

相談窓口のご案内



木更津市マスコットキャラクター
きさぽん

頑張りすぎて、心がちょっと重たくなることもあるよね
その重さを、一人で全部持つ必要はないんだよ
ゆっくりでいいから、誰かにすこしだけ寝してみよう



♡ あらゆる悩みに対応

相談内容	相談窓口	電話番号等	備考
暮らしの困りごと、女性の相談、性自認や性的指向、死にたいほどつらいなどあらゆる相談	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター 「よりそいホットライン」	Tel. 0120(279)338	24時間・365日 ※外国語にも対応
福祉に関するご相談	君津ふくしネット	富津市青木2-16-14-101 Tel. 0439(27)1482 Mail: hukusinet@nozominomon.or.jp	電話相談 24時間・365日 来所・訪問相談 (要予約) 8:30~17:30
心の悩み・家族や友人のこと 人間関係 など	千葉いのちの電話	Tel. 043(227)3900	24時間・365日 LINE相談・対面相談実施。 詳細はHPをご覧ください。 
	いのち支えるSNS 相談窓口(LINE相談)	LINEアプリから「いのち支えるSNS@ちば」を友だち登録 	毎週水曜、土曜、日曜 14時から22時まで (受付は21時30分まで) ※自殺予防週間(9月10日から16日)は毎日実施 ※自殺対策強化月間(3月)は月曜日を加えた週4日で実施
	#いのちSOS	Tel. 0120(061)338	毎日24時間受付 チャット・メール・SNS相談実施。詳細はHPをご覧ください。 
	チャイルドライン	Tel. 0120(99)7777	毎日午後4時から午後9時 チャット相談も行っています。 詳細はHPをご覧ください。 
	こころのほっとチャット	主要SNS(LINE、Facebook) およびウェブチャットから、 年齢・性別を問わず相談に対応。    LINE Facebook ウェブチャット	毎日 07:00~23:50 (受付は23:00まで) 誰でも無料、匿名、予約不要 詳細はHPをご覧ください
	NPO法人 あなたのいばしょ	年齢・性別を問わず利用できる チャット相談窓口 	相談時間 24時間365日 誰でも無料・匿名で 相談可能
	NPO法人 BONDプロジェクト	10代・20代の女の子のための 電話相談 Tel.080(9501)5220 LINE相談 	電話相談 月曜・木曜16:00~19:00 LINE相談 月曜・水曜・金曜・土曜・日曜 14:00~22時 (21時30分まで受付)





♥ 家族（DV・虐待等）や学校（いじめ・不登校等）について相談したい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
児童虐待	児童相談所虐待対応ダイヤル	いちはやく TEL 189 (局番なし)	24時間・365日 ※近くの児童相談所に繋がります。
DV相談	君津保健所 (君津健康福祉センター) 地域福祉課	木更津市新田3-4-34 TEL 0438(22)3411	電話:月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 面接:木曜(予約制) 9:00～17:00
いじめ問題やその他の子どものSOS全般	24時間子供SOSダイヤル	なやみおう TEL 0120-0-78310	24時間・365日 ※原則、電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続されます。
いじめや不登校、児童虐待など	子どもの人権110番	TEL 0120(007)110 メール相談・LINE相談実施。 詳細はHPをご覧ください。 	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
不登校、いじめ、人間関係、学業不振、進路、適性など、教育相談全般	千葉県子どもと親のサポートセンター	千葉県稲毛区小仲台5-10-2 TEL 0120(415)446 Mail:saposoudan@chiba-c.ed.jp	来所相談(予約制) 月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00 電話・メールでの相談 (24時間・365日)
	木更津市教育委員会 木更津市まなび支援センター	木更津市朝日1-8-17 TEL0438(25)5000 Mail:soudan@kisarazu.ed.jp	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～16:30 来所相談は予約制
	木更津市役所 学校教育課	木更津市朝日3-8-1 TEL0438(23)5264	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
児童虐待やDVに関する相談、ひとり親家庭の福祉に関する相談	木更津市役所 こども家庭支援課 (こども家庭センター係)	木更津市朝日3-8-1 TEL 0438(23)7249	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15

♥ 「こころ」や「からだ」の悩みを打ち明けたい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
精神保健福祉全般 ⇒心の健康、精神障がい、ひきこもり、思春期など	千葉県こころセンター (千葉県精神保健福祉センター) こころの電話相談	TEL 043(307)3360 ※聴覚障がいのある方は、 ファクスでの相談可 FAX 043(307)5891	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～18:30
心の健康相談 (予約制)	君津保健所 (君津健康福祉センター) 地域保健課	木更津市新田3-4-34 TEL 0438(22)3744 ※精神科医・臨床心理士による 専門的な指導や助言	第1木曜/14:00～ 16:00 第3水曜/14:00～ 16:00
思春期相談 (予約制)			(精神科医師) 奇数月第2月曜日 ※1月のみ第4月曜日 (臨床心理士) 偶数月第4月曜日 ※12月 2月第3月曜日
身近な人、大切な人を自死で亡くされた方の支援	千葉いのちの電話 「わかちあいの会 ひだまり」	TEL 043(222)4416 Fax 043(227)6911	問合せ:月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00 参加費無料。詳細はお問い合わせください。

*掲載している情報は状況により相談時間、曜日等が変更となる場合があります。

発行:令和8年2月 木更津市福祉部福祉相談課

