

# 3月は、 自殺対策強化月間

です。

あなたや、あなたの大切な人の不調や悩みに気づいたら、  
ひとりで悩まず、誰かに相談してみましよう。



## あなたにもできる自殺予防のための行動

※政府広報オンラインより

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、  
声をかける

### 傾聴

本人の気持ちを  
尊重し、  
耳を傾ける

### つながり

早めに専門家に  
相談するよう  
促す

### 見守り

温かく寄り添い  
ながら、じっくりと  
見守る

## こころの悩み相談窓口

### ●自殺予防いのちの電話

TEL 0120-783-556  
毎日 16:00~21:00  
毎月10日 8:00~翌日8:00

### ●こころの電話

TEL 077-567-5560  
毎日 10:00~12:00  
13:00~21:00  
(年末年始を除く)

### ●滋賀いのちの電話

TEL 077-553-7387  
金・土・日・月 10:00~20:30

### ●厚労省特設HP「まもろうよこころ」

SNSでの相談など様々な相談窓口を掲載  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

### ●滋賀県こころのサポートしが

LINE相談 毎日16:00~22:00

相談は  
無料です

相談内容など  
相談者の秘密を  
守ります。



友達登録してね!

その他の相談窓口は裏面をご覧ください

# 一人で悩まないで、誰かに相談してみよう

## ●こころやからだの不調の相談

相談窓口	電話・FAX番号	受付日・時間
栗東市健康増進課(総合福祉保健センター内) (健康に関する相談)	TEL 077 (554) 6100	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (554) 6101	
滋賀県草津保健所	TEL 077 (562) 3534	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (562) 3533	
滋賀県立精神保健福祉センター	TEL 077 (567) 5010	月～金 9:00～16:00 (土、日、祝日、年末年始を除く) 面接は要予約
	FAX 077 (566) 5370	

## ●人権にかかわる相談

相談窓口	電話・FAX番号	受付日・時間
栗東市人権政策課(学習支援センター内)	TEL 077 (551) 0108 FAX 077 (552) 5544	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
人権いろいろ相談 (総合福祉保健センター内で開設)		原則毎月1日 予約不要 9:30～11:30 (1日が土日祝日のときは翌平日)(4月、1月除く)
みんなの人権110番(法務省人権相談)	TEL 0570-003-110	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く) インターネット人権相談 <a href="https://www.jinken.go.jp/">https://www.jinken.go.jp/</a>
(公財)滋賀県人権センター人権相談室	TEL 077 (527) 3885 FAX	月、火、水、金 10時～12時、13時～16時 (祝日・年末年始等を除く)

## ●仕事や暮らしの相談

相談窓口	電話・FAX番号	受付日・時間
栗東市商工観光労政課 (就労に関する相談)	TEL 077 (551) 0104	月～金 9:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (551) 0148	
栗東市税務課 (市税に関する相談)	TEL 077 (551) 0107	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (551) 2010	
栗東市社会福祉課 (生活保護や生活困窮者に関する相談)	TEL 077 (551) 0118 (生活支援相談室)	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	TEL 077 (551) 0490 (保護係)	
	FAX 077 (553) 3678	
栗東市消費生活相談窓口 (自治振興課内)	TEL 077 (551) 0115	月～金 9:15～12:00 13:00～16:00 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (551) 0432	
栗東市障がい福祉課 (障がい児者の生活や福祉に関する相談)	TEL 077 (551) 0304	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (553) 3678	
栗東地域包括支援センター (高齢者の生活全般に関する相談 栗東中学校区にお住まいの方)	TEL 077 (558) 6979	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (558) 8736	
栗東西地域包括支援センター (高齢者の生活全般に関する相談 栗東西中学校区にお住まいの方)	TEL 077 (584) 4121	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (584) 4128	
葉山地域包括支援センター (高齢者の生活全般に関する相談 葉山中学校区にお住まいの方)	TEL 077 (552) 5280	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (558) 6870	

## ●学校・子ども/ひとり親家庭・DVの悩み相談

相談窓口	電話・FAX番号	受付日・時間
栗東市児童生徒支援室	TEL 077 (554) 6104	月～金 9:30～16:00 (土、日、祝日、お盆、年末年始を除く)
栗東市いじめホットライン	TEL 077 (554) 0323	月～金 9:30～16:00 (土、日、祝日、お盆、年末年始を除く)
栗東市家庭児童相談室 (子育てや虐待に関する相談)	TEL 077 (551) 0300	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (552) 9320	
栗東市子育て支援課 (ひとり親家庭、DV等に関する相談)	TEL 077 (551) 0114	月～金 9:00～17:00 (土、日、祝日、年末年始を除く)
	FAX 077 (552) 9320	

## ●発達に関する悩み相談

栗東市発達支援課(総合福祉保健センター内) (子どもから成人までの発達等に関する相談)	TEL 077 (554) 6152 FAX 077 (554) 6153	月～金 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)
------------------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------------

## ●栗東市社会福祉協議会が実施する相談

※相談日時の詳細については広報「栗東ふくし」をご覧ください。

TEL 077 (554) 6105

住所 栗東市安養寺190(総合福祉保健センター内)

各種相談	予約受付日	相談日・時間
○司法書士相談 (相続問題、不動産登記、名義変更、多重債務等に関する相談)	毎月1日8:30から受付(事前予約制) ※1日が土日祝日の場合は翌平日	原則毎月20日 13:30～16:30(相談時間各40分)
○税金相談 (所得税、相続税、贈与税、確定申告等に関する相談)	開催月1日8:30から受付(事前予約制) ※1日が土日祝日の場合は翌平日	5、7、9、11、12、1、2、3月 原則第2水曜日 10:00～12:00(相談時間各25分)
○法律相談(法的問題、法的手続き等に関する相談)	毎月1日8:30から受付(事前予約制) ※1日が土日祝日の場合は翌平日	原則毎月第2、第4木曜日 9:30～12:00(相談時間各25分)