

# 沖縄市 悩みごと・困りごと 相談窓口一覧



沖縄市役所 市民健康課

# < 目次 >

## 健康

|                  |     |
|------------------|-----|
| こころの悩み相談         | 1   |
| こころの悩み相談(SNS 相談) | 1～2 |
| 医療に関する相談         | 2～3 |
| 健康・食生活に関する相談     | 3   |

## 就労・労働

|            |     |
|------------|-----|
| 仕事に関する相談   | 3～5 |
| 労働問題に関する相談 | 5～6 |

## 生活・家庭

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 生活支援・生活保護に関する相談 | 6     |
| 女性のための相談        | 6～9   |
| 男性のための相談        | 9     |
| ひとり親家庭に関する相談    | 9     |
| 子育て・青少年に関する相談   | 9～12  |
| 障がいに関する相談       | 12～14 |
| 高齢者に関する相談       | 14～15 |
| ひきこもりに関する相談     | 15    |

## その他

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 悩みごと・法律等に関する相談     | 15～17 |
| 人権に関する相談           | 18    |
| 保険料に関する相談          | 19    |
| 各種税金に関する相談         | 19    |
| 金融・消費生活・多重責務に関する相談 | 19～20 |
| 成年後見に関する相談         | 20    |
| 犯罪被害に関する相談         | 21    |
| 性暴力・性被害に関する相談      | 22    |
| 住まいに関する相談          | 22～23 |
| その他                | 24    |

# こころの悩み相談

| 相談窓口                               | 内容                                     | 連絡先                                                       | 受付時間                                                         |
|------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 沖縄県<br>中部保健所<br>(精神保健班)            | こころの病・こころの健康に関する相談。依存症(アルコール・薬物など)の相談。 | ☎ 938-9700<br>来所相談・電話相談                                   | 月～金<br>9:00～11:00<br>13:00～16:00<br>(土日祝日・年末年始・慰霊の日除く)       |
| 沖縄<br>いのちの電話                       | こころの悩み全般                               | ☎ 888-4343                                                | 毎日<br>10:00～23:00                                            |
| 自殺予防<br>いのちの電話<br>(日本いのちの電話連盟)     | こころの悩み全般                               | 0120- <sup>なやみ</sup> 783- <sup>こころ</sup> 556<br>(フリーダイヤル) | 毎日<br>16:00～21:00<br>毎月10日<br>8:00～翌朝8:00                    |
|                                    |                                        | 0570-783-556<br>(ナビダイヤル受付センター)                            | 10:00～22:00                                                  |
| こころの<br>電話相談<br>(沖縄県立総合精神保健福祉センター) | こころの悩み相談全般                             | ☎ 888-1450                                                | 月・水・木・金<br>9:00～11:30<br>13:00～16:30<br>(火・土日祝日・年末年始・慰霊の日除く) |

## こころの悩み相談(SNS 相談)

| 相談窓口                                | 内容                                                                                      | 受付時間<br>・QRコード                                                                                                                             |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 生きづらびっと<br>(NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク) | だれにも相談できない悩み<br>死にたい・・・消えたい・・・<br>SNS で相談できます。<br><br>SNS による相談を行い必要に応じて支援<br>やつなぎもします。 | 毎日<br>8:00～22:30<br>(受付 22:00 まで)<br>☞ SNS はこちらから<br> |
| こころのほっと<br>チャット<br>(NPO 法人東京メンタル)   | 「こころのほっとチャット」では主要 SNS<br>〈LINE、Facebook〉及びチャットから年<br>齢・性別を問わず相談に応じています。                 | 毎日<br>9:00～11:50<br>(受付 11:00 まで)                                                                                                          |

|                    |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ヘルス・スクエア)          |                                                                                                           | 12:00～15:50<br>(受付 15:00 まで)<br>17:00～20:50<br>(受付 20:00 まで)<br>21:00～23:50<br>(受付 23:00 まで)<br>早朝(月のみ)<br>4:00～6:50<br>(受付 6:00 まで)<br>👉 SNS はこちらから<br> |
| NPO 法人<br>あなたのいばしょ | 24 時間 365 日。年齢や性別を問わず誰でも無料・匿名で利用できるチャットの相談窓口です。<br>厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口。あなたはひとりではありません。どんなことでもまずはお話してみませんか。 | 相談時間<br>24 時間<br>365 日チャット<br>👉 SNS はこちらから<br>                                                                                                           |
| チャイルドライン           | 18歳までの子ども専用の相談窓口です。気持ちを聞いて欲しい、どんな事でも。                                                                     | 第1・3月曜、火～土<br>16:00～21:00<br>(12/29～1/3 は除く)<br>👉 チャットはこちらから<br>                                                                                       |

## 医療に関する相談

| 相談窓口              | 内容                                                                               | 連絡先                                                                                          | 受付時間                                                       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 精神科救急医療<br>情報センター | 休日・夜間等の外来<br>診察時間外の相談受<br>診について<br>※かかりつけ病院のある救急<br>患者の対応は基本的にかかり<br>つけ病院で対応します。 |  889-8893 | 月～金<br>17:00～翌 9:00<br>土日祝日<br>9:00～翌 9:00                 |
| 沖縄県医療安全<br>相談センター | 医療に関する相談等<br>ただし、医療内容に関<br>するトラブルなどの相                                            |  866-1260 | 月～木(祝日は除く)<br>9:00～12:00<br>13:00～17:00<br>(金・土日祝日、年末年始除く) |

|                |                                                                                      |                                                           |                                                       |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                | <p>談については、相談者が自主的に解決するための助言は行いますが、相談者に代わっての調査や仲介等はありません。また、医師や医療機関を指導することもできません。</p> |                                                           |                                                       |
| こども医療<br>でんわ相談 | <p>夜間・休日のお子様の急な症状、ケガ等に関する相談</p>                                                      | <p>#8000<br/>(ダイヤル回線・ひかり電話)<br/>☎ 888-5230<br/>(一般回線)</p> | <p>月～金<br/>19:00～翌 8:00<br/>(土日、祝日、年末年始は 24 時間対応)</p> |

## 健康・食生活に関する相談

| 相談窓口               | 内容                                           | 連絡先                                          | 受付時間                                                             |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 沖縄市役所<br>市民健康課     | <p>●健康に関する相談<br/>●栄養・食生活に関する相談</p>           | <p>代表番号<br/>☎ 939-1212<br/>内線(2247・2262)</p> | <p>月～金<br/>9:00～12:00<br/>13:00～17:00<br/>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)</p> |
| 沖縄市役所<br>こども相談・健康課 | <p>●離乳食に関する相談<br/>●乳幼児期の健康・栄養(食生活)に関する相談</p> | <p>母子保健係<br/>☎ 939-1252</p>                  | <p>月～金<br/>9:00～12:00<br/>13:00～17:15<br/>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)</p> |

