



相談機関等の情報は令和4年8月現在のもので、  
来所相談は予約が必要な場合がありますので、予約不要と書かれていないものは各機関にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴う対応のため、相談時間等が変更している場合があります。詳細は各相談機関にお問い合わせください。

|           |                                                                                                                                                                           |            |       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| <b>1</b>  | <b>健康チェック</b>                                                                                                                                                             | こころの健康チェック | 2     |
| <b>2</b>  | <b>相談窓口</b>                                                                                                                                                               |            | 3~20  |
| <b>1</b>  | <b>こころ</b>                                                                                                                                                                |            | 3     |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>こころの悩み・こころの病気</li> <li>アルコールや薬物依存</li> <li>ひきこもり</li> <li>大切な人を自死で亡くされた方</li> <li>こころの電話・いのちの電話</li> <li>LINE・SNS相談</li> </ul>     |            |       |
| <b>2</b>  | <b>自死遺族</b>                                                                                                                                                               |            | 4     |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>大切な人を自死で亡くした方の相談</li> <li>ご遺族の集い</li> </ul>                                                                                        |            |       |
| <b>3</b>  | <b>障害・病気</b>                                                                                                                                                              |            | 4~5   |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>障害・難病・エイズに関する相談</li> <li>薬物など依存症に関する相談</li> <li>相談機関等</li> </ul>                                                                   |            |       |
| <b>4</b>  | <b>育児・子ども</b>                                                                                                                                                             |            | 6~7   |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>子育て相談</li> <li>市内の健康保健福祉センター</li> <li>不登校・ひきこもり・非行等に関して</li> <li>ひとり親に関する相談</li> </ul>                                             |            |       |
| <b>5</b>  | <b>暮らし</b>                                                                                                                                                                |            | 8     |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活困窮に関する相談</li> <li>消費生活に関する相談</li> <li>ボランティアに関する相談</li> <li>生活安全・警察に関する相談</li> </ul>                                             |            |       |
| <b>6</b>  | <b>労働</b>                                                                                                                                                                 |            | 9     |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>労働者のこころの相談</li> <li>就労に関する相談</li> <li>中小企業の経営相談</li> </ul>                                                                         |            |       |
| <b>7</b>  | <b>男性</b>                                                                                                                                                                 |            | 10    |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>配偶者等からの暴力(DV)相談</li> </ul>                                                                                                         |            |       |
| <b>8</b>  | <b>女性</b>                                                                                                                                                                 |            | 10    |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>女性の全般的な相談(法律相談含む)</li> <li>配偶者等からの暴力(DV)相談</li> <li>横須賀にんしんSOS</li> </ul>                                                          |            |       |
| <b>9</b>  | <b>犯罪被害</b>                                                                                                                                                               |            | 11    |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>犯罪被害に関する相談</li> </ul>                                                                                                              |            |       |
| <b>10</b> | <b>性について</b>                                                                                                                                                              |            | 12    |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>性について違和感がある方や同性を好きなことで悩んでいる方の相談</li> </ul>                                                                                         |            |       |
| <b>11</b> | <b>法律</b>                                                                                                                                                                 |            | 13    |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>商品の購入や契約(借金含む)</li> <li>返済や多重債務について</li> <li>貸金業務・貸付自粛に関する相談</li> <li>各種専門家への相談</li> </ul>                                         |            |       |
| <b>12</b> | <b>市民相談室</b>                                                                                                                                                              |            | 14    |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>専門家による様々な相談</li> </ul>                                                                                                             |            |       |
| <b>13</b> | <b>外国人生活相談</b>                                                                                                                                                            |            | 15~16 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>外国人の生活に関する相談</li> </ul>                                                                                                            |            |       |
| <b>14</b> | <b>ほっとかん</b><br>(福祉の総合相談窓口)                                                                                                                                               |            | 17~20 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>成年後見センター</li> <li>高齢者虐待防止センター</li> <li>障害者基幹相談支援センター</li> <li>終活支援センター</li> <li>市内の地域包括支援センター</li> <li>市内の障害者相談サポートセンター</li> </ul> |            |       |
| <b>3</b>  | <b>市内・近隣で精神科等のある医療機関</b>                                                                                                                                                  |            | 21~22 |

# 1 健康チェック

## こころの健康チェック

以下5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。

例) 最近2週間のうち、その半分以上の期間を明るく、楽しい気分で過ごした場合には、右上の角に3と記されている箱をチェックする。

|   | 最近2週間、私は                | いつも | ほとんどいつも | 半分以上の期間を | 半分以下の期間を | ほんのたまに | まったくない |
|---|-------------------------|-----|---------|----------|----------|--------|--------|
| 1 | 明るく、楽しい気分で過ごした          | 5   | 4       | 3        | 2        | 1      | 0      |
| 2 | 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした    | 5   | 4       | 3        | 2        | 1      | 0      |
| 3 | 意欲的で、活動的に過ごした           | 5   | 4       | 3        | 2        | 1      | 0      |
| 4 | ぐっすり休め、気持ちよくめざめた        | 5   | 4       | 3        | 2        | 1      | 0      |
| 5 | 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった | 5   | 4       | 3        | 2        | 1      | 0      |

WHO-5 精神的健康状態表 (1998年版)

### ● 採点方法

5つの回答の数字を合計してください。

合計

点

#### 13点以上

…………… 特に心配ありません。

#### 13点未満または、5項目のうちいずれかに0または1の回答があるとき

…………… 少し心配な状態です。  
相談機関や医療機関に相談しましょう。  
医療機関はP.21、22に掲載しています。



## 2 相談窓口

### 1 ところ

#### 横須賀市保健所 精神保健福祉相談

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

こころの病気・アルコールや薬物等の依存・成人のひきこもり等幅広くこころの健康についての相談を行っています。必要に応じて精神科医師による相談も行っています。(診察や薬の処方はいしません) 来所相談をご希望の場合は、事前にお電話ください。

