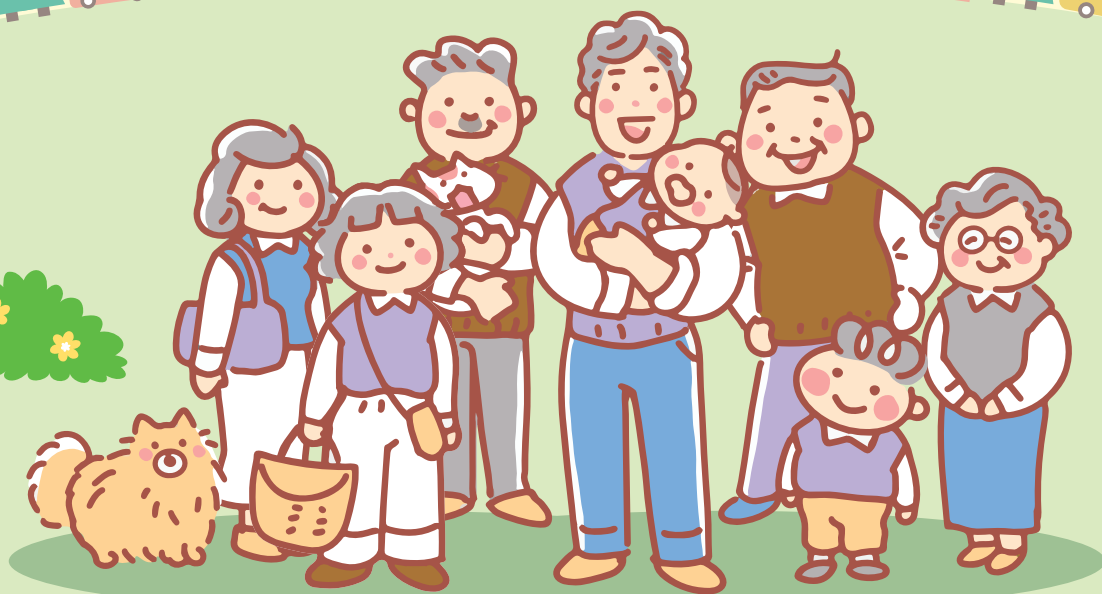




沖縄市



悩みごと・困りごと 相談窓口一覧



品 沖縄市 × 株式会社 サイネックス

葬儀
法要会館

かでな斎苑

読谷村字大湾 22

総合
葬斎場

セレモニー中頭

うるま市字兼箇段 1740-1



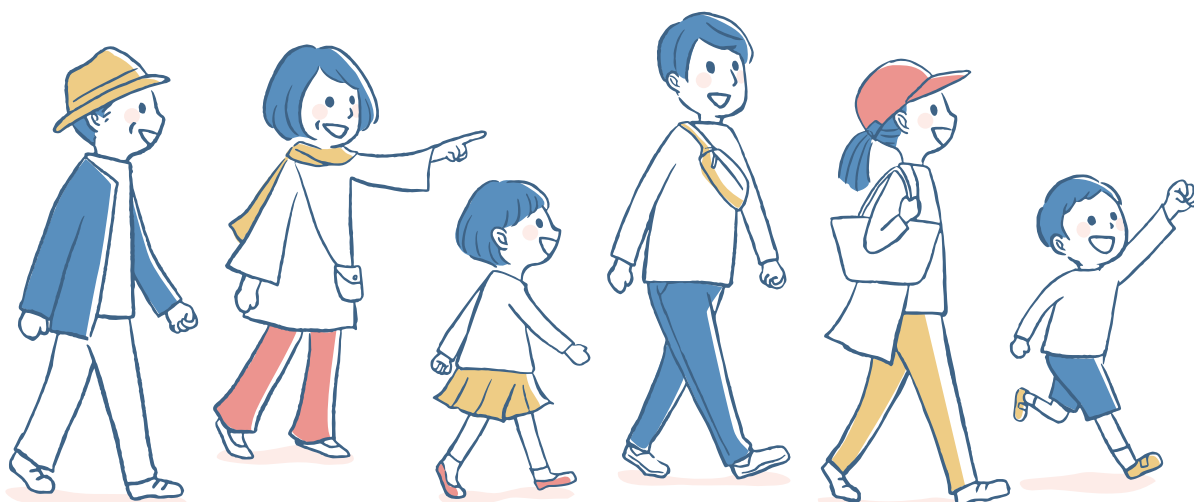
お通夜 葬儀 法事 すべてお任せ下さい

(有) カデナ花輪

☎ 956-2450

信頼度 **No.1** めざします
葬儀の内容・価格
ぜひ他社と比べて下さい

24時間 365日
県内全域お手伝いします
事前相談で安心料金





INDEX



2 健康

- こころの悩み相談 2
- こころの悩み相談(SNS相談) 3
- 医療に関する相談 4
- 健康・食生活に関する相談 4

5 就労・労働

- 仕事に関する相談 5
- 労働問題に関する相談 7

8 生活・家庭

- 生活支援・生活保護に関する相談 8
- 女性のための相談 8
- 男性のための相談 9
- ひとり親家庭に関する相談 10
- 子育て・青少年に関する相談 10
- 障がいに関する相談 13
- 高齢者に関する相談 15
- ひきこもりに関する相談 16

