

# 日向市こころの電話室



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、専門家への相談を勧めてみませんか？

## こころの健康に関する専門相談窓口

県  
窓  
口

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)

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ス  
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  
☎0985-89-4343

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:祝日・年末年始除く)

## 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)

鯨島病院 ☎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) ※初診の方は必ず電話してください  
8:30～12:00(火・木・土) ※いずれも日、祝日除く

みずのメンタルクリニック ☎0982-50-0855  
9:00～17:00(毎週木曜日、第2土曜、日曜、祝日以外)  
※土曜日は午前中のみ対応

## 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)

## 生活困窮、生活上の悩みごと

日向市社会福祉協議会 ☎0982-52-1010  
日向市生活相談・支援センター「心から」 ☎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)

本町ひまわり法律事務所 ☎0982-66-9760  
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 (予約番号)  
日向・入郷地区法律相談センター ☎0985-22-2466  
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 ☎0982-54-4710  
総合相談センター (予約番号:小田司法書士事務所)  
要予約 予約受付 10:00～16:00(平日)  
相談日:第1・3火曜日

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)  
※16:00までにお電話ください

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)

## 子ども・若者の様々な悩みに関すること

宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」 ☎0985-41-7830  
10:00～17:00(月・火・水・金・土) ※祝日・年末年始除く

日向市青少年相談室 ☎0982-54-8181  
9:00～17:15(毎週火曜日～金曜日) ※祝日・年末年始除く

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)  
※18歳未満対象 ※8月15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

## 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 (相談専用)  
「さんびあ」 ☎0982-55-1660  
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・アノマスAAひむか ☎099-248-0057  
10:00～16:00(平日: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

# 日向市こころの電話帳

## 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 ☎0985-38-8300  
(性暴力被害者支援センター)  
9:00~17:00(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

## ひきこもり

ひきこもり地域支援センター ☎0985-27-8133  
☎0985-44-2411  
8:30~17:15(平日:祝日・年末年始除く)

## 自死遺族の方へ

NPO法人宮崎自殺防止センター ☎0985-27-5663  
ランタンのつどい  
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までにお越しください。

(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ぎも行います。

LINE @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 月・火・水・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/](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)  
月曜日 4時から6時50分 (6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歳までの人が利用できる相談窓口です。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>

