

# 下松市 困りごと相談窓口

介護のこと



子育てのこと



お金のこと



生活のこと

●●●●● 1人で悩んでいませんか ●●●●●

様々な問題の解決のために、ひとりで悩まず、  
家族だけで抱え込まず、まずは一度相談してみませんか？

下松市健康増進課（保健センター内）  
〒744-0025 下松市中央町21-1  
☎ 0833-41-1234



内 容	相談先	連絡先	相談日・時間	
-----	-----	-----	--------	--

●こころの健康相談					
こころに関する健康相談全般	ストレス相談	下松市役所 健康増進課	0833-41-1234 ※要予約	原則 毎月 第1水	13:30～15:30
	心の健康相談	山口県周南健康福祉センター	0834-33-6424 ※要予約	奇数月 第4火	13:00～15:00
	心の健康電話相談	山口県精神保健福祉センター (山口県福祉総合相談支援センター内)	083-901-1556	月～金	9:00～11:30 13:00～16:30
「生きることがつらい」と悩んでいる方や そのご家族の相談	いのちの情報ダイヤル“絆”	083-902-2679	火・金	9:00～11:30 13:00～16:30	
	山口いのちの電話	0836-22-4343	365日	16:30～22:30	
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日	8:00～翌日8:00 (24時間)	
精神科受診など早急な対応に関する相談	こころの救急電話相談 (県立こころの医療センター)	0836-58-4455	24時間		
大切な方を自殺で亡くされた方	山口自死遺族の集いクローバー (わかちあいの会) (山口県精神保健福祉センター)	083-902-2672  ※初めて参加される方は、事前にお問い合わせください。	毎月 第3土 (8・12月を除く)	13:30～15:30	
働く人のメンタルヘルスに関すること	「こころの耳」 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp">https://kokoro.mhlw.go.jp</a>			

こころの問題等の相談医療機関は、最後のページをご覧ください。

●健康相談				
こころ・身体の健康に関すること	下松市役所 健康増進課	0833-41-1234	月～金	8:30～17:15
職場における労働衛生に関すること	下松地域産業保健センター	0833-41-5234 ※要予約	月・水・金	9:00～15:00

●高齢者相談				
高齢者福祉に関すること	下松市役所 高齢福祉課 (長寿支援係)	0833-45-1837	月～金	8:30～17:15
高齢者の生活に関すること (介護、認知症、高齢者虐待、成年後見制度等)	下松市地域包括支援センター (下松市役所 高齢福祉課 地域包括支援係)	0833-45-1838	月～金	8:30～17:15
介護保険に関すること	下松市役所 高齢福祉課 (介護保険係)	0833-45-1831	月～金	8:30～17:15

●障害者相談					
障害者福祉に関すること	下松市役所 障害福祉課	0833-45-1835	月～金	8:30～17:15	
障害者の生活に関すること (障害者差別、虐待、権利擁護等)	下松市役所 障害福祉課	0833-45-1835	月～金	8:30～17:15	
障害者の生活や障害福祉サービスの 利用支援等に関すること	相談支援センターしょうせい苑	0833-48-6022	月～金	8:15～17:00	
	総合相談支援センターぱれっと	0834-29-3294	月～金	9:00～16:30	
	地域生活支援センターウイング	0834-21-4573	月～土	8:15～16:45	
	相談支援事業所 Reika	0833-44-7322	月～金	9:00～18:00	
障害者の就業とそれに伴う生活に関すること	障害者就業・生活支援センター ワークス周南	0834-33-8220	月～金 土(隔週)	8:40～17:15	

内 容	相談先	連絡先	相談日・時間	
-----	-----	-----	--------	--

### ●子どもに関する相談

妊娠・出産・子育てに関すること	下松市子育て世代包括支援センター ハピスタくだまつ (下松市役所 こども家庭課内)	0833-45-1880	月～金	8:30～17:15
乳幼児の健康、食、子育て支援に関すること	下松市役所 健康増進課	0833-41-1234	月～金	8:30～17:15
子育て、しつけや養育の問題など	こども家庭支援センターぽけっと	0834-25-0605	365日	24時間
育児、発育、発達、虐待など子どもの養育に関すること	山口県周南児童相談所	0834-21-0554	月～金	8:30～17:15
子育て、養育について	下松市役所 こども家庭課 (家庭児童相談員)	0833-45-1873	月～金	8:30～17:15
子ども・子育て・家庭・親子関係に関すること	つながるやまぐちSNS相談	LINE ID検索 @tsunagaru-ymg	365日	24時間
児童福祉、子育て支援に関すること	下松市役所 こども未来課	0833-45-1836	月～金	8:30～17:15