17 その他

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



UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

広 告

医療法人 安心会
愛聖クリニック

沖縄市高原 5-15-11

☎(098)939-5114

HPはこちら▼



～安心会の目的～
医療・介護を通して
人々の幸せに貢献する

～安心会の理念～
愛する心・聖なる心・開かれた心

～安心会の経営姿勢～
継続・進化・適応

泡瀬北デイサービスセンター

愛聖クリニックデイケアセンター

障害者支援施設 チャレンジ

ケアプランセンター愛聖

愛聖ヘルパーステーション

愛聖ホーム和

愛聖有料老人ホーム シンフォニー

小規模多機能居宅介護 オリオン

デイサービスセンター はる

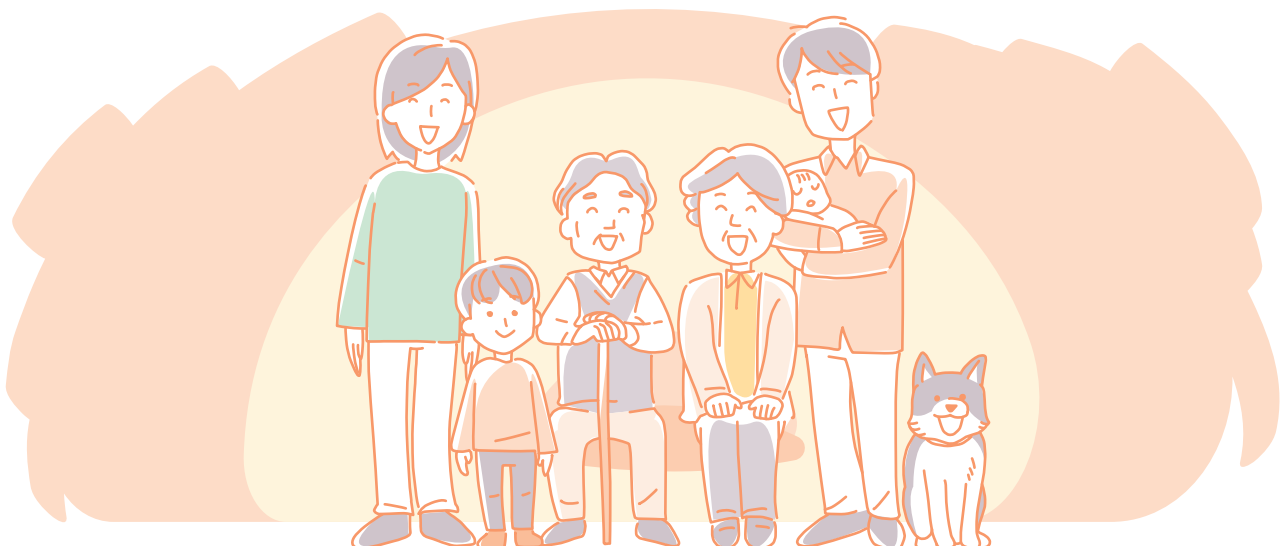
グループホーム ベガサス・コザの杜

地域包括支援センター東部北愛聖

健康

● こころの悩み相談

相談窓口	内容	連絡先	受付時間
沖縄県 中部保健所 (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 来所相談・電話相談	月～金 9:00～11:00 13:00～16:00 (土日祝日・年末年始・慰霊の日除く)
沖縄 いのちの電話	こころの悩み全般	☎888-4343	毎日 10:00～23:00
自殺予防 いのちの電話 (日本いのちの電話連盟)	こころの悩み全般	☎0120- ^{なやみ こころ} 783-556 (フリーダイヤル)	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌朝8:00
		☎0570-783-556 (ナビダイヤル受付センター)	10:00～22:00
こころの電話相談 (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 9:00～11:00 13:00～16:00 (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 ・QRコード
生きづらびっと (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 死にたい…消えたい… SNSで相談できます。 SNSによる相談を行い必要に応じて支援やつなぎ もします。	毎日 8:00～22:30 (受付22:00まで) ※最新の情報はWEBペー ジでご確認下さい。 ◎SNSはこちらから 
こころのほっと チャット (NPO法人東京メンタル ヘルス・スクエア)	「こころのほっとチャット」では主要SNS 〈LINE、Facebook〉及びチャットから年齢・性別を 問わず相談に応じています。	毎日 7:00～23:50 (受付は23:00まで) 上記の時間帯のご相談 でも、カウンセラーの交 代時間の都合で50分未 満のご相談になること があることをご了承く ださい。 ◎SNSはこちらから 
NPO法人 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。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 24時間 365日 ◎チャットはこちらから 
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。	月～土 16:00～21:00 (12/29～1/3は除く) ◎チャットはこちらから 

●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 情報センター	休日・夜間等の外来診察 時間外の相談受診につ いて ※かかりつけ病院のあ る救急患者の対応は 基本的にかかりつけ 病院で対応します。	☎889-8893	月～金 17:00～翌9:00 土日祝日 9:00～翌9:00
沖縄県医療安全 相談センター	医療に関する相談等 ただし、医療内容に関す るトラブルなどの相談 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 仲介等はできません。ま た、医師や医療機関を指 導することもできません。	☎866-1260	月～木(祝日は除く) 9:00～12:00 13:00～17:00 (金・土日祝日、年末年始 除く)
こども医療 でんわ相談	夜間・休日のお子様の急 な症状、ケガ等に関する 相談	☎#8000 もしくは ☎888-5230	月～金 19:00～翌8:00 (土日、祝日、年末年始は 24時間対応)
おきなわ #7119	急なケガや病気の際、救 急車を呼んだ方がよい か、すぐに病院に行った 方がよいかなどについて、 医師や看護師からアド バイスを受けられる電 話相談窓口です。	#7119 または ☎866-7119	24時間365日

