

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 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	生活保護に関すること		53-5126 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	消費生活全般の相談 悪質商法などのトラブル 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 (祝日・年末年始を除く)
	納税相談	【市】税務課	53-5116 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
生活	生活全般の困りごと相談 介護・福祉に関すること	米原市社会福祉協議会 山東地域福祉活動センター (山東支所内)	55-3933 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
		伊吹地域福祉活動センター (愛らんど内)	58-1770
		米原地域福祉活動センター (ゆめホール内)	54-3105 月～土 8:30～17:30 (年末年始を除く)
		近江地域福祉活動センター (やすらぎハウス内)	52-8005
	権利擁護に関すること	米原市社会福祉協議会 (ゆめホール内) 米原市権利擁護センター	54-3205 月～金 8:30～17:30 (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 外国人に関すること	【市】人権政策課	53-5167	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	米原市多文化共生協会	56-0577	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
人権問題に関すること	【市】人権政策課	53-5167	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	【市】人権総合センターS.C.プラザ	54-2444	月～金 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
【定例相談会】 法律相談	【市】社会福祉課	53-5121	【完全予約制】 毎月第4木曜 相談料1,000円 詳しくは連絡先までお問い合わせください。
【定例相談会】 心配ごと総合相談	【市】社会福祉課	53-5121	毎月第2,第4火曜10:00～ 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 英語、中国語、韓国語、 タガログ語、タイ語、 スペイン語、ポルトガル語 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6年8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」「どうしたらいいかわからない」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



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が、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。

あなたのそばにいる人は悩みを抱えていませんか？まずは誰かに相談してみてください。

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 うつや不眠のこと 病気やからだの悩み	【市】健康づくり課	53-5125 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	こころの健康に関する悩み アルコールや薬物依存に関すること	滋賀県長浜保健所	65-6610 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	こころの健康に関する悩み アルコールや薬物依存に関すること ひきこもり・思春期に関すること	滋賀県立精神保健 福祉センター	077- 567-5010 月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

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
誰にも話せず、不安や孤独に悩むとき 生きることが辛いとき	滋賀いのちの電話	077-553-7387	金～月 10:00～20:30
	こころの電話	077-567-5560	毎日 ①10:00～12:00 ②13:00～21:00 (年未年始除く)
「誰かと話したい」 「悩みを聞いてほしい」とき	LINE : 「こころのサポートしが」 (滋賀県)	LINE : 	毎日 16:00～22:00
	LINE : 「生きづらびっと」 (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	LINE : 	毎日 8:00～22:30 (22時まで受付)
自殺遺族	大切な方を自死で亡くされた 方の分かち合いの集い	【問い合わせ先】 naginokai.oumi@gmail.com	毎月第3土曜日 14:00～16:00 場所:アクティ近江八幡 2階 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/>



子ども・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 不登校や発達面の心配、不適應など	【市】特別支援サポートセンター(学校教育課内)	53-5152
	いじめに関すること	【市】いじめ等相談支援電話(学校教育課内)	53-5150
	非行・いじめ・問題行動 学校や友達、家族に関すること	少年センター(人権総合センターS.C.プラザ内)	54-5001
	ひきこもりに関すること 若者の自立支援に関すること	若者自立ルームあおぞら(人権総合センターS.C.プラザ内)	54-5000

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子育てに関する不安・悩み 妊産婦の悩み	【市】健康づくり課	53-5125	
		【市】こども家庭センター「いまここ」	53-5130	
		【市】こども家庭センター「まいるっち」(ルッチプラザ内)	55-4551	
	子育てに関する不安や悩み	【市】子育て支援センター 寺子屋 (認定こども園長岡学園近くの古民家)	55-3767	月～金 9:00～12:00 13:00～15:00(いずれも 祝日・年未年始を除く)
		はなばたけ (いぶき認定こども園内)	58-1841	
		あゆっこ (まいばら認定こども園内)	52-1114	
		ふたばっこ (おつみ認定こども園内(幼児棟))	52-0363	
	子育てに関する不安や悩み 児童虐待、親自身や家庭のこと	【市】保育幼稚園課 ○市内各保育所・幼稚園、認定こども園でも相談をお受けしています。	53-5133	月～金 8:30～17:15 (祝日・年未年始を除く)
		子育てに関する不安や悩み 児童虐待、親自身や家庭のこと	【市】子育て支援課	53-5130
		ひとり親家庭の悩み 生活の安定や自立、離婚前、DVのこと	【市】子育て支援課	53-5132
発達障がいに関すること	【市】発達支援センター(障がい福祉課内)	53-5124	月～金 8:30～17:15 (祝日・年未年始を除く)	
女性相談	DV・セクハラに関すること 人間関係の悩み 女性の権利に関すること	【市】人権政策課 男女共同参画センター(人権総合センターS.C.プラザ内)	53-5167 54-0808	
	【定例相談会】 カウンセラーによる 女性のための相談	男女共同参画センター(人権総合センターS.C.プラザ内)	54-0808	
	【予約制】 毎月第2・第4水曜 相談無料 13:00～15:50(1枠50分) 詳しくは連絡先までお問い合わせください。			
高齢者	高齢者の生活全般のこと 認知症に関すること	山東・伊吹地域 米原市山東伊吹地域包括支援センター(山東支所内)	55-8100	
	高齢者虐待に関すること 介護サービスに関すること	米原・近江地域 米原市米原近江地域包括支援センター(米原市地域包括医療福祉センターふくしあ内)	51-9014	
障がい者	障がい者の生活全般のこと 障害者手帳や福祉サービスに関すること 障がい者虐待に関すること	【市】障がい福祉課	53-5123	
	障がい者の生活全般のこと	米原市社会福祉協議会(ゆめホール内)障がい者相談支援センター「ほたる」	54-3201	