横須賀市西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ3階  
横須賀市保健所保健予防課  
**☎046-822-4336**

#### 生きづらびっと

年中無休/※時間帯は日によって異なります。ホームページをご覧ください。

「生きづらびっと」は、「死にたい」「消えたい」といった、あなたのつらい気持ちを安心して話していただくのできるSNS相談です。

私たちは、お気持ちを受け止めつつ、必要があれば様々な分野の実務的支援へとつなぐ「生きることの包括的な支援」を行っています。



<https://yorisoi-chat.jp/>

#### LINE相談 いのちのほっとライン@かながわ

月～金・日/17時～22時  
最終受付21時30分  
※祝日・休日・12/29～1/3を除く



#### とにかく話を聞いてほしい時

#### 横須賀こころの電話

年中無休 平日/16時～23時  
土・日・祝日/9時～23時  
※毎月第2水、16時～翌朝6時

**☎046-830-5407**

#### 横浜いのちの電話

日本語相談：年中無休/24時間

**☎045-335-4343**

外国語相談：水10時～21時/金19時～21時  
土12時～21時

スペイン語 **☎0120-66-2477**  
ポルトガル語 **☎0120-22-2488**

#### あなたのいばしょチャット相談

24時間/365日

年齢や性別を問わず誰でも無料・匿名で利用できます。国内外にいる「いばしょ相談員」が相談に応じます。またDV、虐待などの緊急性が高い事案には、警察や児童相談所などの関係機関と連携し対応にあたります。



<https://talkme.jp/>

特定非営利活動法人あなたのいばしょ

#### SNS等による相談

LINE, Twitter, FacebookなどのSNSや電話を通じて、年齢や性別を問わず、「生きづらさを感じる」などのお悩みの相談を受け付けています。



## 2 自死遺族

身近な人を自死で亡くした方、  
ご遺族の集い

#### 横須賀市保健所保健予防課

##### ◆自死遺族相談

【来所相談・要予約】

原則第2水/13時30分および14時30分

##### ◆自死遺族分かち合いの会

【要予約】

原則奇数月第3水/14時～16時

身近な人を自死で亡くした方が、安心して胸のうちを語り合い、交流や情報交換ができる分かち合いの場です。匿名可。

横須賀市西逸見町1-38-11  
ウェルシティ市民プラザ3階  
**☎046-822-4336**

#### NPO法人グリーンサポートリンク (全国自死遺族総合支援センター)

##### ◆自死遺族のための電話相談

木/10時～20時 日/10時～18時  
(祝日および年末年始を除く)

**☎03-3261-4350**

#### 神奈川県弁護士会自死遺族 ホットライン

【電話受付時間】

月～金/9時30分～12時  
13時～16時30分  
(祝日および年末年始を除く)

身近な人を自死で亡くした方のための法律相談。電話受付後、翌日まで(土日祝日を除く)に担当弁護士より折り返しのお電話をします。

※初回電話相談(20分程度)は1回限り無料。

**☎045-228-7832**

## 3 障害・病気

#### 横須賀市 障害福祉課

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

身体・知的・精神障害者とその家族の相談にのっています。身体障害者手帳の交付、療育手帳や精神障害者保健福祉手帳の申請受付に関することおよびそれぞれの障害者の福祉サービス利用に関することの相談を行っています。

横須賀市小川町11 横須賀市障害福祉課  
**☎046-822-8249**

#### 横須賀市保健所 難病相談

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

横須賀市西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ3階  
横須賀市保健所保健予防課  
**☎046-822-4385**

#### 横須賀市保健所 エイズ相談

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

エイズや性感染症に関する心配ごと全般。

横須賀市西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ3階  
横須賀市保健所保健予防課  
**☎046-825-6117**

#### 神奈川県精神保健福祉センター 依存症相談

依存症面接相談【来所相談・要予約】

金/9時～16時30分  
(祝日および年末年始を除く)

神奈川県精神保健福祉センター相談課  
**☎045-821-8822(代)**

#### 依存症電話相談

月/13時30分～16時30分  
(祝日および年末年始を除く)

依存症に関する相談全般、情報提供および相談機関の案内など。

**☎045-821-6937**

## 訪問看護ステーション

精神科に通院している人で、医師の意見書など必要な手続きをした人が利用できます。  
自立支援医療(精神通院)の利用が可能です。

ご希望の場合はまず、通院先の精神科の主治医に必要性についてご相談ください。

| 名 称                         | TEL<br>(市外局番 046) |
|-----------------------------|-------------------|
| よこすか訪問看護ステーション(三春町)         | 824-3065          |
| 湘南訪問看護ステーション(追浜町)           | 865-9784          |
| チームブルー訪問看護ステーション(米が浜通)      | 887-0445          |
| 衣病訪問看護ステーション(小矢部)           | 852-1471          |
| 衣病訪問看護ステーション長瀬(長瀬)          | 843-3172          |
| 聖ヨゼフ訪問看護ステーション(緑が丘)         | 822-2187          |
| 聖隷訪問看護ステーション横須賀(武)          | 857-8840          |
| かしこ(長沢)                     | 839-2424          |
| 衣笠訪問看護ステーション(平作)            | 852-5212          |
| セントケア訪問看護ステーション横須賀(汐入町)     | 826-1161          |
| 訪問看護ステーションはな(久里浜)           | 835-1101          |
| かのん訪問看護リハビリステーション追浜(追浜町)    | 874-7061          |
| 愛の手訪問看護ステーション(西浦賀)          | 890-5540          |
| かもめケア訪問看護ステーション(西逸見町)       | 823-8315          |
| 訪問看護ステーションデューン横須賀(小川町)      | 874-8031          |
| 訪問看護ステーションあやめ横須賀(小矢部)       | 853-0170          |
| みまもり訪問看護みかん(三浦市初声町)         | 887-0295          |
| 訪問看護ステーションLeaf(リーフ)(横浜市金沢区) | 045-349-9374      |
| 訪問看護ステーション大福(三浦市栄町)         | 803-6689          |

