

| 経済・生活に関すること |                                           |                                                 |         |                                |
|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|--------------------------------|
| 相談内容        |                                           | 相談窓口名称                                          | 連絡先     | 相談時間など                         |
| 経済          | 生活困窮に関すること                                | 【市】社会福祉課                                        | 53-5121 | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く) |
|             | 生活保護に関すること                                |                                                 | 53-5126 | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く) |
|             | 消費生活全般の相談<br>悪質商法などのトラブル<br>借金、多重債務に関すること | 【市】消費生活相談窓口                                     | 53-5110 | 月～金 9:30～16:00<br>(祝日・年末年始を除く) |
|             | 納税相談                                      | 【市】税務課                                          | 53-5116 | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く) |
| 生活          | 生活全般の困りごと相談<br>介護・福祉に関すること                | 米原市社会福祉協議会                                      | 58-1770 | 月～金 8:30～17:30<br>(年末年始を除く)    |
|             |                                           | 【山東・伊吹地域】<br>伊吹地域福祉センター愛らんど                     |         |                                |
|             |                                           | 【米原・近江地域】<br>米原地域福祉センターゆめホール                    | 54-3105 |                                |
|             | 権利擁護に関すること                                | 米原市社会福祉協議会<br>米原市権利擁護センター<br>(米原地域福祉センターゆめホール内) | 54-3205 | 月～金 8:30～17:30<br>(祝日・年末年始を除く) |

| その他の相談や相談会               |                      |              |                                                                        |
|--------------------------|----------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------|
| 相談内容                     | 相談窓口名称               | 連絡先          | 相談時間など                                                                 |
| 多文化共生に関すること<br>外国人に関すること | 【市】協働人權課             | 53-5167      | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                                         |
|                          | 米原市多文化共生協会           | 56-0577      | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                                         |
| 人権問題に関すること               | 【市】協働人權課             | 53-5167      | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                                         |
|                          | (米原市人権総合センターS・Cプラザ内) | 54-2444      | 月～金 8:30～17:00<br>(祝日・年末年始を除く)                                         |
| 【定例相談会】<br>法律相談          | 【市】社会福祉課             | 53-5121      | 【完全予約制】<br>毎月第2木曜<br>相談料1,000円<br>詳しくは連絡先までお問い合わせください。                 |
| 【定例相談会】<br>心配ごと相談        |                      |              | 毎月第4火曜日 10:00～<br>詳しくは連絡先までお問い合わせください。                                 |
| どんな悩みでも                  | よりそいホットライン           | 0120-279-338 | 24時間通話料無料<br>英語、中国語、韓国語、<br>タガログ語、タイ語、<br>スペイン語、ポルトガル語<br>などでも相談ができます。 |

生活上のさまざまな悩み事は、個人や世帯で抱え込むことにより深刻化・複雑化し、時には自殺を考えるほどの悩みとなります。これらの悩みのなかには社会的な介入によって解決できるものもあります。私たち一人一人ができるだけ早く悩みを抱える方を見つけ、必要な相談を受けられるように対処することで、解決の糸口が見いだせるかもしれません。まずは誰かに相談してみてください。

このチラシは、令和8年4月時点の情報に基づき作成しました。  
発行：米原市健康づくり課 米原市米原1016番地  
電話:0749-53-5125 FAX:0749-53-5128

# あなたの悩みに、寄り添いたい。

お酒の量が増えた、ため息が目立つ、いつもより疲れた顔をしている、口数が減った…家族や身近な人に、いつもと違う様子はありますか？  
悩みを抱えた人は、「人に言えない」「どうしたらいいか分からない」状況に陥ることがあります。誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追い詰められることも少なくありません。



## 今日からあなたにできること

気づく

声をかけ、  
話を聴く

必要な  
支援につなぐ

見守る

家族や友人、同僚は、身近な人の変化に気づきやすいものです。専門性に関わらず、多くの方がお互いに気配りして変化に気づき、あたたかく声をかけて相手の悩みに耳を傾けたうえで、必要に応じて専門家のいる相談機関へつなぎ、その後も孤立しないよう見守り続けることが大切です。「専門家ではないから自分には何もできない」「話を聴くだけではなにも解決しない」と思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし、悩んでいる人は話を聴いて、一緒に考えてくれる人がいると感じるだけでも、安心感を得ることができます。

