

暮らしの情報

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

10/6(木)・20(木)、11/10(木)・24(木)、12/1(木)・15(木)、1/5(木)・19(木)、2/2(木)・16(木)、3/2(木)・16(木)

●時間 10時～12時

【山之口総合支所】

●日程

10/6(木)、11/17(木)、12/1(木)、1/19(木)、2/2(木)、3/2(木)
--

●時間 10時～12時

【高城総合支所】

●日程

10/7(金)、11/4(金)、12/2(金)、1/6(金)、2/3(金)、3/3(金)
--

●時間 10時～12時

【山田総合センター】

●日程

10/11(火)、11/8(火)、12/6(火)、1/10(火)、2/7(火)、3/7(火)
--

●時間 10時～12時

【高崎ふれあい交流センターさわやか館】

●日程

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

●時間 10時～12時

【各地区公民館など】

●日程・場所

10/12(水)	西岳地区公民館
10/26(水)	祝吉地区公民館
11/16(水)	今町地区多目的研修集会施設
12/7(水)	妻ヶ丘地区公民館
1/11(水)	広原教育集会所
2/8(水)	五十市地区公民館
3/8(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

暮らしなんでも相談（無料）

暮らしの悩みについて相談に応じます。

●場所 都北労働福祉会館2階（北原町4街区4号）

●電話・面談 月～金曜日 10時～16時

※祝日を除く

●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

●メールでの相談 tohoku@miya-chuo.or.jp

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

未来創造ステーション	
10/5(火)、11/7(月)、12/6(火)、1/12(木)、2/3(金)	
山之口総合支所	
10/11(火)、11/8(火)、12/6(火)、1/10(火)、2/7(火)、3/7(火)	
高城総合支所	
10/7(金)、11/4(金)、12/2(金)、1/6(金)、2/3(金)、3/3(金)	
山田総合センター	
10/11(火)、11/8(火)、12/6(火)、1/10(火)、2/7(火)、3/7(火)	
高崎ふれあい交流センターさわやか館	
10/3(月)、11/7(月)、12/5(月)、1/4(火)、2/6(月)、3/6(月)	
各地区公民館	
西岳地区公民館	11/7(月)
沖水地区公民館	1/12(木)
中郷地区公民館	3/2(木)

☎ 宮崎地方法務局都城支局 ☎22-0490

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

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（市役所本館2階）	
10/28(金)、11/25(金)、12/23(金)、1/27(金)、2/24(金)、3/24(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）	
10/13(木)、12/8(木)、2/9(木)	
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

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0歳～39歳までの人やその家族を対象とした相談に、幅広く応じます。

●日時 毎週月～水・金・土曜日 10時～17時

※祝日を除く

●相談専用電話・ファクス

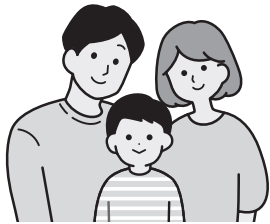
☎0985-41-7830 FAX 0985-41-7831

●相談専用メール

soudan@miyazaki-kowaka.jp

●出張やzoom、窓口での相談

※相談専用電話やファクス、メールで要予約



社会福祉協議会相談（無料）

【法律相談】

●時間 14時～17時

●相談時間 30分

●定員 6人 ※要予約

●場所・日程

総合福祉会館	
10月	13(木)・27(木)
11月	10(木)・24(木)
12月	8(木)・22(木)
1月	12(木)・26(木)
2月	9(木)
3月	9(木)・23(木)

☎ 社会福祉協議会 ☎25-8349

【福祉なんでも相談】

各地区の地区社会福祉協議会が、福祉に関する相談に応じます。相談は祝日と年末年始を除いて、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～15時	小松原地区公民館、志和池地区公民館、庄内地区公民館、シルバーヤング山之口ふれあいの里
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
10時～15時	横市地区公民館、沖水地区公民館、西岳地区公民館、中郷地区公民館、高崎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）
--------	-------------

●毎週金曜日

●時間・場所

10時～12時	今町多目的研修館
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、あらゆる相談に応じます。

●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街区19号 ☎26-8339
妻ヶ丘・小松原地区地域包括支援センター	前田町15街区6号 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街区9号 ☎57-6767
祝吉・沖水地区地域包括支援センター	祝吉町5055番地5 ミラ・クレイン102号 ☎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番地3 ☎45-4180
山之口・高城地区地域包括支援センター	山之口総合支所内 ☎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



暮らしの情報

保存版②

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

こころの相談電話（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 ※祝日を除く

【宮崎いのちの電話】

☎0570-783-556 ☎0985-89-4343

●日時 月・水・金・日曜日 21時～4時
火・木・土曜日 18時～4時

【都城保健所】 ☎23-4504

●日時 月～金曜日 8時30分～17時15分
※祝日を除く

【福祉課】 ☎23-2980

●日時 月～金曜日 8時30分～17時15分
※祝日を除く

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

10/20(木)、11/17(木)、12/15(木)、1/19(木)、2/16(木)、3/16(木)