## 仕事に関する相談

| 相談窓口                          | 内容                                                        | 連絡先                                                                         | 受付時間<br>・QRコード                                        |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 中部地区障害者<br>就業・生活支援<br>センター 花灯 | <p>障害がある方の、就職及び生活の支援と、障がい者を雇用する事業主に対して雇用管理に係る助言を行います。</p> | <p>☎ 989-6527<br/>FAX 989-6525<br/>メール:<br/>chubu@sirius.<br/>ocn.ne.jp</p> | <p>月～金<br/>9:00～16:00<br/>(土日祝日、年末年始除く)<br/>(要予約)</p> |

|                                                      |                                                                               |                                                                                                           |                                                                                       |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ハローワーク<br>沖縄                                         | 県内・県外就職に関する職業相談・紹介及び雇用保険受給手続き等                                                |  939-3200                | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                    |
| ハローワーク<br>プラザ沖縄                                      | 県内の職業紹介・職業訓練の受講相談を中心としたサービス支援                                                 |  939-8010                | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                    |
| 沖縄県女性就業・労働センター<br>(働く女性応援事業)                         | 働きたい、働き続けたい女性の悩みに対して総合的に支援を行います。<br>※電話相談 ※対面相談(要予約)                          | 働く女性応援事業<br>0120-633-993<br>(フリーダイヤル)                                                                     | 月～金<br>9:00～17:00<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                    |
| 沖縄市<br>就職・生活支援<br>パーソナルサポートセンター                      | 就職や生活に悩みを抱えている方々に対して、一緒に問題を整理し解決に向けた支援策(生活支援や社会参加に向けての支援)をコーディネートしています。       |  923-3624                | 月～金<br>8:45～16:00<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)                                               |
| 働く人の全国相談室<br>(沖縄相談室)<br>(一社)日本産業<br>カウンセラー協会<br>沖縄支部 | 企業、個人どなたでも相談できます。仕事、人間関係その他どんな悩みでもご相談お受けします。お気軽にご相談ください。<br>[有料]8,800円(税込)/時間 |  975-6061<br>(予約受付連絡先) | 月～金<br>10:00～18:00<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                   |
| 地域若者<br>サポート<br>ステーション沖縄                             | ニートやひきこもり、不登校の方々の自立に関する就労支援についてキャリアコンサルタント等の専門家が相談を受けます。                      |  989-4224<br>(要予約)     | 月～木、第3土曜日<br>10:00～17:00<br>金曜<br>10:00～15:00<br>※第3土曜日は休みになる場合あり。(土日祝日、慰霊の日、年末年始を除く) |
| グッジョブ<br>センターおきなわ<br>中部サテライト                         | 事業相談、各種セミナー、企業実習など、就職を目指す方のサポートを行っています。                                       |  923-0078              | 月～金<br>9:00～17:00<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                    |
| 街の就活スポット                                             | 若者・中高年・子育て世代等の就労相談や職場体験                                                       |  938-6511              | 月～金<br>9:00～17:00                                                                     |

|                                   |                                                                                                                             |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ジョブカフェ                            | などの相談。<br>※個別相談・託児サービス(要予約)                                                                                                 | メール:<br>info@jobcafe-okinawa.com<br>📧メール<br> | (土日祝日、年末年始除く)<br>※駐車場:センター駐車場<br>をご利用ください。<br>👉ホームページ<br><br>👉Instagram(SNS)<br> |
| マザーズ<br>コーナー<br>(ハローワークプラザ<br>沖縄) | 子育てをしながら就職を希望している方に対し、子ども連れて来所しやすい環境を整備し、担当者制による職業相談、地方公共団体等との連携による保育所等の情報提供、仕事と子育ての両立がしやすい求人情報の提供など、総合的かつ一貫した就職支援を実施しています。 | ☎939-8010                                                                                                                       | 平日<br>8:30~17:15<br>(土日祝日、年末年始除く)<br>※駐車場:最大 3 時間<br>無料でご利用できます。<br>発行された駐車券を窓口にご提示ください。                                                                                                                                                               |

## 労働問題に関する相談

| 相談窓口                                 | 内容                                                                                                                                           | 連絡先                       | 受付時間                                                   |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|
| 沖縄労働基準<br>監督署<br>(総合労働相談センター)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●労働問題</li> <li>●パワーハラスメント、職場でのいじめに関する相談</li> <li>●労働条件に関する相談</li> <li>●解雇、賃金不払い、労働時間、安全性など</li> </ul> | ☎ 982-1400                | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～17:00<br>(土日祝日、年末年始除く)      |
| 沖縄県女性就業・<br>労働相談センタ<br>ー<br>(労働相談事業) | <p>使用者、労働者及び労働者のご家族、知人の方からの労働問題全般に関する相談に対して助言を行います。</p> <p>※電話相談 ※対面相談(要予約)</p>                                                              | 0120-610-223<br>(フリーダイヤル) | 月～金<br>9:00～17:00<br>(土日祝日、年末年始除く)<br>※変更等ある際はご了承ください。 |

|                             |                          |            |                                    |
|-----------------------------|--------------------------|------------|------------------------------------|
| 労働・生活保護<br>無料相談<br>(沖縄弁護士会) | 労働問題・生活保護問題について悩んでいる方の相談 | ☎ 865-3737 | 月～金<br>9:30～17:00<br>(土日祝日、年末年始除く) |
|-----------------------------|--------------------------|------------|------------------------------------|

## 生活支援・生活保護に関する相談

| 相談窓口                                | 内容                                                                     | 連絡先                                              | 受付時間                                        |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 沖縄市役所<br>保護第一課                      | 生活保護に関する相談                                                             | 直通<br>☎ 939-7592<br>代表<br>☎ 939-1212<br>内線(2142) | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、慰霊の日、<br>年末年始除く) |
| 沖縄市<br>就職・生活支援<br>パーソナルサポ<br>ートセンター | 就職や生活に悩みを抱えている方々に対して一緒に問題を整理し解決に向けた支援策(生活支援や社会参加に向けての支援)をコーディネートしています。 | ☎ 923-3624                                       | 月～金<br>8:45～16:00<br>(土日祝日、慰霊の日、<br>年末年始除く) |

