



相談窓口紹介冊子

よこすか
心のホットライン



目次

相談機関等の情報は令和6年6月現在のものです。
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。

1. 健康チェック

こころの健康チェック・・・2ページ

2. 相談窓口・・・3～20ページ

① こころ・・・3ページ

こころの悩み・こころの病気
アルコールや薬物依存
ひきこもり
大切な人を自死で亡くされた方
こころの電話・いのちの電話
LINE・SNS相談

② 自死遺族・・・4ページ

大切な人を自死で亡くした方の相談
ご遺族の集い

③ 障害・病気・・・4～6ページ

障害・難病・エイズに関する相談
発達障害に関する相談
障害者基幹相談支援センター
薬物など依存症に関する相談
障害者相談サポートセンター
相談機関等

④ 育児・子ども・・・7～8ページ

子育て相談
市内の健康保健福祉センター
不登校・ひきこもり・非行等に関して
ひとり親に関する相談

⑤ 暮らし・・・9ページ

生活困窮に関する相談
消費生活に関する相談
ボランティアに関する相談
生活安全・警察に関する相談

⑥ 労働・・・10ページ

労働者のこころの相談
就労に関する相談
中小企業の経営相談
労働者の健康管理相談

⑦ 男性・・・11ページ

配偶者等からの暴力（DV）相談

⑧ 女性・・・11ページ

女性の全般的な相談（法律相談含む）
配偶者等からの暴力（DV）相談
横須賀にんしんSOS

⑨ 犯罪被害・・・12ページ

犯罪被害に関する相談

⑩ 性について・・・13ページ

性について違和感がある方や
同性を好きなことなどで悩んでいる方の相談

⑪ 法律・・・14ページ

商品の購入や契約（借金含む）
返済や多重債務について
貸金業務・貸付自粛に関する相談
各種専門家への相談

⑫ 市民相談室・・・15ページ

専門家による様々な相談

⑬ 外国人生活相談・・・16～17ページ

外国人の生活に関する相談

⑭ ほっとかん （福祉の総合相談窓口）・・・18～20ページ

成年後見センター
高齢者虐待防止センター
終活支援センター
高齢者・介護者のためのこころの相談
市内の地域包括支援センター

⑮ 地域生活相談窓口・・・20ページ

3. 市内・近隣で精神科等のある医療機関・・・21～22ページ

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 こころ

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。(診察や薬の処方はありません)
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

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**

いきづらびっと

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
していただくことのできる 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/>

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、無料・匿名で利用できる
チャット相談窓口。厚生労働省支援情報検索サ
イト登録窓口。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。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。



<https://talkme.jp/>

特定非営利活動法人あなたのいばしょ

LINE 相談

いのちのほっとライン@かながわ

水曜日を除く 毎日/17時～24時

最終受付23時30分

※祝日・休日・12/29～1/3を除く



SNS 等による相談

LINE、X(旧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。



厚生労働省 HP「相談先一覧」より

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

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、安心して胸のうちの語り合い、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 法人全国自死遺族支援センター 〈グリーフサポートリンク〉

◆自死遺族のための電話相談

木/10時～19時 日/10時～17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

神奈川県発達障害支援センター かながわA(エース)

月～金/9時～17時

（土日・祝日・年末年始は除く）

発達障害（自閉症・アスペルガー症候群・その他の広汎性発達障害・学習障害・ADHD等）のある方やその家族の相談を受けています。

☎0465-81-3717

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)

地域における相談支援の中核的な役割を担う機関として、相談支援機関との調整等の後方支援を主に、総合的な相談についてもお受けいたします。

横須賀市小川町 11 障害福祉課内

☎046-822-8144

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・火/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

