

# ひとりじゃない

～あなたに寄り添いたいと思う人がいます～



少しだけ勇気を出して、話してみませんか  
受け止めてくれる人がきっといます。



## こころとからだのこと

### 知覧保健センター

☎0993-58-7221(平日8:30~17:15)

### 加世田保健所

☎0993-53-8001(平日8:30~17:00)

### 鹿児島いのちの電話

☎099-250-7000(24時間 365日受付)

### 鹿児島県精神保健福祉センター

☎099-218-4755(平日9:00~17:00)

## 仕事や労働のこと

### ハローワーク(平日8:30~17:15)

加世田 ☎0993-53-5111

指宿 ☎0993-22-4135

### 鹿児島労働基準監督署

☎099-214-9175(平日8:30~17:15)

## お金に関すること

### 南九州市消費生活センター

☎0993-83-2511(平日8:30~17:15)

### 法テラス・サポートダイヤル

☎0570-078-374(平日9:00~21:00, 土9:00~17:00)

### 鹿児島県司法書士会(要予約)

予約☎099-248-8270(平日8:30~17:00)

### 鹿児島県弁護士会(要予約)

予約☎099-226-3765(平日10:00~17:00)

## 高齢者・介護のこと

### 南九州市地域包括支援センター

☎0993-56-1111(平日8:30~17:15)

### 鹿児島シルバー110番

☎0120-165-270(平日9:00~17:00)

## 夫婦・恋人との関係(DVなど・男女問わず)

### 南九州市悩み相談室(平日8:30~17:15)

☎0993-83-2511(専用内線2222)

### DV相談ナビ

☎#8008

## 子育てやひきこもりのこと

### 子ども家庭総合支援拠点

☎0993-56-1111(平日8:30~17:15)

### かごしま子ども・若者総合相談センター

☎099-257-8230(火~日10:00~17:00)

## こころの健康を支援する情報サイト

### こころの情報サイト



### こころもメンテしよう



### こころの耳

### 働く人のメンタルヘルス



### 南九州市相談窓口