## 4 育児・子ども

### 子育て相談

#### 横須賀市 子育てホットライン

年中無休24時間

18歳未満の子育てに関する悩みや不安についての相談。(病気・ケガ等医学的な相談はできません)

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階  
横須賀市こども家庭支援課  
☎046-822-8511

#### 横須賀市親子支援相談

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

18歳未満のお子さんを育てている保護者を対象に不安や悩みを整理し、子育てに向き合えるよう心理相談を行います。(要予約)

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階  
横須賀市こども家庭支援課  
☎046-822-4816

### 健康福祉センター

月～金/8時30分～17時(祝日および年末年始を除く)

妊娠中から子育ての様々な悩みや不安についての相談ができます。

| 地 域            | センター名<br>所在地                               | TEL<br>(市外局番 046) |
|----------------|--------------------------------------------|-------------------|
| 追浜・田浦          | 北健康福祉センター<br>船越町6-77<br>田浦行政センター2階         | 861-4118          |
| 本庁・逸見<br>衣笠・大津 | 中央健康福祉センター<br>西逸見町1-38-11<br>ウェルシティ市民プラザ3階 | 824-7632          |
| 浦賀・久里浜<br>北下浦  | 南健康福祉センター<br>久里浜6-14-2<br>久里浜行政センター2階      | 836-1511          |
| 西              | 西健康福祉センター<br>長坂1-2-2<br>西行政センター1階          | 856-0719          |

## 4 育児・子ども

### ひとり親

#### 横須賀市 子ども給付課

月～金/9時～16時  
(祝日および年末年始を除く)

自立支援員が、生活や子どものことなどについて相談をお受けします。

横須賀市小川町16 はぐくみかん1階  
☎046-822-0133

### 子どもの心身の障害、虐待、非行など

#### 横須賀市児童相談所

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

18歳未満の子どもに関する育児や心身の障害、虐待、非行など様々なご心配に対して一人ひとりのお子さんに適した方法を一緒に考えます。

横須賀市小川町16 はぐくみかん3階  
☎046-820-2323

### 学生生活の悩み・不登校・ひきこもり・非行

#### 横須賀市教育委員会 教育相談

月～金/9時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

小・中学生の学校生活に関わる様々な不安や悩み(不登校、いじめ、対人関係、発達、学習の遅れ)などの相談をお受けします。来所相談は予約制なので事前にお電話ください。

横須賀市小川町11 横須賀市教育委員会  
☎046-822-8564

#### 子どもの悩み相談ホットライン

月・水・金/9時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

小・中学生、その保護者をはじめとする家族の相談を電話でお受けします。「いじめ」や「友達との人間関係」、「学校生活の心配や不安」について、どんなことでも相談できます。匿名でもお受けします。

横須賀市小川町11 横須賀市教育委員会  
☎046-822-6522

#### 横須賀市子ども家庭支援課 子ども青少年相談

月～金/9時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

4～20歳までの子どもおよび青少年とその家族が対象。家族関係、発達面の心配、ひきこもりなど、生活する上での様々な悩みや問題についての相談。

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階  
☎046-823-3152

#### よこはま法務少年支援センター (青少年心理相談室)

月～金/9時～12時、13時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

少年の非行や成人の犯罪にまつわる悩みについて。家庭でのしつけ、職場・学校等でのトラブル、友達との関係等についてもご相談ください。

横浜市港南区港南4-2-1  
横浜少年鑑別所よこはま法務少年支援センター  
☎045-845-2333 (直通電話)  
☎057-008-5085 (全国共通)

## 5 くらし

### 生活困窮に関する相談

#### 横須賀市 生活支援課【来所相談】

月～金/9時～11時、13時～16時  
(祝日および年末年始を除く)

ご本人の経済的困窮に関する相談をお受けしています。初回相談の事前予約は不要です。上記時間帯にお越しください。

横須賀市小川町11 市役所分館6階  
☎046-822-8070

### 消費生活に関する相談

#### 横須賀市消費生活センター

月～金/9時～16時  
(祝日および年末年始を除く)

商品購入や契約(借金含む)について消費生活相談員が相談をお受けします。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館2階  
☎046-821-1314

### ボランティアに関する相談

#### よこすかボランティアセンター

月～金/8時30分～17時

ボランティア活動および依頼の相談を行っています。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館4階  
横須賀市社会福祉協議会  
☎046-821-1303

### 生活安全について

#### 警察総合相談室

年中無休/24時間

警察活動に対する総合的な相談、要望、意見など。

☎045-664-9110 又は #9110

緊急な事件や事故以外での困りごとの相談や警察に対する要望・意見、苦情など。

月～金/8時30分～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)

#### ◆横須賀警察署 住民相談係

横須賀市新港町1-10

☎046-822-0110

#### ◆田浦警察署 住民相談係

横須賀市船越町5-31

☎046-861-0110

#### ◆浦賀警察署 住民相談係

横須賀市久里浜1-18-1

☎046-835-0110

### 専門家に相談したい

#### 横須賀市市民相談室

法律相談・登記相談・宅地建物相談・税務相談・社会保険労務相談・行政相談・交通事故相談・行政書士相談などがあります。

▶ 詳しくはP14へ

横須賀市小川町11 市民生活課  
☎046-822-8114

## 6 労働

### 労働者のこころの相談

#### 働く人の相談窓口

【要予約】水/9時～17時  
予約受付:月～金/9時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

職場の人間関係・パワハラ・休職復職・転職・就職・職場のいじめ・うつ・不安・適応障害など働くこと、就業することで困っている人への無料カウンセリング。

横須賀市本町3-27  
(公財)横須賀市産業振興財団  
**☎046-828-1633**

#### 横須賀総合労働相談コーナー

月～金/8時30分～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)

