

【本日の内容】

- 【徳島県保健福祉部地域共生推進課】
「ひとりで悩まないでSOSダイヤル（相談機関一覧）」配布のお願い
- 【一般社団法人徳島県就業支援機構】
「いっしょにあそぼ！ にこにこフェスタ」のご案内

※ 本メールマガジンは、「とくしま孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム」及び「生活困窮者自立支援プラットフォーム」に参加いただいている団体の方々、「徳島県生活支援ネットワークポータルサイト」にご登録いただいている団体の方々へBCC送付による一斉送信でお送りしています。

※ 両プラットフォームの詳細や、これまでのメールマガジン・バックナンバーにつきましては、こちらのURLからご参照ください。
「<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/chiiikifukushi/7244074/>」

（1） 【徳島県保健福祉部地域共生推進課】

「ひとりで悩まないでSOSダイヤル（相談機関一覧）」配布のお願い

9月10日～16日は自殺予防週間です。

身近の人による気づきや声かけ孤独・孤立の防止にもつながります。自殺予防週間に合わせて、声かけと「ひとりで悩まないでSOSダイヤル」（相談機関一覧（添付））の配布にご協力いただける方は、必要枚数と送付先をご連絡ください。

みなで協力して、誰ひとりとして孤独・孤立させない社会を目指しましょう！

（連絡先）徳島県保健福祉部地域共生推進課

メール： chiikikyouseisuishinka@pref.tokushima.lg.jp

電話： 088-321-2179

（2） 【一般社団法人徳島県就業支援機構】

「いっしょにあそぼ！ にこにこフェスタ」のご案内

一般社団法人徳島県就業支援機構では、2024年度から内閣府委託事業として、市民農園を活用した地域の居場所づくりに

取り組んできました。2026年度は、これまでの農園活動をベースに、子どもからシニアまで、地域のみなさんが気軽に参加できるさまざまな講座や交流イベントを開催します。楽しい体験や交流をきっかけに、人と人が出会い、顔の見える関係が少しずつ広がっていく。そんな地域のゆるやかなつながりづくりをめざしています。

その第一弾として、「いっしょにあそぼ！ にこにこフェスタ」を開催します。

地域のこどもたちを対象に、射的やストラックアウト等のゲーム、バルーンアートやキーホルダー等のものづくり、大型紙芝居にビンゴ大会、そして焼きそばやポップコーン等も用意しています。

みなさんのご参加、こころよりお待ちしております。

と き：2026年9月26日（土）10：00～12：00

ところ：不動コミュニティセンター

定 員：100名

参加費：無料

＊水分は各自ご準備ください。

※詳細はチラシをご確認ください。

=====

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

生活困窮・孤独孤立支援プラットフォーム事務局
(徳島県 保健福祉部 地域共生推進課内)

電話：088-621-2179

ファクシミリ：088-621-2913

Email：chiikikyouseisuishinka@pref.tokushima.lg.jp

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ひとりで悩まないで SOSダイヤル

ひとりで悩まんと、しんどかったら
いつでも電話してな。つらいとき、
いつでもそばにおるけんな。

「ひとりで悩まないでSOSダイヤル」は、
悩みを抱えて困っている人が相談できる専門機
関の一覧表です。ひとりで悩みを抱え込まず、
相談してみませんか？

私たちひとりひとりの支えにより自殺は防ぐ
ことができます。まずは悩みのサインに気づく
こと、そして悩みに耳を傾け、寄り添い、必要
であれば専門機関につなぐことが大切です。



