (葵区一番町)	性的少数者当事者等の交流会 (内容は月によって変わります。詳細は静岡市HPをご覧ください。)	当日会場へ お越しください。 (会議室の案内表示があります。)	原則、第4日曜 13:30~16:00

## 暴力被害・犯罪被害者等に関する相談

	相談窓口	内容	電話番号	時間等
D V	静岡市配偶者暴力相談 支援センター	配偶者からの暴力等に関する相談	葵 区：221-1274 駿河区：201-9126 清水区：354-2335	平日 8:30~17:15
性 暴 力	静岡県性暴力被害者支援 センターSORA(そら)	性暴力・性被害に関する相談	【電話相談】 255-8710 【チャット相談】 <a href="https://sorachat.jp">https://sorachat.jp</a>	24時間 平日 14:00~20:00 ※ご相談は24時間受付ます
犯 罪 被 害 者 等	犯罪被害者等支援総合案内 窓口(生活安心安全課・静岡庁舎1階)	犯罪被害者等支援の全般的な案内及び各種相談窓口の紹介	221-1272	平日 9:00~17:00
	静岡県犯罪被害者等支援 総合調整窓口 (静岡県 暮らし交通安全課・葵区追手町)	犯罪被害者等各種支援に関する情報を提供	221-3220	平日 9:00~17:00
	犯罪被害者支援センター (NPO法人静岡犯罪被害者 支援センター・葵区両替町)	犯罪被害者やその遺族からの各種相談に応じ、裁判付添い等の直接的支援を行う	651-1011	平日 10:00~16:00
	【法テラス静岡】 (日本司法支援センター 静岡地方事務所・葵区呉服町)	資力が乏しい方のための法律相談 (事前予約制) 弁護士・司法書士費用の立替等	0570-078321 050-3383-5400	平日 9:00~17:00 (業務時間)
☎法テラス犯罪被害者支援 ダイヤル(コールセンター)	犯罪被害者支援に関する法制度 や相談窓口に関する情報提供	なくことはないよ 0570-079714 IP電話からは 03-6745-5601	平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)	

ゲートキーパー  
[Gatekeeper]  
って?

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」と呼ばれる人のことを言い、WHO(世界保健機構)でも認められている世界共通の言葉です。

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、気づ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!



## 人権擁護 に関する相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等	
虐待者 虐待者	① 各区障害者支援課 (養護者による虐待) ② 障害者支援推進課 (施設職員による虐待) ③ 障害福祉企画課 (その他、雇用者等による虐待)	障がい者虐待に関する相談 (2ページ「さまざまな障がいに関する 相談」にある障害者等相談支援事業 所)でも相談可能です。)	① 葵 区:221-1589 駿河区:287-8690 清水区:354-2168 ② 221-1098 ③ 221-1198	平日 8:30~17:15
差別者 差別者	① 障害福祉企画課(身体・知的) ② 精神保健福祉課(精神)	障がい者差別に関する相談	① 221-1197 ② 249-3179	平日 8:30~17:15
人権相談	【静岡地方法務局】 ☎ みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	様々な人権侵害に関する相談	0570-003-110	平日 8:30~17:15
	☎ 子どもの人権110番	いじめや虐待などの子どもの人権についての相談	0120-007-110 (無料)	平日 8:30~17:15
	☎ 女性の人権ホットライン	セクハラやDVなど女性の人権についての相談	0570-070-810	平日 8:30~17:15

## 遺された方 の相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等	
支 自死 援 遺族	りんどう相談室 <b>予約制</b> (こころの健康センター・葵区袖木)	自死遺族のためのメンタルケア 相談	262-3011	月・水・金曜 午前
遺族支援	グリーンケア こころの絆をはぐくむ会 (サールナートホール 葵区御幸町)	病気、事故、自殺等で大切な人を 亡くされた方が、悲しみや苦しみを 語り合い分かち合う	246-6748	偶数月：第1水曜 奇数月：第2土曜 14:00~16:00

## 健康・医療・生活全般 に関する相談

相談窓口	内容	電話番号	時間等	
健康	保健福祉センター (市内9ヵ所)	健康の保持・増進、子育て支援、 介護予防の相談	各センターの名称、電話番号等は3ページ 「子ども・若者に関する相談」をご覧ください	
市民相談	各区市民相談室 (各区地域総務課)	日常生活や家庭生活での心配事 や悩み事、交通事故に関する一 般的な相談	葵 区:221-1053 駿河区:287-8698 清水区:354-2036	平日 8:30~17:15
法律相談	【静岡市社会福祉協議会】 法律相談 <b>予約制</b> (はーとぴあ清水2階 清水区宮代町)	弁護士による生活・家庭等に関する 法律問題の相談	371-0305	第2・4水曜 13:00~15:00
	法テラス相談 <b>予約制</b> (城東保健福祉エリア 葵区城東町 みなくる 駿河区南八幡町 はーとぴあ清水2階 清水区宮代町)		葵 区:249-3210 駿河区:286-9550 清水区:371-0305	葵 区:第1・3木曜 駿河区:第2・4木曜 清水区:第2・4火曜 13:00~15:00
	司法書士相談 (はーとぴあ清水2階 清水区宮代町)		371-0305	第4木曜 13:00~15:00
総合	暮らしなんでも相談 (ライフサポートセンターしずおか) (中部事務所・葵区黒金町)	日常生活でおこるトラブルや悩み ごと等の相談	273-3715	平日 9:00~17:00
	☎ 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)	どんな人のどんな悩みにも寄り 添う電話相談	0120-279-338 (無料)	24時間
医療相談	医療安全支援センター 「ほっとはあと」 (生活衛生課・葵区城東町)	医療に関する相談 (健康への不安、受診の目安、受診時の トラブル等)	209-0311	平日 9:00~12:00 13:00~16:00