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。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 (市外局番046)	日中活動	担当地区
田浦障害者相談 サポートセンター	〒237-0075 田浦町 2-80-1	月～土 10:00～18:00	☎861-9792 FAX861-9767	無	追 浜 田 浦 逸 見
久里浜障害者 支援センター ゆんるり	〒239-0831 久里浜 4-2-4 リバーサイド 久里浜1 F	月～金・日 9:30～17:30	☎838-4616 FAX838-4617	有 9:30-15:30	久里浜 浦 賀
衣笠障害者相談 サポートセンター 相談室あすなろ	〒238-0022 公郷町 2-7-19	月～土 9:00～17:00	☎853-3415 FAX854-8511	無	衣 笠
チームブルー よこすか障害者 相談サポート センター	〒238-0012 安浦町 1-22-1 安浦町 1 丁目 アパート 101号室	月～土 9:00～17:00	☎874-8407 FAX874-9150	有 10:00-16:00 長沢 1-13-3 2 階 046-874-6003 ※日中活動が相談 と別の場所になっ ています	本 庁 大 津
ぴーす・とーく 障害者相談 サポートセンター	〒238-0313 武 4-28-1 鈴木ビル 1 F	月～土 9:00～18:00	☎855-3555 FAX855-3556	無	西 北下浦

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	電話番号 (市外局番046)
よこすか訪問看護ステーション(三春町)	8 2 4 -3 0 6 5
湘南訪問看護ステーション(鷹取)	8 6 5 -9 7 8 4
青山会 津久井浜訪問看護ステーション(津久井)	8 8 7 -0 4 4 5
衣病訪問看護ステーション(小矢部)	8 5 2 -1 4 7 1
衣病訪問看護ステーション長瀬(長瀬)	8 4 3 -3 1 7 2
聖ヨゼフ訪問看護ステーション(緑が丘)	8 2 2 -2 1 8 7
聖隷訪問看護ステーション横須賀(武)	8 5 7 -8 8 4 0
かしこ(長沢)	8 3 9 -2 4 2 4
衣笠訪問看護ステーション(平作)	8 5 2 -5 2 1 2
セントケア訪問看護ステーション横須賀(安浦町)	8 2 6 -1 1 6 1
訪問看護ステーションはな(久里浜)	8 3 5 -1 1 0 1
かのん訪問看護リハビリステーション追浜(追浜町)	8 7 4 -7 0 6 1
株式会社 蓮長 愛の手訪問看護ステーション(西浦賀)	8 9 0 -5 5 4 0
かもめケア訪問看護ステーション(ハイランド)	080-9298-9975
訪問看護ステーションデューン横須賀(小川町)	8 7 4 -8 0 3 1
訪問看護ステーションあやめ横須賀(小矢部)	8 5 3 -0 1 7 0
定期巡回/訪問看護みかん(三浦市初声町)	8 8 7 -0 2 9 5
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)	8 0 3 -6 6 8 9

4 育児・こども

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)

子育てに関する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/保育あり)

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

ひとり親

横須賀市
こども給付課

月～金/9時～16時

(祝日および年末年始を除く)

ひとり親の就労支援や資格習得支援、福祉資金の貸与などについて相談をお受けします。来庁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16 はぐくみかん1階
☎046-822-0133

こどもの心身の障害、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

こ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

横須賀市こども家庭支援課
こども青少年相談

月～金/9時30分～17時

(祝日および年末年始を除く)

4～20歳までのこどもおよび青少年とその家族が対象。家族関係、こどもの行動上の心配、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～16時30分

(祝日および年末年始を除く)

横浜少年鑑別所内に設置された相談室です。非行・犯罪を中心とした様々な相談をお受けしています。来所相談は予約制です。

横浜市港南区港南4-2-1
☎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。

横須賀市小川町11市役所 2号館1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/9時～12時、13時～17時
(祝日および年末年始を除く)

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2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

◆横須賀南警察署 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P.15へ

横須賀市小川町11市役所2号館1階 市民相談室

☎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】第2・4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）

※総合労働相談員が不在となる場合があります。

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

（祝日および年末年始を除く）

就職、転職等に係る相談・紹介、および職業訓練に関する相談・手続き。

◆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、生活困窮者、出所者等、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支援。

横須賀市本町2-1 総合福祉会館4階

☎046-820-1933

労働者の健康管理相談

神奈川産業保健総合支援センター

相談受付時間：8時30分～17時15分

事業者や人事・労務担当者、産業保健スタッフ等に対し、専門的相談や研修などを行います。

横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階

☎045-410-1160

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。

☎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。

☎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

D V 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

横須賀にんしんSOS

月～金/8時30分～17時

思いがけない妊娠(誰にも言えない・お金がなくて受診できない)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
こども家庭支援課

