

ひとりで悩まず
誰かに話してみませんか？



言葉にするだけで、少し楽になることがあります。

相談窓口のご案内

木更津市マスコットキャラクター
きさポン

✿ 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@nozominom on.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・子育て・家族、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。 

✿ 訪問販売や通信販売等での消費生活トラブルや多重債務の相談をしたい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
金銭貸借、相続、離婚問題等、民事全般の相談 「法律相談」 ※弁護士による相談	木更津市役所 地域共生推進課	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(38)3089	第2・4木曜 (祝日・年末年始除) 13:00~17:00 (要予約/1人25分以内)
訪問販売や通信販売等での 消費生活トラブル 消費者金融(サラ金) 多重債務 など	木更津市役所 地域共生推進課内 「消費生活センター」	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(20)2234	月曜~金曜 (祝日・年末年始除) 10:00~16:00 ※面接の場合は要予約
	消費者ホットライン	Tel 188(いやや)(局番なし)	年末年始を除き、最寄 の消費生活相談窓口につ なげます。

✿ 「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、 アルコール依存、 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
働く人のメンタルヘルス サポート	働く人の 「こころの耳電話相談」	電話相談 Tel 0120(565)455 メール相談・SNS相談実施。 詳細はHPをご覧ください。 	電話相談受付 月曜~金曜 (祝日・年末年始除) 17:00~22:00 土・日曜 10:00~16:00 (祝日・振替休日 ・年末年始除)

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
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。
健康問題や メンタルヘルス	千葉県看護協会 心の総合相談窓口	TEL 043(245)1771 (専用回線)	電話：火曜・金曜 (祝日・年末年始除) 13:00～16:00
健康、栄養、歯に 関する相談	木更津市役所 健康推進課	木更津市朝日3-8-1 TEL 0438(23)1300	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15

🌻 家族（DV・虐待・子育て等）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	TEL 189 (いちはやく)(局番なし)	24時間・365日 ※近くの児童相談所につ ながります。
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
障がいのある人への 差別に関する相談	君津保健所 (君津健康福祉センター) 地域福祉課	TEL 0438(23)6603 (専用電話)	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 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	なやみいおう 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
差別や虐待、ハラス メントなど	みんなの人権110番	(全国共通) TEL 0570(003)110	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	千葉市稲毛区小仲台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 TEL 0438(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 TEL 0438(23)5264	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
しつけ、教育、適性、養護、知的障がい児、肢体不自由児など、18歳未満の児童に関するあらゆる相談	君津児童相談所 「児童相談」	君津市中野4-18-9 Tel 0439-55-3100	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00
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・離婚前相談	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
すべての妊産婦、こども子育て世帯の心配事や困り事などの相談	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	
18歳未満の児童の発達に関する相談	木更津市役所 こども発達支援課 「きらっと」	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(23)7244	
障がい者福祉に関する相談	木更津市役所 障がい福祉課	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(23)8499	
高齢者福祉に関する相談	木更津市役所 高齢者福祉課	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(23)2695	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15 *ただし、緊急時はこの限りではない
	木更津市 各地域包括支援センター	【木更津西地区】 中部地域包括支援センター 中央1-5-18 (旧保健相談センター) Tel 0438(97)7818	
		【木更津東地区】 東部地域包括支援センター 請西682-1 Tel 0438(97)6536	
		【岩根・金田地区】 西部地域包括支援センター 長須賀1305-2 (グリーンパレス内) Tel 0438(22)3422	
		【波岡・鎌足地区】 南部地域包括支援センター 畑沢南3-16-76 (波岡の家内) Tel 0438(37)4811	
		【中郷・清川地区】 北部地域包括支援センター 井尻951(中郷記念館内) Tel 0438(97)2561	
		【富来田地区】 富来田地域包括支援センター 真里谷883-1 (馬來田の太陽内) Tel 0438(53)8031	
家庭問題、人権上の悩み事、行政に関する問題	木更津市役所 地域共生推進課 「人権・行政合同相談」	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(38)3089	月曜(祝日・年末年始除) 13:00～15:00 (要予約/1人25分以内)

☀️生活や仕事に関する相談をしたい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
就労支援、雇用に関すること	ハローワーク木更津	木更津市富士見1-2-1 スパークルシティ木更津ビル5階 Tel 0438(25)8609	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
ニートや働くことで悩んでいる若者(15～49歳)	ちば南部地域若者サポートステーション	木更津市富士見1-1-1 たちより館2階 (木更津駅東口駅前) Tel 0438(23)3711	火曜～土曜 (祝日・年末年始除) 9:30～16:30 ※事前予約が必要です
労働に関するあらゆる相談	木更津労働基準監督署 総合労働相談コーナー	木更津市富士見2-4-14 Tel 0438(80)2827	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
生活困窮、自立支援、福祉の総合窓口、成年後見制度	木更津市役所 福祉相談課	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(23)6716	
市税の支払いに関する相談 ⇒払えない、どうしよう 督促が届いた など	木更津市役所 収税対策室	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(23)8034	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15 第2・4日曜 8:30～17:00 ※事前予約もできます
介護保険料の支払いに関する 相談⇒払えない、どうしよう 督促が届いた など	木更津市役所 介護保険課	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(23)7161	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
生活保護に関すること	木更津市役所 生活支援課	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(23)6794 Tel 0438(23)6795 Tel 0438(38)6296	
職業訓練	木更津市役所 産業振興課	木更津市富士見1-2-1 Tel 0438(23)8460	
公益通報(外部通報) ※木更津市に処分権限がない場合は所管する行政機関をご案内	木更津市役所 地域共生推進課	木更津市朝日3-8-1 Tel 0438(23)7492	

☀️木更津市周辺のところを診てくれる医療機関

名称	所在地	電話番号	備考
木更津病院	木更津市岩根2-3-1	Tel 0438(41)1551	詳細は医療機関へお問い合わせください。
きっかわクリニック	木更津市大和1-6-17	Tel 0438(25)1555	
木更津メンタルクリニック	木更津市東中央2-3-5 木更津メンタルクリニックビル 2階	Tel 0438(22)7661	
袖ヶ浦さつき台病院	袖ヶ浦市長浦駅前5-21	Tel 0438(62)1113	
きみつ心療クリニック	君津市東坂田1-5-10 メディックビル2階	Tel 0439(54)6455	
望みの門木下記念学園 クリニック	富津市湊773-1	Tel 0439(29)7575	

*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