生活・人権相談窓口一覧表

誰もが安心して暮らしたい　～一人ひとりの人権を大切にするために～

困ったときは、ひとりで悩まず、まず相談してみませんか

※相談窓口の休日（閉庁日・休館日等）は、相談窓口ごとに異なりますので相談の際にご確認ください。

相談窓口	主な相談内容	電話番号	場所・所在地	相談日・時間など
■市の相談窓口				
男女共同参画推進室	配偶者等からの暴力に関すること 男女共同参画に関すること	**22-7056**	延岡市男女共同参画センター［桜小路360-2］	
延岡市消費生活センター	一般消費契約、不当請求、多重債務など	**26-0111**		
国民健康保険課	国民健康保険・後期高齢者医療に関すること	**22-7013** **22-7057** **22-7055**	市役所 1階	
総合福祉課	高齢者の福祉に関すること	**22-7016**		
介護保険課 ①計画指導係 ②保険料係 ③認定係	介護保険に関すること	**① 22-7069** **② 22-7058** **③ 22-7071**		
障がい福祉課 ①障がい福祉係 ②自立支援係	障がいに関すること	**①22-7059** **②20-7252**		
健康長寿課	健康に関すること	**22-7060** **22-7014**		
	介護予防に関すること 認知症に関すること 高齢者の権利擁護に関すること	**22-7072** **20-7203**		
生活福祉課	生活保護に関すること	**22-7041**	市役所 2階	
おやこ保健福祉課	子ども・ひとり親家庭に関すること	**20-7202** **20-7174**		
こども家庭サポートセンター	妊産婦・子育て世帯・子ども・家庭相談に関すること	**20-7250**		
なんでも総合相談センター	医療・介護・福祉に関すること 子育て・教育に関すること その他	**20-7105**		■電話・メール・面接相談 （原則）月～日 9:00～16:00 **【メール】** **nandemo@city.nobeoka.miyazaki.jp**
人権推進課	人権に関すること	**22-7002**	市役所 3階	
生活環境課	生活・環境に関すること	**22-7001**		
教育政策課	奨学金に関すること	**22-7030**	市役所 4階	
学校支援課	就学援助に関すること	**20-7205**		
学校教育課	子どもの教育に関すること	**33-0330**	延岡市アウトリーチ・オアシス教室［東本小路6-1］	■電話・面接相談 月～金 8:30～15:20
青少年育成センター	青少年に関すること （悩み事、いじめ、養育問題など）	**0120-783-904**	延岡市社会教育センター1階［本小路39-1］	■電話・面接相談 月～金 9:00～16:00
北方総合支所 ①地域振興課 ②市民サービス課	人権・DV・消費生活・環境・高齢者・児童・障がいに関すること	**① 47-3600** **② 47-3601**	北方総合支所 ［北方町川水流卯682］	
北浦総合支所 ①地域振興課 ②市民サービス課		**① 45-4238** **② 45-4228**	北浦総合支所 ［北浦町古江1930］	■電話・面接相談 月～金 8:30～17:15
北川総合支所 ①地域振興課 ②市民サービス課		**① 46-5010** **② 46-5012**	北川総合支所 ［北川町川内名7250］	

