

ひとりで悩まず まずは誰かに 相談してみませんか？



♡ あらゆる悩みに対応

相談内容	相談窓口	電話番号等	備考
心の悩み、自殺願望、DV、虐待、セクシャルマイノリティなどあらゆる相談	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター 「よりそいホットライン」	Tel 0120 (279) 338	24時間・365日 ※外国語にも対応
心の悩み、子育て、家族、人間関係など	千葉いのちの電話	Tel 043 (227) 3900	24時間・365日
心の悩み、子育て、家族、人間関係など	いのち支える SNS 相談窓口 (LINE 相談)	https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/inotisns.html よりQRコードを読み取り友達登録	詳細は左記 HP よりご確認ください。
心の悩み、子育て、家族、人間関係など	いのち SOS	Tel 0120 (061) 338 https://www.lifelink.or.jp/inochisos/	曜日により相談時間帯が異なりますので、詳細は左記 HP よりご確認ください。

♡ 「こころ」や「からだ」の悩みを打ち明けたい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
精神保健福祉全般 ⇒心の健康、精神障がい、 アルコール依存、 ひきこもり、思春期など	千葉県 精神保健福祉センター	TEL 043 (263) 3893 ※聴覚障がいのある方は、 ファクスでの相談可 FAX 043 (265) 3963	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～18:30 ※来所相談は予約制
働く人のメンタルヘルス サポート	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 「こころの耳」	電話相談 TEL 0120 (565) 455 メール相談可 「こころの耳メール」で検索	電話相談受付 月曜、火曜 17:00～22:00 土曜、日曜 10:00～16:00 (祝日・年末年始除)
①心の健康相談 (予約制)	君津保健所 (君津健康福祉センター) 地域保健課	木更津市新田 3-4-34 TEL 0438 (22) 3744 ※精神科医・臨床心理士によ る専門的な指導や助言	①第1木曜/14:00～16:00 第3月曜/13:00～15:00
②思春期相談 (予約制)			②第2水曜/9:30～11:30
③断酒学級 (予約不要)			③第1火曜/14:00～16:00
身近な人を自死で亡くされ た方のわかちあいの会	千葉いのちの電話 「わかちあいの会 ひだまり」	TEL 043 (222) 4416	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00 参加費無料。詳細はお問い 合わせください。
健康問題やメンタルヘルス	千葉県看護協会 心の総合相談窓口	TEL 043 (245) 1771 (専用回線) soudan@cna.or.jp	電話：月曜・水曜・金曜 (祝日・年末年始を除く) 13:00～16:00 メール：24時間受付
健康、栄養、歯に関する相談	木更津市役所 健康推進課	木更津市朝日 3-10-19 TEL 0438 (23) 1300	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15

♡ 家族 (DV・虐待・子育て等) や学校 (いじめ・不登校等) について相談したい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
児童虐待	厚生労働省 児童虐待 全国共通ダイヤル	いちはやく TEL 189 (局番なし)	24時間・365日 ※近くの児童相談所につな がります。
DV相談	君津保健所 (君津健康福祉センター) 地域福祉課	木更津市新田 3-4-34 TEL 0438 (22) 3411	電話：月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 面接：木曜(予約制) 9:00～17:00
障がいのある人への差別 に関する相談	君津保健所 (君津健康福祉センター) 地域福祉課	TEL 0438 (23) 6603 (専用電話)	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00
いじめ問題やその他の子 どものSOS全般	24時間子供 SOSダイヤル	なやみ言おう TEL 0120-0-78310	24時間・365日 ※原則、電話をかけた所在 地の教育委員会の相談機関 に接続されます。
いじめや不登校、児童虐待 など	子どもの人権110番	(全国共通・無料) TEL 0120 (007) 110 メール相談可 「こどもの人権110番」で検索	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15

