



日向市こころの電話帳

家族や親しい人には話にくい、そんな悩みはありませんか？

家族や友人の悩みに気付いた時、相談があった時は相談機関を紹介し、専門家への相談をすすめてみませんか？

分野	名称	電話番号	受付時間
こころの健康に関する専門相談窓口	県窓 宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	8:30~17:15 (平日:祝日・年末年始除く)
	県窓 日向保健所	0982-52-5101	8:30~17:15 (平日:祝日・年末年始除く)
	こころの電話	0985-32-5566	9:00~19:00 (平日:祝日・年末年始除く)
	NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	20:00~23:00 (月・水・金・日)
	宮崎いのちの電話	0570-783-556	21:00~翌朝 4:00 (月・水・金・日) 18:00~翌朝 4:00 (火・木・土) ※年中無休
	キャリアかぜ	090-1926-6625	9:00~17:00 (平日・日・祝日)
こころの悩みや健康に関すること	日向市健康増進課	0982-66-1024	8:30~17:15 (平日:祝日・年末年始除く)
	ひだまりカフェ (日向市委託事業)	0982-66-0501	10:00~15:00 (毎週木曜日)
こころの病気・治療に関すること (医療機関)	協和病院	0982-54-2806	8:30~17:00 (月~金、土曜午前中)
	鮫島病院	0982-54-6801	9:00~16:00 (月~金) ※ただし、診療に関する相談のみ
	瀧井病院	0982-52-2409	9:00~17:00 (日、祝祭日除く) 医師不在のときは折り返し電話します
	松岡内科医院	0982-52-5407	8:30~17:00 (月・水・金) ※初診の方は必ず 8:30~12:00 (火・木・土) 電話してください
	みずのメンタルクリニック	0982-50-0855	9:00~17:00 ※土曜日は午前中のみ対応 (毎週木曜日、第2土曜、日曜、祝日以外)
子どもの権利に関すること	宮崎県弁護士会 子どもの権利ホットライン	0985-23-6112	16:00~17:30 (毎月第1・3月曜日) ※祝日・年末年始除く
青少年の悩みに関すること	青少年相談室	0982-54-8181	9:00~ 16:00 17:15 (毎週火曜日~金曜日) ※祝日・年末年始除く
高齢者・障がい者に関すること	宮崎県弁護士会 高齢者・障がい者電話相談	0985-23-6112	10:00~12:00 (毎週金曜日) ※祝日・年末年始除く
就労者の健康管理	宮崎県北地域産業保健センター	0982-26-6901	10:00~16:00 (平日:祝日・年末年始除く)
警察安全相談	日向警察署	0982-53-0110	24時間対応
生活困窮、生活上の悩みごと	日向市社会福祉協議会 日向市生活相談・支援センター「心から」	0982-52-1010 0120-294-990	8:30~17:15 (月~金)
多重債務やお金のトラブル等	日向市無料法律相談	0982-52-2111	要予約 予約受付 8:30~17:15 (平日) 相談日:月1回 電話でお問い合わせください
	宮崎県消費者金融相談所	0985-26-7100	10:00~17:00 (平日:祝日・年末年始除く)
	日向法律事務所	0982-50-3711	9:00~17:20 (平日:年末年始除く)
	えいらく法律事務所	0982-66-0881	9:00~17:30 (平日:年末年始除く)
	法テラス 宮崎	050-3383-5530 (予約番号)	9:00~17:00 (平日:祝日・年末年始除く)
	宮崎県弁護士会 日向・入郷地区法律相談センター	0985-22-2466 (予約番号)	要予約 予約受付: 9:00~17:00 (平日) 相談日:第1水曜日
	司法書士 総合相談センター	0982-54-4710	要予約 予約受付: 10:00~16:00 (平日) 相談日:第1・3火曜日(小田司法書士事務所)
	日向地区広域消費生活センター	0982-55-9111	8:30~17:15 (平日:年末年始除く)
	ライフサポートセンター延岡	0120-397-869	10:00~16:00 (平日:祝日・年末年始除く)
暴力・自分自身の事等様々な悩みごと	日向市男女共同参画社会づくり推進ルーム「さんびあ」	0982-55-1660 (相談専用)	13:00~16:00 (月・火・木・金) 17:00~20:00 (月のみ) ※いずれも祝日・年末年始除く
アルコール依存のこと	(社)宮崎県断酒友の会 (日向支部)	090-1191-3773	
	アルコールリクス・アノニマス A A ひむか	099-248-0057	10:00~16:00 (平日:年末年始除く)

(相談日や時間などについては、変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問い合わせください。)

裏面もご覧ください。

分野	名称	電話番号	受付時間
ひきこもり	ひきこもり地域支援センター	0985-27-8133 0985-44-2411	8:30~17:00 (平日:祝日・年末年始除く)
DV	NPO法人 ハートスペースM 女性のホットライン えむコール	0985-89-5243	10:00~17:00 (日・月曜日)
性暴力被害	さぼーとねっと宮崎 (性暴力被害者支援センター)	0985-38-8300	10:00~16:00 (平日:祝日・年末年始除く) ※ホームページの相談窓口では、メールによる問い合わせ・相談受付を365日24時間対応
自死遺族の方へ	NPO法人 宮崎自殺防止センター ランタンのつどい	0985-27-5663 お問い合わせは 平日 8:30~17:15 (祝日・年末年始除く)	宮崎会場 (県立図書館) 14:00~16:00 (原則毎月第2土曜日) 延岡会場 (延岡市民協働まちづくりセンター) 14:00~16:00 (2・5・8・11月の第4日曜日) ※初めての方は13:30までにおこしください。

(相談日や時間などについては、変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問い合わせください。)

SNS 相談窓口

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 月・火・木・金・日：17時から22時30分 (22時まで受付)
月・水・金・土：11時から16時30分 (16時まで受付)

NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Twitter、Facebook) およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



相談時間 毎日 第1部:12時から15時50分(15時まで受付) 第2部:17時から20時50分(20時まで受付)
第3部:21時から23時50分(23時まで受付)
毎月1回 最終土曜日から日曜日 24時から5時50分(5時まで受付)

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

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)

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歳までの子どものための電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777** 毎日 午後4時から午後9時まで

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