### ●青少年に関する相談

勉強・進学のこと、学校生活のこと、友達、家庭生活、いじめなど	ヤングテレホンくだまつ (下松市役所 生涯学習振興課)	0833-43-4976	月～金	8:30～17:00
非行、いじめ、虐待、犯罪等による被害	ヤングテレホンやまぐち (県警察本部少年課)	0120-49-5150 (携帯からは 083-925-5150)	月～金	8:30～17:15
			夜間・休日は警察官が受付	
学校、家庭での生活、学習、進路など	「希望の星ラウンジ」テレホン相談 (教育指導員)	0833-52-0136	月～金	9:00～15:00
いじめ・暴力・問題行動・交友関係など心や体に危険を感じるなど	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	365日	24時間

### ●生活に関する困りごと

生活保護に関すること	下松市役所 地域福祉課 (生活保護係)	0833-45-1834	月～金	8:30～17:15
仕事・家計・住まい・生活の悩み事に関する こと、引きこもりやニートなどに関すること	下松市社会福祉協議会	0833-41-2242	月～金	8:30～17:15

### ●福祉なんでも相談

福祉に関すること	下松市社会福祉協議会	0833-41-2242	月～金	8:30～17:15
----------	------------	--------------	-----	------------

### ●医療機関への受診を迷った時の相談

救急医療電話相談 (15歳以上を対象)	山口県救急安心センター	#7119 (083-921-7119)	365日	24時間
小児救急医療電話相談	山口県小児救急医療電話相談	#8000 (083-921-2755)	365日	19:00～ 翌朝8:00

内 容	相談先	連絡先	相談日・時間	
-----	-----	-----	--------	--

●雇用、就労、労働相談				
労使間のトラブル、解雇、就業規則、賃金、セクハラなど	労働ほっとライン (山口県労働政策課)	083-933-3232	月～金	9:00～18:00
労使間のトラブル 就職支援キャリアカウンセリング	周南県民局	0834-33-6442 0834-33-6441	月～金	8:30～17:15
就職支援・雇用促進	ハローワーク下松	0833-41-0870	月～金	8:30～17:15
未就業の若者の職業的自立を支援	しゅうなん若者サポートステーション	0834-27-6270	火～土	9:30～17:30
就職支援・就職氷河期世代支援 キャリアカウンセリング	山口しごとセンター	083-974-5120	月～金	8:30～19:00
			土曜、第2・4日曜	8:30～17:00
労働問題全般	下松総合労働相談コーナー (下松労働基準監督署内)	0833-41-1780	月～金	9:00～16:30
ひとり親家庭に対する就労相談	下松市役所 こども家庭課 (母子・父子自立支援員)	0833-45-1873	月～金	8:30～17:15

●経営相談				
経営全般	山口県よろず支援拠点	083-902-5959 ※要予約	月～金	8:30～17:15
事業承継	山口県事業承継・引継ぎ支援センター	083-902-6977 ※要予約	月～金	8:30～17:15
下請取引トラブル	下請かけこみ寺 (公財)やまぐち産業振興財団内)	0120-418-618	月～金	8:30～17:15
中小企業等金融支援	下松市役所 産業振興課	0833-45-1745	月～金	8:30～17:15

●多重債務・消費生活相談				
多重債務・消費生活に関する問題	下松市消費生活センター (下松市役所 生活安全課内)	0833-44-0999	月～金	8:30～17:15
	山口県消費生活センター	083-924-0999	月～金	8:30～17:00
多重債務に関する相談	中国財務局 多重債務相談窓口	082-221-9206	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00

●くらしの相談					
市民相談	下松市役所 生活安全課 (くらしの相談係)	0833-45-1827	月～金	8:30～17:15	
法律相談	近隣トラブル、金銭貸借、不動産、 相続など民事・家事など法的な問題	弁護士の無料法律相談 (山口県弁護士会周南地区会弁護士)	0833-45-1827 ※要予約	奇数月 第3水	9:00～12:00
		司法書士の無料法律相談 (山口県司法書士会司法書士)	083-924-5220 ※要予約	毎月 第2, 3, 4土	13:00～17:00
	法的トラブル	法テラス (日本司法支援センター)	0570-078-374	月～金	9:00～21:00
			土	9:00～17:00	

内 容	相談先	連絡先	相談日・時間	
-----	-----	-----	--------	--

### ●人権相談

差別、暴行・虐待、名誉棄損、プライバシー侵害を受けたなど人権に関する事	人権擁護委員による人権相談	0833-45-1763	毎月 第2, 4木	13:00～16:00
	下松市役所 人権推進課	0833-45-1763	月～金	8:30～17:15
	山口地方法務局周南支局	0834-28-0244	月～金	8:30～17:15
子どもの人権相談	子どもの人権110番	0120-007-110	月～金	8:30～17:15
女性の人権相談	女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金	8:30～17:15
外国語による人権相談	外国語人権相談ダイヤル ※対応言語については法務省人権擁護局ホームページを参照	0570-090-911	月～金	9:00～17:00

