







# こころのオアシスを作いませんか



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
		土日：0120-236-556	祝日、年末年始は休み
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 	笠間市健康医療政策課 0296-77-9145	毎月 1 回 事前申し込み必要
日常の悩みごとの 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 (受付：午後 3 時 30 分まで) 事前申し込み不要
精神障害者を抱え る家族同士の話し 合いの場	笠間地方精神障害者後 援会（家族会）みやび 	代表武藤： 0296-77-6610	定例会 地域福祉センター ともべ A・B 館： 毎月第 2・4 金曜日 各日午後 2 時～4 時
家にひきこもりが ちで、外に出る機 会が少ない等の悩 みを抱えていたら	さんぽみち 	笠間市社会福祉協議会 本所：0296-77-0730	地域福祉センター ともべ A 館： 毎月第 4 金曜日 午後 2 時～午後 3 時 30 分
障がい（児）者に関 する総合的な相談 窓口	基幹相談支援センター 	平日：0296-73-5080	地域福祉センター ともべ B 館： 平日午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分

