

# ひとりで抱えずに、まずは、相談してみませんか

悩みは、ひとりで抱え込まないことが大切です。いろいろな相談場所があります。  
不安や悩みをひとりで抱えずに、まずは、相談してみませんか。

## 相談窓口一覧

(令和6年8月1日現在)

分類	相談窓口	問い合わせ先電話番号等	備考(受付時間等)
総合相談	瀬戸内市役所 福祉課	瀬戸内市役所本庁舎西棟 1階 0869-24-8847 ファクシミリ 0869-24-8840 メール相談: fukushi@city.setouchi.lg.jp	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	瀬戸内市役所 こども家庭課	瀬戸内市役所本庁舎西棟 1階 0869-24-8006	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	瀬戸内市役所 健康づくり推進課	瀬戸内市役所本庁舎西棟 1階 0869-24-8031	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	瀬戸内市役所 いきいき長寿課	瀬戸内市役所本庁舎西棟 1階 0869-24-8869	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	瀬戸内市役所 トータルサポートセンター	瀬戸内市総合福祉センター 2階 0869-22-3800 メール相談: totalsupport@city.setouchi.lg.jp	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	瀬戸内市社会福祉協議会	瀬戸内市総合福祉センター 1階 0869-22-2940 ファクシミリ 0869-22-1850	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	瀬戸内市地域包括支援センター (高齢者の支援に関する相談)	瀬戸内市社会福祉協議会 0869-24-0001	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	瀬戸内市地域生活支援センタースマイル (障がい者等の支援に関する相談)	0869-22-9600	火～土曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
	せとうち旭川荘相談支援事業所 (障がい者等の支援に関する相談)	0869-34-6606	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	一般相談 岡山県男女共同参画推進センター(ウィズセンター) (生き方、家族、夫婦などに関する電話相談)	086-235-3310	火～土曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～16:30
男性相談 岡山県男女共同参画推進センター(ウィズセンター) (男性相談員による男性のための生き方、家族、夫婦などに関する電話相談)	086-221-1270	毎月第4土曜日(祝日・年末年始を除く) 13:30～16:30	
心の健康に関する相談	瀬戸内市こころの健康相談 (瀬戸内市役所健康づくり推進課)	瀬戸内市役所本庁舎西棟 1階 0869-24-8031	毎月1回(要予約)
	岡山県精神保健福祉相談	岡山県備前保健所 086-272-3934	毎月1回(要予約)
	岡山県こころの健康相談	岡山県精神保健福祉センター 086-201-0828	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～12:00 13:00～16:00
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～12:00 13:00～16:00 18:30～22:30(22:00まで受付)
	岡山いのちの電話	相談電話 086-245-4343 フリーダイヤル 0120-783-556	24時間 フリーダイヤルは毎日16:00～21:00 毎月10日の8:00～翌朝8:00
岡山県精神科救急情報センター (夜間・休日の緊急を要する精神科医療受診相談)	086-225-9080	月～土曜日 17:00～翌朝8:30 休日 8:30～翌朝8:30	
こもきり	瀬戸内市ひきこもりサポートセンターひなた	瀬戸内市社会福祉協議会 0869-24-8650	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
断酒会	NPO法人岡山県断酒新生活会 (岡山東支部瀬戸内ブロック)	090-7135-2656	
擁護権	瀬戸内市権利擁護センターほっと♡せとうち (成年後見・虐待防止などの権利擁護に関する相談)	瀬戸内市社会福祉協議会 0869-24-7711	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
に法律専門家	岡山弁護士会法律相談センター (交通事故の損害賠償・相続・債権回収などあらゆる法律相談)	086-234-5888	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:30(要予約)
	高齢者・障がい者なんでも相談会	特定非営利活動法人岡山高齢者・障害者支援ネットワーク 086-222-0019	毎月第1土曜日 13:00～15:00 祝日の場合、1月、5月は第2土曜日に開催 きらめきプラザ2階ゆうあいセンター
	岡山県司法書士会おかやま総合相談センター (司法書士による電話相談)	086-224-2334	月～金曜日(祝日・年末年始・お盆を除く) 17:00～19:00
相談窓口紹介	法テラス岡山 (法制度や手続き、関係機関の相談窓口の案内)	050-3383-5491	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
	法テラス・サポートダイヤル	0570-078374	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

(裏面に続く)

