

⑨ ひとりで悩まないでご相談ください

3月は「自殺対策強化月間」です。

自殺や心の悩みに関するさまざまな相談窓口を設けています。悩みごとや困りごとは一人で抱え込まず、相談してください。

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～翌日午前 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 祝日、年末年始は休み
土日：0120-236-556			
こころの悩みを抱いている方や 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	笠間市社会福祉協議会 本所：0296-77-0730 笠間支所：0296-73-0084 岩間支所：0299-45-7889	本所：第 2・4 水曜日 笠間支所：第 2・4 火曜日 岩間支所：第 1・3 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	笠間市社会福祉協議会 本所：0296-77-0730	月～金曜日 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	笠間市消費生活センター 0296-77-1313	月～土曜日 午前 9 時～正午 午後 1 時～4 時 第 2・4 火曜日、祝日、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～金曜日 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)

新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口

厚生労働省 Tel 0120-565653 9時～21時(土日・祝日も実施)

茨城県庁内 Tel 029-301-3200 8時30分～22時(土日・祝日も実施)

中央(旧水戸)保健所 Tel 029-241-0100 9時～17時(平日のみ)