解雇や労働条件の変更等による紛争、事業主からの嫌がらせ等の相談。

横須賀市新港町1-8 横須賀地方合同庁舎5階  
横須賀労働基準監督署内  
**☎046-823-0858**

### 中小企業の経営相談

経営の改善、新規設備の導入、店舗の改装など、経営上の問題についての相談

#### (公財)横須賀市産業振興財団

【要予約】月～金/9時～17時45分  
(祝日および年末年始を除く)

横須賀市本町3-27  
**☎046-828-1631**

#### 横須賀商工会議所

月～金/8時45分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

横須賀市平成町2-14-4  
**☎046-823-0400**

### 就労に関する相談

#### ハローワーク横須賀

##### ◆職業相談部門

月～金/8時30分～17時15分  
※第2・4土/10時～17時  
(祝日および年末年始を除く)

就職、転職等に係る相談、および職業訓練に関する相談・手続き。  
(土曜日は窓口を縮小しています。また、職業訓練に関する相談・手続きはできません。)

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い変動あり

##### ◆専門援助部門

月～金/8時30分～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)

障害者、外国人、新規学校卒業者、65歳以上の方の就職、転職の就業相談。

横須賀市平成町2-14-19  
**☎046-824-8609**

#### よこすか就労援助センター

月～金/8時30分～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)

障害のある方の就労援助。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館4階  
**☎046-820-1933**

## 7 男性

### 神奈川県配偶者暴力相談支援センター

#### ◆男性のためのDV相談窓口 (被害者の方の相談)

月～金/9時～21時(祝日および年末年始を除く)

配偶者や恋人など親しい関係にある人からの、身体的・性的・精神的・経済的暴力の悩みの相談窓口。

**☎057-003-3103**

令和4年9月からはこちらへおかけください

**☎045-662-4530**

#### ◆DVに悩む男性のための相談

月・木/18時～21時  
(祝日および年末年始を除く)

被害・加害を問わず、配偶者などへの暴力等にお悩みの男性の相談窓口。

**☎057-078-3744**

令和4年9月からはこちらへおかけください

**☎045-662-4531**

## 8 女性

### 全般的な相談

#### デュオよこすか 女性のための相談室

月・水・金/9時～16時  
(年末年始および臨時休館日を除く)

女性が抱える人間関係や生活上の悩みに関する相談。第3火曜日に来所による法律相談(要予約)もあります。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館5階  
横須賀市人権・ダイバーシティ推進課

**☎046-828-8177**

#### 横須賀にんしんSOS

月～金/8時30分～17時

思いがけない妊娠(生理がこない・妊娠したかも)でお悩みの方の相談窓口。

横須賀市小川町16 はぐくみかん3階  
横須賀市児童相談所

**☎046-820-2323**

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階  
横須賀市こども家庭支援課

**☎046-822-1505**

P6 各健康福祉センターでも相談可

### DV相談

#### 横須賀市 女性のためのDV相談

月～金/10時～16時  
(祝日および年末年始を除く)

配偶者や交際相手などからの身体的・精神的・性的・経済的暴力等に悩む女性の相談を女性相談員がお受けします。

横須賀市小川町16 はぐくみかん5階  
横須賀市こども家庭支援課

**☎046-822-8307**

#### 神奈川県配偶者暴力相談支援センター 女性への暴力相談 「週末ホットライン」

土・日/17時～21時  
祝祭日/ 9時～21時  
(年末年始を除く)

DV相談の土日夜間および祝日の相談窓口

**☎045-451-0740**

男性

女性

## 9 犯罪被害

### 性犯罪110番

24時間受付

性犯罪の被害で警察への届け出を迷っている又は事件に苦しんでいる方へ、性別を問わず、警察官が電話相談をお受けします。

神奈川県警察本部 捜査第一課  
☎0120-38-8103

### 横須賀市 犯罪被害者等専用ダイヤル

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

一人で悩まずにまずはご相談ください  
・誰にどのように相談してよいのか分からない  
・どのような支援を受けられるのか  
・不安な気持ちなどがとれない など

Email ls-ps@city.yokosuka.kanagawa.jp  
☎046-822-7807

### 横須賀市以外の相談窓口

### かながわ犯罪被害者 サポートステーション

月～土/9時～17時  
(年末年始、祝休日、かながわ県民センターの休館日を除く)

ひとりでなやんでいませんか？  
犯罪の被害にあったことを打ち明けられない方、犯罪の被害から受けたこころの傷が癒えない方、私たちにご相談ください。

☎045-311-4727

### かながわ性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センター 「かならいん」

24時間受付

かならいんでは、性被害にあわれた方などの相談を性別等を問わず24時間365日、いつでも受け付けています。

はやくワンストップ  
#8891(全国共通番号)  
又は ☎045-322-7379

### 男性及びLGBTs被害者のための 専門相談ダイヤル

火/16時～20時  
(祝休日、年末年始を除く)

性被害にあわれた男性やLGBTsの方の相談を専門相談員がお受けします。

☎045-548-5666

## 10 性について

性について違和感がある方、同性を好きなことなどで悩んでいる方

### よこすかLGBTs相談【要予約】

【予約受付】月～金/9時～17時 相談希望日の3日前まで  
専門の相談員が相談をお受けします。

#### ◆本人・家族の方

【日時】月・火・水・金/17時30分～18時 木/10時～18時  
【場所】デュオよこすか(本町2-1 総合福祉会館)

#### ◆支援者の方

【日時】月～金/10時～18時  
【場所】市内の学校、企業、施設等

横須賀市人権・ダイバーシティ推進課  
(予約先) ☎046-822-8219

### 特定非営利活動法人SHIP

性に違和感を感じている人、同性を好きな方など。また家族や周囲の方を対象としています。

#### ◆SHIPほっとライン

木/19時～21時

「自分って変なのかな」「自分と同じような人と会って話をしてみたい」など、どんなことでも気軽にご相談ください。

☎045-548-3980

#### ◆カウンセリング

【来所相談・要予約】水・金・土  
【予約・問い合わせ】水・金・土/16時～20時  
日/14時～18時

場所(横浜市の関内駅周辺)や時間等詳細は電話でお問い合わせください。

相談費用 初回.....1,500円/回  
2回目以降....3,000円/回  
※高校生以下.....無料

ホームページ <http://ship-web.com>  
☎045-306-6769

# 11 法律

## 貸金業務・貸付自粛に関する相談

### 日本貸金業協会神奈川県支部

月～金/9時～17時  
(祝日および年末年始を除く)  
ご来訪を希望される方は事前にご連絡ください。貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決手続・貸付自粛申告。(WEB受付有)

