



相談窓口紹介冊子

皆さんの周りにはたくさんの相談窓口があります。
「困ったとき、心配なとき」
ひとりで抱え込まずお気軽にご相談ください。



【相談内容一覧】



- ① 「こころの健康」 のこと
- ② 「食事・からだの健康」 のこと
- ③ 「がん・難病」 のこと
- ④ 「生活支援・生活保護」 のこと
- ⑤ 「保険料（国保・介護）」 のこと
- ⑥ 「女性のための相談」 のこと
- ⑦ 「人権（いじめ・暴力など）」 のこと
- ⑧ 「子育て」 のこと
- ⑨ 「障がい（身体・知的・精神）」 のこと
- ⑩ 「高齢者・介護予防・介護保険サービス」 のこと
- ⑪ 「労働問題・職場環境」 のこと
- ⑫ 「中小企業・小規模事業者への融資制度」 のこと
- ⑬ 「金融・消費生活・多重債務」 のこと
- ⑭ 「悩み事・法律（成年後見・相続など）」 のこと

【相談してみませんか？相談窓口一覧】

※R7.12月現在の情報です。今後変更になることがあります。

① 「こころの健康」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時						
			月	火	水	木	金	土	日
沖縄県宮古保健所 精神保健福祉相談	こころの健康相談です。	0980-72-8447	○	○	○	○	○	△	△
			9:00～11:00／13:00～16:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く						
宮古島市 障がい福祉課	こころの健康相談です。	0980-73-1975	○	○	○	○	○	△	△
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く						
宮古島市 障がい福祉課 対面型相談	専門家による対面型カウンセリングです。	0980-73-1975	※要予約						
沖縄いのちの電話	県内どなたでも相談可能。 総合的なメンタル不調の相談ができます。	098-888-4343	○	○	○	○	○	○	○
			10:00～23:00 非通知設定では繋がりません。 ※非通知で電話されていた方は、番号の前に「186」をつけてお電話ください。着信番号は見えないよう設定しています。電話相談員が番号を知りえることはありません。						
こころの健康相談 統一ダイヤル	電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。	0570-064-556	○	○	○	○	○	△	△
			①18:30～22:00(月～金) ※日本精神保健福祉士協会・日本公認心理師協会に委託 ②9:00～11:00/13:00～16:00 ※電話をかけた所在地が沖縄県の場合、火・土・日、祝日、年末年始を除く②の時間帯						
宮古地域 産業保健センター	労働者のメンタル不調者に対する相談・指導ができます。(労働者数50名未満の小規模事業場が対象です)	0980-73-0222 	○	○	○	○	○	△	△
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、年末年始を除く						

② 「食事・からだの健康」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時						
			月	火	水	木	金	土	日
宮古島市 健康増進課 ヘルスサポート係	健康に関する相談、 栄養・食生活に関する相談ができます。	0980-72-4704	○	○	○	○	○	△	△
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く						

③ 「がん・難病」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時														
宮古保健所 地域保健班	原因不明で治療法が未確立で、長期にわたる療養が必要となる難病について、医療費等の助成や病気や療養生活に関する様々な相談ができます。	0980-72-8447	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> </tr> </table> <p>9:00～12:00 / 13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	△	△											
宮古島市 健康増進課	がん、難病等で本市外での通院および入院が必要と主治医が認めた場合、渡航費の一部助成に関する相談ができます。	0980-73-1978	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> </tr> </table> <p>9:00～12:00 / 13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	△	△											

④ 「生活支援・生活保護」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時														
宮古島市 生活福祉課 (生活困窮者自立相談支援機関)	くらしのこと、生活のこと、住まいのこと、など生活の困りごとや不安を抱えている方の相談に応じた支援を行います。	0980-73-1962	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> </tr> </table> <p>9:00～12:00 / 13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	△	△											
宮古島市 生活福祉課	生活保護の申請受付や給付を通して、生活保護受給者の状況に応じた自立へ向けた支援を行っています。	0980-73-1962	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> </tr> </table> <p>9:00～12:00 / 13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	△	△											

⑤ 「保険料（国保・介護）」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時														
宮古島市 国民健康保険課 賦課徴収係	国民健康保険の保険料・お支払いに関するご相談ができます。	0980-73-1973	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> </tr> </table> <p>9:00～12:00 / 13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	△	△											
宮古島市 高齢者支援課 介護保険料係	介護保険の保険料・お支払いに関するご相談ができます。	0980-73-1964	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>△</td> </tr> </table> <p>9:00～12:00 / 13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	△	△											

⑥ 「女性のための相談」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時						
			月	火	水	木	金	土	日
宮古島市 家庭保健課 女性相談室	家庭・離婚・DV・経済・健康・子どものこと等についてご相談できます。	家庭支援係 0980-73- 1947	○	○	○	○	○	△	△
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く						

