ひとりで悩まないで・・・相談してみませんか

令和６年７月作成

こころやからだの健康	相談窓口名称	TEL	FAX	受付時間等
こころの悩み・苦しみをお話しください	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	―	毎日16:00～21:00　毎月10日 8:00～翌8:00
	横浜いのちの電話	045-335-4343	―	日～水8:00～22:00　木金土8:00～翌8:00
	川崎いのちの電話	044-733-4343	―	365日　24時間
こころの健康相談	こころの電話相談（精神保健福祉センター）	0120-821-606	―	毎日24時間(4月1日午後0時から4月1日午前9時までは休止)
自死遺族の方の相談	自死遺族電話相談（精神保健福祉センター）	045-821-6937	―	水・木曜（年末年始・祝日を除く）13:30～16:30
	依存症電話相談（精神保健福祉センター）	045-821-6937	―	月・火曜（年末年始・祝日は除く）13:30～16:30
精神保健福祉相談 (精神的な不調、アルコール問題、精神障害など)	平塚保健福祉事務所秦野センター　保健予防課	0463-82-1428	0463-83-5872	平日8:30～17:15に予約　（土日・祝日・年末年始休み）
発育や発達などの心配や病気を持つ児の養育相談 更年期など女性の健康相談	平塚保健福祉事務所秦野センター　保健福祉課	0463-82-1428	0463-83-5872	平日8:30～17:15に予約　（土日・祝日・年末年始休み）
保健師・栄養士による健康相談・食事相談	伊勢原市役所　健康づくり課	0463-94-4609	0463-93-8389	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
障害児者(精神・身体・知的)の福祉制度や生活に関する相談	しせん相談室	0463-93-6953	0463-94-3846	平日9:00～17:00　土曜・日曜・年末年始休み
	指定特定相談支援事業所 ドリーム	0463-79-5151	0463-79-5151	平日10:00～16:00　土曜（予約制）10:00～16:00　日曜・祝日休み
	つくし相談室	0463-73-6027	0463-74-6880	平日10:00～16:30　土曜10:00～13:30（第2・4のみ）　土曜（第1・3・5）・日曜・祝日休み
	障がいサポート　コールラビ	0463-91-7474	0463-91-7346	平日9:00～16:00　土曜・日曜・祝日休み
	こども教室・あん	0463-74-5088	0463-74-5669	平日10:00～17:00　土曜・日曜・祝日休み
	サポートセンター　ひこうせん	0463-92-0014	0463-26-3118	火～金曜9:30～17:30　土曜・祝日9:30～15:30　月曜・日曜・年末年始休み
	Breeze（ブリーズ）	0463-63-2107	0463-63-2108	平日10:00～16:00　土曜10:00～16:00　木曜・日曜・祝日休み
	相談サポート　海	080-4186-9979	0463-94-1990	平日10:00～16:00　土曜9:00～15:00　日曜・祝日休み
	貴峯荘第2ワークピア	0463-51-6044	0463-51-6045	平日8:30～17:00　土曜・日曜・祝日・年末年始休み
	かなえ相談室	0463-74-4195	0463-74-4196	平日9:00～17:00　土曜9:00～17:00（第1・3のみ）　第2・4・5土曜・日曜・祝日・年末年休み
	しあわせハート相談室	090-2654-7144	0463-71-5131	平日10:00～17:00　日曜10:00～12:00　土曜・祝日休み
	ファミリーサポート湘南	0463-79-6417	0463-79-6418	平日9:00～18:00　祝日9:00～18:00　土曜・日曜・年末年始休み
	伊勢原市児童発達支援センター　おおきな樹	0463-79-5356	0463-79-5365	平日9:00～17:00　土曜（第1・3・5）9:00～17:00　土曜（第2・4）・日曜・祝日休み
	みなも相談室	080-4472-0566	050-7500-4665	平日9:00～17:00　土曜・日曜・祝日休み
	こころいライフ相談室	0463-64-2657	0463-64-2657	平日9:00～18:00　土曜・日曜・祝日・年末年始休み
	相談支援事業所　語らい	0463-75-8929	0463-75-8930	平日9:00～16:00　土曜・日曜・祝日休み
	相談支援事業所　JOYさぽーと伊勢原	0463-73-8294	0463-74-4194	火曜・木曜・土曜9:00～17:00　日曜・月曜・水曜・金曜休み
	相談支援事業所ポピー	0463-91-8058	0463-91-8058	平日9:00～18:00　土曜・日曜・祝日休み
	toiro　伊勢原	0463-20-8495	0463-20-8496	平日・土曜・祝日10:00～18:00　土曜（月に1度、利用者の希望によって開所日を定める）・日曜休み
障害福祉サービスの相談(精神・知的・身体)	伊勢原市役所　障がい福祉課	0463-94-4721	0463-95-7612	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
高齢者の介護に関する相談	伊勢原市東部地域包括支援センター　花たば	0463-97-4755	0463-97-4766	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
	伊勢原市中部地域包括支援センター	0463-92-4091	0463-92-4092	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
	伊勢原市西部地域包括支援センター	0463-95-2111	0463-95-2220	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
	伊勢原市南部地域包括支援センター	0463-71-6616	0463-94-5990	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
	伊勢原市北部地域包括支援センター	0463-75-8085	0463-96-2704	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

