






I 相談について

女性相談・その他

母子・父子自立支援員（子育て支援課 子ども給付室（母子父子支援担当））	
ひとり親家庭の母、父および寡婦の皆さんが抱えているさまざまな悩みごとや、就労支援、母子父子寡婦福祉資金の貸付等の相談をお受けし、問題解決や自立へのお手伝いをします。また、各種支援が必要なひとり親家庭の母および父に対しては、母子・父子自立支援員が継続した面談・訪問等により、市営住宅、民間アパート等を活用した生活や就労等の総合的な支援を行います。	<ul style="list-style-type: none"> • TEL 21-1765 月～金 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
女性相談室（子育て支援課）	
女性の生活上の問題や家庭トラブルなど、さまざまな悩みについての相談を受けています。	<ul style="list-style-type: none"> • TEL 21-1779 月～金 9時～17時15分 (祝日、年末年始を除く。予約優先)
宮崎市自立相談支援センター「これから」	
お仕事のこと、家賃のこと、家計のことなど、まずはお困りごとをお聞かせください。支援員がいっしょに考え、解決へのお手伝いをします。	<ul style="list-style-type: none"> • TEL 42-9239 月～金 9時～17時 (祝日、年末年始を除く。予約優先)
宮崎市男女共同参画センター「パレット」	
男女共同参画に関する生活上の問題、子どもや家庭のトラブルなど、さまざまな悩みについての相談を受けています。また、男性からの相談も受付けています。	<ul style="list-style-type: none"> • TEL 25-2057 • 電話相談 9時～17時（受付16時30分まで） (火曜日、祝日、年末年始を除く) • 面接相談 9時～17時（予約制） • メール（随時） https://pal-let.jp/palette_soudan/ パレットホームページ（メール相談）▶  • 法律相談 毎月第3水曜日 14時～16時30分（予約制） • 心の相談 毎月第2水曜日 14時～16時30分（予約制）
なやむなテレホン（なやむなメール）（青少年育成センター）	
市内の青少年とその保護者及び関係者から、しつけ・交友・いじめ・問題行動・不登校・勉強・部活動・進路等についての相談を受けています。	<ul style="list-style-type: none"> • なやむなテレホン 22-7867（なやむな） 月～金 8時30分～16時30分 ※水曜日のみ20時まで (祝日、年末年始を除く) • なやむなメール（随時） 45seisyoun@city.miyazaki.miyazaki.jp • 面接相談 22-7867（電話予約）
宮崎県男女共同参画センター	
夫婦・家庭・職場・地域等の人間関係の悩みを中心として、男女共同参画に関する相談を受けています。	<ul style="list-style-type: none"> • TEL 60-1822 • 電話相談 月～金 9時～17時 土 9時～16時30分 • メール soudan@mdanjo.or.jp • 面接相談 月～土 9時～16時（予約制） • 法律相談 毎月第3火曜日 午後（予約制） • ところとからだ相談 毎月第2火曜日 午後（予約制） (祝日、年末年始を除く)