●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 市民健康課	●健康に関する相談 ●栄養・食生活に関する 相談	代表番号 ☎939-1212 内線(2247・2262)	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く)
沖縄市役所 こども相談・健康課	●離乳食に関する相談 ●乳幼児期の健康・栄養 (食生活)に関する相 談	母子保健係 ☎939-1252	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く)

就労・労働

●仕事に関する相談

相談窓口	内容	連絡先	受付時間 ・QRコード
中部地区障害者 就業・生活支援 センター花灯	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。	☎989-6527 FAX989-6525 メール： chu-bu@sirius.ocn.ne.jp	月～金 9:00～16:00 (土日祝日、年末年始除く) (要予約)
ハローワーク 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 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
ハローワーク 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 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
沖縄県女性就業・ 労働相談センター (働く女性応援事業)	働きたい、働き続けたい女性の仕事に対する不安や悩みに対して、個別相談やキャリアアップセミナーを行います。 ※電話相談 ※対面WEB相談(要予約)	働く女性応援事業 ☎0120-633-993 (フリーダイヤル)	月～金 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く)
沖縄市 就職・生活支援 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 9:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)

広 告



一般社団法人一ニ三 hifumi

ACCENDO
http://accendo123.moo.jp

Enjoy! Alive & Learn & Job & Work. Wish Happiness.

〒904-0031 沖縄県沖縄市上地 1-1-1 コザ・ミュージックタウン102
TEL 098-987-8530 FAX 098-987-8531

相談窓口	内容	連絡先	受付時間 ・QRコード
日本産業 カウンセラー協会 沖縄支部	就職・転職等キャリア、 人間関係、ハラスメント 等の悩み事に産業カウ ンセラー・キャリアコン サルタント有資格者が 相談を受けます。 [有料] 8,800円(税込)／時間	☎975-6061 (要予約)	月～金 10:00～18:00 (土日祝日、年末年始除く)
地域若者サポート ステーション沖縄	15～49歳の無業者向け 就労支援。PC講座、農業 体験、コミュニケーション 練習など、多彩なプロ グラムで職業的自立を サポートします。ご家族 相談も可能です。	☎989-4224 (要予約) メール: info@supportokinawa. info ◎メールはこちらから 	月～金、第3土曜日 10:00～17:00 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始はお休み) ◎詳しくはホームページ 
沖縄県おしごと 応援センター One×One中部 サテライト	一人ひとりの状況に 合わせた個別的・継続 的(段階的)な支援メ ニューを一緒に考えて 提案し、就職活動の支 援を行います。【支援メ ニュー:個別就職相談、 就職力アップセミナー、 企業実習、就労定着等】	☎923-0078 (予約受付連絡先)	月～金 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く) ◎ホームページ 
街の就活スポット ジョブカフェ	若者・中高年・子育て世 代等の就労相談や職場 体験などの相談。 ※個別相談・託児サービ ス(要予約)	☎938-6511 メール: info@jobcafe-okinawa. com ◎メール 	月～金 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く) ※駐車場:センター駐車 場をご利用ください。 ◎ホームページ  ◎Instagram (SNS) 

相談窓口	内容	連絡先	受付時間 ・QRコード
マザーズコーナー (ハローワークプラザ沖縄)	子育てをしながら就職を希望している方に対し、子ども連れで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 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く) ※駐車場:最大3時間無料でご利用できます。 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 監督署 (総合労働相談コーナー)	●労働問題 ●パワーハラスメント、職場でのいじめに関する相談 ●労働条件に関する相談 ●解雇、賃金不払い、労働時間、安全衛生など	☎982-1400	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く)
沖縄県女性就業・ 労働相談センター (労働相談事業)	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。 ※電話相談 ※対面相談(要予約)	☎0120-610-223 (フリーダイヤル)	月～金 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く) ※変更等ある際はご了承ください。
労働・生活保護 無料相談 (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 9:30～12:00 13:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く)

生活・家庭

●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 保護第一課	生活保護に関する相談	直通 ☎939-7592 代表 ☎939-1212 内線(2142)	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く)
沖縄市 就職・生活支援 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。 ※お金の貸付は行って いません。	☎923-3624	月～金 9:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、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 こども相談・健康課 (女性相談)	DVや家庭内での問題・ 離婚相談など	こども相談係 ☎929-3135 ※女性相談とお伝えく ださい。 ※予約優先	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く)
沖縄県こども未来部 女性相談 支援センター	配偶者からの暴力、家庭 生活の破綻など女性が 日常生活を送る上で抱 えている悩みごとや心 配ごとの相談	電話相談・来所相談 ☎854-1172 ※来所相談は平日のみ。	月～金 8:30～17:15 (受付は原則16:00迄) 土日祝日 8:30～12:00 13:00～16:30 (年末年始除く)
中部配偶者 暴力相談 支援センター (沖縄県中部福祉事務所)	配偶者からの暴力、家庭 生活の悩みなど女性が 日常生活を送る上で抱 えている悩みごとや心 配ごとの相談	☎989-6603 ※女性相談とお伝えく ださい	月～金 8:30～12:00 13:00～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く)
DV相談 プラス +	DVに関しての相談ひと りで悩まず、まずは相談 してください。	☎0120-279-889 つなぐ はやく (フリーダイヤル) HP:soudanplus.jp	◎HPIはこちらから  電話(24時間対応) チャット相談 (12:00～22:00) プラス相談箱 (24時間受付)

