

ひとりで悩まず

誰かに話してみませんか？



相談窓口のご案内

♡ あらゆる悩みに対応

相談内容	相談窓口	電話番号等	備考
心の悩み、自殺願望、DV、虐待、セクシャルマイノリティなどあらゆる相談	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
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
心の悩み、子育て、家族、人間関係 など	いのち支えるSNS 相談窓口(LINE 相談)	ホームページのQRコードを読み取り、友だち登録	詳細はHPよりご確認ください。
心の悩み、子育て、家族、人間関係 など	いのちSOS	Tel 0120(061)338 https://www.lifelink.or.jp/inochisos/	曜日により相談時間帯が異なりますので、詳細は左記HPよりご確認ください。

♡ 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3-10-19 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3-10-19 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	いっや Tel 188(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がります。

♡ 「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)	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 ※来所相談は予約制
働く人のメンタルヘルス サポート	一般社団法人 日本産業カウンセラー 協会「こころの耳」	電話相談 Tel 0120(565)455 メール相談可 「こころの耳メール」で検索	電話相談受付 月・火曜 17:00～22:00 土・日曜 10:00～16:00 (祝日・年末年始除)
①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	① 第1木曜/14:00～16:00 第3月曜/13:00～15:00
②思春期相談 (予約制)			② 第2水曜/9:30～11:30
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	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) soudan@cna.or.jp	電話：月曜・水曜・金曜 (祝日・年末年始除) 13:00～16:00 メール：24時間受付
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3-10-19 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	厚生労働省 児童虐待 全国共通ダイヤル	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(22)3744 (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	(全国共通・無料) Tel 0120(007)110 メール相談可 「こどもの人権110番」で検索	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
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 FAX 043(207)6041 saposoudan@chiba-c.ed.jp	24時間・365日 面接による相談は 予約制
	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 mailsoudan@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3-10-19 TEL 0438(23)5264	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
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・離婚相談	木更津市役所 子育て支援課	木更津市朝日3-10-19 TEL 0438(23)7249	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
子育てに関する相談	木更津市役所健康推進課内 「子育て世代包括支援センター きさらづネウボラ」	木更津市朝日3-10-19 TEL 0438(23)1300	
18歳未満の児童の発達 に関する相談	木更津市役所 子ども発達支援課「きらっと」	木更津市朝日3-10-19 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3-10-19 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3-10-19 TEL 0438(23)2695	
高齢者福祉に関する相談	木更津市 各地域包括支援センター	【木更津地区】 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	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。
		【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3-10-19 TEL 0438(38)3089	月曜(祝日・年末年始除) 13:00～15:00 (要予約/1人20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
就労に関するあらゆる相談	木更津総合 労働相談コーナー	木更津地方合同庁舎 木更津労働基準監督署内 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 3-10-19 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 3-10-19 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 3-10-19 TEL 0438(23)7161	
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 3-10-19 TEL 0438(23)6794 TEL 0438(23)6795	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
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	

♥ 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 田園キャスルプラザ木更津A号館1階	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 5-2-1	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	

*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。