⑦ 「人権（いじめ・暴力など）」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時						
			月	火	水	木	金	土	日
人権相談 (那覇地方法務局宮古島支局)	子どもから大人までの人権相談 (いじめ、虐待、ハラスメント、差別、インターネット上の誹謗中傷など)	0980-72- 2639	○	○	○	○	○	△	△
			8:30～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く						
宮古配偶者暴力 相談センター	配偶者からの暴力や被害、悩みについて相談	0980-72- 3132	○	○	○	○	○	△	△
			8:15～12:00／13:00～17:15 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く						



⑧ 「子育て」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時														
宮古島市 家庭保健課 家庭支援係 母子保健係	子育てに関する相談 妊娠・出産に関する相談 乳幼児健診・発達に関する相談ができます。	0980-79- 1947	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td><td>△</td> </tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
			月	火	水	木	金	土	日								
○	○	○	○	○	△	△											
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く														
宮古島市 健康増進課 医療予防支援係	予防接種に関する相談 ができます。	0980-73- 1978	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td><td>△</td> </tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
			月	火	水	木	金	土	日								
○	○	○	○	○	△	△											
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く														
宮古島市 教育委員会 教育相談室	様々な悩みを持つ児童 生徒・教師・保護者を支 援するための相談を受け ることができます。	0980-79- 7819	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td><td>△</td> </tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
			月	火	水	木	金	土	日								
○	○	○	○	○	△	△											
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く														
宮古島市 障がい福祉課 支援室 ゆい	発達障害のある方、発達 過程において悩みを持つ 本人や保護者、支援者等 を対象に相談や支援、関 係機関の紹介などを行っ ています。	0980-73- 1975	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td><td>△</td> </tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
			月	火	水	木	金	土	日								
○	○	○	○	○	△	△											
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く														
児童家庭支援セ ンター はりみず	0～18歳までの子育ての 悩みや不安等について相 談に応じます。	0980-79- 0939	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td><td>△</td> </tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
			月	火	水	木	金	土	日								
○	○	○	○	○	△	△											
			9:00～18:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く														
沖縄県中央児童 相談所宮古分室	児童に関するすべての相 談に対応します。子どもの 虐待・不登校やいじめ、発 達や障害の相談、性格や 行動上の問題、非行等	0980-75- 6505	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td><td>△</td> </tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	△	△
			月	火	水	木	金	土	日								
○	○	○	○	○	△	△											
			8:30～17:15 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く														
おきなわこども 虐待ホットライン (沖縄県中央児 童相談所内)	虐待かな?と思ったら、い つでもお電話してくださ い。	098-886- 2900 または189	平日 17:15～翌8:30 土日祝祭日 24時間														

⑨ 「障がい（身体・知的・精神）」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時						
			月	火	水	木	金	土	日
宮古島市 障がい福祉課 基幹相談支援センター	障害者福祉サービスの申請・情報提供、在宅生活、地域の障害者等に関する相談、障害者虐待防止に関する相談ができます。	0980-73-1975	○	○	○	○	○	△	△
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く						
宮古島市 障がい福祉課 基幹相談支援センター委託相談事業	以下の4つの事業所でも障がい福祉課と同じくサービスの情報提供や在宅生活、地域の障害者等についてのご相談ができます。 1. 相談支援事業所ひらら 担当地区:平良、城辺 2. くこりもや相談支援センター 担当地区:平良、島尻・狩俣方面 3. 相談支援事業所ていだ 担当地区:伊良部、下地 4. 相談支援事業所あけぼの 担当地区:平良、上野	1. ひらら 0980-72-6668 2. くこりもや 0980-72-5665 3. ていだ 0980-78-4608 4. あけぼの 0980-79-0202	○	○	○	○	○	△	△
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く ※どこへ相談したら良いかわからない時は、障がい福祉課へご相談下さい。 (0980-73-1975)						

⑩ 「高齢者・介護予防・介護保険サービス」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時						
			月	火	水	木	金	土	日
宮古島市 高齢者支援課 1. 地域包括支援センターひらら 地域:平良 2. 地域包括支援センターみやこ 地域:下地・上野城辺・伊良部	65歳以上の方の相談センターです。保健師(又は看護師)・社会福祉士・主任介護支援専門員が、健康や生活に関する相談、介護予防に関するご相談を受け、必要な機関や制度へ繋げます。また、地域住民や民生委員、介護支援事業所等からの相談もお受けします。	1. ひらら 0980-75-0656 2. みやこ 0980-79-0811	○	○	○	○	○	△	△
			9:00～12:00／13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く						