延岡市役所

相談窓口			主な相談内容	電話番号	場所・所在地	相談日・時間など
■生活全般・高齢者・介護などに関する相談窓口						
延岡市社会福祉協議会		ふれあい福祉相談	生活全般に関すること (家庭内の問題、福祉、年金、法律問題、悩みごと、人権など)	32-6555	三ツ瀬町1丁目12-4 （社会福祉センター内）	■電話・面接相談 月～金 10:00～15:00
		【無料法律相談】				
	無料法律相談	本所	生活全般に関すること (家庭内の問題、福祉、年金、法律問題、悩みごと、人権など)	32-6555	三ツ瀬町1丁目12-4 （社会福祉センター内）	■弁護士無料法律相談〈要予約〉 【本所】 第3木曜 10:00～15:00 【北方・北浦・北川】 13:30～16:30 ※各支所は別日程で実施。 ※事前にお問合せください。
		北方支所		47-3294	北方町川水流卯1420 (北方健康福祉センター内)	
		北浦支所		45-2427	北浦町古江2433-1 (北浦保健福祉センター内)	
		北川支所		46-2123	北川町川内名7226-4 (北川老人福祉館内)	
		のべおか自立相談 支援センター	仕事・健康・家族・お金のことなどの相談に対し、自立に向けた支援を行う(自宅訪問も可)	20-6111	三ツ瀬町1丁目12-4 (社会福祉センター内)	■電話・面接相談 月～金 9:00～16:30
地域包括支援センター		中央	高齢者・介護に関すること （介護予防に関すること） （認知症に関すること） （介護保険に関すること）	26-7206	桜小路356-11	お近くの地域包括支援センターに直接お問い合わせください。
		東海		32-5677	無鹿町1丁目2031-5	
		土々呂		20-2244	松原町4丁目8847－6	
		南方		39-0591	岡元町789-3	
		恒富南		35-0010	沖田町2240-1	
		岡富		21-8568	中川原町2丁目4591-2	
		恒富東		26-2330	長浜町1丁目1765-1	
		恒富西		32-6550	三ツ瀬町1丁目12-4	
		北方		47-2381	北方町川水流卯1420	
		北浦		45-2457	北浦町古江2433−1 （北浦保健福祉センター内）	
		北川		46-2127	北川町川内名7226-4	
■子育て・子ども・若者・児童などに関する相談窓口						
延岡市子育て支援総合拠点施設 えんキッズ			子育てに関すること	20-0351	松山町1番地4	■電話・面接相談 月･火･水･金･土･日 9:00～17:00
恒富保育所 子育て支援室				22-9470	恒富町3丁目1-6	■電話・面接相談 月～金 9:00～17:00
延岡子育て支援センター おやこの森				33-0204	山月町1丁目4743	■電話・面接相談 月～土 7:00～18:00 （第1・第3土曜日は除く）
まちなかキッズホーム				33-7822	幸町2丁目125 （ｺｺﾚｯﾀ延岡1階）	■電話・面接相談 火～日 10:00～17:00
延岡児童相談所			児童に関すること （養護、保健、障がい、非行、育成相談など）	35-1700	大貫町1丁目2845	■電話・面接相談 【児童福祉司、心理判定員、保育士等】 月～金 8:30～17:15
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 （どなたからの相談でも受け付けます）	0985-41-7830 0120-730-130 (子ども相談ダイヤル18才まで無料) 【FAX番号】 0985-41-7831	宮崎市宮田町13−16 （県庁10号館1階）	■電話・面接相談 月･火･水･金・土 10:00～17:00 ■メール・LINE相談 soudan@miyazaki-kowaka.jp LINEｱｶｳﾝﾄID：@846fxgww
みやざき若者サポート ステーション／サポステ・プラス 「サテライト延岡」			若者（15～49才）の職業的自立に向けた総合的なサポートを行っています その他、若者の就職・就労に関する悩み相談に対応します	37-1190	土々呂町4丁目4390-1 （延岡市職業訓練支援センター１階）	■電話・面接相談 月～金 9:00～16:00

