



6 こころつなぐ 相談窓口一覧表

— ひとりで悩まずに、まずは電話してください。 —

こころに関する相談・医療				
相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
カウンセラーによる 対面相談	心の健康相談室 (市健康政策課)	0287-23-8704	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く 相談は月2回※要予約
精神保健に関する相談 (こころとからだの健康) ・心の病気、依存症、 不安な気持ち、 眠れないなど	市健康政策課	0287-23-7601	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
	県北健康福祉センター	0287-22-2259	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
	栃木県 精神保健福祉センター	028-673-8785	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
	こころのダイヤル	028-673-8341	月～金曜日 9:00～17:00	祝日、年末年始を除く
死にたい気持ちなど	栃木いのちの電話	028-643-7830	毎日 24時間	
	自殺予防 いのちの電話	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月10日 8時～ 11日 8時まで	
メンタルヘルスに関する 相談・支援	ゆずり葉	0287-63-7777	火～土曜日 8:30～17:00	お盆、年末年始を除く
こころの医療機関	室井病院	0287-23-6622	直接病院へお問い合わせください。	
	ときなが メンタルクリニック	0287-20-1006	直接病院へお問い合わせください。	

傾聴ボランティアに関すること				
相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
傾聴依頼に関する相談	市健康政策課	0287-23-8704	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く ※要予約

子ども・子育ての相談

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
子どもの健康・発育・ 発達のこと 育児相談	市子ども幸福課	0287-23-8634	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
子育てや親子関係の悩み 不安相談	子育て相談室 (市子ども幸福課)	0287-24-0112	月～金曜日 8:30～16:00	祝日、年末年始を除く
子育てのこと (虐待の相談など)	栃木県 県北児童相談所	0287-36-1058	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
子育てについて	児童家庭支援センター にこにこ広場	028-623-4152	月～金曜日 9:00～17:00	祝日、年末年始を除く
子育てについて	児童家庭支援センター ちゅうりっぷ	028-686-2220	年中無休 8:30～17:15	
家庭教育・子育てに関する 相談（保護者専用）	家庭教育ホットライン	028-665-7867	月～金曜日 8:30～21:00 土曜日 8:30～17:30	祝日、年末年始を除く

児童・青少年の悩み

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
教育・就学相談	市学校教育課	0287-23-3125	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
いじめや不登校など 教育上の相談	教育支援センター	0287-22-5884	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
いじめや不登校など 教育上の相談	那須教育事務所	0287-23-2194	月～金曜日 9:00～16:00	祝日、年末年始を除く
少年少女の悩み事や 困りごとの相談	ヤングテレホン	0120-87-4152 (フリーダイヤル)	月～金曜日 9:00～16:00	祝日、年末年始を除く
いじめ等に関する相談 (児童・生徒用)	いじめ相談 さわやかテレホン	028-665-9999	24時間	
いじめ等さまざまな悩み (18歳までの子ども専用)	チャイルドライン とちぎ	0120-99-7777 (フリーダイヤル)	毎日 16:00～21:00	年末年始を除く
特別支援教育のこと	ことり教室 (那須特別支援学校)	0287-36-4570	月～金曜日 9:00～17:00	祝日、年末年始を除く
子どもに関すること (虐待の相談など)	栃木県 県北児童相談所	0287-36-1058	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
子ども本人の悩み 子どもに関する悩み	テレホン児童相談	028-665-7788	毎日 9:00～20:00	
ひきこもり・不登校などの 悩み	子ども他者・ひきこも り総合センター ポラリス★とちぎ	028-643-3422	火～土曜日 10:00～19:00	要予約
育児、里親、 ヤングケアラーなど、 子どもの福祉に関する相談	児童相談所相談専用 ダイヤル	0120-189-783	24時間	
いじめ問題やその他の 子供のSOS全般	24時間子供SOS ダイヤル	0120-0-78310	24時間	
こどもをめぐる人権問題	こどもの人権110番	0120-007-110	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く

家庭や DV に関する相談

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
DV・離婚に関する相談	市子ども幸福課	0287-23-8792	月～金曜日 8:30～16:00	祝日、年末年始を除く
DV・ストーカーなど 女性の悩み全般	女性の人権 ホットライン	0570-070-810	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
女性のための DV 相談	とちぎ男女共同参画 センター相談ルーム	028-665-8720	月～金曜日 9:00～20:00 土、日曜日 9:00～16:00	面接は要予約
男性のための相談	とちぎ男女共同参画 センター相談ルーム	028-665-8724	月曜日・水曜日 17:30～19:30	祝日、年末年始を除く
女性のための就職相談	とちぎ男女共同参画 センター相談ルーム	028-665-8724	水曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	祝日、年末年始を除く
女性のための就職相談 (面接)	とちぎ男女共同参画 センター相談ルーム	028-665-8323	火～土曜日 9:00～16:00	祝日、年末年始を除く 要予約
女性のための一般相談	とちぎ男女共同参画 センター相談ルーム	028-665-8720	月～日曜日 9:00～16:00	祝日、年末年始を除く 要予約
女性のための法律相談 (面接)	とちぎ男女共同参画 センター相談ルーム	028-665-8720	第2、第4木曜日 13:30～15:30	要予約
女性のためのDV法律相談 (面接)	とちぎ男女共同参画 センター相談ルーム	028-665-8720	お問合せ下さい	要予約

