



広報 都城

暮らしの情報

保存版①

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。利用前に電話などで確認ください。

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

10/1(木)・15(木)、11/5(木)・19(木)、12/3(木)・17(木)、1/7(木)・21(木)、2/4(木)・18(木)、3/4(木)・18(木)
--

●時間 10時～12時

【山之口総合センター】

●日程

10/1(木)、11/5(木)、12/3(木)、1/21(木)、2/4(木)、3/4(木)

●時間 10時～12時

【高城総合支所】

●日程

10/2(金)、11/6(金)、12/4(金)、1/8(金)、2/5(金)、3/5(金)
--

●時間 10時～12時

【山田総合センター】

●日程

10/6(火)、11/5(木)、12/1(火)、1/5(火)、2/2(火)、3/2(火)
--

●時間 10時～12時

【高崎介護予防ふれあい交流センターさわやか館】

●日程

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

●時間 10時～12時

【各地区公民館など】

●日程・場所

10/14(水)	西岳地区公民館
11/11(水)	祝吉地区公民館
12/9(水)	妻ヶ丘地区公民館
1/13(水)	コミュニティセンター
2/10(水)	五十市地区公民館
3/10(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）

暮らしの悩みについて相談に応じます。

●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

●メール tohoku@miya-chuo.or.jp

●ファクス 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。

※対面、出張相談（遠方からの相談）は相談専用電話で要予約

●日時 毎週月～水・金・土曜日 10時～17時

※金曜日は20時まで（19時40分受付終了）。祝日・年末年始を除く

●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

☎0120-730-130

●LINE相談

ID @846fxgww

●相談専用メール

soudan@miyazaki-kowaka.jp

●zoom、窓口での相談



LINE



ホームページ

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	
10/6(火)、11/10(火)、12/8(火)、1/5(火)、2/2(火)、3/2(火)	
高城総合支所西別館	
10/2(金)、11/6(金)、12/4(金)、1/8(金)、2/5(金)、3/5(金)	
山田総合センター	
10/6(火)、11/5(木)、12/1(火)、1/5(火)、2/2(火)、3/2(火)	
高崎ふれあい交流センターさわやか館	
10/5(月)、11/2(月)、12/7(月)、1/4(月)、2/1(月)、3/1(月)	
各地区公民館	
西岳地区公民館	11/5(木)
沖水地区公民館	1/7(木)
中郷地区公民館	3/3(水)

☎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）	
10/23(金)、11/27(金)、12/25(金)、1/22(金)、2/26(金)、3/26(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）	
10/8(木)、12/10(木)、2/10(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

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～12時	志和池地区公民館
10時～15時	小松原地区公民館、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
9時～15時	西岳地区公民館
10時～15時	横市地区公民館、沖水地区公民館、庄内地区公民館、中郷地区公民館、高崎介護予防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）
10時～15時	志和池地区公民館

●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、介護・福祉・健康・医療などの相談に応じます。

●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17-19 ☎26-8339
妻ヶ丘・小松原地区地域包括支援センター	前田町15-6 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13-9 ☎57-6767
祝吉・沖水地区地域包括支援センター	郡元2丁目17-2 キルトスター店舗C号室 ☎26-4212
志和池・庄内・西岳地区地域包括支援センター	庄内町8160-3 ☎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

10/15(木)、11/13(金)、12/16(火)、1/21(木)、2/18(木)、3/12(金)
--

●時間 13時30分～15時30分

●場所 都城保健所

☎☎都城保健所 ☎23-4504



☎は申し込み、☎は問い合わせ

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。利用前に電話などで確認ください。

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

●日時 月・水・金曜日 21時～4時
火・木・土・日曜日 18時～4時

【宮崎自殺防止センター】
☎0985-77-9090
●日時 月・水・金・日曜日 20時～23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

【お悩み傾聴ダイヤル】
☎0570-783-755
●日時 月・水・金曜日 4時～9時、19時～20時
火・木曜日 4時～9時
土・日曜日 4時～18時
祝日・年末年始 4時～20時