⑪ 「労働問題・職場環境」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時						
			月	火	水	木	金	土	日
宮古労働基準 監督署(総合労 働相談コー ナー)	仕事中のケガ、労働問題・ パワーハラスメント、職場 でのいじめに関する相 談・労働条件に関する相 談・解雇、賃金未払い、労 働時間などの相談ができ ます。	0980-72- 2303	○	○	○	○	○	△	△
			8:30~17:15 ※土日・祝日、年末年始を除く						
独立行政法人 労働者健康安 全機構 沖縄産業保健 総合支援セン ター	職場におけるメンタルヘ ルス対策の相談ができま す。 仕事と治療の両立支援 を行っています。	098-859- 6175 	○	○	○	○	○	△	△
			9:00~12:00 / 13:00~17:00 ※ 土日・祝日、年末年始を除く						
こころの耳	働く方と、周りで支える 方々をサポートする職場 のメンタルヘルス対策に ついての相談窓口です。	0120-565- 455	○	○	○	○	○	○	○
			月~金 17:00~22:00 土・日曜日10:00~16:00 (祝日、年末年始は除く)						
労働条件相談 ほっとらいん	労働条件に関する悩み・ 不安・質問についての相 談ができます。	0120-811- 610	○	○	○	○	○	○	○
			月~金曜日 17:00~22:00 土・日・祝日 9:00~21:00 ※12月29日~1月3日を除く						



⑫ 「中小企業・小規模事業者への融資制度」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時
宮古島市 観光商工課 商工物産係	事業活動に必要な資金の融資についてご相談をお受けします。	0980-73-2690	月 火 水 木 金 土 日
			○ ○ ○ ○ ○ / /
			9:00~12:00/13:00~17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く
宮古島商工会議所	「中小企業相談所」を設け、経営改善普及事業を通じて、経営指導や融資斡旋についての相談をお受けします。	0980-72-2779	月 火 水 木 金 土 日
			○ ○ ○ ○ ○ / /
			9:00~17:15 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く

⑬ 「金融・消費生活・多重債務」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時
宮古島市 地域振興課 消費者相談窓口	商品やサービスの契約をして事業者とトラブルになった場合や、購入・利用した商品やサービスが原因でけがをしてしまった場合など消費生活に関するトラブルに関する相談	0980-72-2639	月 火 水 木 金 土 日
			○ ○ ○ ○ ○ / /
			10:00~12:00/13:00~16:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く
沖縄県消費者生活センター 宮古分室	商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせなど、専門の相談員が受け付けます。	0980-72-0199	月 火 水 木 金 土 日
			○ ○ ○ ○ ○ / /
			9:00~12:00/13:00~16:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く



⑭ 「悩み事・法律（成年後見・相続など）」のこと

相談窓口	内容	連絡先	受付対応日時														
宮古島市 地域振興課	「市民相談」「人権相談」 「行政相談」を実施しております。詳しい日時等は「広報みやこじま」をご覧くださいるか、地域振興課へお問い合わせ下さい。	0980-73- 4905	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table> <p>9:00～12:00/13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	/	/
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	/	/											
宮古島市 地域振興課 無料法律相談会 (弁護士・司法書士)	事前予約制(先着順)で1人30分まで無料で相談できます。詳しい日時等は、地域振興課へお問い合わせ下さい。	0980-73- 4905	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>/</td> <td>/</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table> <p>9:00～17:00 ※毎月 第2・第4水曜日</p>	月	火	水	木	金	土	日	/	/	○	/	/	/	/
月	火	水	木	金	土	日											
/	/	○	/	/	/	/											
宮古島市 社会福祉協議会 ふれあい総合相談支援センター	個人や地域からの困りごとに対し、必要な機関・制度・サービスの紹介や、制度・サービスにつながるまでの支援、その後のサポートを他機関と連携しながら行います。法律に関すること等専門的な相談は専門相談員(司法書士)と相談日時を調整し対応いたします。	平良支所 0980-72- 3193 城辺支所 0980-77- 7930 伊良部支所 0980-78- 5973 下地・上野支所 0980-76- 2270	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table> <p>9:00～12:00/13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p> <p>※お住いの地区の支所に電話が繋がりにくい場合は、平良支所におかけいただいても対応いたします。</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	/	/
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	/	/											
宮古島総合法律事務所	法律相談は、原則として有料(30分 5,500円)ですが、収入の少ない方は3回まで無料で相談できる援助を受けられることがあります。まずはお電話でご相談下さい。	0980-75- 0603	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table> <p>9:30～17:30 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	/	/
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	/	/											
日本司法支援センター 法テラス 宮古島法律事務所	法律相談は、原則として有料(30分 5,500円)ですが、収入の少ない方は3回まで無料で相談できる援助を受けられることがあります。まずはお電話でご相談下さい。	050-3383- 0201	<table border="1"> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table> <p>9:00～12:00/13:00～17:00 ※土日・祝日、慰霊の日、年末年始を除く</p>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	○	○	○	/	/
月	火	水	木	金	土	日											
○	○	○	○	○	/	/											