### ●DV、ストーカー、性暴力相談

配偶者等からの暴力(DV)などに関する事	DV相談(下松市役所 人権推進課)	0833-45-1825	月～金	8:30～17:15	
	DV相談+(プラス)	0120-279-889	24時間		
		<a href="https://soudanplus.jp/">https://soudanplus.jp/</a> メール・チャット相談もあり			
	山口県男女共同参画相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	083-901-1122 DVホットライン (緊急用) 0120-23-8122	電話相談		
			月～金	8:30～22:00	
			土・日	9:00～18:00	
面接相談(要予約)					
		月～金	8:30～17:15		
		専門相談(要予約) ※弁護士・医師等による相談			
身体的DVなどで緊急避難時	下松警察署生活安全課	0833-44-0110	24時間		
ストーカー、DVや性犯罪など女性が被害者となる犯罪に関する相談	レディース・サポート110 (県警本部内)	0120-378-387 (携帯からは 083-932-7830)	24時間		
性暴力被害相談	やまぐち性暴力相談ダイヤルあさがお	083-902-0889	365日	24時間	

### ●外国人

外国人のための相談窓口	やまぐち外国人総合相談センター	083-995-2100	(やさしい日本語) 火～土	8:30～17:15
			(中国語・タガログ語) 火・木	10:00～16:00
			(英語・ベトナム語) 水・金	10:00～16:00
			(多言語コールセンター) 火～土	8:30～17:15
			弁護士・行政書士による専門相談(要予約)	
			火～土	9:00～16:00

# あなたや、あなたのまわりの人に、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわかない



もしかしたら、それは「うつ」かも…

うつになると眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど体調がどんどん悪くなります。

睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りでの「うつ」を克服するのは困難です。

## 不眠が続くときは、早めにかかりつけ医または専門機関へ相談してください

令和5年3月現在

医療機関名	住所	連絡先	診療時間等
-------	----	-----	-------

### ●近隣の精神科・心療内科クリニック

岩国市	岩崎クリニック	岩国市錦見4-1-13	0827-43-3699	月～水・金・土 土は午前のみ	9:00～12:30 14:00～18:00
	青空診療所	岩国市平田6-24-5	0827-35-2020 ※要予約	月～金	9:00～12:00 14:00～17:00
柳井市	増本クリニック	柳井市天神18-9	0820-23-3121	月～水・金・土 土は午前のみ	9:00～12:00 14:00～18:00
光市	あきよし心療内科クリニック	光市虹ヶ浜3-16-30	0833-74-1177 ※要予約	月～水・金・土 月・土は午前のみ	9:00～12:30 14:00～18:00
下松市	のぞみ医院	下松市望町1-9-10	0833-45-0550	月～水・金 新患は平日午前のみ	9:30～12:30 15:00～17:00
				土	9:30～12:00 13:00～14:00
周南市	ふじもとメンタルクリニック	周南市有楽町23 近鉄徳山ビル2F	0834-33-3111 ※要予約	月～水・金・土 土は12:00まで	9:00～12:30 14:00～18:00
	岸本医院	周南市久米東神女3201-1 メディビル3F	0834-26-2191 ※予約優先	月・火・木～土 土は17:00まで	9:00～12:30 15:00～18:00
	原田医院	周南市古川町9-8	0834-62-1500 ※初診要予約	月～土 水・土は12:30まで	9:00～13:00 14:30～17:30

### ●近隣の精神科病院

岩国市	千鳥ヶ丘病院	岩国市由宇町千鳥ヶ丘1-1-1	0827-63-0231 ※要予約	月～土	9:30～15:30
	リフレまえた病院	岩国市玖珂町1887	0827-82-3521 ※要予約	月～土	9:00～12:00 14:00～17:00
	いしい記念病院	岩国市多田3-102-1	0827-41-0114 ※要予約	月～金	9:00～12:00
柳井市	恵愛会柳井病院	柳井市柳井1910-1	0820-22-1002 ※初診要予約	月～土 ※受付は11:30まで	9:00～12:00 (但し、急患の場合はその限りではありません)
周防大島町	日良居病院	大島郡周防大島町大字土居1426-1	0820-73-0527 ※金曜日要予約	月～金	9:00～12:00 14:00～16:00
光市	大田病院	光市島田5-3-1	0833-77-0621	月～金	9:00～12:00 13:30～15:00
周南市	徳山静養院	周南市五月町13-1	0834-31-1734	月～金 ※初診受付は10:30まで	8:30～12:15
	泉原病院	周南市泉原町10-1	0834-21-4511 ※初診要連絡	月～金	9:00～11:30 13:30～14:30

※受診の際には、電話で受付可能な日や時間を確認してください。