

**⑩ ひとりで悩まないでご相談ください**

問 社会福祉課(内線 153)

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、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・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 <b>茨城いのちの電話</b> 水戸：Tel 029-350-1000 つくば：Tel 029-855-1000 24時間受付 フリーダイヤル：Tel 0120-783-556 毎月10日 午後8時～翌日午前8時 <b>いばらきこころのホットライン</b> 平日：Tel 029-244-0556 土日：Tel 0120-236-556 午前9時～正午/午後1時～4時
○こころの悩みを抱えている方やその家族 ※毎月1回、事前申し込み必要 <b>こころの相談室</b> 保健センター Tel 0296-77-9145
○健康に関すること ※事前申し込み必要 <b>健康相談</b> 保健センター Tel 0296-77-9145 保健センター：毎週火曜日 午前9時～11時 笠間支所：毎週火曜日 午前9時～10時30分 地域福祉センターいわま：毎週木曜日 午前9時～10時30分
○日常の悩みごとや心配ごと <b>心配ごと相談所</b> 笠間市社会福祉協議会 各日午後1時～4時 本所 Tel 0296-77-0730(第2・4水曜日) 笠間支所 Tel 0296-73-0084(第2・4火曜日) 岩間支所 Tel 0299-45-7889(第1・3木曜日)
○生活困窮に関して <b>生活困窮者自立相談支援窓口</b> 笠間市社会福祉協議会 本所 Tel 0296-77-0730 月～金曜日 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 <b>笠間市消費生活センター</b> Tel 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
○障がい者の虐待に関する相談 <b>障害者虐待防止センター</b> 社会福祉課(内線 151) 月～金曜日 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 ※毎月1回 <b>特設無料人権相談</b> 社会福祉課(内線 157)

**⑪ 特設無料人権相談を実施します**

問 社会福祉課(内線 157)

毎日の生活の中で起こる人権に関わる困りごとを解決に導くための相談です。相談は、法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員が担当します。相談内容についての秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

感染症対策を講じたうえで実施します。また、感染状況により中止する場合があります。

【弁護士相談について】 午後1時から弁護士も相談に応じます。相談時間は1件30分以内です。午前の部で人権擁護委員と内容を整理したうえでご相談ください。

日時 10月4日(火) 午前10時～午後3時 最終受付：午後2時30分

場所 市民センターいわま(笠間市下郷5140)

**「笠間市行政区への加入及び参加を促進する条例」を  
7月1日から施行しました。行政区へ加入しましょう。**