ご本人・ご家族・その周りの方のお悩みを下記相談機関にお聞かせください！

## 相談窓口一覧

| こころ や からだ の不調に関すること |                                              |                |              |                                |
|---------------------|----------------------------------------------|----------------|--------------|--------------------------------|
| 相談内容                |                                              | 相談窓口名称         | 連絡先          | 相談時間など                         |
| こころの相談              | こころの健康に関する悩み<br>うつや不眠のこと<br>病気やからだの悩み        | 【市】健康づくり課      | 53-5125      | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く) |
|                     | 精神保健福祉相談<br>依存症相談(アルコール・ギャンブル等)<br>ひきこもり心理相談 | 滋賀県長浜保健所       | 65-6610      | 月～金 9:00～16:00<br>(祝日・年末年始を除く) |
|                     | 精神保健福祉相談                                     | 滋賀県立精神保健福祉センター | 077-567-5010 | 月～金 9:00～16:00<br>(祝日・年末年始を除く) |
|                     | 引きこもり相談、子ども・若者総合相談<br>思春期精神保健相談              |                | 077-567-5058 |                                |

| こころの悩みに関すること |                                     |                                                   |                                                                                             |                                                   |
|--------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 相談内容         |                                     | 相談窓口名称                                            | 連絡先                                                                                         | 相談時間など                                            |
| しじろの悩み       | 誰にも話せず、<br>不安や孤独に悩むとき<br>生きることが辛いとき | 滋賀いのちの電話                                          | 077-553-7387                                                                                | 金・土・日・月曜日<br>10:00～20:30                          |
|              |                                     | こころの電話相談<br>(電話相談のみ)                              | 077-567-5560                                                                                | 毎日 ①10:00～12:00<br>②13:00～21:00<br>(年末年始除く)       |
|              | 「誰かと話したい」<br>「悩みを聞いてほしい」とき          | LINE：<br>「こころのサポートしが」<br>(滋賀県)                    | LINE：<br> | 毎日 16:00～24:00                                    |
|              |                                     | LINE：<br>「生きづらびっと」<br>(NPO法人自殺対策支援<br>センターライフリンク) | LINE：<br> | 月金 6:00～22:30<br>日火水木土 8:00～22:30<br>(受付は22:00まで) |
| 自殺遺族         | 大切な方を自殺で亡くされた方の分<br>かち合いの集い         | 凧の会おうみ<br>(滋賀県自殺遺族の会)                             | 【問い合わせ先】<br>naginokai.oumi@gmail.com                                                        | 毎月第3土曜日<br>14:00～15:30<br>場所:滋賀県婦人会館<br>研修室       |

自殺対策に関する相談窓口などの情報をまとめた厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」では、電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介されています。

インターネット：<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



| こども・学校に関すること  |                                |                                                 |         |                                                         |
|---------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|
| 相談内容          |                                | 相談窓口名称                                          | 連絡先     | 相談時間など                                                  |
| 不登校・いじめ・ひきこもり | こころの教育相談<br>不登校や発達面の心配、不適應など   | 【市】教育支援センター<br>(学校教育課内)                         | 53-5152 | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)<br>対象:小中学生               |
|               | 不登校・いじめ等に関すること                 | 【市】不登校・いじめ等<br>相談電話<br>(学校教育課内)                 | 53-5150 | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                          |
|               | 高等学校卒業資格取得のための就<br>学支援、少年の就労支援 | 少年センター<br>(米原市人権総合センターS・Cプ<br>ラザ内)              | 54-5001 | 月～金 9:00～17:00<br>(祝日・年末年始を除く)<br>対象:義務教育終了後<br>から20歳前後 |
|               | ひきこもりに関すること                    | つながり支援ステーション<br>「いっぽ」<br>(米原地域福祉センターゆめホー<br>ル内) | 54-3105 | 月～金 8:30～17:30<br>(祝日・年末年始を除く)                          |