☆ひとりで悩まないでSOSダイヤル 連絡先一覧

分 野	実 施 機 関 ・ 名 称	電 話 番 号 等	相 談 時 間 等
心の悩み相談	いのちの希望 (旧徳島のいのちの電話)	088-623-0444	10:00～23:30 (年末年始を除く)
	とくしま自殺予防センター (徳島県精神保健福祉センター内)	088-602-8911	9:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	#いのちSOS	0120-061-338	24時間365日
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間365日
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	9:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く) 18:30～22:30 (受付は22:00まで) 日中は精神保健福祉センター、夜間は民間の窓口につながります
心の悩み相談 (メール相談) (SNS相談)	いのちの希望 (旧徳島のいのちの電話)	https://www.inochinokibou.or.jp/	(メール相談) ※ホームページの相談フォームに入力
	アプローチ会※心の相談室 メンタルエイドあなたファースト (NPO法人アプローチ会)	(メール相談) http://www.afs.jp/ (SNS相談) LINE ※QRコードから登録	(メール相談) ※ホームページの相談フォームに入力 (SNS相談) 15:00～22:00
	#いのちSOS	https://www.lifelink.or.jp/inochisos/	チャット相談・メール相談・SNS相談
	あなたのいばしょチャット相談	https://talkme.jp/	チャット相談受付 (24時間365日)
	よりそいホットラインチャット相談	https://comarigoto.jp/	チャット相談受付※リアルタイムチャット相談毎日16～22時
	まもうろよこころ ※厚生労働省相談窓口案内	※QRコードから移動	(SNS相談、メール相談他) ※時間等は厚生労働省ホームページで確認
孤立孤独	あなたはひとりじゃない ※内閣府孤独・孤立対策推進室 制度・相談窓口案内	(制度・窓口案内) https://www.notalone-cao.go.jp/ (18歳以下のみなさんへ) https://www.notalone-cao.go.jp/under18/	チャットボット相談
精神保健福祉相談 思春期相談・ひきこもりに関する相談 依存症相談 (アルコール、薬物、 ギャンブル等)	徳島県精神保健福祉センター	088-602-8911	9:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※来所相談は、予約制 ○思春期相談 (毎週木曜午後) ○依存症全般に関する相談 15:00～17:00 (第2・4月) ○お酒に関する何でも相談 13:00～15:00 (第1・3水)
依存症受診相談 (アルコール・ギャンブル・薬物他全ての 依存症・依存行動)	藍里病院 (徳島県依存症治療拠点機関・専門医療機関)	088-694-5151	9:00～17:00 (土日祝除く) 【家族のみの相談も可】
依存症に関する相談 (アルコール等)	むつみホスピタル(徳島県依存症専門医療機関)	088-631-0181	9:00～15:45 (土日祝除く)
	第一病院 (徳島県依存症専門医療機関)	088-663-1122	9:00～17:00 (土日祝除く ※予約制)
①精神保健福祉相談 (心の悩み相談) ②エイズ相談 ③医療安全相談	徳島保健所	①088-602-8905 ②088-602-8907 ③088-652-5153	9:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	吉野川保健所	①0883-36-9018・9019 ②0883-36-9018・9019 ③0883-36-9015	8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	阿南保健所	①0884-28-9878 ②0884-28-9874 ③0884-22-0072	8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	美波保健所	①0884-74-7373 ②0884-74-7374	8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	美馬保健所	①0883-52-1018 ②0883-52-1018 ③0883-52-1017	8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	三好保健所	①0883-72-1123 ②0883-72-1123 ③0883-72-1122	8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
エイズ相談	エイズホットライン(徳島県感染症対策課内)	088-655-6010	8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
難病相談	徳島県難病相談支援センター (徳島県健康寿命推進課内)	088-621-2999	8:30～18:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
セクシャルマイノリティに 関する相談	SAG徳島 (鳴門教育大学)	090-8973-3900 SNS相談 @212yptjt	16:00～19:00 (毎月第1～4土曜日) 上記以外の時間帯留守番電話対応 上記の時間に相談員 より電話連絡 「友だち追加」で「検索」(毎月第1土曜日)
人権に関する相談全般	徳島県立人権教育啓発推進 センター(あいぼーと徳島)	088-664-3701	○弁護士相談 (面接: 予約制) 13:00～16:00(原則: 第1・3金) (年末年始を除く) ○弁護士によるインターネット上の人権侵害相談 (面接: 予約制) 13:00～16:00(原則: 偶数月の第2金) (年末年始を除く) ○人権擁護委員による相談 (面接・電話) 10:00～16:00(第2・4土) (年末年始を除く)
	みんなの人権110番 (徳島地方務局)	0570-003-110	8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※ガイダンスに従い希望の相談内容の番号を選択 (1)女性に関する相談 (2)高齢者に関する相談 (3)障がい者に関する相談 (4)その他の一般相談
高齢者の相談	徳島県認知症コールセンター	088-678-4707	10:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
教育相談	こころとからだのサポートセンター (徳島県立総合教育センター)	088-672-5200	9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

