

ひとりで悩まないで

まずは  
無料相談

相談内容など  
相談者の秘密を  
守ります。

# 話しをするだけで、 心が少し息をする。

答えを出さなくても大丈夫。

話すことで、心の重さを少し分け合えることができます。



こころの悩み相談窓口

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~翌日8:00

こころの電話

☎ 077-567-5560

毎日 10:00~12:00 年末年始  
13:00~21:00 を除く

滋賀いのちの電話

☎ 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



友達登録  
してね!

# 一人で悩まないで、誰かに相談してみましょ

## ふちょう そうだん こころやからだの不調の相談

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

## じんけん そうだん 人権にかかわる相談

人権相談	栗東市人権擁護課 (学習支援センター内)	受付日 時間	月～金曜日※ 9:00～16:45 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-551-0108 FAX 077-552-5544
人権いろいろ相談	総合福祉保健センター内	受付日 時間	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)	
法務省人権相談 インターネット人権相談▶	みんなの人権110番	受付日 時間	月～金曜日 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 0570-003-110
人権相談室	(公財)滋賀県人権センター	受付日 時間	月、火、水、金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00 (祝日・年末年始等を除く)	TEL・FAX 077-527-3885

## しごと く そうだん 仕事や暮らしの相談

就労に関する相談	栗東市商工観光労政課	受付日 時間	月～金曜日 9:30～16:45 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-551-0104 FAX 077-551-0148
市税に関する相談	栗東市税務課	受付日 時間	月～金曜日※ 9:00～16:45 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-551-0107 FAX 077-551-2010
生活保護や生活困窮者に関する相談	栗東市社会福祉課	受付日 時間	月～金曜日※ 9:00～16:45 (土、日、祝日、年末年始を除く)	生活支援相談室 自立支援係 TEL 077-551-0118 保護係 TEL 077-551-0490 FAX 077-553-3678
障がい児者の生活や福祉に関する相談	栗東市障がい福祉課	受付日 時間	月～金曜日※ 9:00～16:45 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-551-0304 FAX 077-553-3678
消費生活相談	栗東市消費生活相談窓口 (自治振興課内)	受付日 時間	月～金曜日 9:15～12:00、13:00～16:00 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-551-0115 FAX 077-551-0432
栗東中学校区にお住まいの方 高齢者の生活全般に関する相談	栗東地域包括支援センター	受付日 時間	月～金曜日 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-558-6979 FAX 077-558-8736
栗東西中学校区にお住まいの方 高齢者の生活全般に関する相談	栗東西地域包括支援センター	受付日 時間	月～金曜日 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-584-4121 FAX 077-584-4128
葉山中学校区にお住まいの方 高齢者の生活全般に関する相談	葉山地域包括支援センター	受付日 時間	月～金曜日 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-552-5280 FAX 077-558-6870

## がっこう こ おやかてい なや そうだん 学校・子ども/ひとり親家庭・DVの悩み相談

児童生徒に関する相談	栗東市児童生徒支援室	受付日 時間	月～金曜日 9:30～16:00 (土、日、祝日、お盆、年末年始を除く)	TEL 077-554-6104
いじめ相談	栗東市いじめホットライン	受付日 時間	月～金曜日 9:30～16:00 (土、日、祝日、お盆、年末年始を除く)	TEL 077-554-0323
子育てや虐待に関する相談	栗東市家庭児童相談室	受付日 時間	月～金曜日※ 9:00～16:45 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-551-0300 FAX 077-552-9320
ひとり親家庭、DV等に関する相談	栗東市子育て支援課	受付日 時間	月～金曜日 9:00～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)	TEL 077-551-0114 FAX 077-552-9320

## はったつ かん なや そうだん 発達に関する悩み相談

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

## りつとうししゃがいふくしきょうぎかい じっし そうだん 栗東市社会福祉協議会が実施する相談

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	予約 受付日	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	相談日 時間	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	予約 受付日	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	相談日 時間	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	法的问题、法的手続き等に関する相談	予約 受付日	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	相談日 時間	原則毎月第2、第4木曜日 9:30～12:00 (相談時間各25分)

※4/19までは8:30～17:15(土日祝を除く)