

暮らしの情報

広報 都城

保存版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

4/7(木)・21(木)、5/12(木)・26(木)、6/2(木)・16(木)、7/7(木)・21(木)、8/4(木)・18(木)、9/1(木)・15(木)

●時間 10時～12時

【山之口総合支所】

●日程

4/7(木)、5/19(木)、6/2(木)、7/7(木)、8/4(木)、9/1(木)

●時間 10時～12時

【高城総合支所】

●日程

4/1(金)、5/6(金)、6/3(金)、7/1(金)、8/5(金)、9/2(金)

●時間 10時～12時

【山田総合センター】

●日程

4/5(火)、5/10(火)、6/1(水)、7/5(火)、8/9(火)、9/6(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

4/7(木)、5/12(木)、6/2(木)、7/7(木)、8/4(木)、9/1(木)

●時間 10時～12時

【各地区公民館など】

●日程・場所

4/13(水)	小松原地区公民館
5/18(水)	横市地区公民館
6/8(水)	中郷地区公民館
7/13(水)	沖水地区公民館
8/10(水)	梅北教育集会所
9/7(水)	庄内地区公民館

●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2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	
4/6(水)、5/6(金)、6/2(木)、7/6(水)、8/3(水)、9/5(月)	
山之口総合支所	
4/12(火)、5/10(火)、6/1(水)、7/12(火)、8/9(火)、9/13(火)	
高城総合支所	
4/1(金)、5/6(金)、6/3(金)、7/1(金)、8/5(金)、9/2(金)	
山田総合センター	
4/5(火)、5/10(火)、6/1(水)、7/5(火)、8/9(火)、9/6(火)	
高崎ふれあい交流センターさわやか館	
4/4(月)、5/2(月)、6/6(月)、7/4(月)、8/1(月)、9/5(月)	
各地区公民館	
庄内地区公民館	4/6(水)
志和池地区公民館	7/6(水)

☎ 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）	
4/22(金)、5/27(金)、6/24(金)、7/22(金)、8/26(金)、9/22(木) 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）	
4/7(木)、6/9(木)、8/10(水) 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～17時

※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

●出張やzoom、窓口での相談

※相談専用電話やファクス、メールで要予約

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	
4月	14(木)・28(木)
5月	12(木)・26(木)
6月	9(木)・23(木)
7月	14(木)・28(木)
8月	25(木)
9月	8(木)・22(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

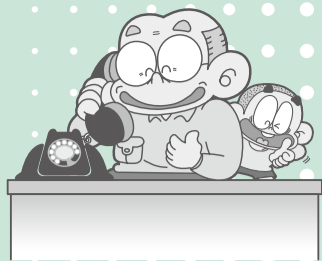
☎ 社会福祉協議会 ☎25-2123

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
妻ヶ丘・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



暮らしの情報

保存版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

【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

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・日時

<p>都城市保健センター ☎36-5661</p> <p>①4/26(水)、5/23(月)、6/20(月)、7/25(月)、8/22(月)、9/20(水) 13時30分～16時 ②4/27(木)、5/24(火)、6/28(火)、7/19(火)、8/30(火)、9/26(月) 9時30分～11時30分、13時30分～16時</p>
<p>東部保健センター（高城保健センター内） ☎58-6800</p> <p>5/9(月)、7/4(月)、9/5(月) 13時15分～16時</p>
<p>西部保健センター（高崎福祉保健センター内） ☎62-4411</p> <p>4/11(月)、6/6(月)、8/8(月) 13時15分～16時</p>

※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】*

☎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ばみ(8時～21時・365日)】

☎0985-78-3737

【児童相談所相談専用ダイヤル

(月～金曜日・8時30分～17時15分)】

☎0120-189-783

※受け付けは、月～金曜日・8時30分～17時

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）

【児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間・365日）】

☎189（いちはやく）

【こども課】* ☎23-2684

【都城児童相談所】* ☎22-4294

※受け付けは、月～金曜日・8時30分～17時

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

4/20(水)、5/17(火)、6/21(火)、7/19(火)、8/16(火)、9/20(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

4/26(火)、5/24(火)、6/28(火)、7/26(火)、8/23(火)、9/27(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

※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 ※祝日を除く
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、面談 ※面談は要予約

●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

※祝日を除く

●場所 都城保健所

●相談方法 電話、面接 ※面接は要予約

●相談・予約電話 ☎23-4504

みやざき医療ナビ

休日急病診療機関を探す場合、みやざき医療ナビが便利です。ぜひ、活用ください。

●休日診療機関 9時～18時（歯科は17時まで）

※自動音声案内も行っています。医師会は☎23-5555、歯科医師会は☎25-4100を利用ください



みやざき医療ナビ

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、看護職の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

●申問 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。

●日時 毎週月・火・木曜日 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

※未来創造ステーションでの出張相談も予約制で開催

●申問 宮崎県よろず支援拠点 ☎0985-74-0786

救命入門コース（無料）

心肺蘇生法やAEDの使い方を習得しましょう。

●日程 ※2日前までに要申し込み

4/22(金)、5/27(金)、6/24(金)、7/29(金)、8/26(金)、9/30(金)

●時間 10時～10時45分

●場所 消防局（菖蒲原町）

●対象 市内に在住・在勤・在学する18歳以上の人

●定員 各回20人

●申問 消防局警防救急課 ☎22-8883

離乳食教室（無料）

初期・中期向けの離乳食教室です。参加を希望する人は、開催場所の保健センターへ問い合わせください。

●場所・日時 ※要申し込み

<p>都城市保健センター ☎36-5661</p> <p>5/20(金)、6/24(金)、7/29(金)、8/29(月)、9/30(金) 10時～12時30分</p>
<p>西部保健センター（高崎福祉保健センター内） ☎62-4411</p> <p>4/27(水) 10時～12時30分</p>

※母子健康手帳とエプロンを持参