☎057-005-1051

## 商品の購入・契約(借金含む)に関して

### 横須賀市消費生活センター

月～金/9時～16時  
(祝日および年末年始を除く)  
商品購入や契約(借金含む)について消費生活相談員が相談をお受けします。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館2階 消費生活センター  
☎046-821-1314

## 専門家に相談したい

### 横須賀市市民相談室

法律・登記・宅地建物・税務・社会保険労務・行政・交通事故・行政書士相談など。

▶詳しくは右ページ

横須賀市小川町11 横須賀市市民生活課

☎046-822-8114

### 法テラス 川崎【来所相談・要予約】

【相談日時】木/10時～11時20分  
【相談場所】横須賀法律相談センター  
経済的に余裕がない方が法的トラブルにあった時に、無料で法律相談を行い、必要な場合に、弁護士・司法書士の費用の立替えを行っています。法制度に関する情報と、相談機関・団体等に関する情報を無料で提供しています。

☎057-007-8309

### 神奈川県横須賀三浦地域県政総合センター 県民の声・相談室

#### 法律相談【来所または電話相談・要予約】

第2・4木/13時～16時  
予約受付:2週間前の9時から開始  
月～金/9時～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)

横須賀市日の出町2-9-19

☎046-823-0210

### 横浜地方務局 横須賀支局 総務課

月～金/8時30分～17時15分  
(祝日および年末年始を除く)  
セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネットでの誹謗中傷、差別などの人権問題の相談に応じています。

横須賀市新港町1-8 横須賀地方合同庁舎  
(全国共通ナビダイヤル) ☎057-000-3110

### 神奈川県弁護士会 横須賀法律相談センター

#### ◆債務整理相談【来所相談・要予約】

火/10時～12時 初回30分1回限り無料  
予約受付:月～金/9時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)  
債務(クレジット・サラ金・ローン等)に関する無料相談。

#### ◆総合法律相談【来所相談・要予約】

月・火・水・金/13時30分～16時30分  
予約受付:月～金/9時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)  
法律相談全般。相談費用は45分以内5,000円。

#### ◆家庭の法律相談【来所相談・要予約】

木/13時30分～16時30分  
予約受付:月～金/9時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)  
離婚・相続・成年後見などの家庭における法律問題。  
相談費用は45分以内5,000円。

横須賀市日の出町1-5 ヴェルクよこすか3階

☎046-822-9688

# 12 市民相談室

## 市民相談室の相談

\*相談日の変更などがあります。最新の内容は広報よこすかに掲載しています。  
市役所1階 ☎046-822-8114 市政・市民相談は予約不要

| 相談               | 曜日              | 時間                                 | 相談員     | 内容                                                     |
|------------------|-----------------|------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|
| 市政・市民生活          | 月～金             | 8時30分～17時                          | 市職員     | 市への意見や軽易な民事問題<br>*電話相談は ☎046-822-8114                  |
| 法律(予約制)          | 月・水・金           | 13時～16時                            | 弁護士     | 法律問題の相談                                                |
| 登記(予約制)          | 第2火             | 13時～16時                            | 司法書士    | 登記・相続・成年後見など                                           |
|                  |                 |                                    | 土地家屋調査士 | 登記・境界・測量など                                             |
| 宅地建物(予約制)        | 第4火             | 13時～16時                            | 宅地建物取引士 | 不動産賃貸借・売買など                                            |
| 税務(予約制)          | 第2木             | 13時～16時                            | 税理士     | 所得税・相続税・贈与税など<br>相続税については税理士会による<br>予約制の個別相談もあります      |
| 社会保険労務(予約制)      | 第1火             | 13時～16時                            | 社会保険労務士 | 労働条件・労使関係・労災・年金・<br>健康保険など                             |
| 行政(予約制)          | 第3火             | 13時～16時                            | 行政相談委員  | 国・独立行政法人などへの意見・要望                                      |
| くらしの人権(予約制) 電話相談 | 第1・3木           | 13時～16時                            | 人権擁護委員  | いじめ、差別などの人権問題<br>【問い合わせ】人権・ダイバーシティ推進課<br>☎046-822-8219 |
| 交通事故             | 月・水・金、<br>第1・3木 | 9時～12時<br>13時～15時30分               | 専門相談員   | 交通事故の加害・被害について<br>*電話相談は ☎046-822-8287                 |
| 交通事故法律(予約制)      | 第1・3木           | 13時～14時30分                         | 弁護士     | 交通事故の法律相談、予め交通事故<br>相談員の相談をお受けください                     |
| 行政書士相談           | 第1火             | 13時30分～16時30分<br>(追浜・衣笠・久里浜行政センター) |         | 相続や遺言、契約、成年後見などの<br>手続き、終活(エンディングノートの<br>作成など)について     |
|                  | 第2水             | 13時30分～16時30分<br>(田浦・大津・北下浦行政センター) |         |                                                        |
|                  | 第3木             | 13時30分～16時30分<br>(逸見・浦賀・西行政センター)   |         |                                                        |
|                  | 第4木             | 13時～16時<br>(市民相談室)(予約制)            |         |                                                        |

※専門家による相談の予約受付は2週間前の9時から市民相談室 ☎046-822-8114へ(先着順。1人あたり30分)

よこすかこくさいこうりゅうきょうかい  
横須賀国際交流協会

Yokosuka International Association  
법인 요코스카 국제교류협회  
特定非営利活動法人 横須賀国際交流協会  
Asociación Internacional de Yokosuka  
Associação Internacional de Yokosuka

