



暮らしの情報

各種相談①

都城市総合政策部秘書広報課
都城市姫城町6街区21号
☎23-3174

注意ください

日程や場所など変更になる場合があります。利用前に電話で確認ください。

行政相談（無料）

国や県、市など行政の仕事について、制度や仕組みが分からないなどの困りごとや苦情は、行政相談委員に気軽に相談ください。なお、秘密は固く守られます。※申し込み不要

【中央公民館】

●日程

10/7(木)・21(木)、11/4(木)・18(木)、12/2(木)・16(木)、1/6(木)・20(木)、2/3(木)・17(木)、3/3(木)・17(木)

●時間 10時～12時

【山之口総合支所】

●日程

10/9(土)、12/11(土)、2/12(土)

●時間 10時～12時

【高城総合支所】

●日程

10/1(金)、11/5(金)、12/3(金)、1/7(金)、2/4(金)、3/4(金)

●時間 10時～12時

【山田総合センター】

●日程

10/12(火)、11/9(火)、12/7(火)、1/11(火)、2/8(火)、3/8(火)

●時間 10時～12時

【高崎ふれあい交流センターさわやか館】

●日程

10/7(木)、11/4(木)、12/2(木)、1/6(木)、2/3(木)、3/3(木)

●時間 10時～12時

【各地区公民館など】

●日程・場所

10/13(水)	西岳地区公民館
10/27(水)	祝吉地区公民館
11/10(水)	今町地区多目的研修集会施設
12/8(水)	妻ヶ丘地区公民館
1/12(水)	広原教育集会所
2/9(水)	五十市地区公民館
3/9(水)	志和池地区公民館

●時間 10時～12時

●その他の相談先

【行政苦情110番】 ☎0985-24-1100

【宮崎行政監視行政相談センター】 ☎0985-24-3370

☎ 秘書広報課 ☎23-3174

ライフサポートセンター都城 暮らしなんでも相談（無料）

暮らしの悩みについて相談に応じます。

●場所 都北労働福祉会館4階（北原町4街区4号）

●電話・面談 月～金曜日 10時～16時

※祝日を除く

●専門相談（要予約）

【労働相談】

毎週水・木曜日 13時～16時

【多重債務・生活法律相談】

毎週木曜日 13時～16時

【職場・学校・家庭での悩みごと相談】

月～金曜日 10時～16時

【年金・老後の暮らし相談】

毎月第1・3水曜日 13時～16時

●相談専用電話 ☎0120-397-868

●メールでの相談 tohoku@miya-chuo.or.jp

人権相談（無料）

【常設相談】

●日時 月～金曜日 8時30分～17時15分

●場所 宮崎地方法務局都城支局

【特設相談】

●時間 10時～15時

●場所・日程

未来創造ステーション（Mallmall内）	
10/5(火)、11/5(金)、12/7(火)、1/11(火)、2/4(金)	
山之口総合支所	
10/12(火)、11/9(火)、12/7(火)、1/11(火)、2/8(火)、3/8(火)	
高城総合支所	
10/1(金)、11/5(金)、12/3(金)、1/7(金)、2/4(金)、3/4(金)	
山田総合センター	
10/12(火)、11/9(火)、12/7(火)、1/11(火)、2/8(火)、3/8(火)	
高崎ふれあい交流センターさわやか館	
10/4(月)、11/1(月)、12/6(月)、1/4(火)、2/7(月)、3/7(月)	
各地区公民館	
西岳地区公民館	11/5(金)
沖水地区公民館	1/11(火)
中郷地区公民館	3/4(金)

☎ 宮崎地方法務局都城支局 ☎22-0490

交通事故相談（無料）

●日時 毎週月・火・木・金曜日 9時～16時

●場所 交通事故相談室（市役所本館2階）

●相談専用電話 ☎23-0944

消費生活相談（無料）

契約トラブルなど消費生活に関する相談に応じます。

【電話・面談】

●日時 月～金曜日 9時～16時 ※祝日を除く

【弁護士法律相談（前々日までに要予約）】

●場所・日時

都城市消費生活センター（市役所本館2階）	
10/22(金)、11/26(金)、12/24(金)、1/28(金)、2/25(金)、3/25(金) 13時～16時	
三股町福祉・消費生活相談センター （三股町総合福祉センター元気の杜内）	
10/14(木)、12/9(木)、2/10(木) 13時30分～16時30分	