分 野	実 施 機 関 ・ 名 称	電 話 番 号 等	相 談 時 間 等
家庭児童福祉に関する相談	徳島県東部保健福祉局 家庭児童相談室	088-626-8716	9:15～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	徳島県こども女性相談センター	088-622-2205（中央）	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
		0884-22-7130（南部）	※児童虐待の通告は24時間
		0883-53-3110（西部）	「189」で地域の相談窓口につながります
青少年や子どもの相談	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間受付
	チャイルドライン	0120-99-7777	16:00～21:00（年末年始を除く）（※18歳以下）
	チャイルドライン（チャット相談）	https://childline.or.jp/chat	16:00～21:00（年末年始を除く）（※18歳以下） 第1・第3月曜日と毎週火曜日～土曜日
	子ども何でもダイヤル	088-635-0303	13:00～18:00 （土・5/3～5 8/12～15 年末年始を除く）
	子どもの人権110番 （徳島県方法務局）	0120-007-110	8:30～17:15（土・日・祝日を除く）
	ヤングテレホン （徳島県警察本部）	088-625-8900	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	いじめホットライン （徳島県警察本部）	088-623-7324	24時間受付
女性の相談 （DV、離婚、 男女問題等）	女性の悩み110番 （徳島県こども女性相談センター）	088-623-8110（中央）	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
		0884-24-7110（南部）	
		0883-56-2110（西部）	
	配偶者暴力相談支援センター （徳島県こども女性相談センター）	088-652-5503（中央）	24時間受付
		0884-24-7115（南部）	夜間(17:00～翌朝9:00)・土・日・祝日・ 年末年始は、コールセンターが対応
		0883-56-2109（西部）	
	徳島県性暴力被害者支援センター よりそいの樹とくしま	#8008（共通相談ダイヤル）	
		088-623-5111（中央）	24時間受付
		0884-23-5111（南部） 0883-52-5111（西部） #8891（共通相談ダイヤル）	夜間(17:00～翌朝9:00)・土・日・祝日・ 年末年始は、コールセンターが対応
女性・子ども・若者等の 悩み相談 （夫婦、子ども、家庭、仕事、生活、 家族支援、DV、離婚、創薬等）	フレア相談室 （徳島県立男女共同参画総合支援センター） （徳島県子ども・若者総合相談センター）	088-626-6188	10:00～12:00、13:00～17:00 （火(祝日の場合は、翌日)・日・年末年始を除く）
男性の性暴力被害 に関する相談	男性の性暴力被害者のための 専用相談窓口（徳島被害者支援センター）	088-622-0033	9:00～16:00（火・日・祝日・年末年始を除く）
DVに関する相談	DV相談+（プラス）	0120-279-889	24時間受付
性犯罪被害相談	性犯罪被害者相談電話(警察庁)	#8103	24時間受付
障がいに関する相談	障がい者サポートダイヤル（身体）	088-631-6240	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	障がい者サポートダイヤル（知的）	088-631-2720	
	障がい者サポートダイヤル（精神）	088-631-2826	
発達障がいに関 する相談	徳島県発達障がい者 総合支援センターハナミズキ	0885-34-9001	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	徳島県発達障がい者 総合支援センターアイリス	0883-63-5211	
障がい者虐待に 関する相談	徳島県障がい者権利擁護センター	088-631-1188	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
多言語による相談	とくしま国際戦略センター	088-656-3312 088-656-3313	10:00～18:00（年末年始を除く）
職場における心の 健康づくり相談	徳島産業保健総合支援センター	088-656-0330	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く） ※予約制
若者就労支援	とくしま地域若者 サポートステーション	088-602-0553	10:00～18:00（月～金）、10:00～17:00（土） （日・祝日・年末年始・お盆期間を除く）
	あわ地域若者 サポートステーション	088-637-7553	10:00～18:00（月～金）10:00～17:00（第3土） （日・祝日・年末年始・お盆期間を除く）
労働相談	徳島労働局総合労働相談コーナー	088-652-9142	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	仕事なんでも相談室 （徳島県労働者福祉協議会）	0120-783-072	10:00～20:00（月～金）、10:00～16:00（土・日） （祝日・年末年始・お盆期間を除く）
	ジョブとくしま（無料職業紹介所）	088-652-4510	9:00～17:00 （土・日・祝日・年末年始・お盆期間を除く）
	労働相談ダイヤル （徳島県労働委員会）	088-621-3234	月～金8:30～12:00、13:00～17:15 （祝日・年末年始を除く）
金融・経営に関する 相談	徳島県商工会議所連合会	088-653-3211	8:30～18:00（土・日・祝日・年末年始を除く）※可能な限り予約
	徳島県商工会連合会	088-623-2014	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）

