

③ かさめ～るに登録しましょう



問 秘書課(内線 224)

市では、市公式メール「かさめ～る」で、災害情報や防災無線情報などを発信しています。市からのお知らせがメールで届きます。QR コードからぜひご登録ください。

④ ひとりで悩まずにご相談ください

問 社会福祉課(内線 151)

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	問い合わせ先	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	水戸:029-350-1000 つくば:029-855-1000	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 祝日、年末年始は休み
		土日:0120-236-556	
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 午後 1 時～4 時
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 午前 8 時 30 分 ～午後 5 時 15 分
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	午前 9 時～正午、午後 1 時～4 時 第 2・4 火曜日、日曜日、 祝日、年末年始は休み
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)	月～金 午前 8 時 30 分 ～午後 5 時 15 分
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)	毎月 1 回

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)