

# 大切なころをまもろう

魚津市で策定している  
いのちを支える  
魚津市自殺対策計画に  
掲載している相談先を  
紹介します

一人で  
悩まず相談を



魚津市社会福祉課・地域包括支援センター

R6年3月作製

## 心の健康に関する相談

### ● うおづこころの相談窓口

(社会福祉課・地域包括支援センター)TEL 23-1096

心の健康に関する相談、相談機関の紹介など。

### ● 心の健康相談

(富山県新川厚生センター魚津支所)TEL 24-0359

心の健康に関する相談。医師による相談は月1回予約制。

保健師による相談は随時。

### ● こころの電話

(富山県厚生部健康対策室健康課)

TEL(日中)076-428-0606、(夜間・休日)0570-074-333

心の健康に関する相談。

### ● 受診前相談

(在宅サポートこころの丘(魚津緑ヶ丘病院併設))TEL 22-3375

受診をためらっている方を対象とした相談。必要に応じて、

受診の勧めを行う。予約制。

### ● 小規模事業所向け心の健康相談

(魚津地域産業保健センター)TEL 22-0318

精神科専門医による心の健康相談。無料。月2回

### ● グリーフケア相談

(富山県心の健康センター)TEL 076-428-1511

自死遺族等を対象とした医師や臨床心理士による相談。予約制。

## 納税に関する相談

### ● 滞納世帯への相談 (税務課)TEL 23-1008

納税に関する相談。随時。

## 就労に関する相談

### ● 就労相談 (魚津公共職業安定所)TEL 24-0365

求職者、若者、高齢者、障がい者等に対する就労支援。

## 障がいに関する相談

### ● 障害者相談員等による相談 (社会福祉課)TEL 23-1005

行政から委託した障害者相談員・地域相談員による相談。随時。

## 性的少数者(LGBTQ)に関する相談

### ● 人権擁護委員による相談 (市民課)TEL 23-1003

法務大臣が委嘱した人権擁護委員による偏見や差別、いじめ等の相談。毎月第1金曜日(13:30～16:00)。

## 生活に関する相談

### ● 市民相談 (市民課)TEL 23-1003

市民相談、消費生活相談。随時。

### ● 総合福祉相談 (魚津市社会福祉協議会)TEL 22-8388

日常生活の心配ごと、福祉サービス利用、財産管理、ボランティア活動等の相談。随時。

### ● 高齢者への総合相談支援

(社会福祉課・地域包括支援センター)TEL 23-1294

高齢者への継続した相談支援。随時。

### ● 生活保護相談 (社会福祉課)TEL 23-1077

生活保護・生活困窮に関連した相談。随時。

### ● 相談110番 (富山県警察)TEL #9110

緊急時以外の生活の安全に関する相談。

## 子育てに関する相談

### ● 子育て世代包括支援センター(健康センター)TEL 24-3999

子どもの発達に関する相談。随時。

### ● 子育て支援センター (健康センター)TEL 24-0415

乳幼児とその保護者が集う交流の場。子育てに関する相談や各種情報の提供。

### ● 家庭児童相談 (こども課)TEL 23-1006

家庭での児童の養育についての相談。

### ● ひとり親相談 (こども課)TEL 23-1006

ひとり親家庭の悩み事の相談や自立に向けた助言を行う。

### ● 子育て支援コーディネーター (こども課)TEL 23-1006

子育てについての悩みや子育て支援・保育サービスについての相談。

## こどものための相談

### ● 子どもほっとライン

(富山県教育委員会生涯学習・文化財室)TEL 076-443-0001

友人関係、自分の心や体、部活動、勉強や将来等の様々な悩みや質問に関する相談。

### ● いじめ相談(富山県総合教育センター)TEL 076-444-6320

学校生活等に関わるいじめの相談。

## 依存症に関する相談

### ● 依存症に関する個別相談

(富山県依存症相談支援センター)TEL 076-461-3957

アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム等に依存している本人や家族の方などの支援、関係機関との連携など。