そうだん  
【相談スケジュール】

| ようび<br>曜日 | じかん<br>時間   | げんご<br>言語 |
|-----------|-------------|-----------|
| げつ<br>月   | 9:00~12:00  | タガログ語・英語  |
|           | 9:30~11:30  | ベトナム語     |
| か<br>火    | 10:00~12:00 | 中国語       |
| すい<br>水   | 9:00~12:00  | スペイン語     |
| もく<br>木   | 9:00~12:00  | 韓国語・英語    |
| きん<br>金   | 14:00~17:00 | ポルトガル語    |

その他の言語はご相談ください。

外国人の生活相談をしています。  
困ったこと、わからないことがあったら相談に来てください。お金はいりません。秘密はまもります。相談したい人は、来るまえに電話で予約してください。

■ Counseling for Foreign Residents  
Mondays & Thursdays 9:00 - 12:00  
Please call for appointment.

■ 외국인생활상담  
목요일 9:00 - 12:00 예약해주세요

■ 外国人生活咨询  
星期二 10:00 - 12:00 咨询请事先预约

■ Giáo dục và hoạt động cho người nước ngoài  
Vui lòng liên hệ địa chỉ  
Thứ hai từ 9:30-11:30.

■ Servicio de Consulta para Extranjeros  
Miercoles 9:00 - 12:00  
Por favor haga reservaciones.

■ Serviço de Consulta para Estrangeiros  
Sexta-feira das 14:00 - 17:00  
Sistema com hora marcada.

よこすかしひでちよう  
横須賀市日の出町1-5 ヴェルクよこすか2階  
☎046-827-2166

がいこくご  
外国語によるDV相談

かながわけんはいごうしゃぼうりょくそうだんしえん  
神奈川県配偶者暴力相談支援センター  
たげんご  
多言語によるDV相談

月～土/10時～17時 (年末年始を除く)

たいおうげんご  
対応言語: 英語、中国語、韓国語、朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語、ベトナム語。外国籍及び外国に繋がりを持つDV被害者の悩み(別居・離婚・在留資格・離婚後のひとり親としての生活・子育て等の自立支援)についての相談。

☎090-8002-2949

Multilingual  
DV (Domestic Violence)  
Counseling

Mon.~Sat./10a.m.~5p.m.  
(Except for New Year Holidays)

Language: Simple Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Tagalog, Thai, Vietnamese.

Details of Counseling:  
Separation, Divorce, Visa,  
Child Rearing, Single Parenting, etc

たげんごしえん  
多言語支援センターかながわ

にちじょうせいかつ ひつよう じょうほう いりよう ほけん ふくし こ  
日常生活に必要な情報(医療、保健、福祉、子育てなど)、生活習慣に関する事などについて気軽にお問い合わせください。  
お問い合わせは無料です。通話料はかかりません。秘密は守ります。

でんわ らいしよじかん  
電話・来所時間: 9:00~12:00 / 13:00~17:15

どにちしやくしつ ねんまつねんし けんみん きんかかんび やす  
土日祝日・年末年始・県民センター休館日は休み

詳しくはHPを: <http://www.kifjp.org/kmlc>

こくさいこうりゅうざいだん  
かながわ国際交流財団

たいおうげんご  
【対応言語】

やさしい日本語・英語・中国語  
タガログ語・ベトナム語  
スペイン語・ポルトガル語  
ネパール語・タイ語  
韓国朝鮮語・インドネシア語

よこはましかながわくつるやちよう  
横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター13階

☎045-316-2770

Multilingual Support Center Kanagawa  
Kanagawa International Foundation

Please feel free to contact us about information necessary for daily life (medical care, health and welfare, childcare, etc.), and also about topics regarding lifestyle. This counseling service is free but you may be charged telephone service usage fees. Your confidentiality is assured.

■ Telephone and Office Hours: 9:00 - 12:00 / 13:00 - 17:15

Closed on Saturdays, Sundays, Holidays, New Year's Holidays, Kenmin Center Closing Days

■ Languages: Simple Japanese, English, Chinese, Tagalog, Vietnamese, Spanish, Portuguese, Nepali, Thai, Korean, Indonesian

■ For more details: <http://www.kifjp.org/kmlc/eng>

Kanagawa Kenmin Center 13F, 2-24-2 Tsuruya-cho, Kanagawa-ku, Yokohama-shi

☎045-316-2770

とうきょうえいご  
東京英語いのちの電話 (TELL)

月～木/9時～23時  
金～日/9時～翌日2時

☎03-5774-0992  
チャット [www.telljp.com](http://www.telljp.com)

じょうき  
上記、いずれかでサービスの提供をしております。時間帯が白により異なるため、必ず事前にソーシャルメディアにて、電話・チャットどちらの時間帯か、確認してください。

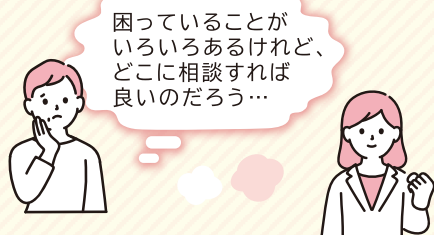
You don't have to be suicidal to reach out. Whatever is troubling you, we are here to listen. No one needs to struggle alone. Reach out and connect with us, our Lifeline Support Workers are here for you. Our service hours are split across our phone and chat platforms, We are available from 9am-11pm Monday- Thursday, and 9am-2am on Fridays, Saturday and Sundays. Please check our social media to find out whether we are currently available on chat or the phone.



## 14 ほっとかん (福祉の総合相談窓口)

高齢・認知症・病気・障害・後見・生活困難・子育てなどにまたがり  
相談先に迷う困り事の相談をお受けします。

引きこもり  
障害 生活の苦しさ  
子育て 介護



ひとりで抱え込まずに  
わたしたちにご相談ください!