☎046-822-1505

◆P7 各健康福祉センターでも相談可

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。

☎045-534-9551

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

(祝休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
- ・不安な気持ちがとれない など

Email : Is-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？

殺人、傷害、性犯罪など、さまざまな犯罪被害を受けられた方やその家族の方々からの相談をお受けします。

☎045-311-4727

男性及びLGBTs被害者のための 専門相談ダイヤル

毎週火曜日/16時～20時

(祝休日および年末年始を除く)

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

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・通話料無料)

または **☎045-322-7379**

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～金/10時～18時

【場所】デュオよこすか(本町2-1 総合福祉会館) 他

◆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



<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/0531/200908senmonsoudan.html>

横須賀市小川町11 人権・ダイバーシティ推進課

☎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】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 <https://ship.or.jp>

☎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）。

☎0570-051-051

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。

横須賀市小川町11市役所2号館1階
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15ページ

横須賀市小川町11市役所2号館1階 市民相談室

☎046-822-8114

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

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。

☎0570-078309

横浜地方法務局 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。最新の内容はホームページに掲載しています。

市役所2号館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 * 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 相続税については税理士会による 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・ 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）	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 【問い合わせ】人権・ダイバーシティ推進課 ☎046-822-8219
交通事故	月・水・金、 第1・3木	9時～12時 13時～15時30分	専門相談員	交通事故の加害・被害について * 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 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 （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 手続き、終活（エンディングノートの 作成など）について
	第2水	13時30分～16時30分 （田浦・大津・北下浦行政センター）		
	第3木	13時30分～16時30分 （逸見・浦賀・西行政センター）		
	第4木	13時～16時 （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)

13 外国人生活相談

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

がいこくじん せいかつ そうだん
外国人の生活相談をしています。
こま
困ったこと、わからないことがあったら
そうだん き かね
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
ひと く でんわ よやく
人は、来るまえに電話で予約してく
ださい。

■ Counseling for Foreigners

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 咨询请事先予約

■ Tư vấn sinh hoạt dành cho người ngoại quốc

Thứ hai từ 9:30 đến 11:30 giờ

Xin điện thoại chỉ định

■ वदिशी जीवन परामर्श

बहीबार ९ बजे देखि ११ बजे सम्म

कृपया आउनु भन्दा पहिले फोन सम्पर्क गर्नुहोला।

そうだん [相談スケジュール]

ようび 曜日	じかん 時間	げんご 言語
げつ 月	9:00~12:00	タガログ語、英語
	9:30~11:30	ベトナム語
か 火	10:00~12:00	ちゅうごくご 中国語
すい 水	9:00~12:00	スペイン語
もく 木	9:00~11:00	ネパール語
	9:00~12:00	かんこくご 韓国語、英語
きん 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。

■ Servicio de Consulta para Extranjeros

Miercoles 9:00 - 12:00

Por favor haga reservaciones.

■ Serviço de Consulta para Estrangeiros

Sexta-feira

14:00~17:00

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 そうだん 外国語によるDV相談

た げんご そうだん 多言語によるDV相談

げつ きん じ じしゅくじつ がつ にち がつ か やす
月~金/10時~17時 祝日と12月29日~1月3日は休み)

たいおうげんご ざいじ せいご かんこくご ちようせんご
対応言語：随時→英語、韓国語・朝鮮語、ス
ペイン語、ポルトガル語

よやく→ちゅうごくご、タガログ語、タイ語、ベトナム語、
インドネシア語、ベンガル語、ミャンマー語、
クメール語、ロシア語。

がいこくせきおと がいこく つな も ひがいしや なや
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 : English, Korean, Spanish,
Portuguese, Chinese, Tagalog, Thai,
Vietnamese, Indonesian, Bengal,
Myanmar, Khmer, Russia.

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

多言語支援センターかながわ

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問い合わせください。
問い合わせは無料です。通話料はかかります。
秘密は守ります。

電話・来所時間：9:00～12:00 / 13:00～17:15

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：<https://kifjp.org/kmlc/>

かながわ国際交流財団

【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

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.).