## 女性のための相談

| 相談窓口                             | 内容                                                              | 連絡先                                             | 受付時間                                                                                  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 沖縄市役所<br>こども相談・<br>健康課<br>(女性相談) | DV や家庭内での問題・<br>離婚相談など                                          | こども相談係<br>☎ 929-3135<br>※女性相談とお伝えください。<br>※予約優先 | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00<br>(土日祝日、慰霊の日、<br>年末年始除く)                            |
| 沖縄県こども未来部<br>女性相談<br>支援センター      | 配偶者からの暴力、家<br>庭生活の破綻など女性<br>が日常生活を送る上で<br>抱えている悩みごとや<br>心配ごとの相談 | 電話相談・来所相談<br>☎ 854-1172<br>※来所相談は平日のみ。          | 月～金<br>8:30～17:15<br>(受付は原則 16:00 迄)<br>土日祝日<br>8:30～12:00<br>13:00～16:30<br>(年末年始除く) |
| 中部配偶者<br>暴力相談<br>支援センター          | 配偶者からの暴力、家<br>庭生活の悩みなど女性<br>が日常生活を送る上で                          | ☎ 989-6603<br>※女性相談とお伝えください                     | 月～金<br>8:30～12:00<br>13:00～17:15                                                      |

|                                          |                                                                                                                    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (沖縄県中部福祉事務所)                             | 抱えている悩みごとや心配ごとの相談                                                                                                  |                                                                   | (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>DV 相談</b> <small>プラス</small>          | DV についての相談<br>ひとりで悩まず、まずは相談してください。                                                                                 | つなぐーはやく<br>0120-279-889<br>(フリーダイヤル)<br><br>HP :<br>soudanplus.jp | <b>電話・メール</b><br>(24 時間対応)<br>📧メールはこちらから<br><br><b>SNS・チャット相談</b><br><b>12:00～22:00</b><br>📱チャットはこちらから<br> |
| (公財)おきなわ女性財団<br>にいるる相談室<br><b>女性相談</b>   | 女性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や体の悩みなどの相談をお受けします。<br>●電話相談<br>●面接相談 ※要予約<br>●特別相談 ※要予約<br>・法律相談(月 2 回)<br>・こころの健康相談(月 1 回) | ☎ 868-4010                                                        | 火～土<br><b>10:00～17:00</b><br>(年末年始 12/29～1/3 除く)                                                                                                                                                                                                                                 |
| (公財)おきなわ女性財団<br>にいるる相談室<br><b>国際女性相談</b> | 女性からの外国人との結婚・離婚などの様々な問題に関する相談をお受けします。<br>●電話相談<br>●面談相談 ※要予約<br>●特別相談 ※要予約<br>・国際法律相談(月 2 回)                       | ☎ 880-3402                                                        | 火～土<br><b>10:00～17:00</b><br>(年末年始 12/29～1/3 除く)                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>沖縄県女性健康支援センター</b><br>(沖縄県助産師会)        | ●対象<br>思春期から更年期に至る女性。                                                                                              | 電話相談・面談相談<br>☎ 989-1181                                           | 月～土<br><b>9:00～17:00</b><br>(年末年始、祝日除く)                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 母子未来センター)                                | <p>●相談内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思いがけない妊娠</li> <li>・思春期の健康相談</li> <li>・妊娠困りごと相談</li> <li>・婦人科疾患に関する相談</li> <li>・出産・育児に関する相談</li> <li>・一般的な不妊相談</li> <li>・避妊や家族計画に関する相談</li> <li>・更年期の心や体に関する相談など</li> </ul> |                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |
| <p>沖縄県不妊・不育専門相談センター<br/>(妊括みなおし相談窓口)</p> | <p>不妊・不育に関する相談<br/>流産・死産を経験した方の心の悩み相談</p>                                                                                                                                                                                       | <p>電話相談・面接相談<br/>☎ 888-1176<br/>※オンライン相談も始めました。(ZOOM)要予約。<br/>※面接相談は事前予約が必要です。<br/>メール：<br/>woman.h@oki-kango.or.jp</p> | <p>水・木・金<br/>13:30～16:30<br/>(年末年始・祝日除く)<br/>📧メールはこちらから</p>      |
| <p>NPO 法人<br/>BOND<br/>プロジェクト</p>        | <p>10代、20代の女性の生きづらさを抱える女の子のための女性による相談支援を行います。<br/>家や、学校、職場等での悩みや、ネットトラブルを抱えている等、ひとりで悩まないで相談してください。</p>                                                                                                                          | <p>080-9501-5220<br/>メール：<br/>hear@bondproject.jp<br/>※メールは24時間受付で、順次対応しています。</p>                                       | <p>火<br/>13:00～17:00<br/>木・土<br/>18:00～22:00<br/>📧メールはこちらから</p>  |

|  |                               |                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 10代、20代の女性のためのLINE相談を実施しています。 | 月・水・木・金・土<br>10:00～22:00(受付21:30まで)<br>☞LINEはこちらから<br>ID@bondproject<br> |
|--|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 男性のための相談

| 相談窓口                       | 内容                                                       | 連絡先                    | 受付時間                                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|
| (公財)おきなわ女性財団にいる相談室<br>男性相談 | 男性からの男性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や身体の悩みなどの相談を男性相談員が電話でお受けします。 | ☎ 868-4011<br>(電話相談のみ) | 日～月<br>10:00～16:00<br>(祝日にあたる月曜、年末年始【12/29～1/3】は除く) |

## ひとり親家庭に関する相談

| 相談窓口            | 内容                                                                        | 連絡先                                          | 受付時間                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| 沖縄市役所<br>こども家庭課 | ●児童扶養手当や母子及び父子家庭等の医療費助成に関する相談<br>●ひとり親の就労に関する相談<br>●ひとり親の自立に向けた資格取得に関する相談 | 代表番号<br>☎ 939-1212<br>内線<br>(3195・3196・3197) | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始を除く) |

## 子育て・青少年に関する相談

| 相談窓口             | 内容                                       | 連絡先                                                                 | 受付時間                                    |
|------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 沖縄市役所<br>保育・幼稚園課 | ●認可外保育園に関する事<br>●認可保育園に関する事<br>●幼稚園に関する事 | 代表<br>☎ 939-1212<br>内線(3173・2799)<br>内線(3136・3135)<br>内線(3174・2801) | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |

|                     |                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                        |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 沖縄市役所<br>こども相談・健康課  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●子育てに関する相談</li> <li>●妊娠・出産に関する相談</li> <li>●乳幼児健診・発達に関する相談</li> </ul> | <b>母子保健係</b><br>母子包括支援係<br>子育て世代包括支援センター結ばと<br><b>直通</b><br> 939-1252 | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもの養育に関する相談</li> <li>●児童虐待等に関する相談</li> </ul>                       | <b>こども相談係</b><br><b>直通</b><br> 929-3135<br>※児童相談とお伝えください。             | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |
| 沖縄市役所<br>こども相談・健康課  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●予防接種に関する相談</li> </ul>                                               | <b>予防係</b><br><b>直通</b><br> 938-2691                                  | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～17:15<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |
| 沖縄市役所<br>こども相談・健康課  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●未就学児～中学生までの発達相談</li> </ul>                                          | <b>こども発達支援係</b><br>発達相談窓口こねくと<br><b>直通</b><br> 989-1422             | 月・水・金<br>9:00～16:00                                    |
| 沖縄市<br>教育委員会<br>学務課 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●外国籍児童の編入学について相談</li> </ul>                                          | <b>代表</b><br> 939-1212<br>内線(2725)                                  | 月～金<br>8:30～12:00<br>13:00～17:15<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |
| 沖縄市<br>青少年センター      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●小中学生の学校生活・健全育成に関する相談<br/>(不登校、喫煙、深夜徘徊、不良、交遊、家出、いじめ等)</li> </ul>     | <b>少年相談テレフォンおきなわ</b><br> 930-1355                                   | 月～金<br>9:30～12:00<br>13:00～16:30<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●中学卒業～39歳までの若者相談</li> </ul>                                          | <b>若者相談窓口</b><br> 933-8636                                          |                                                        |
| 沖縄市<br>教育研究所        | 心理的、情緒的要因による不登校児童生徒に関する相談(学校生活、家庭生活、適応指導教室等)                                                                |  931-0013                                                           | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～17:00<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |
| NPO 法人<br>沖縄青少年自立   | 不登校、引きこもり、若年無業者や障がいをお                                                                                       |  943-8502<br>(要予約)                                                  | 月～金<br>10:00～15:00<br>(土日祝日、年末年始除く)                    |

|                           |                                                                                              |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 援助センター<br>ちゅらゆい           | 持ちの方やその家族関係者への就労、生活相談。                                                                       |                                                                                                                           | く)                                                                                                                                                                                                                            |
| 子ども若者みらい相談プラザ<br>soraе    | 学校、仕事、生活などの悩みを抱える子どもや若者（概ね39歳まで）ご本人、保護者、支援者が相談できます。<br>※北部圏域にお住まいの方は、soraе（ソラエ）なごへお問い合わせ下さい。 |  943-5335                                | 火～土<br>10:00～18:00<br>(祝日、慰霊の日、年末年始除く)                                                                                                                                                                                        |
| チャイルドライン<br>(18歳まで。子ども専用) | 18歳までの子ども専用の相談窓口です。気持ちを聞いて欲しい、どんな事でも。                                                        | 0120-99-7777<br>(フリーダイヤル)                                                                                                 | 毎日<br>16:00～21:00<br>(12/29～1/3は除く)<br> チャットはこちらから<br> |
| 24 時間 子供<br>SOS ダイヤル      | いじめ問題やその他子どもの SNS 全般に悩む子供や保護者等がいつでも相談できる様に、夜間休日を含めて24時間対応しています。                              | 0120-0-<br>なやみいおう<br>78310<br>(フリーダイヤル)<br>お住まいの教育委員会の機関に繋がります。                                                           | 24 時間対応                                                                                                                                                                                                                       |
| ヤング・テレホン                  | 少年の悩みごと、保護者が抱えている少年問題に関する相談を受けています。                                                          | 0120-276-556<br>(フリーダイヤル)<br> 862-0111 | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日除く)<br>【案内】※令和6年8月11日～11月2日までの間、始業時間変更の試行運用を開始する為、受付時間は8:30～17:15(土日祝日除く)となります。                                                                                                                     |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>おきなわ<br/>子ども虐待<br/>ホットライン</p> | <p>「虐待かな？」と思ったらいつでもお電話してください。</p> <p>※下記に当てはまるケースはありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・叩く音や泣き声が聞こえる。</li> <li>・不自然な傷が多い。</li> <li>・衣服や体がいつも極端に汚れている。</li> <li>・小さな子供を残して頻繁に外出している。</li> <li>…など</li> </ul> | <p>☎ 886-2900</p> <p>※「189」いちはやくでも、受付ます。</p> | <p>月～金<br/>17:15～翌 8:30</p> <p>※土日祝日、慰霊の日、年末年始は 24 時間受け付けています。</p> |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

## 障がいに関する相談

| 相談窓口                | 内容                      | 連絡先                                | 受付時間<br>・ QR コード                                      |
|---------------------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>沖縄市委託相談支援事業所</p> | <p>相談支援事業所<br/>あらかき</p> | <p>☎ 931-9244<br/>FAX 931-9255</p> | <p>月～金<br/>9:00～17:15<br/>(土日祝日、慰霊の日、<br/>年末年始除く)</p> |
|                     | <p>相談支援事業所<br/>おきなわ</p> | <p>☎ 930-1703<br/>FAX 930-1698</p> |                                                       |
|                     | <p>相談支援事業所<br/>ナイス</p>  | <p>☎ 955-5076<br/>FAX 938-9666</p> |                                                       |
|                     | <p>相談支援事業所<br/>楓葉館</p>  | <p>☎ 938-5443<br/>FAX 934-5743</p> |                                                       |

|                                                              |                                                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>沖縄市</b><br/><b>障がい福祉課</b></p>                          | <p>障がい者等の日常生活上の困りごとや心配ごとに関する相談<br/>※沖縄市委託相談支援事業所4事業所交代で、対応しています。</p> | <p><b>直通</b><br/>☎ 923-0927<br/>内線(3210)</p>                                                                                                                  | <p>月～金<br/>9:00～17:15<br/>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)</p>                                                                                                                                     |
| <p><b>沖縄市</b><br/><b>障がい福祉課</b></p>                          | <p>●障がい者虐待防止に関する相談<br/>●障がい者差別解消法に関する相談</p>                          | <p><b>代表番号</b><br/>☎ 939-1212<br/>内線(3164・3212)<br/><br/><b>メール：</b><br/>skenriyougo@city.okinawa.lg.jp</p>                                                   | <p>月～金<br/>8:30～17:15<br/>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)<br/>☞メールはこちらから<br/></p>                              |
| <p><b>ピアサポート<br/>センター つなぎ</b><br/>(特定非営利活動法人沖縄市障がい者福祉協会)</p> | <p>障がいをお持ちの方の悩みや困りごと等の相談、ささいな悩みでもお気軽にご相談下さい。</p>                     | <p>☎ 938-3485<br/>FAX 988-5554<br/><br/><b>メール：</b><br/>peer-tsunagi@sand.ocn.ne.jp<br/>【事務局】<br/>☎ 938-3480<br/><b>メール：</b><br/>okishokyo@sage.ocn.ne.jp</p> | <p>月～金<br/>9:30～16:30<br/>(土日祝日、年末年始除く)<br/>☞メールはこちらから<br/><br/><b>【事務局】</b><br/>9:00～17:00</p> |
| <p><b>おあしすコール</b><br/>(沖縄市精神療養者家族会)</p>                      | <p>日頃の困り事や心配事の相談を当事者の家族が行います。<br/>(当事者及び家族等が対象です)</p>                | <p>☎ 933-2011</p>                                                                                                                                             | <p>月・火・木・金<br/>13:00～17:00</p>                                                                                                                                                       |
| <p><b>NPO 法人<br/>ゆい沖縄</b></p>                                | <p>事故や病気による高次脳機能障害について正しい知識の普及活動として、高次脳機能障がい者本人及び、家族からの相談ができます。</p>  | <p>☎ 963-6581<br/>FAX 963-6582<br/><br/><b>メール：</b><br/>Koujinou-yui.okinawa@oboe.ocn.ne.jp</p>                                                               | <p>月～金<br/>13:00～18:00<br/>(土日祝日、旧盆、年末年始除く)<br/>☞メールはこちらから<br/></p>                             |