分類	相談窓口	問い合わせ先電話番号等	備考(受付時間等)
子ども・青少年支援	小児救急医療電話相談 (子どもが休日・夜間に具合が悪くなった時の対応方法など電話相談)	#8000 または 086-801-0018	月～金曜日 19:00～翌朝8:00 土曜日 18:00～翌朝8:00 日曜日・祝日・年末年始 8:00～翌朝8:00
	児童相談所全国共通ダイヤル (虐待かもと思ったらすぐお電話を)	189 (いちはやく)	24時間(年中無休)
	子ども・家庭電話相談室 (子どもの虐待、育児、不登校、非行などの電話相談)	086-235-4157	月～土曜日(日曜日・祝日・年末年始を除く) 9:00～20:00
	瀬戸内市家庭児童相談室	瀬戸内市役所本庁舎西棟1階 0869-24-8007	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00
	岡山県青少年総合相談センター「ハートフルおかやま110」 (青少年のことに関する総合相談)	086-224-7110 メール相談:sodan110@po1.oninet.ne.jp	年中無休(年末年始を除く) 8:30～21:30
	ヤングテレホン・いじめ110番 (いじめなどの悩み事、非行、家出などの少年相談)	086-231-3741 メール相談:youngmail@pref.okayama.jp	24時間(年中無休) 面接相談(要予約)受付8:30～17:00 年中無休(年末年始を除く)
	教育相談(学校教育相談) (学校での心配ごと、いじめ、不登校など電話相談)	086-221-7490	年中無休(年末年始を除く) 8:30～12:00 13:00～17:00
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間(年中無休)	
経済・生活支援	瀬戸内市生活相談支援センター (経済的な問題などで生活にお困りの方の相談)	瀬戸内市社会福祉協議会 0869-24-7714 メール相談:life@setouchisyakyo.or.jp	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	奨学金(瀬戸内市教育委員会 総務学務課)	牛窓庁舎内 0869-34-5640	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	就学援助(瀬戸内市教育委員会 総務学務課)	牛窓庁舎内 0869-34-5640	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	生活保護(瀬戸内市役所 福祉課生活支援係)	瀬戸内市役所本庁舎西棟1階 0869-24-8849	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	厚生年金・国民年金(岡山東年金事務所)	ねんきんダイヤル 0570-05-1165 086-270-7925	週初の開所日 8:30～19:00 火～金曜日 8:30～17:15 第2土曜日 9:30～16:00 (祝日・年末年始を除く)
国民年金(瀬戸内市役所 国保年金医療給付課)	瀬戸内市役所本庁舎内 0869-22-1790	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	
消費者被害	瀬戸内市消費生活センター	瀬戸内市役所本庁舎内 0869-24-8011	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	消費者ホットライン(全国共通の電話番号)	188 (いやや!)	原則、毎日(年末年始を除く)
	岡山県消費生活センター	086-226-0999	火～日曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:30
・犯罪被害者支援	自死遺族の会 わかちあいの会	岡山県備前保健所 086-272-3934	奇数月第3水曜日 13:30～15:30
	公益社団法人被害者サポートセンターおかやま(VSCO) 犯罪被害電話相談	086-223-5562 全国共通ナビダイヤル 0570-783-554	月～土曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く) 全国共通ナビダイヤル 7:30～22:00 (年末年始を除く)
	性暴力被害者支援センター「おかやま心」 性暴力被害相談専用電話	086-206-7511 全国共通ナビダイヤル #8891	月～土曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00 全国共通ナビダイヤル 24時間
相配偶者暴力支援	岡山県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	086-235-6060 DV夜間・土曜日(*) 086-235-6101	月～金曜日 9:00～16:30 (*)月～金曜日 16:30～20:00 (*)土曜日 9:00～16:30 (祝日・年末年始を除く)
	瀬戸内市役所 ダイバーシティ推進室	瀬戸内市役所本庁舎内 0869-22-3922 緊急時は110番へ	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

このチラシについての問い合わせ先：瀬戸内市役所トータルサポートセンター  
電話番号 0869-22-3800 ファクシミリ番号 0869-22-3801

相談窓口の問い合わせ先電話番号や受付時間等の情報は作成時のものです。  
つながらない場合はインターネットなどで最新の情報をご確認ください。  
このチラシの最新版をご覧になりたい場合は、下記アドレスまたは右の二次元バーコードから  
瀬戸内市ホームページをご覧ください。  
<https://www.city.setouchi.lg.jp/site/carenetsetchi01/3507.html>

