



ひとりで悩まず 相談してみませんか？

悩みごと相談窓口

もしあなたが先の見えない不安や生きづらさを感じたり、様々なこころの悩みを抱えていたら、ひとりで悩まずに相談してください。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

相談してみたら
少しほっとした

あなたの声を
聴かせてください



こころや身体の健康に関すること

※相談日時について特に記載のない場合、
土日・祝日・年末年始は除く

こころや身体の健康相談

内 容：保健師が相談をお受けします。
対面相談も可能です。
相談先：宇部市保健センター
日 時：平日8:30～17:15
電 話：0836-31-1777

宇部市メンタルヘルス相談

内 容：医師が相談をお受けします。
※市委託のNPO法人が実施
相談先：宇部市保健センター
日 時：要予約（連絡を受けて日程調整）
電 話：0836-31-1777

山口いのちの電話

内 容：孤独や不安を抱えた人に
寄り添う相談ダイヤルです。
相談先：山口いのちの電話
日 時：365日、16:30～22:30
電 話：0836-22-4343

いのちの情報ダイヤル“絆”

内 容：「生きることがつらい」と悩んでいる
人やそのご家族の電話相談です。
相談先：山口県福祉総合相談支援センター
日 時：火曜・金曜
9:00～11:30、13:00～16:30
電 話：083-902-2679

SNS等の相談窓口

内 容：SNSやチャットによる相談ができます。
相談先：まもろうよこころ（厚生労働省）

連絡先：

まもろうよこころ

検索



こども・青少年に関すること

※相談日時について特に記載のない場合、
土日・祝日・年末年始は除く

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
妊娠、出産、子育てや18歳までのこどもからの相談	うべこども家庭センター Ubeハピ（宇部市こども支援課）	0836-31-1732	平日8:30～17:15
いじめや不登校などに関する相談	宇部市教育委員会 教育支援課	0836-34-8630	平日8:30～17:15
不登校、進路、人間関係など、子ども・若者が抱える悩みや困りごと	子ども・若者なんでも相談（若者ふりスペース内相談室）	0836-39-5690	平日 10:00～18:00
18歳までのこどもの悩みや困りごとの相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日16:00～21:00
児童虐待かもと思ったとき	児童相談所虐待対応ダイヤル	189（いちはやく）	365日、24時間

福祉・介護に関すること

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
高齢者の健康面や生活全般に関する相談	地域包括支援センター ※市内10か所に設置。 詳しくは宇部市ウェブサイトをご覧ください。 宇部市高齢福祉課へ問い合わせください。	宇部市ウェブサイト  宇部市高齢福祉課 0836-34-8303	平日8:30～17:15
障がいのある人が利用できる制度	宇部市障害福祉課	0836-34-8523	平日8:30～17:15
ひきこもりに関すること	NPO法人ふらっとコミュニティ	0836-21-1552	平日9:00～17:00
発達障害に関すること	宇部市発達障害等相談センター「そらいろ」	0836-43-6777	月・火・木・金 9:00～17:00 水 12:00～20:00 第3水のみ 9:00～17:00

身近な地域の相談先

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
こどもから高齢者までだれでも家庭や地域で生活する中で起こりうる、困りごとや悩みごと	福祉なんでも相談窓口 ※市内15か所に設置。 詳しくは宇部市ウェブサイトをご覧ください。	宇部市ウェブサイト 	平日8:30～17:15 ※事業所により開設時間が違うため、詳しくは宇部市ウェブサイトをご覧ください。

経済的な支援に関する相談

※相談日時について特に記載のない場合、
土日・祝日・年末年始は除く

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
経済面の不安や生活の悩み等の相談	生活相談サポートセンターうべ	0800-200-7440	平日8:30～17:15

人権に関する相談

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
差別や虐待、ハラスメントなど、様々な人権問題についての相談	みんなの人権110番 (お近くの法務局につながります)	0570-003-110	平日8:30～17:15
DV(配偶者やパートナーからの暴力)に関すること	宇部市配偶者暴力相談支援センター	0836-33-4649	月～土 9:00～16:00

労働に関する相談

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
職場のトラブルに関する相談や、解決のための情報提供	宇部総合労働相談コーナー	0836-31-4500	平日8:30～16:30
職業紹介・職業相談	宇部公共職業安定所	0836-31-0164	平日8:30～17:15

法律相談

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
法的トラブルに関すること (弁護士による無料相談)	宇部市 市民活動課	0836-34-8126	予約 平日8:30～17:15 相談時間 第1・3水 13:30～15:30 ※要予約(電話又は来庁) ※1人20分まで
経済的な困りごとなど(弁護士・司法書士による無料相談)	法テラス山口	0570-078-353	予約 平日9:00～17:00 相談時間 月 13:30～16:20 金 10:00～12:00 ※1人30分まで

自死遺族の相談

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
大切な人を自死(自殺)で亡くされた方	山口自死遺族の集いクローバー(わかちあいの会)	083-902-2672	第3土(8月・12月を除く) 13:30～15:30 山口県福祉総合相談支援センター内