相談窓口	内容	連絡先	受付時間
(公財) おきなわ女性財団 ている相談室 女性相談	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。 ●電話相談 ●面接相談 ※要予約 ●特別相談 ※要予約 ・法律相談(月2回) ・こころの健康相談(月1回)	☎868-4010	火～土 10:00～17:00 (年末年始12/29～1/3除く)
(公財) おきなわ女性財団 ている相談室 国際女性相談	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。 ●電話相談 ●面談相談 ※要予約 ●特別相談 ※要予約 ・国際法律相談(月2回)	☎880-3402	火～土 10:00～17:00 (年末年始12/29～1/3除く)
沖縄県 女性健康 支援センター (沖縄県助産師会母子未来センター)	●対象 思春期から更年期に至る女性。 ●相談内容 ・思いがけない妊娠 ・思春期の健康相談 ・妊娠困りごと相談 ・婦人科疾患に関する相談 ・出産・育児に関する相談 ・一般的な不妊相談 ・避妊や家族計画に関する相談 ・更年期の心や体に関する相談など	電話相談・面談相談 ☎989-1181	月～土 9:00～17:00 (年末年始、祝日除く)
沖縄県不妊・不育 専門相談センター (妊活みなおし相談窓口)	不妊・不育に関する相談 流産・死産を経験した方の心の悩み相談	電話相談・面接相談 ☎888-1176 ※オンライン相談も始めました。(ZOOM)要予約。 ※面接相談は事前予約が必要です。 メール: woman.h@oki-kango.or.jp	水・木・金 13:30～16:30 (年末年始・祝日除く) ◎メールはこちらから 

●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 ている相談室 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 (電話相談のみ)	日～月 10:00～16:00 (祝日、年末年始【12/29～1/3】は除く)

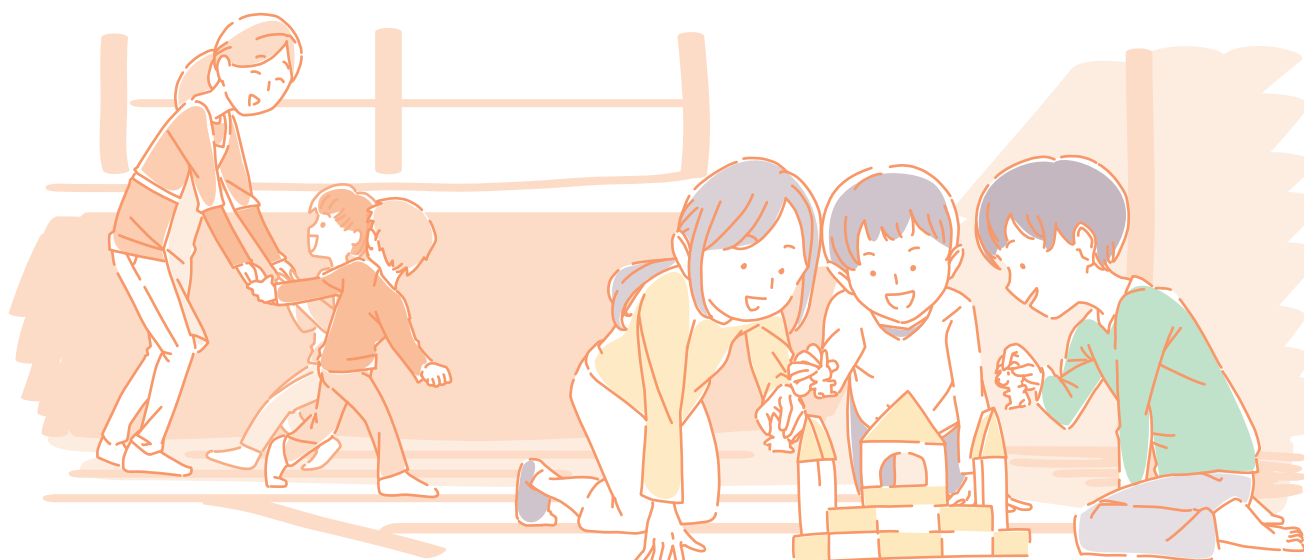
●ひとり親家庭に関する相談

相談窓口	内容	連絡先	受付時間
沖縄市役所 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 ●ひとり親の就労に関する相談 ●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 ☎939-1212 内線 (3195・3196・3197)	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年末年始を除く)