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: <https://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)

現在、火曜から木曜までは午前9時から午後11時まで、金曜は午前9時より翌日午前2時まで、土曜の午前9時から翌週月曜午後11時までは休みなく電話(03-5774-0992)かチャット(www.telljp.com)のいずれかでサービスの提供をしています。時間帯が週により異なるため、必ず事前にウェブサイト (weekly hours <<https://telljp.com/tell-hours/>>)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 **Saturday 9:00 – Monday 23:00** (continuous service), **Tuesday – Thursday 9:00 – 23:00**, and **Friday 9:00 – 2:00**. Please check our website to find out whether we are currently available on chat or 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。

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

☎046-822-9613

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

悩みや不安について臨床心理士が相談をお受けします。

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

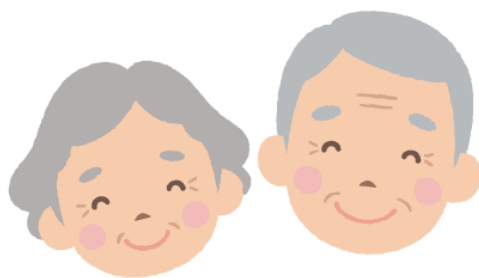
予約先：横須賀市小川町11 ほっとかん

☎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 所在地	担 当 区 域	TEL 市外局番 046
追 浜	追浜地域包括支援センター 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 追浜東町／浜見台／追浜町 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 田浦町2-80-1 横須賀基督教社会館内	船越町／港が丘／田浦港町 田浦町／田浦大作町／田浦泉町 長浦町／安針台／吉倉町 西逸見町／山中町／東逸見町 逸見が丘	861-9793
本 庁	本庁第一地域包括支援センター 緑が丘26-1 聖ヨゼフ病院内	坂本町／汐入町／本町／稲岡町 泊町／小川町／大滝町／緑が丘 若松町／上町／不入斗町／鶴が丘 平和台／汐見台	828-3830
	本庁第二地域包括支援センター 三春町2-12 三春コミュニティセンター内	日の出町／米が浜通／平成町 安浦町／三春町／富士見町 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 衣笠栄町4-14 共楽荘内	衣笠栄町／金谷／池上／阿部倉 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 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 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 走水1-35 シャローム内	根岸町／大津町／馬堀海岸／走水 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 浦賀2-3-20 太陽の家浦賀内	吉井／浦賀／浦上台／二葉 小原台／鴨居／東浦賀／浦賀丘 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 長瀬3-6-2 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 舟倉／内川／内川新田／佐原 岩戸／久村／久里浜／神明町 ハイランド	843-3112

北下浦	北下浦地域包括支援センター 野比5-5-6 横須賀老人ホーム内	野比／栗田／光の丘／長沢 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 佐島 3-12-15 高齢者総合福祉センター ヒューマン内	秋谷／佐島の丘／子安／長坂 佐島／太田和／荻野／山科台 芦名／湘南国際村	856-7288
	西第二地域包括支援センター 武3-39-1 横須賀愛光園内	林／須軽谷／長井／御幸浜 武	857-6604