●時間 13時30分～15時30分

●場所 都城保健所

申問 都城保健所 ☎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問い合わせください。

●対象 1カ月～1歳未満 ※4カ月未満は個別対応

●場所・日時

都城市保健センター ☎36-5661
① 10/11(火)、11/28(月)、12/19(月)、1/30(月)、2/27(月)、3/20(月) 13時30分～16時 ② 10/24(月)、11/21(月)、12/20(火)、1/31(火)、2/28(火)、3/22(水) 9時30分～11時、13時30分～16時
東部保健センター（高城保健センター内） ☎58-6800
11/7(月)、1/16(月)、3/6(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内） ☎62-4411
10/3(月)、12/12(月)、2/6(月) 13時15分～16時

※母子健康手帳とバスタオルを持参

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（高城保健センター内）】※

☎58-6800

【西部保健センター（高崎福祉保健センター内）】※

☎62-4411

※受け付けは、月～金曜日・8時30分～17時

【児童家庭支援センターゆうりん（8時～18時・365日）】

☎45-2140

【こども家庭支援センターつぼみ（8時～21時・365日）】

☎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

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

●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（24時間・365日）】
☎189（いちばやく）

【こども課】※ ☎23-2684

【都城児童相談所】※ ☎22-4294

※受け付けは、月～金曜日・8時30分～17時15分

女性相談員や女性弁護士による

女性総合相談（無料）

問題や不安を抱えた女性に寄り添い支援します。

●場所 男女共同参画センター（市役所本館2階）

【①女性相談員による電話相談・面談】

月～金曜日 10時～16時 ※祝日を除く

【②臨床心理士によるこころの相談】

●日程 ※要予約

10/19(水)、11/15(火)、12/21(水)、1/18(水)、2/21(火)、3/22(水)

●時間 14時～16時

【③女性弁護士による法律相談】

●日程 ※前週の水曜日までに要予約

10/25(火)、11/22(火)、12/20(火)、1/24(火)、2/28(火)、3/28(火)

●時間 13時～16時

【④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 毎月第4木曜日（2月のみ第3木曜日）

※要予約

●時間 14時～16時

●相談時間 ①②は1時間程度、③は30分程度、④は状況により判断

※①の面談と②④は、電話による事前の聞き取りと予約が必要。③は、男女共同参画センターで事前面接が必要

●相談専用電話 ☎23-7157

※①のみ市ホームページからも予約可



市男女共同参画センター

女性専門相談センター「スマイル」（無料）

思春期から更年期までの、女性の心や身体の健康に関する悩み相談に応じます。

●日時 月～金曜日 ※祝日を除く
9時30分～15時30分

●場所 県中央保健所（宮崎市霧島一丁目）

●相談方法 電話、面談 ※面談は要予約

申問 女性専門相談センター「スマイル」
☎0985-28-2668



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

※祝日を除く

●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

厚生労働省・宮崎県委託事業

若者就職支援（無料）

個別相談のほか、セミナーや職場体験などを行います。

●対象 就職を目指す15歳～49歳の求職者やその家族

●日時 月～金曜日 9時～16時

※祝日を除く

●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街区30号）

申問 みやざき若者サポートステーションサテライト都城 ☎36-6510

看護のシゴト出前就業相談（無料）

看護の資格を持つ相談員が、看護職の就業などの相談に応じます。

●日時 毎月第2木曜日 10時～15時

●場所 ハローワーク都城

問 宮崎県看護協会宮崎県ナースセンター
☎0985-58-4525

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～17時

※祝日を除く

●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

よろず支援拠点 都城サテライト（無料）

気軽に相談できる、中小企業のための経営相談所です。

●日時 毎週月・火・木曜日 8時30分～17時

※要予約

●場所 都城高専内地域連携テクノセンター

※未来創造ステーション(Mallmall内)では随時開催

申問 宮崎県よろず支援拠点 ☎0985-74-0786

救命入門コース（無料）

心肺蘇生法やAEDの使い方を習得しましょう。

●日程 ※2日前までに要申し込み

10/28(金)、11/25(金)、12/23(金)、1/27(金)、2/24(金)、3/31(金)

●時間 10時～10時45分

●場所 消防局（苅蒲原町）

●対象 市内に在住・在勤・在学する18歳以上の人

●定員 各回20人

申問 消防局警防救急課 ☎22-8883

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
10/14(金)、11/29(火)、12/23(金)、1/13(金)、3/24(金) 10時～12時30分
西部保健センター（高崎福祉保健センター内） ☎62-4411
2/17(金) 10時～12時30分

※母子健康手帳とエプロンを持参

申は申し込み、問は問い合わせ