

あなたや大切な人のための相談窓口

ひとりで抱え込まないで
あなたの悩みや心配事を
聞いてくれる人がいます

市ホームページ
はこちら



相談窓口一覧



◆いのちの電話◆		
三木市こころの相談窓口	☎ 0794-89-2471	月火木金9:00～16:30(祝日、年末年始は除く)
よりそいホットライン (SNS相談可)	☎ 0120-279-338	毎日24時間
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	☎ 078-382-3566	月～金18:00～翌8:30(土、日、祝日は24時間)
はりまいのちの電話	☎ 079-222-4343	毎日10:00～翌1:00
◆こころの健康相談◆		
三木市役所 健康増進課	☎ 0794-82-2000	月～金9:00～16:30(祝日、年末年始は除く)
加東健康福祉事務所 地域保健課 ※こころのケア・依存症の個別相談は予約制	☎ 0795-42-9367	月～金9:00～17:00(祝日、年末年始は除く)
◆高齢者・介護の相談◆		
三木市中央地域包括支援センター	☎ 0794-89-2337	月～金9:00～16:30(祝日、年末年始は除く)
三木市中央地域包括支援センター西部サブセンター	☎ 0794-83-0160	
三木市中央地域包括支援センター吉川サブセンター	☎ 0794-72-2222	
◆生活困窮の相談◆		
三木市役所 福祉課	☎ 0794-82-2000	月～金9:00～16:30(祝日、年末年始は除く)
三木市社会福祉協議会 相談支援課 権利擁護デスク	☎ 0794-82-4043	月～金9:00～17:00(祝日、年末年始は除く)
◆働く人の相談◆		
こころの耳電話相談 (SNS、メール相談可)	☎ 0120-565-455	月～金17:00～22:00 土日10:00～16:00(祝日、年末年始は除く)
◆こどものための相談窓口◆		
三木市子どもいじめ防止センター (メール相談可)	☎ 0794-82-8110	月～金 9:00～16:30(祝日、年末年始は除く)
チャイルドライン (SNS相談可)	☎ 0120-99-7777	毎日16:00～21:00 (12/29～1/3は休み)
ひょうごっ子悩み相談 (SNS相談可)	☎ 0120-0-78310	365日24時間 (SNSでも相談できます)
◆妊娠・出産・子育てに関する相談◆		
三木市役所 こども福祉課 こどもサポートセンター	☎ 0794-82-9910	月～金9:00～16:30(祝日、年末年始は除く)
◆ひきこもりに関する相談◆		
三木市役所 福祉課	☎ 0794-82-2000	月～金9:00～16:30(祝日、年末年始は除く)
◆不登校・ひきこもりに関する相談◆		
不登校・ひきこもり支援ネットワーク ほっぴ☆すてっぴ (三木市社会福祉協議会)	☎ 0794-83-0090	月～土8:30～17:15(祝日、年末年始は除く)