| 家庭・人間関係に関すること |                                                         |                                                              |         |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|
| 相談内容          |                                                         | 相談窓口名称                                                       | 連絡先     | 相談時間など                                                  |
| 母子・子育て        | 乳幼児の成長発達や<br>子育てに関する不安・悩み<br>妊産婦の悩み                     | 【市】健康づくり課                                                    | 53-5125 | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                          |
|               |                                                         | 【市】こども家庭センター<br>「いまここ」                                       | 53-5130 | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                          |
|               |                                                         | 【市】こども家庭センター<br>「まいるっち」(ルッチプラザ内)                             | 53-5198 | 月～金 9:00～16:00<br>(祝日・年末年始を除く)                          |
|               | 子育てに関する不安や悩み                                            | 【市】子育て支援センター<br>寺子屋<br>(認定こども園長岡学園近くの古民家 米<br>原市長岡1251番地)    | 55-3767 | 月～金 9:00～12:00<br>13:00～15:00(いずれも<br>祝日・年末年始を除く)       |
|               |                                                         | はなばたけ<br>(いぶき認定こども園内)                                        | 58-1841 |                                                         |
|               |                                                         | あゆっこ<br>(まいばら認定こども園内)                                        | 52-1114 |                                                         |
|               |                                                         | ふたばっこ<br>(おうみ認定こども園内(幼児棟))                                   | 52-0363 |                                                         |
|               |                                                         | 【市】子ども保育課<br>市内各保育所・認定こども園でも<br>相談をお受けしています。                 | 53-5133 | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                          |
|               | 子育てに関する不安や悩み<br>児童虐待、親自身や家庭のこと                          | 【市】子育て支援課<br>(こども家庭センター)                                     | 53-5130 | 月～金9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)<br>対象:18歳まで               |
|               | ひとり親家庭の悩み<br>生活の安定や自立、離婚前、DVのこ<br>と                     |                                                              | 53-5132 | 月～金9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                           |
|               | 発達障がいに関すること                                             |                                                              | 53-5124 | 月～金9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                           |
|               | DV・セクハラに関すること<br>人間関係の悩み<br>女性の人権に関すること                 | 【市】協働人権課                                                     | 53-5167 | 月～金9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                           |
|               |                                                         | 男女共同参画センター<br>(米原市人権総合センターS・C<br>プラザ内)                       | 54-0808 | 月～金 8:30～17:00<br>(祝日・年末年始を除く)                          |
| 女性相談          | 【定例相談会】<br>カウンセラーによる<br>女性のための相談                        |                                                              | 54-0808 | 【予約制】<br>毎月第1木・第4日曜<br>相談無料<br>詳しくは連絡先までお問い合<br>わせください。 |
| 高齢者           | 高齢者の生活全般のこと<br>認知症に関すること<br>高齢者虐待に関すること<br>介護サービスに関すること | 【山東・伊吹地域】<br>米原市山東伊吹地域包括支<br>援センター(山東支所内)                    | 55-8100 | 月～金 9:00～16:45<br>電話 8:30～17:15<br>(祝日・年末年始を除く)         |
|               |                                                         | 【米原・近江地域】<br>米原市米原近江地域包括支<br>援センター(米原市地域包括医<br>療福祉センターふくしあ内) | 51-9014 | 月～金 8:30～17:30<br>(祝日・年末年始を除く)                          |
| 障がい者          | 障がい者の生活全般のこと<br>障害者手帳や福祉サービスに関す<br>ること<br>障がい者虐待に関すること  | 【市】障がい福祉課                                                    | 53-5123 | 月～金 9:00～16:45<br>(祝日・年末年始を除く)                          |
|               | 障がい者の生活全般のこと                                            | 米原市社会福祉協議会<br>障がい者相談支援センター<br>「ほたる」(ゆめホール内)                  | 54-3201 | 月～金 8:30～17:30<br>(祝日・年末年始を除く)                          |