●相談時間 30分程度

●相談専用電話

【都城市消費生活センター】

☎23-7154

※市ホームページからも予約可

【三股町福祉・消費生活相談センター】

☎52-0999



市消費生活センター

宮崎県子ども・若者総合相談センターわかば 子ども・若者に関する相談（無料）

県内に居住する0歳～39歳までの人やその家族を対象とした相談に、幅広く応じます。

●日時 毎週月～水・金・土曜日 10時～16時30分

※祝日を除く

●相談専用電話・ファクス

☎0985-41-7830 FAX 0985-41-7831

●相談専用メール

soudan@miyazaki-kowaka.jp

社会福祉協議会相談（無料）

【法律相談】

●時間 14時～17時

●相談時間 30分

●定員 6人 ※要予約

●場所・日程

総合福祉会館	
10月	14(木)・28(木)
11月	11(木)・25(木)
12月	9(木)・23(木)
1月	13(木)・27(木)
2月	10(木)・24(木)
3月	10(木)・24(木)

☎ 社会福祉協議会 ☎25-8349

【福祉なんでも相談】

各地区の地区社会福祉協議会が、福祉に関する相談に応じます。相談は祝日と年末年始を除いて、毎週開催します。居住地区の相談場所を利用ください。

※申し込み不要

◎毎週月・火曜日

●時間・場所

9時～16時	山田総合福祉センター
10時～15時	祝吉地区公民館

◎毎週火曜日

●時間・場所

10時～15時	小松原地区公民館、志和池地区公民館、庄内地区公民館、シルバーヤング山之口ふれあいの里
10時～15時30分	高城老人福祉館

◎毎週水曜日

●時間・場所

9時～12時	妻ヶ丘地区公民館
10時～15時	横市地区公民館、沖水地区公民館、西岳地区公民館、中郷地区公民館、高崎ふれあい交流センターさわやか館

◎毎月第4木曜日

●時間・場所

10時30分～14時	一万城東部自治公民館
------------	------------

◎毎週木曜日

●時間・場所

9時～12時	中央公民館（姫城地区）
--------	-------------

◎毎週金曜日

●時間・場所

10時～12時	今町多目的研修館
10時～15時	五十市地区公民館

☎ 社会福祉協議会 ☎25-2123

都城市・三股町在宅医療・介護連携相談支援センター （都城市北諸県郡医師会） 医療・介護に関する相談（無料）

医療・介護従事者や地域住民を対象に、専門職が電話相談に応じます。

●日程・担当する専門職 ※要予約

10/14(木)	介護支援専門員
11/11(木)	歯科衛生士
12/9(木)	言語聴覚士
1/13(木)	薬剤師
2/10(木)	管理栄養士
3/10(木)	訪問看護師

●時間 17時30分～19時

●相談専用電話 ☎090-4980-7830

●予約方法 在宅ぼんちネットから様式をダウンロードしてファクス
FAX 25-5730



在宅
ぼんちネット



暮らしの情報

各種相談②

都城市総合政策部秘書広報課
都城市姫城町6街区21号
☎23-3174

注意ください

日程や場所など変更になる場合があります。利用前に電話で確認ください。

一人で悩まないで相談してみませんか こころの相談電話（無料）

【こころの電話（宮崎県精神保健福祉センター）】

☎0985-32-5566

●日時 月～金曜日 9時～19時 ※祝日を除く

【宮崎いのちの電話】

☎0570-783-556

●日時 月・水・金・日曜日 21時～4時
火・木・土曜日 18時～4時（365日）

【都城保健所】 ☎23-4504

●日時 月～金曜日 8時30分～17時

※祝日を除く

【福祉課】 ☎23-2980

●日時 月～金曜日 8時30分～17時

※祝日を除く

精神科の医師による こころの健康相談（無料）

●日程 ※要予約。1日の相談枠は3人

10/21(木)、11/18(木)、12/16(木)、1/20(木)、2/17(木)、
3/17(木)

●時間 13時30分～15時30分

●場所 都城保健所

申問 都城保健所 ☎23-4504



赤ちゃん健康相談（無料）

希望する人は、最寄りの保健センターへ問い合わせください。

●対象 1カ月～1歳未満 ※4カ月未満は個別対応

●場所・日程

都城市保健センター（Mallmall内）
☎36-5661

①10/28(木)、11/29(月)、12/21(火)、1/12(水)、2/21(月)、
3/22(火) 13時30分～16時
②10/29(金)、11/30(火)、12/22(水)、1/28(金)、2/22(火)、
3/23(水) 9時30分～11時30分、13時30分～16時