障害・難病についての相談

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
障害福祉サービスや障害者の 自立などの相談	大田原市 障害者相談支援センター	0287-20-6751	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く ※障害をお持ちの方に 限る
障害者相談員による相談	大田原市障害者相談 員(身障・知的)	0287-23-8921 (代)	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く ※福祉課から相談員に つながります。
障害者の自立や 社会参加促進などの相談	障害者110番	028-624-3789	月～金曜日 9:30～16:00	休日、時間外は留守番 電話で対応
障害者の就業支援、相談	障害者就業・生活支援 センター「ふれあい」	028-681-6633	月～金曜日 8:30～17:30	
難病に関する相談	とちぎ難病 相談支援センター	028-623-6113	月～金曜日 10:00～12:00 13:00～16:00	祝日、年末年始を除く
難病に関する相談	県北健康福祉センター	0287-22-2679	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く

福祉・介護についての相談

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
介護保険に関する相談	市高齢者幸福課	0287-23-8927	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
高齢者に関する相談	大田原市基幹型 支援センター	0287-23-8757	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
高齢者に関する相談	中央地域 包括支援センター	0287-20-1001	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
	西部地域 包括支援センター	0287-20-2710	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
	東部地域 包括支援センター	0287-53-1880	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
高齢者に関する相談	シルバー110 (栃木県高齢者総合 センター)	028-627-1122	月～金曜日 13:30～16:00	祝日、年末年始を除く
成年後見に関する相談	権利擁護センター ばあとなあとちぎ	028-623-0810	月～金曜日 9:00～16:00	祝日、年末年始を除く

心配ごと相談・人権に関する相談

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
心配ごと相談 (心配ごとや困りごと等の 相談)	大田原地区 (大田原市役所 A 別館)	0287-23-1130	毎週金曜日 9:00～12:00	例えば、生計・年金・ 職業・住宅・家族・ 結婚・離婚・医療・ 精神・人権・法律・ 財産・事故・児童福祉・ 母子保健・教育・苦情 などの心配ごと。
	湯津上地区 (佐良土多目的センター)	0287-98-3715	毎月第1水曜日 13:00～16:00	
	黒羽地区 (市社協黒羽支所)	0287-54-1849	毎月第1・3木曜日 9:00～12:00	
人権に関する相談	大田原地区	0287-23-8715	毎月第3月曜日 10:00～12:00	日程等、市政策推進課 にお問い合わせください。
	湯津上地区		隔月第1水曜日 13:00～16:00	
	黒羽地区		隔月第2火曜日 10:30～12:00	

仕事・就労等の悩み

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
就労支援相談員による 就労相談	市福祉課	0287-23-8637	月～金曜日 8:30～17:00	祝日、年末年始を除く
働く人のメンタル相談	大田原労政事務所	0287-22-4158	毎月第3水曜日 13:30～16:30	土日祝日を除く 3日前までに要予約
就労相談	ハローワーク大田原	0287-22-2268	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
事業場等からのメンタル 全般の相談	栃木産業保健 総合支援センター	028-643-0685	月～金曜日 9:00～17:00	祝日を除く

仕事・就労等の悩み

労働相談全般	連合・労働相談センター	0120-154-052 (フリーダイヤル)	月～金曜日 9:30～17:30	祝日、年末年始を除く 通常は「労働センター 東日本」につながります。
就職・雇用に関する相談	とちぎジョブモール	028-623-3226	月～金曜日 8:30～17:15 土曜日 10:00～17:00	祝日、年末年始を除く
働く人の メンタルヘルスサポート	こころの耳 電話相談	0120-565-455 (フリーダイヤル)	月・火曜日 17:00～22:00 土・日曜日 10:00～16:00	祝日、年末年始を除く
働く人の メンタルヘルスサポート	こころの耳 メール相談	HPよりメール	毎日 24時間	
15歳から49歳の就職に関する相談(本人、家族など)	とちぎ県北若者サポートステーション	080-8747-8663	月～金曜日 9:00～18:00	祝日、年末年始を除く

生活・経済等の悩み

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間	備考
消費生活に関する相談	大田原市 消費生活センター	0287-23-6236	月～金曜日 9:00～16:00	祝日、年末年始を除く 12:00～13:00は休
消費生活に関する相談	栃木県 消費生活センター	028-625-2227	月～金曜日 9:00～16:00	祝日、年末年始を除く
消費生活に関する 相談窓口の案内	消費者ホットライン	188(局番なし)	10:00～16:00 年末年始(12/29～ 1/3)を除く 12:00～ 13:00は休	※居住地最寄りのセン ターを案内しますが、 開所していない場合に は国民生活センターに つながります
納税に関する相談	市税務課	0287-23-8703	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く 水曜日のみ19時まで
多重債務に関する無料法律 相談、弁護士紹介	栃木県弁護士会 多重債務相談センター	028-689-9001	毎日 10:30～16:30	祝日、お盆、年末年始 を除く 12:00～13:00は休
多重債務に関する無料法律 相談	栃木県司法書士会 総合相談センター 那須塩原会場	028-614-1122	毎月第1土曜日 10:00～12:00 13:00～15:00	祝日、年末年始を除く ※要予約
市民無料法律相談	市総務課	0287-23-1111	毎月第4水曜日 13:30～16:00	祝日、年末年始を除く ※要予約
広域無料法律相談	市総務課	0287-23-1111	毎月第2木曜日 13:30～16:30	祝日、年末年始を除く ※要予約
生活困窮に関する相談	社会福祉協議会	0287-23-1130	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く
生活保護に関する相談	市福祉課	0287-23-8637	月～金曜日 8:30～17:15	祝日、年末年始を除く