### ● アルコールに関する家族教室

(富山県新川厚生センター魚津支所)TEL 24-0359

飲酒による健康影響に係る講演会等により、正しい知識を身につけ、悩みを共有できる場を設ける。

## 事業経営に関する相談

### ● 経営安定特別相談 (魚津商工会議所)TEL 22-1200

業績悪化や倒産の恐れのある事業者に対する相談。



## ひきこもりに関する相談

### ● ひきこもりに関する相談

(魚津市社会福祉課・地域包括支援センター)TEL 23-1093  
ひきこもりに関する相談、相談機関の紹介など。

### ● ひきこもり等家族相談

(富山県新川厚生センター魚津支所)TEL 24-0359  
ひきこもりに関する講義及び座談会をし、正しい知識を身につけ、悩みを共有できる場を設ける。保健師による個別相談は随時。

### ● ひきこもりに関する個別相談

(富山県ひきこもり地域支援センター)TEL 076-428-0616  
ひきこもり状態にある本人や家族の方などの支援、関係機関との連携など。

## がん、慢性疾患、認知症等の健康問題に関する相談

### ● がんに関する相談

(富山労災病院 がん相談支援センター)TEL 22-1354  
がんの診断から治療、その後の療養生活、さらには社会復帰と、生活全般にわたって疑問や不安に対する相談。

### ● がんに関する相談

(富山県がん総合相談支援センター)TEL 076-432-2970  
医療や在宅療養、介護、就労などがんに関する様々な相談。

### ● 健康に関する相談 (魚津市健康センター)TEL 24-3999

健康診断後の生活習慣病をはじめとした心身の健康に関する相談。

### ● 認知症に関する相談

(にいかわ認知症疾患医療センター(魚津緑ヶ丘病院併設))  
TEL 22-3399

認知症疾患に関する相談や専門医療に係る情報提供、認知症患者を支える家族に対する助言や支援。予約制。

## 労働者に関する相談

### ● 労働条件に関する相談

(魚津労働基準監督署)TEL 22-0579  
労働時間、休暇・休日、過重労働、賃金不払残業などに関する相談。

### ● 労働条件相談ほっとライン

(厚生労働省委託事業)TEL 0120-811-610  
労働基準監督署が閉庁している平日夜間、土日・祝日に相談可。

### ● 総合労働相談

(魚津労働基準監督署内魚津総合労働相談コーナー)TEL 22-0579  
解雇・雇止め、パワーハラスメントなどについての相談。

### ● 職場でのハラスメント相談

(富山労働局)TEL 076-432-2740  
セクシュアルハラスメント、マタニティハラスメントなどについての相談。

### ● こころの耳電話相談

(こころの耳【厚生労働省】)TEL 0120-565-455  
メンタルヘルス不調や過重労働による健康障がいに関する相談。

## 法律・犯罪被害に関する相談

### ● 法律相談

(法テラス魚津法律事務所)TEL 050-3383-0030  
弁護士による法律相談。資力に応じて無料。予約制。事案により出張相談可能。

● 遺言・相続相談(富山県弁護士会)TEL 076-421-4811  
遺言・相続問題の解決に向けた相談。

### ● 交通事故相談

(公益社団法人日弁連交通事故相談センター富山県支部)  
TEL 076-421-4811  
交通事故の被害者、加害者に関する民事関係の相談。

### ● 多重債務相談

(富山県弁護士会)TEL 076-421-4811  
借金が膨らんで返済が困難になった方に対して、法的な対処方法の相談。

### ● ストーカー・DV相談

(富山県弁護士会)TEL 076-421-4811  
ストーカー・DVに関する弁護士による電話相談。

● 犯罪被害者相談(公益社団法人とやま被害者支援センター)  
TEL 076-413-7830

被害者支援活動員による、電話や面接による犯罪被害者相談。

### ● 性犯罪被害相談電話

(富山県警察)TEL #8103 または TEL 0120-72-8730  
性犯罪被害に関する相談。

## 大切な人の命を救うために あなたができること

### ①気づく

身近な人が“いつもと違う”  
と気づいたら声をかけてみましょう

### ②傾聴

悩みを打ち明けられたら、本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾けましょう

### ③つなぐ

早めに専門機関につなぐことが大切です。具体的  
な解決方法が見つかる可能性があります

### ④見守る

相談を受けたあとも優しく声をかけ、温かく寄り添い、  
負担をかけない配慮をするなど、周囲のみんな  
で見守りましょう

このうちどれか1つの働きかけができるだけでも、  
悩んでいる方にとっては大きな支えとなります