|                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>障害者 110 番</b><br/>～障がい者の人権を<br/>守り生活を支援する～</p> | <p>障がい者自身又は、その家族や友人・知人で悩んでいる方、困っている等の相談。あなたのご近所で、悩んでいる、困っているなどの情報等をお気軽にご相談ください。</p> | <p> <b>851-3910</b><br/>※FAX 兼用</p> <p>メール：<br/><b>jimukyok14@okisin.jp</b><br/>(※FAX・留守番電話・Eメールは 24 時間受付)</p> | <p>月～金<br/><b>9:00～12:00</b><br/><b>13:00～17:00</b><br/>(土日、祝日、年末年始、慰霊の日を除く)<br/>📧メールはこちらから</p>  |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 高齢者に関する相談

| 相談窓口                                                 | 内容                                                                                                             | 連絡先                                                                                                                                | 受付時間                                               |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p><b>北部</b><br/>(池原、登川、知花、明道、松本)</p>                | <p>【沖縄市地域包括支援センター】</p> <p>●介護保険や高齢者に関する総合相談</p> <p>●介護予防等ケアプラン作成に関すること</p> <p>●成年後見制度活用促進、高齢者への虐待の対応に関する相談</p> | <p> <b>938-9770</b><br/><b>FAX 938-9771</b></p>   | <p>月～金<br/><b>8:30～17:15</b><br/>(土日祝日、年末年始除く)</p> |
| <p><b>西部北</b><br/>(八重島、センター、中の町、胡屋、園田)</p>           |                                                                                                                | <p> <b>988-5525</b><br/><b>FAX 988-5526</b></p>   | <p>月～金<br/><b>8:30～17:15</b><br/>(土日祝日、年末年始除く)</p> |
| <p><b>西部南</b><br/>(諸見里、久保田、山内、山里、南桃原)</p>            |                                                                                                                | <p> <b>982-2020</b><br/><b>FAX 982-2021</b></p> | <p>月～金<br/><b>8:30～17:15</b><br/>(土日祝日、年末年始除く)</p> |
| <p><b>中部北</b><br/>(美里、東、宮里、吉原、城前、越来)</p>             |                                                                                                                | <p> <b>987-8025</b><br/><b>FAX 987-8026</b></p> | <p>月～金<br/><b>8:30～17:15</b><br/>(土日祝日、年末年始除く)</p> |
| <p><b>中部南</b><br/>(嘉間良、住吉、室川、安慶田、照屋)</p>             |                                                                                                                | <p> <b>923-0603</b><br/><b>FAX 923-0610</b></p> | <p>月～金<br/><b>8:30～17:15</b><br/>(土日祝日、年末年始除く)</p> |
| <p><b>東部北</b><br/>(古謝、東桃原、大里、海邦町、泡瀬第一、泡瀬第二、泡瀬第三)</p> |                                                                                                                | <p> <b>937-1100</b><br/><b>FAX 937-0700</b></p> | <p>月～金<br/><b>8:30～17:15</b><br/>(土日祝日、年末年始除く)</p> |
| <p><b>東部南</b><br/>(高原、泡瀬、比屋根、与儀)</p>                 |                                                                                                                | <p> <b>923-0553</b><br/><b>FAX 923-0558</b></p> | <p>月～金<br/><b>8:30～17:15</b><br/>(土日祝日、年末年始除く)</p> |

|                                                            |                                                                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>運転に不安をか<br/>んじたら高年齢<br/>ドライバーなど<br/>の電話相談<br/>#8080</p> | <p>まずは相談…気持ち<br/>#8080(きもちハレバレ)<br/>周りが見えづらくな<br/>った。身体の動きがに<br/>ぶくなった・もの忘れ<br/>が多くなった・運転中<br/>ヒヤッとしたことが<br/>ある<br/>*運転に不安を感じたら<br/>お電話ください*</p> | <p>安全運転相談ダイヤル<br/>#8080(直通電話)</p> <p>○安全運転相談の予約<br/>運転免許センター<br/>(中部支所)<br/>☎ 933-0442</p> | <p>月～金<br/>8:30～11:45<br/>13:00～16:45<br/>(土日祝日、年末年始除く)</p> <p>※つながりやすい時間帯<br/>10:30～11:45<br/>14:30～16:45</p> |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ひきこもりに関する相談

| 相談窓口                                   | 内容                                                                                  | 連絡先                                | 受付時間                                                                   |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <p>沖縄県<br/>ひきこもり専<br/>門支援センタ<br/>ー</p> | <p>ひきこもり状態にあ<br/>るご本人やご家族か<br/>らの相談を受けてい<br/>ます。電話、来所(面<br/>接)での相談を受け<br/>ています。</p> | <p>☎ 888-1455<br/>来所相談(面接/要予約)</p> | <p>月～金<br/>10:00～12:00<br/>13:00～16:00<br/>(土日祝日、慰霊の日、年末<br/>年始除く)</p> |

## 悩みごと・法律等に関する相談

| 相談窓口                 | 内容                                                                                                                              | 連絡先                                          | 受付時間                                                                                             |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>沖縄市<br/>市民相談室</p> | <p>市民の方の暮らしの心配<br/>ごとや悩み近隣住民との<br/>トラブルなど日常生活に<br/>おける様々な問題につい<br/>てお話しを伺い解決する<br/>ための助言、または解決<br/>に役立つ相談窓口のご案内<br/>をしています。</p> | <p>代表番号<br/>☎ 939-1212<br/>内線(2067・2068)</p> | <p>月～金<br/>9:00～11:45<br/>13:00～16:45<br/>(土日祝日、慰霊の日、<br/>年末年始除く)</p> <p>※木曜日午後は、電話<br/>相談のみ</p> |