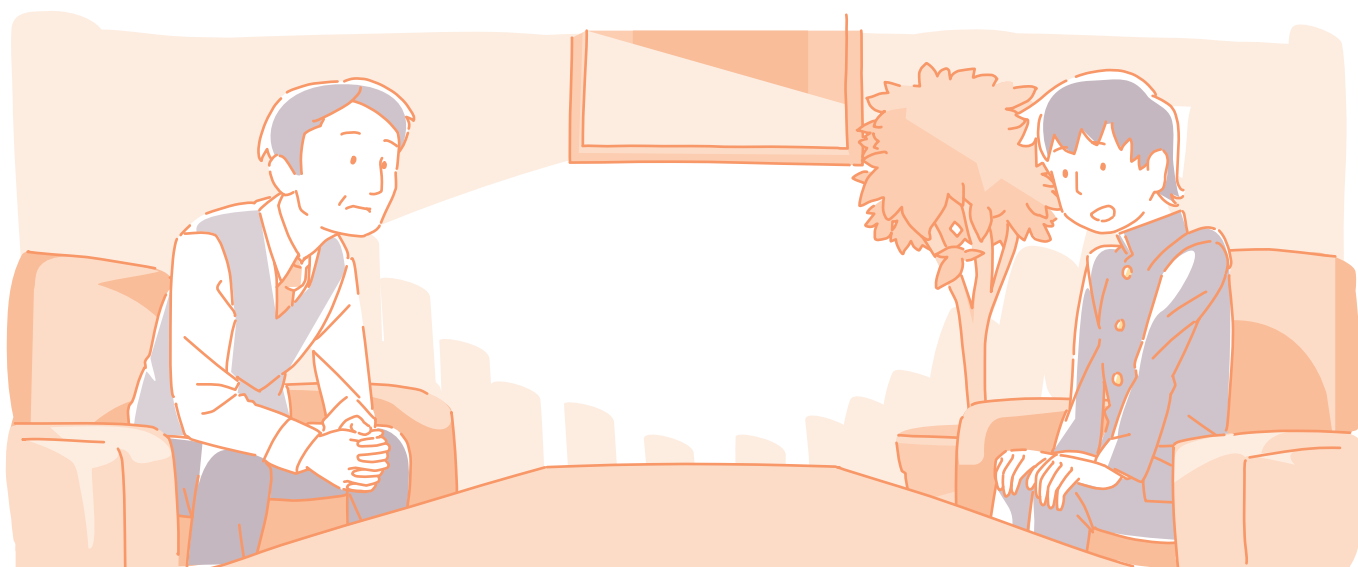
●子育て・青少年に関する相談

相談窓口	内容	連絡先	受付時間
沖縄市役所 保育・幼稚園課	●認可外保育園に関する事 ●認可保育園に関する事 ●幼稚園に関する事	代表 ☎939-1212 内線 (3173・2799) 内線 (3136・3135) 内線 (3174・2801)	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)
沖縄市役所 こども相談・健康課	●子育てに関する相談 ●妊娠・出産に関する相談 ●乳幼児健診・発達に関する相談	母子保健係 母子包括支援係 子育て世代包括支援センター結ぽーと 直通 ☎939-1252	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)
	●子どもの養育に関する相談 ●児童虐待等に関する相談	こども相談係 直通 ☎929-3135 ※児童相談とお伝えください。	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)
沖縄市役所 こども相談・健康課	●予防接種に関する相談	予防係 直通 ☎938-2691	月～金 8:30～12:00 13:00～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)
沖縄市役所 こども相談・健康課	●保育所・幼稚園に通っている児童の発達相談	こども発達支援係 発達相談窓口こねくと 直通 ☎989-1422	月・水・金 9:00～16:00
沖縄市 教育委員会学務課	●外国籍児童の編入学について相談	代表 ☎939-1212 内線 (2725)	月～金 8:30～12:00 13:00～17:00 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)

相談窓口	内容	連絡先	受付時間
沖縄市 教育支援センター	●小中学生の学校生活・健全育成に関する相談 (不登校、深夜徘徊、素行不良、家出、心理的・情緒的要因等)	教育相談窓口 ☎931-0013	月～金 9:30～12:00 13:00～16:30 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)
	●中学卒業～39歳までの若者相談	若者相談窓口 933-8636	
NPO法人 沖縄青少年 自立援助センター ちゅらゆい	不登校、引きこもり、若年無業者や障がいをお持ちの方やその家族関係者への就労、生活相談。	☎943-8502 (要予約) ◎LINE 	月～金 10:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く)
子ども若者みらい 相談プラザ sorae	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。 ※本島北部圏域にお住まいの方は、ソラエ(なご)へお問い合わせ下さい。	ソラエ(なは) ☎943-5335	火～土 10:00～18:00 (祝日、慰霊の日、年末年始除く)
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。	☎0120-99-7777 (フリーダイヤル)	毎日 16:00～21:00 (12/29～1/3は除く) ◎チャットはこちらから 



相談窓口	内容	連絡先	受付時間
24時間 子供SOSダイヤル	いじめ問題やその他子どものSOS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。	^{なやみおう} ☎0120-0-78310 (フリーダイヤル) 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 (フリーダイヤル) ☎862-0111	月～金 8:30～17:15 (土日祝日除く)
おきなわ 子ども虐待 ホットライン	「虐待かな?」と思ったらいつでもお電話してください。 ※下記に当てはまるケースはありませんか ・叩く音や泣き声が聞こえる。 ・不自然な傷が多い。 ・衣服や体がいつも極端に汚れている。 ・小さな子供を残して頻繁に外出している。 …など	☎886-2900	月～金 8:30～17:15 ※上記以外、緊急の場合は、「189」にご連絡ください。(24時間365日対応)
コザ児童相談所	18歳未満の子どもに関する問題について家族、関係機関、子ども本人等からの相談に応じています。「これって児童虐待かも…」と感じたら、すぐにお電話を。	☎937-0859	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)