I 相談について

宮崎県女性相談支援センター（配偶者暴力相談支援センター）	
<p>配偶者等からの暴力、家庭内不和などの悩みに関する相談を受けています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> TEL 22-3858 月～金 9時～20時30分 土・日 9時～15時 (祝日、年末年始を除く) 面接 月～金 9時～18時 (祝日、年末年始を除く) メール 随時 https://shinsei.pref.miyazaki.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=Qx_FHDZOG メール相談 ▶ 
女性の人権ホットライン（宮崎地方法務局人権擁護課）	
<p>女性の人権問題・結婚・離婚・DVなど、さまざまな悩みについての相談を受けています。</p>	<p>TEL 0570-070-810 月～金 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)</p>
宮崎県警察本部 警察安全総合相談窓口	
<p>犯罪等による被害の未然防止、その他県民の皆様への安全と平穏に関する相談を受けています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> TEL 26-9110（局番なし #9110） (自動音声案内により実施) 相談受付 平日8時30分～17時15分 それ以外の時間帯及び土曜・日曜・祝日の閉庁日の緊急性の高い相談については警察本部代表電話を案内しています
宮崎県警察本部 性犯罪相談ダイヤル	
<p>性犯罪に関する相談を24時間受けています。</p>	<p>TEL 31-8740（局番なし #8103）</p>
特定非営利活動法人 ハートスペースM	
<p>配偶者等からの暴力に関する相談を受けています。</p>	<p>TEL 89-5213（日・月 10時～17時）</p>
ユウカリコール（一般社団法人ハートスペースみやざき）	
<p>10代～30代の女性専門困りごと相談窓口。365日相談可能。 もやもや感じていること、違和感があること、DVや性暴力など、困りごとに関する相談を受け付けています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> LINE 相談（随時） LINE ID : 374yqbw TEL（随時）080-4273-2790 <p>LINE アカウント ▶ </p>
パーム相談室（ひとりひとりの気づきを大切にする パーム・アウェア）	
<p>悩んでいること、悩みとは言わないかもしれないけど気になること、困りごと、生活のこと、仕事のこと、DV・性暴力など、年代、性別関係なく相談を受け付けています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> LINE 相談（リアルタイム相談時間 水・金 20時～23時） LINE ID : 568qvzai メール相談（随時） https://palm-aware.iimdoofree.com/お問合せ/ <p> LINE アカウント ▲  メール相談 ▲</p>

法律相談

特別相談事業

借金や養育費等のひとり親家庭の方々が生活上抱えている諸問題解決のため、月1回、弁護士が無料で相談に応じます。

・TEL 21-1765
(宮崎市ひとり親家庭福祉協議会)

相談日は [P39](#) をご覧ください。お申し込みご希望の方は、必ず前日までにご予約ください。

法テラス

法的トラブルを抱えていらっしゃる方、どこに相談してよいかわからない方、法的トラブルかどうか分からない方も、まずはお電話ください。解決の糸口となる法制度や、相談窓口のご紹介を無料で行っています。

また、経済的に余裕のない方に対しては、無料法律相談（予約制）も行っています。

※養育費請求等の家事、多重債務等の民事、犯罪被害など

・法テラスサポートダイヤル
TEL 0570-078374
平日9時～21時、土曜9時～17時
(祝日・年末年始を除く)

・法テラス宮崎
TEL 0570-078367
平日9時～17時
(祝日・年末年始を除く)

法律相談の予約は法テラス宮崎のホームページでも受付けています。

<https://www.houterasu.or.jp/site/chihoujimusho-miyazaki/>

法テラス宮崎
ホームページ ▶



地域



母子福祉相談員

宮崎市を26の地区に分けて、各地区に「くすの木会」があります。(P38参照)

各地区には、くすの木会の会長を兼ねた母子福祉相談員が配置されており、地域におけるひとり親家庭の母、父及び寡婦の方々のさまざまな相談を受けています。

各地区の相談員の連絡先については子育て支援課 (TEL 21-1765) へお問い合わせください。



子どもの養育や児童虐待の相談

子ども家庭支援課

家庭内における18歳未満の子どもの養育のこと（子どもの性格や行動、しつけ、非行等）や虐待について相談に応じ、助言や支援を行っています。相談などで知り得た個人情報は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

• TEL 21-1766
月～金 8時30分～17時15分
（祝日、年末年始を除く）

民生委員・児童委員（主任児童委員）

地域住民の身近なところで住民の方々の立場に立って相談を受け、地域福祉の担い手として活動しています。相談・援助活動に携わるとともに内容に応じて関係機関と連携を行います。お気軽にご相談ください。

各地区の担当民生委員・児童委員がわからない場合は、宮崎市福祉総務課（TEL 21-1754）にお問合わせください。

宮崎市子育てナビ

宮崎市子育てナビ

「宮崎市子育てナビ」は、妊娠中からの育児を応援する行政サービスです。宮崎市の育児に関する情報を分かりやすく掲載しています。各種の届出や健診・手当・親子で楽しめる施設などの行政サービスを簡単に検索できます。

<http://miyazaki-city.mamafre.jp>

宮崎市子育てナビ
ホームページ ▶



育児を応援する行政サービスガイド

子育てナビ