|                                                 |      |                                                                                                                           |                                                                                              |                                         |
|-------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                 | 法律相談 | 金銭・相続・離婚など法律上の困りごと(弁護士による相談)<br>毎 週 木 曜 14:00 ~ 16:20(要予約)                                                                |                                                                                              |                                         |
| 相談窓口<br>かけはし                                    |      | 日常生活の心配ごとや困りごとについて、電話や直接訪問にてお話しを伺います。個人情報に配慮した上で、必要に応じ関係機関と連携しながら対応します。                                                   |  937-1500   | 月～金<br>9:00～16:00<br>(土日祝日、年末年始除く)      |
| よりそい<br>ホットライン<br>(一般社団法人<br>社会的包摂サポ<br>ートセンター) |      | どんなヒトの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探す電話相談です。電話相談の専門員がお待ちしています。困りごと全般の他、自殺予防、DV、性暴力、セクシュアルマイノリティ、外国語といった専門的対応ができる音声ガイダンスから選べます。 | 0120- <sup>つなぐ</sup> 279- <sup>ささえる</sup> 338<br>(フリーダイヤル)                                   | 24 時間<br>年中無休                           |
| 自死問題支<br>援者法律相<br>談(法律無料相<br>談/沖縄弁護士<br>会)      |      | 金銭問題、生活苦、家庭内のトラブル、労働問題、いじめ、ハラスメントなど様々な法律問題について相談できます。                                                                     |  943-3748 | 月～金<br>9:30～16:00<br>(土日祝日、年末年始除く)      |
| 高齢者・障<br>害者の為の<br>弁護士電話<br>法律相談(沖<br>縄弁護士会)     |      | 高齢者・障害者の方ご本人やそのご家族及び支援者の方々のお悩みに電話で相談に応じます。財産管理や相続、年金を家族が渡さないなど、高齢者や障害者に関わる問題をご相談ください。                                     | 070-5413-3691                                                                                | 毎週水曜日<br>13:00～16:00<br>(祝日除く)<br>※相談無料 |

|                                                                                              |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>子どもの<br/>悩みごと<br/>110番</b><br/>(沖縄弁護士会)</p>                                            | <p>学校のこと、友達のこと、家族のこと、いじめ・不登校、家庭や学校での暴力・インターネットトラブルなど何でも相談大丈夫です。保護者から子どもに関する悩みも受け付けています。</p>                      | <p> 866-6725</p>                  | <p><b>毎週月曜日</b><br/><b>16:00～19:00</b><br/>(祝日除く)<br/>※相談無料</p>              |
| <p><b>警察安全<br/>相談・苦情</b></p>                                                                 | <p>防犯及び犯罪の被害等に関する相談。</p>                                                                                         | <p><b>#9110</b><br/> 863-9110</p> | <p><b>24 時間受付</b><br/>※暴風警報が発令され、かつ公共交通機関が運行を停止した場合には、業務を一時休止する場合もございます。</p> |
| <p><b>女性のための<br/>法律相談</b><br/>(沖縄弁護士会)</p>                                                   | <p>DV・セクハラ・ストーカーに関する法律相談(収入要件により、無料法律相談あり)を実施しています。</p>                                                          | <p> 865-3737</p>                | <p><b>月～金</b><br/><b>9:30～17:00</b><br/>(土日祝日除く)</p>                         |
| <p><b>民事法律扶<br/>助制度によ<br/>る無料法律<br/>相談</b><br/>(日本司法支援<br/>センター沖縄地<br/>方事務所/法テ<br/>ラス沖縄)</p> | <p>民事法律扶助制度とは、経済的に余裕のない方などが法的トラブルにあったときに、無料で法律相談を行い(「法律相談援助」、必要な場合、弁護士・司法書士の費用等の立替え(「代理援助」、「書類作成援助」)を行う業務です。</p> | <p><b>0570-078368</b><br/>(ネット予約あり)</p>                                                                            | <p><b>月～金</b><br/><b>9:00～17:00</b><br/>(土日祝日除く)</p>                         |

# 人権に関する相談

| 相談窓口                                | 内容                                                      | 連絡先                                      | 受付時間<br>・QRコード                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 法務局<br>人権相談                         | 人権擁護に関する相談                                              | ☎ 937-3278                               | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                                                                                                                                                                 |
| みんなの人権<br>110番                      | 人権に関する相談は何でも                                            | 0570-003-110                             | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                                                                                                                                                                 |
| 女性の人権<br>ホットライン                     | 夫やパートナーからの暴力、職場における男女差別やセクシャル・ハラスメント、ストーカーなど女性に関する相談。   | 0570-070-810                             | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                                                                                                                                                                 |
| 子どもの人権<br>110番                      | いじめ、体罰・虐待など、子どもの人権に関する相談。                               | 0120-007-110<br>(フリーダイヤル)                | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、年末年始除く)<br>✉メール<br>✉LINE<br>  |
| LGBTs 相談<br>(沖縄市男女共同参画センター)         | 自らのセクシャリティや性別の違和感について悩んでいる方、周りの方からの相談                   | 電話番号<br>☎ 937-0196<br>予約番号<br>☎ 937-0170 | 相談日:毎月第1水曜日<br>10:00～12:00<br>13:00～16:00<br>相談予約は、平日のみ<br>9:00～17:00                                                                                                                                                              |
| (公団)おきなわ女性財団にいる相談室<br>にじいろ相談(LGBTQ) | セクシャリティに関わる悩みごと、どなたでも気軽にご利用できる窓口です。<br>※電話相談 ※面接相談(要予約) | ☎ 880-8434                               | 土曜日<br>10:00～17:00<br>(年末年始 12/29～1/3 除く)                                                                                                                                                                                          |

# 保険料に関する相談

| 相談窓口             | 内容                                                                                           | 連絡先                                                                                                                                                              | 受付時間                                                                           |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 沖縄市役所<br>国民健康保険課 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●国民健康保険の納付に関する相談</li> <li>●後期高齢者医療保険料の納付相談</li> </ul> | 代表番号<br> 939-1212<br>内線<br>(2120・2129・2108・2113・2121)<br>内線<br>(2118・2128・2101) | 月～金<br>10:00～17:15<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)<br>○夜間相談窓口<br>(第2・4水曜)<br>17:15～20:00 |

# 各種税金に関する相談

| 相談窓口         | 内容            | 連絡先                                                                                                | 受付時間                                                   |
|--------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 沖縄市役所<br>納税課 | 各種税金の納付に関すること | 直通<br> 939-1210 | 月～金<br>8:30～17:15<br>水曜日のみ夜間相談受付<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |

# 金融・消費生活・多重債務に関する相談

| 相談窓口             | 内容                                             | 連絡先                                                                                                                                                                                                                    | 受付時間                                                   |
|------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 沖縄市<br>消費生活センター  | 多重債務・悪徳商法・契約トラブル等の消費生活に関する相談                   | 直通<br> 929-3140<br>代表番号<br> 939-1212<br>内線(2209) | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |
| 沖縄県(貸金業苦情相談受付窓口) | 県登録の貸金業者の登録確認や悪質な取立て等で、困っている方からの苦情について相談に応じます。 |  866-2310                                                                                                                           | 月～金<br>9:30～12:00<br>13:00～17:00<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |

|                      |                               |                                                                                  |                                                          |
|----------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 沖縄県<br>消費生活センター      | 債務整理に関する相談<br>消費生活に関する相談      | ☎ 863-9214<br>消費者ホットライン<br>188                                                   | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00<br>(土日祝日、年末年始除く)        |
| 借金問題無料相談<br>(沖縄弁護士会) | 借金で悩んでいる方への相談                 | ☎ 865-3737<br>※予約後、居住近くの弁護士を紹介。その法律事務所での相談になります。                                 | 月～金<br>9:00～11:30<br>13:30～15:30<br>(土日祝日、年末年始除く)        |
| 法テラス<br>サポートダイヤル     | 法的トラブルの解決に必要な情報や関係機関を紹介しています。 | 0570-078374<br>おなやみなし<br>●IP 電話使用の場合は、こちらへお電話下さい。<br>法テラス沖縄/予約番号<br>03-6745-5600 | 月～金<br>9:00～21:00<br>土曜日<br>9:00～17:00<br>(日曜、祝日、年末年始除く) |
| 沖縄総合事務局<br>多重債務相談窓口  | 多重債務に関する相談                    | ☎ 866-5070                                                                       | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～17:00<br>(土日祝日、年末年始除く)        |

## 成年後見に関する相談

| 相談窓口            | 内容                            | 連絡先                                 | 受付時間                                                   |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 沖縄市役所<br>障がい福祉課 | 障がい者(65 歳未満)の方の成年後見に関する手続等の相談 | 代表番号<br>☎ 939-1212<br>内線(3164・3212) | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～17:15<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |
| 沖縄市役所<br>介護保険課  | 高齢者(65 歳以上)の方の成年後見に関する手続等の相談  | 代表番号<br>☎ 939-1212<br>内線(3187)      | 月～金<br>9:00～12:00<br>13:00～17:15<br>(土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) |
| 沖縄市<br>社会福祉協議会  | 成年後見(法人後見・市民後見)に関する相談         | 予約電話<br>☎ 937-3385                  | 第 1 木曜日<br>14:00～16:00<br>※要予約(相談日 2 日前までに電話予約)        |

# 犯罪被害に関する相談

| 相談窓口                                | 内容                                                                      | 連絡先                                                                                                                                          | 受付時間                                                                                                      |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (公社)沖縄<br>被害者支援<br>ゆいセンター           | 犯罪や交通事故などの被害にあった方や、その家族が抱える悩みの解決やこころのケアを支援します。                          |  866-7830 <sup>なやみゼロ</sup>                                  | 月～金<br>10:00～16:00<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                                       |
| (公社)全国被害者支援ネットワーク<br>犯罪被害者等<br>電話相談 | 全国の被害者支援センター相談窓口と連携して支援を行います。                                           | 0570-783-554 <sup>なやみはここよ</sup>                                                                                                              | 毎日<br>7:30～22:00<br>(年末年始除く)                                                                              |
| 犯罪被害に遭われた方の弁護士無料相談<br>(沖縄弁護士会)      | 犯罪被害に遭われた方やそのご遺族様の被害回復の為の手段があるか、犯罪被害者が裁判に関与する方法、内容等について分からない事などが相談できます。 |  865-3737<br>※お電話する際に「犯罪被害者の相談を利用希望」とお伝え下さい。                | 月～金<br>9:00～17:00<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                                        |
| 少年サポート<br>センター                      | 犯罪被害にあった少年や家出等の問題行動のある少年及び両親に対してのカウンセリングに関する相談を受けています。                  | ヤングテレホンコーナー<br> 862-0110<br><br>0120-276-556<br>(フリーダイヤル) | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日除く)<br>【案内】※令和6年8月11日～11月2日までの間、始業時間変更の試行運用を開始する為、受付時間は8:30～17:15(土日祝日除く)となります。 |

# 性暴力・性犯罪に関する相談

| 相談窓口                                                | 内容                                                                   | 連絡先                                                                                           | 受付時間                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>With you<br/>おきなわ</b><br>(沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター) | 性暴力の被害に遭われた方の意思を尊重しながら、医療的支援を含めた必要な支援を行っています。24時間365日体制で相談を受け付けています。 | <b>#8891</b><br><small>はやくワンストップ</small><br>※繋がらない場合は<br>☎975-0166                            | <b>24時間<br/>365日対応</b>                                                                                                                                                      |
| <b>沖縄県警察本部<br/>性犯罪被害者<br/>相談電話</b>                  | 性犯罪の被害にあって悩んでいる方の電話相談です。                                             | ☎868-0110<br>0120-656-110<br>(フリーダイヤル)<br><br><b>全国共通番号<br/>#8103</b><br><br>※管轄の相談機関に、繋がります。 | <b>24時間<br/>365日対応</b><br><b>月～金<br/>8:30～17:15</b><br>【案内】※令和6年8月11日～11月2日までの間、始業時間変更の試行運用を開始する為、受付時間は8:30～17:15(土日祝日除く)となります。<br><br><b>女性警察官対応</b><br>※上記以外の時間帯は、男性警察官対応 |

