

④ ひとりで悩まないで相談してください

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。もしあなたが悩みを抱えていたら、もしあなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。

詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

相談内容	相談窓口	電話番号	相談時間など
死にたい気持ちを感じていたら 心に悩みを抱えていたら	茨城いのちの電話	つくば：029-855-1000 水戸：029-350-1000	毎日 24 時間
		フリーダイヤル 0120-783-556	毎月 10 日 午後 8 時～翌日 8 時
	いばらき こころの ホットライン	平日：029-244-0556	午前 9 時～正午 午後 1 時～4 時
土日：0120-236-556		祝日、年末年始は休み	
こころの悩みを抱えている方やその家族の相談	こころの相談室	保健センター 0296-77-9145	毎月 1 回 事前申し込み必要
健康・育児に関する相談	健康相談		事前申し込み必要
日常の悩みごとや心配ごとの相談	心配ごと相談所	市社会福祉協議会 本所：0296-77-0730 笠間支所：0296-73-0084 岩間支所：0299-45-7889	本所：水曜日 笠間支所：火曜日 岩間支所：木曜日 各日午後 1 時～4 時 事前申し込み不要
生活困窮に関する相談	生活困窮者自立相談支援窓口	市社会福祉協議会 本所：0296-77-0730	月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 事前申し込み不要
悪質な訪問販売や架空請求、消費生活に関するトラブル	消費生活センター	市消費生活センター 0296-77-1313	月～土 午前 9 時～正午 午後 1 時～4 時 第 2・4 火曜日、年末年始は休み 事前申し込み不要
障がい者の虐待に関する相談	障害者虐待防止センター	社会福祉課（内線 151） 0296-77-1101	月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 事前申し込み不要
いじめなどの差別問題や家庭内の問題等、人権に関する相談	特設無料人権相談	社会福祉課（内線 157） 0296-77-1101	毎月 1 回 事前申し込み不要

問 社会福祉課（内線 153）