相談窓口			主な相談内容	電話番号	場所・所在地	相談日・時間など
■障がいのある人などに関する相談窓口						
のべおか障害者 就業・生活支援センター			障がい者の就職や生活に対する相談	20-5283	恒富町3丁目6-5	月～金　8:30～17:30
宮崎県延岡発達障害者 支援センター			発達障がいのある人やその家族等の相談	23-8560	櫛津町3427-4 （ひかり学園内）	相談は予約制
延岡市 北部地域基幹相談支援センター			障がいのある方、発達が気になる方、ご家族、地域の方たちなどの障がいに関する様々な困りごとや悩みごとの相談	20-2710	大武町4615-2	月～金　8:30～17:15 ＊電話・FAX・来所・訪問などご希望に合わせ、ご相談に対応します。
延岡市 西部地域基幹相談支援センター				20-0717	大貫町4丁目1603-2	
延岡市 南部地域基幹相談支援センター				29-2720	愛宕町2丁目4-1	
相談支援事業所		宮崎県障害児・者そうだんサポートセンター　はまゆう	障がい者の地域生活を支援するための様々な相談	20-0177	恒富町4丁目66-2	お近くの相談支援事業所に直接お問い合わせください。
		障害児・者支援施設 ひかり学園		37-0158	櫛津町3427-4 （ひかり学園内）	
		延岡市地域活動支援 センター みなと		31-3710	愛宕町2丁目4-1	
		相談支援事業所 サポートセンター愛育		26-7155	大武町4615-2	
		延岡市しょうがい者 そうだん室 とびら		20-0501	安賀多町2丁目2-3	
		障害者相談支援室 もみじ		21-3313	無鹿町1丁目2031-4	
		相談サポートあるたす		21-6148	北町2丁目1-2	
		そうだんサポートこころと		20-2317	大貫町4丁目1329-3	
		障がい者相談支援事業所 ばらの花束		20-0354	富美山町951-79	
		相談支援センターぶるーむ		090-4988-5505	大武町5295	
		相談支援事業所 つどい		20-2150	緑ヶ丘5丁目14-30	
		CAMP		20-3340	中川原町3丁目38-102	
		リアン		080-9065-9354	塩浜町2丁目1799-20	
		相談支援事業所　月奏		080-3442-1082	三ツ瀬町2丁目3-7 スカイウォーカービル	
		障がい者相談支援事業所 すまいる		28-6123	川島町2733-1	
		相談支援事業所　縁		33-5828	鶴ヶ丘2丁目2048-7	
		ぽいんせちあ		29-2888	土々呂町3丁目750-6	
		サポートセンターながはま		090-9550-5511	北川町長井7548-1	
		相談支援事業所 きらり		34-1389	古川町74-1	
		相談支援事業所　Loska		20-2450	野地町6丁目3288-7 パルウエスト102号室	
■健康（こころ、からだ）などに関する相談窓口						
延岡保健所			健康に関すること	33-5373	大貫町1丁目2840	■電話・面接相談 月～金 8:30～17:15
こころの電話			死にたいほどつらい気持ちに関すること	0985-32-5566	-	■電話相談① 月～金 9:00～19:00
宮崎いのちの電話				0570-783-556 0985-89-4343	-	■電話相談② 月・水・金 21:00～翌朝4:00 火・木・土・日18:00～翌朝4:00
宮崎自殺防止センター				0985-77-9090	-	■電話相談③ 日・月・水・金 20:00～23:00
お悩み傾聴ダイヤル				0570-783-755	-	■電話相談 上記①～③以外の時間

