

いのちを支える相談窓口一覧（県東地区版）

相談窓口	時間	連絡先	
◆こころとからだの健康に関する相談			
真岡市社会福祉課	月～金曜日（祝祭日、年末年始を除く） 8:30～17:15	0285-83-8129	
益子町健康福祉課		0285-70-1121	
茂木町保健福祉課		0285-63-2555	
市貝町健康福祉課		0285-68-1133	
芳賀町健康福祉課		028-677-6042	
栃木県県東健康福祉センター （健康支援課）		0285-82-2138	
栃木県精神保健福祉センター （教育相談支援課）		028-673-8785	
こころのダイヤル	月～金曜日（祝祭日、年末年始を除く） 9:00～17:00	028-673-8341	
栃木いのちの電話	毎日24時間	028-643-7830	
わかちあいの会（自死遺族の相談）	毎月第1・第3土曜日14時～ 場所：とちぎ福祉プラザ	028-622-7970 ※予約不要	
◆多重債務・生活困窮・借金に関する相談			
◎多重債務・消費生活等の相談			
真岡市消費生活センター	月～金曜日（祝祭日、年末年始を除く） 9:00～12:00、13:00～16:00	0285-84-7830	
芳賀地区消費生活センター	月～金曜日（祝祭日、年末年始を除く） 9:00～12:00、13:00～16:00	0285-81-3881	
多重債務専門相談窓口 （財務省関東財務局 宇都宮財務事務所）	月～金曜日（祝祭日、年末年始を除く） 8:30～17:00	028-633-6294	
◎法律相談			
日本司法支援センター法テラス	月～金曜日（祝日、年末年始を除く） 9:00～21:00、土曜日9:00～17:00	0570-078374	
司 無 料 書 の 士 弁 相 護 士 ・	真岡市社会福祉協議会	毎月第2火曜日（予約制）	0285-82-8844
	益子町社会福祉協議会	毎月第2水曜日（予約制）	0285-70-1117
	茂木町総務課	月1回（12月を除く）（予約制）	0285-63-5614
	芳賀町社会福祉協議会	9.12.3月第1火曜日6月（R3日曜日、R4 曜日未定）日程については直接お問い合わせ 下さい	028-677-4711
◎生活困窮についての相談			
真岡市社会福祉課	月～金曜日（祝祭日、年末年始を除く） 8:30～17:15	0285-83-6063	
益子町健康福祉課		0285-72-8866	
茂木町保健福祉課		0285-63-5631	
市貝町健康福祉課		0285-68-1113	
芳賀町健康福祉課		028-677-1112	
栃木県県東健康福祉センター （生活福祉課）		0285-82-3322	
◆仕事・職場についての相談			
労働相談ダイヤル （連合栃木）	月～金曜日9:30～17:00 （祝祭日・年末年始を除く）	0120-154-052	
なんでも法律相談 （連合栃木）	毎月5のつく日（5、15、25：要予約）	0120-190-537	
働く人のための労働相談 （宇都宮労政事務所）	月～金曜日8:30～17:15	028-626-3053	

相談窓口	時間	連絡先	
◆DV(配偶者・恋人からの暴力)についての相談			
とちぎ男女共同参画センター相談ルーム (パーティ)	月～金曜日9:00～20:00、 土・日曜日9:00～16:00 (祝祭日、年末年始を除く)	028-665-8720	
真岡市福祉事務所	月～金曜日(祝祭日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0285-83-8131	
栃木県県東健康福祉センター (総務企画課)		0285-82-2139	
◆犯罪・性暴力・緊急時の相談			
とちぎ性暴力被害者サポートセンター (とちエール)	月～金曜日9:00～17:30 土曜日9:00～12:30 (祝祭日・年末年始・5月30日を除く)	028-678-8200	
犯罪被害に関する相談 (被害者支援センターとちぎ)	月～金曜日(祝祭日、年末年始を除く) 10:00～16:00	028-643-3940	
真岡警察署	毎日24時間	0285-84-0110	
茂木警察署	毎日24時間	0285-63-0110	
◆いじめ・ひきこもりの相談			
いじめ相談さわやかテレホン ※子ども専用	毎日24時間	028-665-9999	
家庭教育ホットライン ※保護者専用	月～金曜日8:30～21:30 土曜日8:30～17:30	028-665-7867	
ポラリス☆とちぎ	火～土曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～19:00	028-643-3422	
ポラリス☆とちぎ (中高年ひきこもり専用電話相談窓口)		028-643-3438	
栃木県芳賀教育事務所	月～金曜日9:00～16:00	0285-82-5274	
◆医療機関受診についての相談			
医療機関	菊池病院(精神科・内科)	<診療> 月～土曜日(要予約)	0285-72-3235
	芳賀赤十字病院	<精神科の診療> 毎週火曜日(要予約)	0285-82-2195
精神科救急医療相談	月～金曜日17:00～22:00 土日祝10:00～22:00	0570-666-990	
◆障害のある方の生活についての相談			
真岡市障害児者相談支援センター	月～金曜日(祝祭日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0285-80-7765	
芳賀郡障害児者相談支援センター		0285-81-6565	
◆どこに相談していいかわからないときは			
真岡市社会福祉課	月～金曜日(祝祭日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0285-83-8129	
益子町健康福祉課		0285-70-1121	
茂木町保健福祉課		0285-63-5631	
市貝町健康福祉課		0285-68-1113	
芳賀町健康福祉課		028-677-6042	
栃木県県東健康福祉センター (健康支援課)		0285-82-2138	

2021年7月7日現在