15 地域生活相談窓口

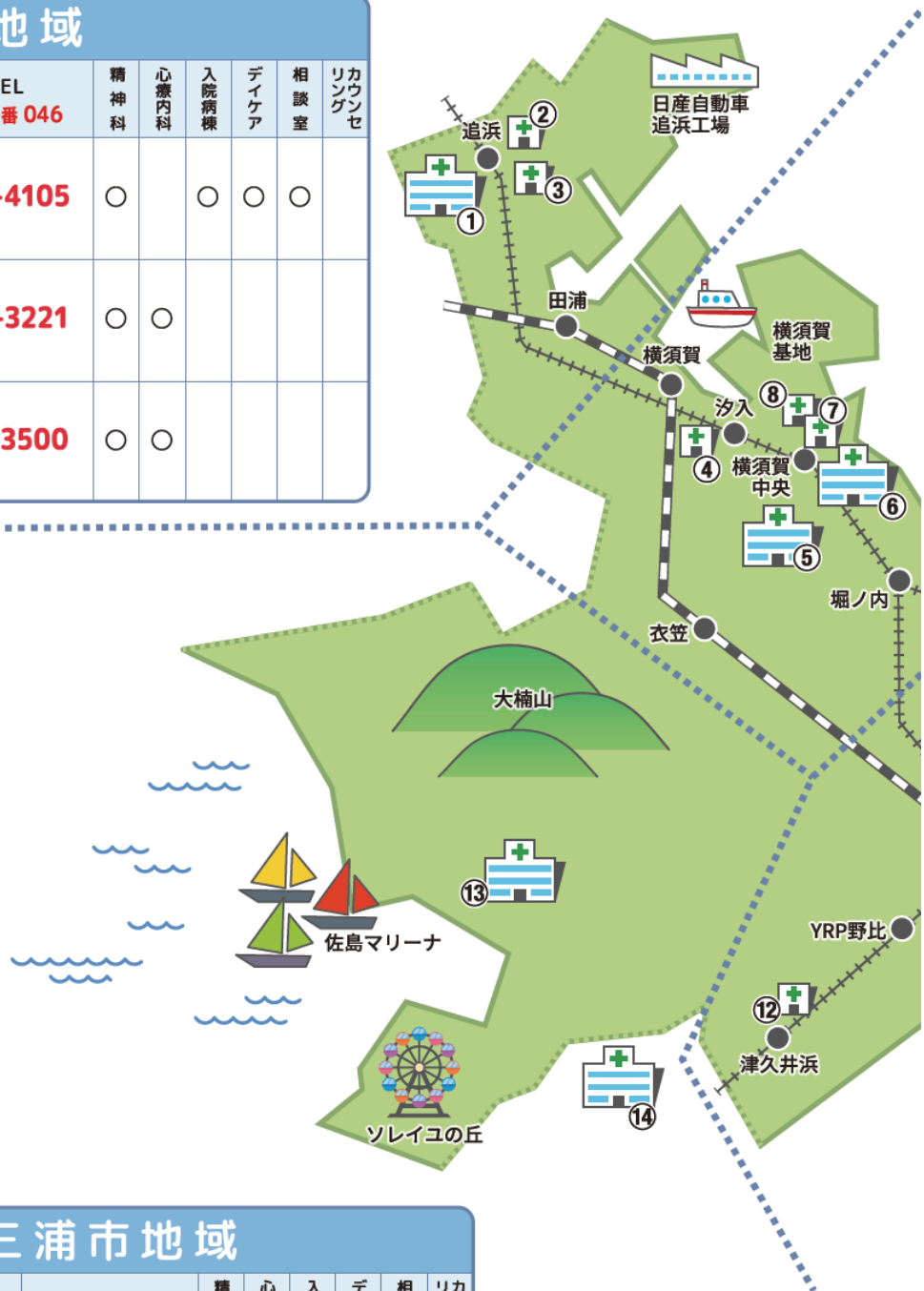
行政センターに設置している「地域生活相談窓口」では、さまざまな相談をお受けしています。「どこに相談したらいいかわからない」などの際は、お気軽にご相談ください。

月曜日～金曜日（祝日および年末年始を除く）8時30分～17時

行政センター名	電話番号	所在地
追浜行政センター	☎ 046-865-1111	夏島町9
田浦行政センター	☎ 046-861-4181	船越町6-77
逸見行政センター	☎ 046-822-2575	東逸見町2-29
衣笠行政センター	☎ 046-853-1611	公郷町2-11
大津行政センター	☎ 046-836-3531	大津町3-34-40
浦賀行政センター	☎ 046-841-4155	浦賀5-1-2
久里浜行政センター	☎ 046-834-1111	久里浜6-14-2
北下浦行政センター	☎ 046-848-0411	長沢2-7-7
西行政センター	☎ 046-856-3157	長坂1-2-2

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



西 / 三浦市地域						
医療機関名 所在地	TEL 市外局番 046	精神科	心療内科	入院病棟	デイケア	相談室 リカングセ
⑬ 市立市民病院 横須賀市長坂1-3-2	856-3136	○				
⑭ 福井記念病院 三浦市初声町高円坊1040-2	888-2145	○	○	○		○



横須賀市自殺対策推進協議会

事務局

横須賀市保健所保健予防課

電話：046-822-4336 FAX：046-822-4874

E-mail：seishin-hchp@city.yokosuka.kanagawa.jp

令和6年7月作製 第一版

この冊子についてのお問い合わせは、上記へお願い致します。



横須賀市自殺対策のシンボルマークは「カタバミ」という植物をモデルにしています。

「輝く心・心の輝き」という花言葉から、「孤立させない・寄り添う」をイメージとしてシンボルマークにしました。