相談窓口	内容	連絡先	受付時間
沖縄市 ファミリー・ サポート・ センター	●相互援助型の子育てサポート。 ●「子育ての手助けをして欲しい方」「子育ての手助けが出来る方」が会員登録し地域で子育ての応援サポート(預かりや送迎等)を行う活動です。 ●利用(有料)。事前登録が必要です。	ファミサポ利用問合せ ☎921-1234 ◎ホームページ 	月～土 8:30～18:00 (祝日、慰霊の日、年末年始除く)
		ファミサポ相談室 『アンダンテ』 (子育て・家族相談) ☎938-9244	土のみ (要予約) 9:00～18:00

●障がいに関する相談

相談窓口	内容	連絡先	受付時間 ・QRコード
沖縄市委託相談支援事業所	相談支援事業所 あらかき	☎931-9244 FAX931-9255	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)
	相談支援事業所 おきなわ	☎930-1703 FAX930-1698	
	相談支援事業所 ナイス	☎955-5076 FAX938-9666	
	相談支援事業所 ふうよう	☎938-5443 FAX934-5743	
	●障がい者等に関する福祉サービスや在宅生活での悩みごと・困りごと相談 ●地域の障がい者等の相談に応じ必要な情報提供や助言 ●障がい福祉サービスの情報提供や利用支援 ●虐待の防止及びその早期発見の為に関係機関との連携調整 ●権利擁護のための必要な支援 ※障がい児・者手帳がなくとも相談できます。 ※受診歴の有無は問いません。		

広 告



家庭での過ごし方や支援の方法でお悩みの保護者様

看護師・保育士・言語聴覚士・作業療法士
 社会福祉士などの専門家が話を伺い、
 子どもや保護者にとってより良い解決方法をお伝えし、
 良好な環境づくりや未来づくりを支援します。

ご相談予約はお電話にてお気軽にどうぞ
TEL.098-939-2411

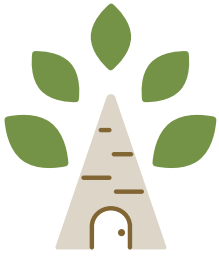
沖縄市大里 2 丁目 15 番 12 号
 特定非営利活動法人 障がい児サポートハウス Ohana
 一般社団法人 Smile Seeds Ohana

活動状況は ↓ コチラ ↓



相談窓口	内容	連絡先	受付時間 ・QRコード
沖縄市 障がい福祉課	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 ※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。	直通 ☎923-0927 内線(3210)	月～金 9:00～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)
沖縄市 障がい福祉課	●障がい者虐待防止に関する相談 ●障がい者差別解消法に関する相談	代表番号 ☎939-1212 内線(3164・3212) メール: skenriyugo@city.okinawa.lg.jp	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) ◎メールはこちらから 
ピアサポート センターつなぎ (特定非営利活動法人沖縄市障がい者福祉協会)	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。	☎938-3485 FAX988-5554 メール: peer-tsunagi@sand.ocn.ne.jp 【事務局】 ☎938-3480 メール: okishokyo@sage.ocn.ne.jp	月～金 10:00～16:00 (土日祝日、年末年始除く) ◎メールはこちらから  【事務局】 9:00～17:00
おあしすコール (沖縄市精神療養者家族会)	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。 (当事者及び家族等が対象です)	☎933-2011	火・木 13:00～17:00 土 13:00～16:00 (土曜日は電話のみ)

広 告



訪問看護ステーション
SHIRAKABA

精神科特化
訪問看護ステーション
白 樺

主な8つのサービス

- 健康状態
精神状態の観察
- 日常生活の支援
療養環境の整備
- 服薬の
管理、確認
- 主治医への
報告、連絡
- 対人関係の相談
- 地域のサービス
就労等の相談
- ご家族の
相談、支援
- 児童の登校支援
若年者の外出支援

資料請求、ご相談などお気軽にどうぞ

☎ **098-934-3034**
(営業時間：月-金 8:30～17:30)

LINE公式アカウントからも
各種対応しています

- ・資料請求
- ・ご利用に関するご質問
- ・求人情報など



自分らしく生活する
支援をします



相談窓口	内容	連絡先	受付時間 ・QRコード
NPO法人ゆい沖縄	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。	☎963-6581 FAX963-6582 メール: yuiokinawa2203@gmail.com	月～金 13:00～18:00 (土日祝日、旧盆、年末年始除く) ◎メールはこちらから 
障害者110番 ～障がい者の人権を守り生活を支援する～	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。	☎851-3910 ※FAX兼用 メール: jimukyok14@okisin.jp (※FAX・留守番電話・Eメールは24時間受付)	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 (土日、祝日、年末年始、慰霊の日は除く) ◎メールはこちらから 