# 住まいに関する相談

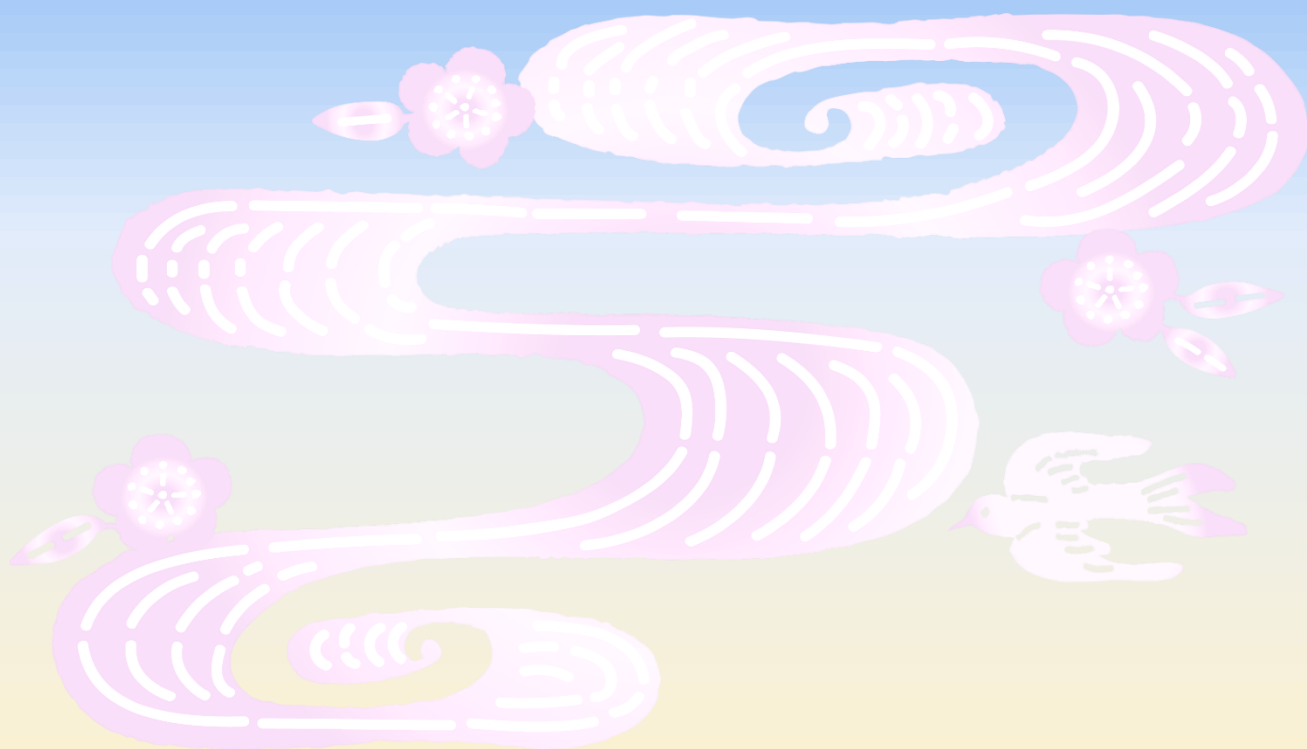
| 相談窓口                                     | 内容                                                                       | 連絡先                       | 受付時間<br>・QRコード            |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| <b>沖縄市就職・生活<br/>支援パーソナルサ<br/>ポートセンター</b> | 離職や自営業の廃止等のやむを得ない休業等により収入が減少し、住居を喪失やおそれのある方へ住居費の支給と就労支援を受けることが出来る「住居確保給付 | ☎923-3624<br>FAX 923-3625 | <b>月～金<br/>9:00～16:00</b> |

|                                       |                                                                                                                                                                      |                                                    |                                                                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | 金」の相談を受けます【所定の手続きが必要です】。                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                            |
| 緊急かつ一時的に生計が困難になった場合<br>沖縄市<br>社会福祉協議会 | 賃貸住宅への入居時の敷金・礼金等の初期費用への対応が困難な方や、住居確保給付金受給中の生活費が必要な方は、「生活福祉資金（総合支援資金）」を活用することができます【所定の手続きが必要です】。                                                                      | ☎ 937-3385<br><br>メール：<br>shakyo@okicityshakyo.com | 月～金<br>9:00～16:00<br><br>✉メールはこちらから<br> |
| 沖縄県住宅供給公社<br>住まいの<br>総合相談窓口           | 賃貸借契約(居住用)、住宅の売買、請負工事等の契約関連トラブルなど、住まいに関する問題やお困りごとについて、住まいの相談員による問題解決や情報提供を無料で行っております。お気軽にお問合せ下さい。                                                                    | ☎ 917-2433                                         | 月～金<br>9:00～17:00<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                                                         |
| 沖縄県居住支援協議会<br>あんしん賃貸<br>支援事業          | 高齢者・障がい者・低所得者・子育て世帯等の方(入居費用及び家賃を適切に支払う事ができ、自立した日常生活を送る事が可能な方)で、住まい探しに困っている方へ、民間の賃貸住宅への入居支援を行います。専門の相談員が相談後に物件を探します。<br>※緊急対応は出来ない事、必ずしも入居を保証するものではありませんので、予めご了承ください。 | ☎ 917-2461                                         | 月～金<br>8:30～16:00<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                                                         |

# その他

| 相談窓口                     | 内容                                                                                                     | 連絡先                                                                                                                                                                        | 受付時間<br>・ QR コード                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総務省 沖縄行政評価事務所相談課(きくみみ沖縄) | 国などの行政に関する意見や要望、暮らしの中の困りごとなどの相談。                                                                       |  867-1100                                                                                 | 月～金<br>8:30～17:15<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                                                                                                                    |
| おくやみコーナー                 | ご親族などがお亡くなりになられた後に必要となる手続きについて、各担当課をご案内する等、安心して進められるようサポートします。<br>※利用対象者【亡くなられた当時に沖縄市に住民登録があった方】のご遺族等。 | 代表番号<br> 939-1212<br>(要予約)<br>市民課 戸籍係<br>内線<br>(3112・3113・3114)<br>※「おくやみコーナー」の件とお伝えください。 | 月～金<br>8:30～17:00<br>(土日祝日、年末年始除く)                                                                                                                                                    |
| 支援検索情報サイト (厚生労働省)        | 悩んでいる方も、支えたい方も多種多様な悩みをご相談いただけます。どこに相談すべきか悩んだ時は、こちらの相談窓口をご覧ください。<br>さまざまな方法の相談窓口をご紹介します。                |                                                                                                                                                                            |  ホームページ<br> |

| Patient Information            |  |
|--------------------------------|--|
| Full Name                      |  |
| Date of Birth                  |  |
| Gender                         |  |
| Address                        |  |
| City                           |  |
| State                          |  |
| Zip                            |  |
| Phone                          |  |
| Medical History                |  |
| Current Medications            |  |
| Previous Surgeries             |  |
| Chronic Conditions             |  |
| Family History                 |  |
| Physical Examination           |  |
| Vital Signs                    |  |
| General Appearance             |  |
| Head, Eyes, Ears, Nose, Throat |  |
| Heart, Lungs                   |  |
| Abdomen                        |  |
| Extremities                    |  |
| Neurological                   |  |
| Laboratory Tests               |  |
| Complete Blood Count           |  |
| Basic Metabolic Panel          |  |
| Urine Analysis                 |  |
| Imaging Studies                |  |
| X-ray                          |  |
| Ultrasound                     |  |
| CT Scan                        |  |
| MRI                            |  |
| Treatment Plan                 |  |
| Medications                    |  |
| Procedures                     |  |
| Referrals                      |  |
| Patient Education              |  |
| Instructions                   |  |
| Follow-up                      |  |
| Physician Information          |  |
| Physician Name                 |  |
| Physician Title                |  |
| Physician License              |  |
| Physician Signature            |  |
| Nurse Information              |  |
| Nurse Name                     |  |
| Nurse Title                    |  |
| Nurse Signature                |  |
| Other Information              |  |
| Insurance                      |  |
| Referral                       |  |
| Notes                          |  |



沖縄市 悩みごと・困りごと相談窓口一覧 令和6年8月発行  
編集・発行 沖縄市役所 市民健康課  
電話 098-939-1212(内線 2241)