♥ 家族（DV・虐待・子育て等）や学校（いじめ・不登校等）について相談したい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
不登校、いじめ、人間関係、学業不振、進路、適性など、教育相談全般	千葉県子どもと親のサポートセンター	千葉市稲毛区 小仲台 5-10-2 Tel 0120 (415) 446 FAX 043 (207) 6041 saposoudan@chiba-c.ed.jp	24時間・365日 面接による相談は予約制
	木更津市教育委員会 木更津市まなび支援センター	木更津市朝日 1-8-17 Tel 0438 (25) 5000 mailsoudan@kisarazu.ed.jp	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～16:30 来所相談は予約制
	木更津市役所 学校教育課	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (23) 5264	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
しつけ、教育、適性、養護、知的障がい児、肢体不自由児など、18歳未満の児童に関するあらゆる相談	君津児童相談所 「児童相談」	君津市中野 4-18-9 Tel 0439-55-3100	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00
児童虐待やDVに関する相談、ひとり親家庭の福祉に関する相談・離婚前相談	木更津市役所 子育て支援課	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (23) 7249	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
子育てに関する相談	木更津市役所子育て支援課内 「子育て世代包括支援センター きさらづネウボラ」	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (23) 7244	
障がい者福祉に関する相談	木更津市役所 障がい福祉課	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (23) 8499	
高齢者福祉に関する相談	木更津市役所 高齢者福祉課	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (23) 2695	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15 *ただし、緊急時はこの限りではない。
	木更津市各地域包括支援センター	【木更津地区】 中部地域包括支援センター 中央 1-5-18 (旧保健相談センター) Tel 0438 (97) 7818 中部地域包括支援センターランチ 真舟 1-1-8 Tel 0438 (38) 5071	
		【岩根・金田地区】 西部地域包括支援センター 長須賀 1305-2 (グリーンパレス内) Tel 0438 (22) 3422	
		【波岡・鎌足地区】 南部地域包括支援センター 大久保 761-2 (波岡の家内) Tel 0438 (37) 4811	
		【中郷・清川地区】 北部地域包括支援センター 井尻 951 (中郷記念館内) Tel 0438 (97) 2561	
【富来田地区】 富来田地域包括支援センター 真里谷 883-1 (馬来田の太陽内) Tel 0438 (53) 8031			
家庭問題、人権上の悩み事、行政に関する問題	木更津市役所 市民活動支援課 「人権・行政合同相談」	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (23) 7491	月曜(祝日・年末年始除) 13:00～15:00 (要予約/1人20分以内)

♥ 訪問販売や通信販売等での消費生活トラブルや多重債務の相談をしたい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
金銭貸借、相続、離婚問題等、民事全般の相談 「法律相談」 ※弁護士による相談	木更津市役所 市民活動支援課	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (23) 7491	第2・4木曜 (祝日・年末年始除) 13:00~17:00 (1人25分以内) ※事前予約が必要
訪問販売や通信販売等での消費生活トラブル 消費者金融(サラ金) 多重債務 など	木更津市役所 市民活動支援課内 「消費生活センター」	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (20) 2234	月曜~金曜 (祝日・年末年始除) 10:00~16:00 ※面接の場合は要予約
	消費者ホットライン	い や や Tel 188 (局番なし)	年末年始を除き、最寄の消費生活相談窓口につなげます。

♥ 就労や労働に関する相談をしたい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
就労支援、 雇用に関すること	ハローワーク木更津	木更津市富士見 1-2-1 スパークルシティ木更津ビル5階 Tel 0438 (25) 8609	月曜~金曜 (祝日・年末年始除) 8:30~17:15
ニートや働くことで悩んでいる若者(15~49歳)	ちば南部地域若者サポートステーション	木更津市富士見 1-1-1 たちより館2階 (木更津駅東口駅前) Tel 0438 (23) 3711	火曜~土曜 (祝日・年末年始除) 9:30~16:30 ※事前予約が必要
就労に関するあらゆる相談	木更津総合 労働相談コーナー	木更津地方合同庁舎 木更津労働基準監督署内 Tel 0438 (80) 2827	月曜~金曜 (祝日・年末年始除) 8:30~17:15
生活困窮、自立支援、福祉の総合窓口、成年後見制度	木更津市役所 自立支援課	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (23) 6716	
生活保護に関すること	木更津市役所 社会福祉課	木更津市朝日 3-10-19 Tel 0438 (23) 6794 Tel 0438 (23) 6795	
職業訓練	木更津市役所 産業振興課	木更津市富士見 1-2-1 Tel 0438 (23) 8460	

♥ 木更津市周辺のこころを診てくれる医療機関を知りたい方

名称	所在地	電話番号	備考
木更津病院	木更津市岩根 2-3-1	Tel 0438 (41) 1551	詳細は医療機関へお問い合わせください。
きっかわクリニック	木更津市大和 1-6-17 田園キャスルプラザ木更津 A 号館 1 階	Tel 0438 (25) 1555	
木更津メンタルクリニック	木更津市東中央 2-3-5 木更津メンタルクリニックビル 2 階	Tel 0438 (22) 7661	
袖ヶ浦さつき台病院	袖ヶ浦市長浦駅前 5-21	Tel 0438 (62) 1113	
きみつ心療クリニック	君津市東坂田 1-5-10 メディックビル 2 階	Tel 0439 (54) 6455	

*掲載している情報は新型コロナウイルス感染症の拡大状況により相談時間、曜日等が変更となる場合があります。