

暮らしの情報

編集 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

10/5(木)・19(木)、11/2(木)・16(木)、12/7(木)・21(木)、1/11(木)・25(木)、2/1(木)・15(木)、3/7(木)・21(木)

●時間 10時～12時

【山之口総合センター】

●日程

10/5(木)、11/2(木)、12/7(木)、1/18(木)、2/1(木)、3/7(木)

●時間 10時～12時

【高城総合支所】

●日程

10/6(金)、11/10(金)、12/1(金)、1/5(金)、2/2(金)、3/1(金)

●時間 10時～12時

【山田総合センター】

●日程

10/3(火)、11/7(火)、12/5(火)、1/9(火)、2/6(火)、3/5(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

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

●時間 10時～12時

【各地区公民館など】

●日程・場所

10/11(水)	西岳地区公民館
10/25(水)	祝吉地区公民館
11/8(水)	今町地区多目的研修集会施設
12/13(水)	妻ヶ丘地区公民館
1/17(水)	広原教育集会所
2/7(水)	五十市地区公民館
3/13(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

暮らしなんでも電話相談（無料）

●日時 月～金曜日 10時～16時

※祝日・年末年始を除く

●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

※電話が困難な場合、メールやファクスで連絡可
tohoku@miya-chuo.or.jp
FAX 36-7773

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39歳までの人やその家族および関係者を対象とした全ての相談に応じます。

●日時 毎週月～水・金・土曜日 10時～17時

※祝日・年末年始を除く。LINE相談は毎週金曜日 17時～19時30分受付

●相談専用電話・ファクス

☎0985-41-7830 FAX 0985-41-7831

●子どもフリーダイヤル（18歳以下）

☎0120-730-130

●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

●LINE相談

ID @846fxgww



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

山之口総合センター	
10/10(火)、11/7(火)、12/5(火)、1/9(火)、2/6(火)、3/5(火)	
高城総合支所西別館	
10/6(金)、11/10(金)、12/1(金)、1/5(金)、2/2(金)、3/1(金)	
山田総合センター	
10/3(火)、11/7(火)、12/5(火)、1/9(火)、2/6(火)、3/5(火)	
高崎ふれあい交流センターさわやか館	
10/2(月)、11/6(月)、12/4(月)、1/4(木)、2/5(月)、3/4(月)	
各地区公民館	
西岳地区公民館	11/6(月)
沖水地区公民館	1/12(金)
中郷地区公民館	3/4(月)

☎宮崎地方法務局都城支局 ☎22-0490

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・年末年始を除く

【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（市役所北別館2階）	
10/27(金)、11/24(金)、12/22(金)、1/26(金)、2/22(木)、3/22(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）	
10/12(木)、12/14(木)、2/8(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

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

福祉なんでも相談（無料）

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、山之口シルバーヤングふれあいの里
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	今町地区多目的研修集会施設
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	山之口シルバーヤングふれあいの里 ☎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

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

10/19(木)、11/16(木)、12/22(金)、1/18(木)、2/15(木)、3/14(木)

●時間 13時30分～15時30分

●場所 都城保健所

☎都城保健所 ☎23-4504

暮らしの情報

保存版②

 編 都城市総合政策部秘書広報課
 集 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（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・年末年始を除く

【宮崎いのちの電話】

☎0570-783-556 ☎0985-89-4343

●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15分

※祝日・年末年始を除く

【こころの相談専用電話】 ☎36-8424

●日時 月～金曜日 9時～12時、13時～16時

※祝日・年末年始を除く

障がい福祉課 ☎23-2980

※その他の相談先は、市ホームページを確認ください



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）】*

☎58-6800

【西部保健センター（高崎福祉保健センター）】*

☎62-4411

※受け付けは、月～金曜日・8時30分～17時

【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

【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

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・年末年始を除く

●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

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申し込みください。

●対象 1カ月～1歳未満 ※3カ月未満は個別対応

●場所・日時

都城市保健センター ☎36-5661
10/23(月)、11/20(月)、12/18(月)、1/29(月)、2/26(月)、3/25(月) 13時30分～16時
東部保健センター（高城保健センター） ☎58-6800
11/6(月)、1/15(月)、3/4(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） ☎62-4411
10/2(月)、12/11(月)、2/5(月) 13時15分～16時

※母子健康手帳とバスタオルを持参

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

都城市保健センター ☎36-5661
10/20(金)、11/28(火)、12/22(金)、1/12(金)、3/22(金) 10時～12時30分
西部保健センター（高崎福祉保健センター） ☎62-4411
2/16(金) 10時～12時30分

※母子健康手帳とエプロンを持参

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

※祝日・年末年始を除く

●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）

【こども家庭課】* ☎23-0964

【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

男女共同参画センター相談窓口（無料）

●場所 男女共同参画センター（市役所北別館2階）

【①女性相談員による電話相談・面談】

問題や不安を抱えた女性に寄り添い支援します。

●日時 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（性別不問）】

●日程 ※要予約

10/17(火)、11/21(火)、12/19(火)、1/16(火)、2/20(火)、3/19(火)

●時間 10時～12時

【③女性弁護士による法律相談（性別不問）】

●日程 ※前週の水曜日までに要予約

10/24(火)、11/28(火)、12/26(火)、1/23(火)、2/27(火)、3/26(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 ※要予約

10/26(木)、11/16(木)、12/21(木)、1/25(木)、2/22(木)、3/28(木)

●時間 14時～16時

※相談時間は、①の電話相談と③は30分程度、①の面談と②は1時間程度、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



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・年末年始を除く

●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

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

☎宮崎県看護協会宮崎県ナースセンター

☎0985-58-4525

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・年末年始を除く

●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）

☎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

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

☎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

10/27(金)、11/24(金)、12/22(金)、1/26(金)、2/22(木)、3/29(金)

●時間 10時～10時45分

●場所 消防局（苜蒲原町）

●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

☎消防局警防救急課 ☎22-8883

普通救命講習（無料）

当日までに消防庁の「応急手当WEB講習」を受講し、修了証を持参ください。

●日程 ※2日前までに要申し込み

10/19(木)、12/16(土)、1/18(木)、2/17(土)、3/21(木)

●時間 9時30分～11時30分

●場所 消防局（苜蒲原町）

●対象 市内に在住・在勤・在学する18歳以上の人

●定員 各回10人

☎消防局警防救急課 ☎22-8883

応急手当普及員講習（全3回・無料）

●日程 ※11月2日(木)までに要申し込み

11/11(土)・18(土)・25(土)

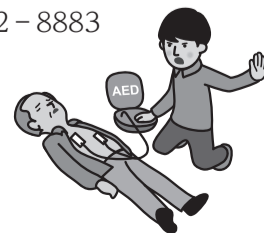
●時間 9時～17時

●場所 消防局（苜蒲原町）

●対象 市内に在住・在勤・在学する18歳以上の人

●定員 20人

☎消防局警防救急課 ☎22-8883



☎は申し込み、☎は問い合わせ