生活や仕事、経済的に困ったとき…	相談窓口名称	TEL	FAX	受付時間等
消費生活に関する相談 (商品などの購入トラブルの相談と情報提供)	伊勢原市消費生活センター (伊勢原市役所　人権・広聴相談課内)	0463-95-3500	―	平日9:30～12:00　13:00～16:00（土日・祝日・年末年始休み）
	かながわ中央消費生活センター	045-311-0999	―	平日9:30～17:00　土曜日9:30～16:30（日曜日、祝日、年末年始休み）
法律相談（無料）	伊勢原市役所　人権・広聴相談課	0463-94-4717	0463-92-9009	相談希望日の週始めから平日8:30～17:00に予約　（祝日・年末年始を除く） 相談日　毎週金曜13:00～16:00(1人30分以内)
司法書士相談（無料）	伊勢原市役所　人権・広聴相談課	0463-94-4717	0463-92-9009	毎月始め(平日)から平日8:30～17:00に予約　（祝日・年末年始を除く） 相談日　毎月第2木曜13:00～16:00(1人30分以内)
生活保護 (住居確保給付金、社会福祉一時援護金など)	伊勢原市役所　生活福祉課	0463-94-4726	0463-95-7612	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
生活福祉資金などの貸付に関する相談	伊勢原市社会福祉協議会	0463-94-9600	0463-94-5990	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
納税相談(市の税金)	伊勢原市役所　収納課	0463-74-5489	0463-95-7612	平日8:30～17:00　土曜8:30～12:00（第2・4のみ）　（日曜・祝日・年末年始休み）
過重労働・職場の人間関係・ハラスメントなどの相談	労働相談　（かながわ労働センター湘南支所）	0463-22-2711	0463-21-2848	平日8:30～12:00　13:00～17:15　（土日・祝日・年末年始休み）
	働く人のメンタルヘルス相談　（かながわ労働センター）	045-633-6110	045-633-5401	平日8:30～12:00　13:00～17:15に要予約 相談日：第1～4火曜13:30～16:30　（土日・祝日・年末年始休み）

家庭や人間関係に困ったとき…	相談窓口名称	ＴＥＬ	ＦＡＸ	受付時間等
療育相談、児童虐待相談、教育相談、 その他家庭児童に関する相談	伊勢原市役所　子ども家庭相談課	0463-92-1095 （相談専用：直通）	0463-95-7615	平日8:30～17:00　（子ども相談係）0463-94-4642 （発達・療育相談係）0463-94-4642
18才未満の子どものあらゆる問題の相談 （子育て、障害、虐待、不登校、非行など）	神奈川県平塚児童相談所	0463-73-6888	0463-73-6799	平日8:30～17:15　土日・祝日・年末年始休み
育児、児童虐待	虐待相談かながわ	0463-90-2260	―	毎週　月・水曜日（祝日を除く）　10：00～16：00
	子ども・家庭110番	0466-84-7000	―	毎日9:00～20:00
	かながわ子ども家庭110番相談LINE	―	―	対象：神奈川県内にお住まいの子ども・保護者の方等 LINEアプリのホーム画面の検索で、ID「@kana_kodomo110」で検索して追加 月曜日から土曜日の9時から21時まで　（12月29日～1月3日を除く）
	児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783	―	24時間365日対応 ※虐待通告については、189番へお願いします
児童虐待の通告	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	―	24時間365日対応
児童虐待、いじめなどの相談	24時間子どもSOSダイヤル （県立総合教育センター）	0120-0-78310	―	毎日24時間
子どもからの人権に関する相談	人権・子どもホットライン	0466-84-1616	―	毎日9:00～20:00（子ども専用） 政令指定都市を除く
ひきこもり、不登校、非行などの青少年の悩み に関する相談	かながわ子ども・若者総合相談センター （青少年センター）	045-242-8201	―	月曜、年末年始以外 9:00～12:00　13:00～16:00
福祉総合相談	伊勢原市役所　福祉総務課	0463-94-4719	0463-95-7612	平日8:30～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
配偶者暴力に関する相談（DV相談）	伊勢原市役所　福祉総務課DV専用電話	0463-91-9237	0463-95-7612	平日9:00～12:00　13:00～17:00　（土日・祝日・年末年始休み）
女性への暴力に関する相談	女性のためのDV相談窓口	0466-26-5550	0466-25-6499 （かながわ男女共同参画センター　相談課）	月～金　9:00～21:00（年末年始、祝日は除く） 土・日　9:00～17:00（祝日は除く） ※面接相談は要予約　月～日曜日9:00～17:00
	女性への暴力相談 “週末ホットライン”	045-534-9551	―	土日17:00～21:00 祝日9:00～21:00　（年末年始を除く）
男性への暴力に関する相談	男性被害者相談窓口	045-662-4530	―	平日9:00～21:00（祝日は除く）
	DVに悩む男性のための相談窓口	045-662-4531	―	月・木　18:00～21:00（祝日は除く）
20歳未満の青少年からの相談	伊勢原市役所　ヤングテレホン相談(専用)	0463-96-0800	※市ホームページ または下記メール でも相談可能。 young-soudan@ isehara-city.jp	平日9:00～17:00
20歳未満の青少年に関する相談（保護者用）	伊勢原市役所　青少年相談(専用)	0463-94-1030		平日9:00～17:00

９／１０～９／１６は自殺予防週間、

3月は自殺対策強化月間です。

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

あなたの周りの人が”いつもと違う”とき、まずは声をかけることから始めてみませんか？
もし、あなた自身が悩んでいたら…一人で悩むより、まず相談を。

※受付時間等が変更される場合があります。各機関のホームページ等でご確認の上、ご活用ください。

問い合わせ先：伊勢原市保健福祉部障がい福祉課
TEL：0463－94－4721
FAX：0463－95－7612
メール：shien-c@isehara-city.jp