

相談窓口一覧 (令和8年4月現在)

(1) 鹿沼市相談窓口一覧

受付時間: 月～金曜日 8時30分～17時00分 祝日・年末年始を除く。

相談内容		相談窓口等	電話番号
① ところ	身近な心の悩み相談	健康課	0289-63-8312
② こども・子育て	こどもの悩みに関する相談	健康課 いちごっこかぬま (こども家庭センター)	0289-63-2819
		こども・家庭サポートセンター	0289-63-2177
③ 児童・青少年の悩み	ひとり親家庭の就労など 自立に関する相談	こども・家庭サポートセンター	0289-63-2159
	青少年の悩みに関する 相談	生涯学習課	0289-63-8324
④ ひきこもり	ひきこもりに関する相談	総合教育研究所 教育相談室	0289-63-0082
		あかりテラス (ひきこもり地域支援センター) ※火～土 午前10時～午後6時	0289-65-5381
⑤ 福祉に関する複数の 悩み・困り事	福祉総合相談	福祉まるごと課	0289-63-8369
⑥ 障がい児者	障がい児者に関する相談	障がい福祉課	0289-63-2176
		障がい児者基幹相談支援センター	0289-60-2588
⑦ 仕事や職場・経済 問題	生活保護に関する相談	福祉まるごと課	0289-63-2173
	生活困窮に関する相談	社会福祉協議会 生活相談・支援センターのぞみ	0289-63-2167
⑧ 高齢者・介護	高齢者の生活に関する 総合的な相談	高齢福祉課 各地域包括支援センター	0289-63-2175
⑨ 女性相談	離婚・DV被害者等に関する 相談	こども・家庭サポートセンター	0289-63-2159
⑩ 地域生活の様々な 問題	市民生活相談	生活課	0289-63-2122
	消費生活相談	消費生活センター	0289-63-3313

(2)庁外相談窓口一覧



①こころ、死にたい気持ちに関する相談

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
こころの相談	栃木県西健康福祉センター	0289-62-6224	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	こころのダイヤル	028-673-8341	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
死にたい気持ち	栃木いのちの電話	028-643-7830	毎日 24時間

②こども・子育ての相談

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
養護相談、障害相談等	栃木県中央児童相談所	028-665-7830	月～金曜日 8:30～17:15
こどもについての悩み こども本人からの悩み相談	テレホン児童相談	028-665-7788	毎日 9:00～20:00
児童相談所虐待対応ダイヤル	栃木県(管轄の児童相談所)	189	毎日 24時間

③児童・青少年の悩み

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
こどもの教育相談	栃木県総合教育センター	028-665-7210 028-665-7211	月～金曜日 9:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) ※来所相談は要電話予約
いじめや不登校等に関する相談 (こども専用)	いじめ相談さわやかテレホン	028-665-9999	毎日 24時間(メール相談可)
非行問題や犯罪被害を受けた 青少年の悩み相談	ヤングテレホン	0120-87-4152	月～金曜日 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

④仕事や職場・経済問題

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
就労相談	ハローワーク鹿沼	0289-62-5125	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
中小企業労働相談	栃木県(宇都宮労政事務所)	028-626-3053	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)
母子家庭等の就業に関する 相談	母子家庭等就業・自立支援センター	028-665-7806	火～日曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
なんでも相談ダイヤル (労働相談)	日本労働組合総連合会 栃木県連合会 (連合栃木)	0120-154-052	月～金曜日 9:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)
消費生活に関する相談	栃木県消費生活センター	028-625-2227 (相談専用)	月～土曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始除く) ※土曜日は電話相談のみ

⑤介護

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
認知症の人と家族のための 電話相談	認知症の人と家族の会栃木県支部	028-627-1122	月～金曜日 13:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)
若年性認知症電話相談			土曜日 13:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)

⑥家庭内暴力(DV)・ひきこもり

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
家庭内暴力、女性の悩み等	とちぎ男女共同参画センター	028-665-8720	月～金曜日 9:00～20:00 (祝日、年末年始を除く)
ひきこもり	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	栃木県西健康福祉センター	0289-62-6224	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

⑦地域生活の様々な問題

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
暮らしや福祉に関する相談	とちぎ権利擁護センター あすてらす・かぬま	0289-63-2817	月～金曜日 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

⑧薬物やアルコール、ギャンブル等への依存

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
薬物乱用に関する相談	栃木県	028-623-3779	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
精神保健福祉相談	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	栃木県西健康福祉センター	0289-62-6224	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
酒害相談	栃木県断酒ホトトギス会 西部断酒会	090-7013-9003	毎月第1水曜日 14:00～16:00 (要問合せ)


⑨自死遺族支援

相談内容	相談窓口等	電話番号	受付時間等
自死遺族の会	ひなたぼっこ	0289-63-8312	偶数月の最終土曜日 13:30～15:30 (要問合せ)
	わかちあいの会「こもれび」	028-622-7970	毎月第1・3 土曜日 14:00～16:00

参照:栃木県ホームページ こころのSOS 相談窓口一覧

⑩その他の相談窓口

- SNS相談「こころの相談@とちぎ」
相談日時:日・火・木 18時～22時まで
<https://lin.ee/mEQ70Cr>
(右の二次元コードから登録可)



- まもろうよこころ(厚生労働省公式サイト)
電話相談、SNS相談の紹介
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
(下記の二次元コードからサイトへ)