●高齢者に関する相談

相談窓口	内容	連絡先	受付時間
北部 (池原、登川、知花、明道、松本)	【沖縄市地域包括支援センター】 ●介護保険や高齢者に関する総合相談 ●介護予防等ケアプラン作成に関すること ●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	☎938-9770 FAX938-9771	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
西部北 (八重島、センター、中の町、胡屋、園田)		☎988-5525 FAX988-5526	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
西部南 (諸見里、久保田、山内、山里、南桃原)		☎982-2020 FAX982-2021	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)

広 告

訪問介護事業所
介護保険法・障害者総合支援法

ちゃ～びらさい

介護保険事業所番号 4770402081 障害福祉事業所番号 4710801384

TEL098-988-7255
maru@blue.ocn.ne.jp
〒904-2153 沖縄県沖縄市美里 6-10-17
合同会社 まーる

相談窓口	内容	連絡先	受付時間
中部北 (美里、東、宮里、吉原、城前、越来)		☎987-8025 FAX987-8026	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
中部南 (嘉間良、住吉、室川、安慶田、照屋)	【沖縄市地域包括支援センター】 ●介護保険や高齢者に関する総合相談 ●介護予防等ケアプラン作成に関すること ●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	☎923-0603 FAX923-0610	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
東部北 (古謝、東桃原、大里、海邦町、泡瀬第一、泡瀬第二、泡瀬第三)		☎937-1100 FAX937-0700	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
東部南 (高原、泡瀬、比屋根、与儀)		☎923-0553 FAX923-0558	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
運転に不安をかんじたら高年齢ドライバーなどの電話相談 #8080	まずは相談…気持ち #8080 (きもちハレバレ) 周りが見えづらくなった。身体の動きがにぶくなった・もの忘れが多くなった・運転中ヒヤッとしたことがある *運転に不安を感じたらお電話ください*	安全運転相談ダイヤル ☎#8080(直通電話) ●安全運転相談の予約 運転免許センター (中部支所) ☎933-0442	月～金 8:30～11:45 13:00～16:45 (土日祝日、年末年始除く) ※つながりやすい時間帯 10:30～11:45 14:30～16:45
中部地区医師会 在宅ゆい丸センター	対象:地域住民のみなさま及び医療・介護関係者 内容:在宅での医療や介護に関する相談	☎921-2357	月～金 8:30～17:00 (土日祝日、年末年始除く) ◎ホームページ 

●ひきこもりに関する相談

相談窓口	内容	連絡先	受付時間
沖縄県 ひきこもり 専門支援センター	ひきこもりでお困りのご本人やご家族の相談を受けています。お一人で悩まずにぜひご相談ください。困っていることを一緒に考えていきます。	☎888-1455 来所相談(要予約)	月～金 10:00～12:00 13:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)

その他

●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
沖縄市 市民相談室	市民の方の暮らしの心配ごとや悩み、近隣とのトラブルなど日常生活における様々な問題についてお話を伺い、解決に向けてのアドバイスや情報提供、関係機関へのご案内をしております。	代表番号 ☎939-1212 内線(2067・2068)	月～金 9:00～11:45 13:00～16:45 (土日祝日、慰霊の日、 年末年始除く) ※木曜日午後は、電話相談のみ
	相続・離婚など法律上の困りごと(弁護士による相談) 毎週木曜14:00～16:20(要予約)		
沖縄市社会福祉協議会 相談窓口 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 9:00～16:00 (土日祝日、年末年始除く)



相談窓口	内容	連絡先	受付時間
よりそい ホットライン (一般社団法人社会的包 摂サポートセンター)	どんなひとの、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、セクシユ 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。	^{つなぐ ささえる} ☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	24時間 年中無休
自死問題支援者 法律相談 (法律無料相談／沖縄弁 護士会)	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 9:30～16:00 (土日祝日、年末年始除く)
子どもの悩みごと 110番 (沖縄弁護士会)	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。	☎866-6725	毎週月曜日 16:00～19:00 (祝日除く) ※相談無料
警察安全 相談・苦情	防犯及び犯罪の被害等 に関する相談。	☎#9110 ☎863-9110	平日8:30～17:15 ※緊急の事件、事故の通 報は110番へ ※お急ぎのご相談の方 は、警察本部(☎098- 862-0110)又は最寄 りの警察署へおかけ 直し下さい。
女性のための法律相談 (沖縄弁護士会)	DV・セクハラ・ストー 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。	☎865-3737	月～金 9:30～17:00 (土日祝日除く)
民事法律扶助制度に よる無料法律相談 (日本司法支援センター 沖縄地方事務所/法テラ ス沖縄)	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。	☎0570-078368 (ネット予約あり)	月～金 9:00～17:00 (土日祝日除く)

●人権に関する相談

相談窓口	内容	連絡先	受付時間 ・QRコード
法務局 人権相談	人権擁護に関する相談	☎937-3278	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
みんなの人権110番	人権に関する相談は何でも	☎0570-003-110	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
女性の人権 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 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く)
こどもの人権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 (フリーダイヤル)	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始除く) ◎メール ◎LINE  
LGBTs相談 (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 ☎937-0196 予約番号 ☎937-0170	相談日:毎月第1水曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 相談予約は、平日のみ 9:00～17:00
(公財) おきなわ女性財団 ている相談室 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。 ※電話相談 ※面接相談(要予約)	☎880-8434	土曜日 10:00～17:00 (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 国民健康保険課	●国民健康保険料の納付相談 ●後期高齢者医療保険料の納付相談	代表番号 ☎939-1212 国民健康保険料 内線 (2120・2129・2108・2113・2121) 後期高齢者医療保険料 内線 (2118・2128・2101)	月～金 10:00～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く) ●夜間相談窓口 (毎月第2・4水曜) 17:15～20:00 ※国民健康保険料のみ

