

いま、あなたが困っていることは

どのようなことですか？

たとえば・・・

健康・仕事・お金・男女関係

家族・学校生活・薬物・アルコール など

悩みや苦しさをストレスが続くと、

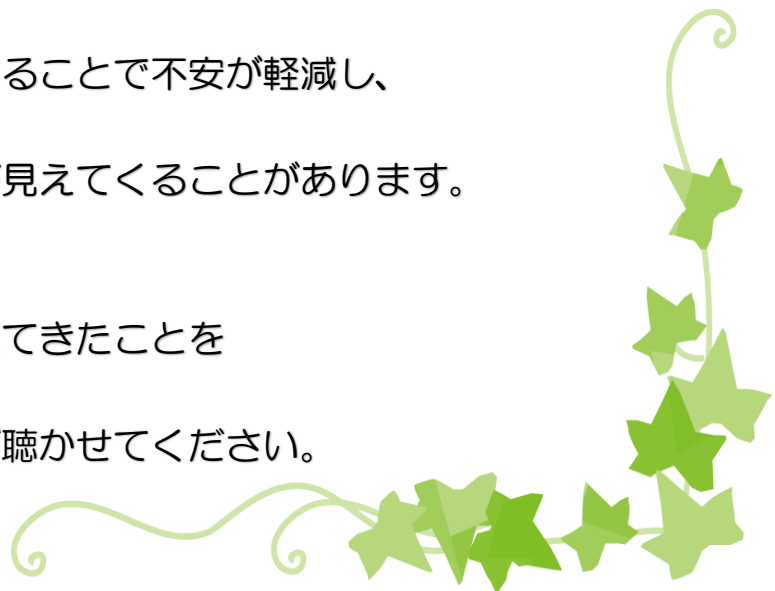
私たちのこころや体は SOS のサインを出します。

誰かに相談することで不安が軽減し、

解決の糸口が見えてくることがあります。

ひとりで抱えてきたことを

よろしければ聴かせてください。



<発行元> 栃木県県東健康福祉センター
2023年9月 発行

いのちを支える 相談窓口一覧

～今困っているあなたへ～

栃木県県東地区版

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（保健センター）		0285-70-1121	
茂木町保健福祉課		0285-63-2555	
市貝町町民暮らし課		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）		028-673-8452	
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	
栃木県弁護士会 （多重債務相談センター）	平日 10:30～12:00、13:00～16:30	028-689-9001	
栃木県司法書士会	月～金曜日 9:00～17:00	028-614-1122	
◎法律相談			
日本司法支援センター（法テラス）	月～金曜日 9:00～21:00、 土曜日 9:00～17:00 （祝日、年末年始を除く）（予約制）	0570-078374	
無料の弁護士 司法書士相談	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
	市貝町社会福祉協議会	月2回（予約制）	0285-68-3151
	芳賀町社会福祉協議会	弁護士：9.12.3月第1火曜日（予約制） 司法書士：11月第1火曜日、2月第2木曜日 （予約制）	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（福祉係）		0285-72-8866	
茂木町保健福祉課		0285-63-5631	
市貝町長寿福祉課		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	

相談窓口	時間	連絡先	
◆仕事・職場についての相談			
労働相談ダイヤル (連合・労働相談センター)	月～金曜日 9:30～17:30 (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	
働く人のメンタルヘルス相談 (宇都宮労政事務所)	毎月第3金曜日 13:30～16:30(要予約)	028-626-3053	
◆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 (パルティ)	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	
真岡市こども家庭課	月～金曜日(祝祭日、年末年始を除く)	0285-82-1113	
栃木県東健康福祉センター (総務企画課)	8:30～17:15	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 (祝日・年末年始・第2土曜日を除く) ※夜間休日はコールセンターにつながります	全国共通短縮ダイヤル #8891(通話料無料) 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 (祝日・年末年始等を除く)	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(祝祭日・年末年始を除く) 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	平日 17:00～翌日 8:30 土日祝・年末年始(12/29～1/3) 24 時間	0570-666-990	
◆障害のある方の生活についての相談			
真岡市基幹相談支援センター	月～金曜日(祝祭日、年末年始を除く)	0285-80-7765	
芳賀郡障害児者相談支援センター	8:30～17:15	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(福祉係)		0285-72-8866	
茂木町保健福祉課		0285-63-5631	
市貝町総合相談支援センター (1ネット市貝)		0285-81-3295	
芳賀町健康福祉課		028-677-1112	
栃木県東健康福祉センター (健康支援課)		0285-82-2138	