☎障がい福祉課 ☎36-8715
※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45分～16時30分。
祝日・年末年始を除く

【児童家庭支援センターゆうりん（365日・8時～18時）】
☎45-2140

【こども家庭支援センターつぼみ（365日・8時～21時）】
☎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

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
10/23(金)、11/27(金)、12/18(金)、1/29(金)、3/24(火) 10時～12時 ※10/23、1/29は午後の部・14時～16時あり
高城生涯学習センター ☎58-6800
2/17(火) 10時～12時

※母子健康手帳とエプロン、三角巾、バスタオル、抱っこひもを持参

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（365日・24時間）】
☎189（いちちやく）
【こども家庭センター】※ ☎23-0964
【都城児童相談所】※ ☎22-4294
※月～金曜日・8時30分～17時

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・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歳未満の乳児 ※2カ月未満は個別対応
●場所・日時

都城市保健センター ☎36-5661
11/16(月)、1/18(月)、3/23(火) 13時30分～16時
東部保健センター（高城保健センター） ☎58-6800
11/20(金)、1/29(金)、3/8(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
10/15(木)、12/21(月)、2/25(木) 13時15分～16時

※母子健康手帳とバスタオル・フェイスタオル各1枚ずつを持参

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）
●相談専用電話 ☎23-7157

【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・年末年始を除く
●相談時間 電話は30分程度。面談は1時間程度
※面談は要予約。市ホームページからも予約可



【臨床心理士によるこころの相談（性別不問）】

●日程 ※要予約
10/20(火)、11/17(火)、12/15(火)、1/19(火)、2/16(火)、3/16(火)
●時間 10時～12時 ※相談時間は1枠1時間程度
【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
10/27(火)、11/24(火)、12/22(火)、1/26(火)、2/24(火)、3/23(火)

●時間 13時～16時 ※相談時間は1枠30分程度
【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
10/22(木)、11/26(木)、12/24(木)、1/28(木)、2/25(木)、3/25(木)
●時間 14時～16時

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～16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
※詳しくは、県ホームページを確認ください



みやざき女性・シニア就業支援センター（無料）

県内で新規就業を希望する女性およびシニアの相談窓口です。人材を求める企業も相談できます。

●日程【女性相談窓口】毎週火曜日
【シニア相談窓口】毎週木曜日
※祝日・年末年始を除く
●時間 9時～17時 ※要予約
●場所 都城出張相談窓口（未来創造ステーション）
※日時によっては場所が変更になる場合あり。
詳しくは、県ホームページを確認ください
☎問県雇用労働政策課 ☎0985-26-7106



若者就職支援（無料）

個別相談やセミナー、職場体験などを行います。
●対象 就職を目指す15～49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4-30）
※詳しくは、県ホームページを確認ください
☎問県雇用労働政策課 ☎0985-26-7109



よろず支援拠点 都城サテライト（無料）

中小企業のための経営相談所です。
●日時 第2火曜日・第4木曜日 9時～17時
※要予約
●場所 未来創造ステーション
☎問宮崎県よろず支援拠点 ☎0985-74-0786

救命入門45分コース（無料）

心肺蘇生法やAEDの使い方を習得しましょう。
●日程 ※1週間前までに要申し込み
10/30(金)、11/27(金)、12/25(金)、1/29(金)、2/26(金)、3/26(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・在学する中学生以上の人
●定員 各回15人程度
☎問電話または市ホームページから消防局警防救急課 ☎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 ※1週間前までに要申し込み
10/17(土)、11/19(木)、12/19(土)、1/21(木)、2/20(土)、3/18(木)
●時間 9時30分～11時30分
●場所 消防局（菖蒲原町）
●対象 市内に在住・在勤・在学する中学生以上の人
●定員 各回15人程度
※土曜日は3人以上で開催
☎問電話または市ホームページから消防局警防救急課 ☎22-8883



☎は申し込み、☎は問い合わせ