東部保健センター（高城保健センター内）
☎58-6800

11/8(月)、1/11(火)、3/7(月) 13時15分～16時

西部保健センター（高崎福祉保健センター内）
☎62-4411

10/1(金)、12/20(月)、2/7(月) 13時15分～16時

※母子健康手帳とバスタオルを持参

子育てに関する相談（無料）

【都城市保健センター（Mallmall内）】

☎36-5661

【東部保健センター（高城保健センター内）】

☎58-6800

【西部保健センター（高崎福祉保健センター内）】

☎62-4411

【児童家庭支援センターゆうりん（8時～18時・365日）】

☎45-2140

【こども家庭支援センターつぼみ（8時～21時・365日）】

☎0985-78-3737

教育相談専用ダイヤル（無料）

いじめや不登校などについて、電話相談や面談に応じます。

●日時 月～金曜日 9時～16時

●場所 教育相談室（市役所八幡町別館2階）

●相談専用電話 ☎46-2088

児童虐待に関する相談（無料）

【児童相談所全国共通ダイヤル（24時間・365日）】

☎189（いちばやく）

【こども課】 ☎23-2684

【都城児童相談所】 ☎22-4294

女性相談員や女性弁護士による 女性総合相談（無料）

問題や不安を抱えた女性に寄り添い支援します。

●場所 男女共同参画センター（市役所本館2階）

【①女性相談員による電話相談・面談】

月～金曜日 10時～16時 ※祝日を除く

【②臨床心理士によるこころの相談】

●日程 ※要予約

10/20(水)、11/15(月)、12/23(木)、1/19(水)、2/15(火)、3/15(火)

●時間 14時～16時

【③女性弁護士による法律相談】

●日程 ※前週の水曜日までに要予約

10/26(火)、11/24(水)、12/21(火)、1/25(火)、2/22(火)、3/22(火)

●時間 13時～16時

【④みやざき若者サポートステーションサテライト都城による就労支援相談】

職員および女性相談員が相談に応じます。

●日程 毎月第4木曜日（11月のみ第3木曜日）

※要予約

●時間 14時～16時

●相談時間 ①②は1時間程度、③は30分程度、④は状況により判断

※①の面談と②③④は、電話による事前の聞き取りと予約が必要

●相談専用電話 ☎23-7157

※①のみ市ホームページからも予約可



市男女共同参画センター

女性専門相談センター「スマイル」（無料）

思春期から更年期までの、女性の心や身体の健康に関する悩み相談に応じます。

●日時 月～金曜日 9時30分～15時30分

●場所 県中央保健所（宮崎市霧島一丁目）

●相談方法 電話、面接 ※面接は要予約

申問 女性専門相談センター「スマイル」

☎0985-28-2668

妊娠総合相談（無料）

思いがけない妊娠の相談に応じます。

●日時 月～金曜日 8時30分～17時15分

※祝日を除く

●場所 都城保健所

●相談方法 電話、面談

※面談は要予約

●相談・予約電話 ☎23-4504



厚生労働省・宮崎県委託事業 若者就職支援（無料）

個別相談のほか、セミナーや職場体験などを行います。

●対象 就職を目指す15歳～49歳の求職者やその家族

●日時 月～金曜日 9時～16時

※祝日を除く

●場所 みやざき若者サポートステーションサテライト都城（東町4街区30号）

申問 みやざき若者サポートステーションサテライト都城 ☎36-6510

看護のシゴト出前就業相談（無料）

看護の資格を持つ相談員が、就業などの相談に応じます。

●日時 毎月第2木曜日 10時～15時

●場所 ハローワーク都城

問 宮崎県看護協会宮崎県ナースセンター

☎0985-58-4525

労働相談（無料）

県内の事業所に勤務する労働者と使用者を対象に、労働問題の相談に応じます。

●日時 月～金曜日 8時30分～12時、13時～17時

※祝日を除く

●場所 県労働委員会（県庁3号館6階）

●相談方法 電話やメール、ファクス、面談など

●相談専用電話

働くあんしんサポートダイヤル

☎0985-26-7538

よろず支援拠点 都城サテライト（無料）

気軽に相談できる、中小企業のための経営相談所です。

●日程 毎週月・火・木曜日

●時間 9時～17時 ※要予約

●場所 都城高専内地域連携テクノセンター

※第4木曜日は未来創造ステーション（Mallmall内）で開催

申問 宮崎県よろず支援拠点

☎0985-74-0786

地域包括支援センター相談窓口（無料）

高齢者が、それぞれの住む地域で健やかに暮らすため、あらゆる相談に応じます。

●施設名・所在地・問い合わせ

姫城・中郷地区地域包括支援センター	上町17街区19号 ☎26-8339
妻ケ丘・小松原地区地域包括支援センター	前田町15街区6号 デラコア前田ビル101号 ☎23-9712
五十市・横市地区地域包括支援センター	久保原町13街区9号 ☎57-6767
祝吉・沖水地区地域包括支援センター	祝吉町5055番地5 ミラ・クレイン102号 ☎26-4212
志和池・庄内・西岳地区地域包括支援センター	庄内町8160番地3 ☎45-4180
山之口・高城地区地域包括支援センター	山之口総合支所内 ☎29-1682
山田・高崎地区地域包括支援センター	高崎総合支所内 ☎45-8411