まずはLINEでお気軽に

横須賀市公式LINEを  
「友だち追加」

リッチメニューの  
「福祉」から  
よこすか福祉LINE相談  
を追加



24時間  
受付

窓口もご利用ください



関係課や専門機関と  
一緒に解決に努めて  
いきます。

誰も1人にさせないまち横須賀

福祉の総合相談窓口  
「ほっとかん」

平日/8時30分～17時

横須賀市小川町11 消防局庁舎1階  
横須賀市地域福祉課



お困りの時は、窓口のわたしたちにご相談ください!

☎046-822-9613

成年後見センター

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

ご本人の権利を守る成年後見制度の相談  
(電話・来所)をお受けします。

横須賀市小川町11 ほっとかん  
☎046-822-9613

高齢者虐待防止センター

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

虐待の多くは、介護ストレスにより心身共  
に疲労し、追い詰められた状態から生じま  
す。早めの相談が、虐待を未然に防ぎます。

横須賀市小川町11 ほっとかん  
☎046-822-4370

障害者基幹相談支援センター

月～金/8時30分～17時  
(祝日および年末年始を除く)

「障害に関して、どこに相談したらよいか分  
からない」こんな時にまずご相談ください。  
年齢を問わず、ご相談をお受けします。

横須賀市小川町11 ほっとかん  
☎046-822-8144

終活支援センター

月～金/9時～16時  
(祝日および年末年始を除く)

万一の時、病院等からの問い合わせに緊急  
連絡先などをお答えする「終活登録」などの  
支援をします。「終活登録」は、市役所に来  
なくても電話一本でできます。

横須賀市小川町11 ほっとかん  
☎046-822-8570

高齢者・介護者のための  
こころの相談

対象：高齢者ご自身や介護者

日時：月3回(予約制)

場所：ウェルシティ市民プラザ3階  
中央健康福祉センター内相談室

悩みや不安について臨床心理士が相談をお  
受けします。

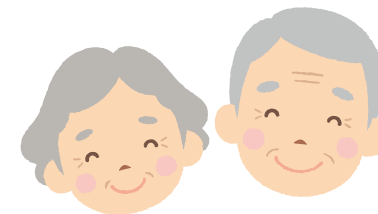
予約先：横須賀市小川町11 ほっとかん  
☎046-822-9613



地域包括支援センター

月～金/8時30分～17時  
土/8時30分～12時  
(日・祝日及び年末年始を除く)

住み慣れた地域で生活を継続できるよう支援を行う  
地域の拠点として設置されています。保健師、主任  
ケアマネジャー、社会福祉士などの専門職がいます。  
高齢者やその家族の相談や、介護予防サービス利  
用の支援を行っています。



| 地域    | センター名<br>所在地                               | 担当区域                                                                   | TEL<br>市外局番 046 |
|-------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 追浜    | 追浜地域包括支援センター<br>追浜本町1-28-5 サンビーチ追浜内        | 鷹取／追浜本町／夏島町／浦郷町<br>追浜東町／浜見台／追浜町<br>追浜南町／湘南鷹取                           | 865-5450        |
| 田浦・逸見 | 田浦・逸見地域包括支援センター<br>田浦町2-80-1<br>横須賀基督教社会館内 | 船越町／港が丘／田浦港町<br>田浦町／田浦大作町／田浦泉町<br>長浦町／安針台／吉倉町<br>西逸見町／山中町／東逸見町<br>逸見が丘 | 861-9793        |
| 本庁    | 本庁第一地域包括支援センター<br>緑が丘26-1 聖ヨゼフ病院内          | 坂本町／汐入町／本町／稲岡町<br>泊町／小川町／大滝町／緑が丘<br>若松町／上町／不入斗町／鶴が丘<br>平和台／汐見台         | 828-3830        |
|       | 本庁第二地域包括支援センター<br>三春町2-12<br>三春コミュニティセンター内 | 日の出町／米が浜通／平成町<br>安浦町／三春町／富士見町<br>田戸台／深田台／望洋台／佐野町                       | 824-3253        |
| 衣笠    | 衣笠第一地域包括支援センター<br>衣笠栄町4-14 共楽荘内            | 衣笠栄町／金谷／池上／阿部倉<br>平作／小矢部2丁目／小矢部4丁目                                     | 851-1963        |
|       | 衣笠第二地域包括支援センター<br>大矢部1-9-30 横須賀グリーンヒル内     | 公郷町／森崎／衣笠町／大矢部<br>小矢部1丁目／小矢部3丁目                                        | 838-4774        |
| 大津    | 大津地域包括支援センター<br>走水1-35 シャローム内              | 根岸町／大津町／馬堀海岸／走水<br>馬堀町／桜が丘／池田町                                         | 842-1082        |
| 浦賀    | 浦賀地域包括支援センター<br>浦賀2-3-20 太陽の家浦賀内           | 吉井／浦賀／浦上台／二葉<br>小原台／鴨居／東浦賀／浦賀丘<br>西浦賀／光風台／南浦賀                          | 846-5160        |
| 久里浜   | 久里浜地域包括支援センター<br>長瀬3-6-2<br>衣笠病院長瀬ケアセンター内  | 久里浜台／長瀬／久比里／若宮台<br>舟倉／内川／内川新田／佐原<br>岩戸／久村／久里浜／神明町<br>ハイランド             | 843-3112        |
| 北下浦   | 北下浦地域包括支援センター<br>野比5-5-6 横須賀老人ホーム内         | 野比／栗田／光の丘／長沢<br>津久井／グリーンハイツ                                            | 839-2606        |
| 西     | 西第一地域包括支援センター<br>太田和2-3-21 横須賀椿園内          | 秋谷／佐島の丘／子安／長坂<br>佐島／太田和／荻野／山科台<br>芦名／湘南国際村                             | 857-9939        |
|       | 西第二地域包括支援センター<br>武3-39-1 横須賀愛光園内           | 林／須軽谷／長井／御幸浜<br>武                                                      | 857-6604        |