相談窓口	主な相談内容	電話番号	場所・所在地	相談日・時間など
■人権全般・消費契約・法的トラブル・DV・ハラスメント・事故等の被害者などに関する相談窓口				
宮崎地方法務局延岡支局 延岡人権擁護委員協議会	人権全般、金銭貸借、養育問題、不動産、財産、近隣とのトラブルなど	**33-2179**	大貫町1丁目2915 （延岡合同庁舎3階）	■電話・面接相談 【法務局職員・人権擁護委員】 月～金 9:00～17:00
法務局人権相談 ①みんなの人権110番 ②こどもの人権110番 ③外国語人権相談 （Telephone Counseling）		**①0570-003-110 ②0120-007-110 ③0570-090-911**	（最寄の法務局） ※全国統一電話番号⇒最寄の法務局へつながります	■電話相談 月～金 9:00～17:00 ■メール・LINE人権相談 **https://www.jinken.go.jp/ LINEアカウントID： @linejinkensoudan**
宮崎県人権啓発センター	様々な人権問題に関すること	**0985-26-0238**	宮崎市橘通2丁目10−1 （県庁8号館6階）	■電話・面接相談 月～金 9:00～17:00
宮崎県消費生活センター 延岡支所	一般消費契約、不当請求、多重債務など	**31-0999**	本小路39-3	■電話・面接相談 月～金 9:00～16:30
宮崎県消費者金融相談所	多重債務、消費者金融、ヤミ金融等に関する相談	**0985-26-7100**	宮崎市旭1丁目2-2 （宮崎県企業局2階）	■電話・面接相談 月～金 10:00～17:00
日本司法支援センター 法テラス（延岡）	法的トラブルで困ったとき	**050-3383-0520 （IP電話）**	祇園町1丁目2−7 UMK祇園ビル2階	■電話受付 月～金 9:00～17:00 ■面談（要相談）
日本司法支援センター 法テラス（宮崎）		**0570-078367 050-3383-5530 （IP電話）**	宮崎市旭1丁目2−2 （宮崎県企業局3階）	
宮崎県暴力追放センター	暴力団に関する悩みや困りごと	**0120-184-893 【FAX番号】 0985-31-0894**	宮崎市旭1丁目2−2 （宮崎県企業局2階）	■電話　月～金　8:30～17:00 ■面接　月～金　8:30～17:00 ＊FAX・メール・留守電 24時間対応。後で連絡します。 **【メール】info@m-botsui.or.jp**
延岡警察署 （生活安全課）	暴力、DV、ストーカーなどに関すること	**22-0110**	愛宕町3丁目143-2	24時間いつでも対応 但し、平日（月～金 8：30～17:15）の時間外・土日祝は当直対応
宮崎県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	DV等女性に対する暴力行為被害に関すること	**0985-22-3858 【FAX番号】 0985-28-5894**	―	■電話相談 月～金 9:00～20:30 土・日 9:00～15:00 ■面接相談 月～金 9:00～18:00
性暴力被害者支援センター 「さぽーとねっと宮崎」	性暴力被害に関すること	**0985-38-8300**	―	■電話・面接相談 月～金：9:00～17:00
宮崎県男女共同参画センター	夫婦・恋人・家族のこと、からだのこと、DV・デートDVのこと	**0985-60-1822**	宮崎市旭1丁目2−2 （宮崎県企業局2階）	■電話相談 月～金　9:00～17:00 土　9:00～16:30 ■面接相談（要予約）
宮崎労働局雇用環境・均等室	職場での男女差別やセクハラ・育児介護休業に関すること	**0985-38-8821**	宮崎市橘通東3丁目1-22 （宮崎合同庁舎4階）	■電話相談 月～金 8:30～17:15
宮崎県労働委員会	労働者個人または労働組合と使用者との間で生じたトラブル	**0985-26-7538 【FAX番号】 0985-20-2715**	宮崎市橘通東1丁目9-10 （県庁3号館6階）	■電話相談 月～金　9:00～12:00 13:00～16:00
みやざき被害者支援センター	事件や事故に遭われた人の相談・支援に関すること	**0985-38-7830**	宮崎市旭1丁目2−2 （宮崎県企業局ビル2階）	■電話・面接相談 月～金 10:00～16:00
宮崎県交通事故相談所	交通事故相談に関すること	**0985-26-7039**	宮崎市橘通東2丁目10-1 （県庁1号館4階）	■電話・面接相談 月～金 9:00～12:00、13:00～15:30（受付15:00まで） ■面接相談（要予約）
ライフサポートセンター延岡	暮らしなんでも無料相談 （法律、労働、年金、介護、子育て、多重債務等）	**0120-397-869**	東本小路132-23 （県北労働福祉会館1階）	■電話・面接相談 月～金 10:00～16:00 ＊専門家は常駐していないため相談には予約が必要です。

延岡市・延岡市人権啓発推進協議会 （令和8年10月現在）