その他

●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 納税課	各種税金の納付に関する こと	直通 ☎939-1210	月～金 8:30～17:15 水曜日のみ夜間相談受付 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く) ●夜間相談窓口 (毎週水曜日) 17:15～20:00

●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 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 ☎929-3140 代表番号 ☎939-1212 内線(2209)	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (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 9:30～12:00 13:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く)
沖縄県 消費生活センター	契約トラブル等の消費 生活に関する相談	☎863-9214 消費者ホットライン いちゃ 188	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く)
借金問題無料相談 (沖縄弁護士会)	借金で悩んでいる方へ の相談	☎865-3737 ※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 9:30～12:00 13:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く)
法テラス 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。	おなやみなし ☎0570-078374 ●IP電話使用の場合は、こ ちらへお電話下さい。 ☎03-6745-5600	月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜、祝日、年末年始除く)
沖縄総合事務局 多重債務相談窓口	多重債務に関する相談	☎866-5070	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 (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 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 ☎939-1212 内線(3164・3212)	月～金 9:00～12:00 13:00～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く)
沖縄市役所 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 ☎939-1212 内線(3187)	月～金 9:00～12:00 13:00～17:15 (土日祝日、慰霊の日、年 末年始除く)
沖縄市 社会福祉協議会	成年後見制度に関する 相談	予約電話 ☎937-3385	第1木曜日 14:00～16:00 ※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)沖縄被害者支援 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。	なやみゼロ ☎866-7830	月～金 10:00～16:00 (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 犯罪被害者等 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。 ※居住地のセンターが開 設している時間は、セ ンターに繋がります。	なやみはここよ ☎0570-783-554	毎日 8:00～21:00 (12/29～1/3を除く)
犯罪被害に遭われた 方の弁護士無料相談 (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 ※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 9:30～12:00 13:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く)
少年サポート 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 ☎862-0111 ☎0120-276-556 (フリーダイヤル)	月～金 8:30～17:15 (土日祝日除く)

●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
With you おきなわ (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。	はやくワンストップ ☎#8891 (無料) ※繋がらない場合は ☎975-0166 (有料)	24時間 365日対応
沖縄県警察本部 性犯罪被害者 相談電話	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 ☎0120-656-110 (フリーダイヤル) 全国共通番号 ☎#8103 ※管轄の相談機関に、繋 がります。	24時間 365日対応 月～金 8:30～17:15 女性警察官対応 ※上記不在の場合は、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 ・QRコード
沖縄市 社会福祉協議会	低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯の転居費用に関する相談。	☎937-3385 メール： shakyo@okicityshakyo.com	月～金 9:00～16:00 ◎メールはこちらから 
沖縄県住宅供給公社 住まいの 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 メール： sumaino@ojkk.or.jp	月～金 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く)
沖縄市就職・生活支援 パーソナルサポート センター	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「住居確保給付金」の相談を受けます【要件、手続きあり】。	☎923-3624 FAX923-3625	月～金 9:00～16:00 (土日祝日、慰霊の日、年末年始除く)

その他

廣告

住まいさわやか うれしいいき ———— 生活提案企業

中部興産株式会社

沖縄市本店 TEL:098-921-3700

● その他

相談窓口	内容	連絡先	受付時間 ・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 9:00～16:45 (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。 ※利用対象者【亡くな 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☎939-1212 (要予約) 市民課 戸籍係 内線(3112・3118) ※「おくやみコーナー」 の件とお伝えくださ い。	月～金 8:30～17:00 (土日祝日、年末年始除く)
支援情報検索サイト (厚生労働省)	どこに相談したらいいかわからない時には、「支援 情報検索サイト」で悩み別、方法別、地域別ごとに、 あなたに合った相談窓口を検索することができます。		◎ホームページ 



沖縄市の家族葬・告別式・寺院葬
安置室など、葬儀に関するご相談は・・・

詳細はこちらへ



事前相談随時受付中



- ・ご自宅での葬儀が難しい
- ・実際の費用が知りたい
- ・お墓がなくて困っている
- ・法事の相談がしたい・・・

お気軽にお問合せ下さい

24時間365日 県内全域お手伝い

カデナ花輪 本社

☎ 956-2450

沖縄市営業所

☎ 983-4187

沖縄市 悩みごと・困りごと相談窓口一覧

令和7年8月発行

発行

沖縄市／株式会社サイネックス



沖縄市HP



サイネックスHP

沖縄市役所 健康福祉部 市民健康課

〒904-8501 沖縄市仲宗根町26番1号

TEL:098-939-1212(代表)

E-mail:a47kenko@city.okinawa.lg.jp

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 沖縄支店

〒900-0014 沖縄県那覇市松尾1-19-27

TEL.098-863-6694

※掲載している広告は、令和7年7月現在の情報です。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

沖縄市

悩みごと・困りごと 相談窓口一覧