## 障害者相談サポートセンター

相談に応じて適切な専門機関の紹介や事業所の紹介を行います。障害のある方や家族及び支援者の思いを共有したり、役割分担したりするお手伝いを行います。障害のある方・家族・支援者が集まり話し合うこと(チームアプローチ)を行うことで、よりよい支援につなげることができます。また、仲間作りや日中活動の場を提供するセンターもあります。

| 名称                                  | 住所                                       | 開所日                 | 連絡先<br>市外局番 046           | 日中活動             | 担当地区           |
|-------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------------|------------------|----------------|
| 田浦障害者相談<br>サポートセンター                 | 〒237-0075<br>田浦町2-80-1                   | 月～土<br>10:00～18:00  | ☎861-9792<br>FAX 861-9767 | 無                | 追浜<br>田浦<br>逸見 |
| 久里浜障害者<br>支援センター<br>ゆんるり            | 〒239-0831<br>久里浜4-2-4<br>リバーサイド<br>久里浜1F | 月～金・日<br>9:30～17:30 | ☎838-4616<br>FAX 838-4617 | 有<br>9:30-15:30  | 久里浜<br>浦賀      |
| 衣笠障害者相談<br>サポートセンター<br>相談室あすなろ      | 〒238-0022<br>公郷町2-7-19                   | 月～土<br>9:00～17:00   | ☎853-3415<br>FAX 854-8511 | 無                | 衣笠             |
| チームブルー<br>よこすか障害者<br>相談サポート<br>センター | 〒238-0011<br>米が浜通1-4<br>Flos横須賀<br>601号室 | 月～土<br>9:00～17:00   | ☎874-8407<br>FAX 874-9150 | 有<br>10:00-16:00 | 本庁<br>大津       |
| ピース・とーく<br>障害者相談<br>サポートセンター        | 〒238-0313<br>武4-28-1<br>鈴木ビル1F           | 月～土<br>9:00～18:00   | ☎855-3555<br>FAX 855-3556 | 無                | 西<br>北下浦       |

# 横須賀市内・近隣の精神科等の医療機関MAP

## 北地域

| 医療機関名<br>所在地                             | TEL<br>市外局番 046 | 精神科 | 心療内科 | 入院病棟 | デイケア | 相談室 | リウンゲ |
|------------------------------------------|-----------------|-----|------|------|------|-----|------|
| ① 湘南病院<br>横須賀市鷹取1-1-1                    | 865-4105        | ○   | ○    | ○    | ○    | ○   |      |
| ② すぎもとクリニック<br>横須賀市追浜本町1-1-35<br>ツバサビル4F | 866-3221        | ○   | ○    |      |      |     |      |
| ③ 細岡メンタルクリニック<br>横須賀市追浜町3-1<br>勝野ビル3F    | 867-3500        | ○   | ○    |      |      |     |      |



## 中央地域

| 医療機関名<br>所在地                           | TEL<br>市外局番 046 | 精神科 | 心療内科 | 入院病棟 | デイケア | 相談室 | リウンゲ |
|----------------------------------------|-----------------|-----|------|------|------|-----|------|
| ④ 汐入メンタルクリニック<br>横須賀市汐入町2-7-1 山下ビル2・3F | 823-3001        | ○   | ○    |      | ○    | ○   | ○    |
| ⑤ 市立うわまち病院<br>横須賀市上町2-36               | 823-2630        |     |      |      |      | ○   |      |
| ⑥ 横須賀共済病院<br>横須賀市米が浜通1-16              | 822-2710        | ○   |      |      |      | ○   |      |
| ⑦ おおた心療内科醫院<br>横須賀市若松町1-1 野上屋ビル5F      | 823-3700        | ○   | ○    |      |      |     | ○    |
| ⑧ 中央メンタルクリニック<br>横須賀市大滝町2-11 八島ビル3F    | 827-3427        | ○   | ○    |      |      |     |      |

## 南地域

| 医療機関名<br>所在地                           | TEL<br>市外局番 046 | 精神科 | 心療内科 | 入院病棟 | デイケア | 相談室 | リウンゲ |
|----------------------------------------|-----------------|-----|------|------|------|-----|------|
| ⑨ 久里浜医療センター<br>横須賀市野比5-3-1             | 848-1550        | ○   |      | ○    | ○    | ○   | ○    |
| ⑩ くりはまメンタルクリニック<br>横須賀市久里浜4-5-6 浅葉ビル4F | 876-8157        | ○   | ○    |      |      |     |      |
| ⑪ パシフィックホスピタル<br>横須賀市野比5-7-2           | 849-1570        |     | ○    |      |      | ○   |      |
| ⑫ 青山会津久井浜クリニック<br>横須賀市津久井3-22-1        | 874-8300        | ○   | ○    |      | ○    | ○   | ○    |

## 西 / 三浦市地域

| 医療機関名<br>所在地                | TEL<br>市外局番 046 | 精神科 | 心療内科 | 入院病棟 | デイケア | 相談室 | リウンゲ |
|-----------------------------|-----------------|-----|------|------|------|-----|------|
| ⑬ 市立市民病院<br>横須賀市長坂1-3-2     | 856-3136        | ○   |      |      |      |     |      |
| ⑭ 福井記念病院<br>三浦市初声町高門坊1040-2 | 888-2145        | ○   | ○    | ○    |      | ○   | ○    |

## 休日・夜間の緊急時の精神科受診

### 精神科救急医療情報窓口 ☎045-261-7070

土・日・祝日・年末年始 午前8時30分～翌日午前8時30分  
月～金 午後5時～翌日午前8時30分  
(翌日が平日の場合は、いずれも翌日午前8時までの受付となります。)

精神疾患の急激な発症や病状が悪化した方に、必要に応じ、当番医療機関等を紹介する窓口。

※窓口では、ご本人やご家族から詳しいお話を聞かせていただきます。

※状況によっては、紹介に至らない場合がありますのでご了承ください。