分 野	実 施 機 関 ・ 名 称	電 話 番 号 等	相 談 時 間 等
経営・創業の相談	公益財団法人 とくしま産業振興機構	088-654-0101	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
消費生活・ 多重債務の相談	徳島県消費者情報センター	088-623-0110	○電話相談（水・祝日・年末年始を除く） 9:00～17:30（月～金）、9:00～16:00（土・日） ○来所相談（水・祝日・年末年始を除く） 10:00～18:00（月～金）10:00～16:00（土・日）
様々な法律相談 （多重債務、 男女問題、 離婚問題、 労働問題等）	夜間無料電話相談 （徳島弁護士会）	088-652-5908	19:00～20:30（水）※予約不要 （祝日・年末年始を除く）
	借金問題無料法律相談 （徳島弁護士会）	088-652-5768	13:30～16:00（月）※予約制 （祝日・年末年始を除く）
	法律相談センター （徳島弁護士会）	088-652-3017	13:30～14:30（月～金）※予約制 ※30分5,500円税込（祝日・年末年始を除く） ※予約受付：平日9:00～12:00/13:00～17:00
	法テラス徳島	0570-078394	○弁護士相談 ※予約制 10:00～12:00（火・木）、13:00～15:30（水） 14:30～16:00（月～金）、13:30～15:30（木） ○司法書士相談 ※予約制 11:00～12:00（水）（祝日・年末年始を除く）
	司法書士総合相談センター （徳島県司法書士会）	088-657-7191	○無料相談 ※予約制 15:00～17:00（水）1人30分 ○有料相談 ※予約制 17:30～19:30（木）1人1時間5,000円税別 （祝日・年末年始・お盆期間を除く）
警察への相談全般	警察総合相談センター （徳島県警察本部）	088-653-9110 #9110	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
犯罪被害者相談 心のケア	公益社団法人 徳島被害者支援センター	088-656-8080	9:00～16:00（火・日・祝日・年末年始を除く） ※面談での相談は予約制
被害に遭われた方 ご家族の相談		088-678-7830	
交通事故の相談	徳島県交通事故相談所	088-621-3200	9:00～12:00、13:00～16:00 （土・日・祝日・年末年始を除く）
生活福祉資金貸付の 相談	徳島県社会福祉協議会	088-654-4461	8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く） ※相談、申請受付は、各市町村社会福祉協議会で
生活・くらしの 困りごとの相談 （就労、家計、 家賃が払えない等） ※町村部にお住まいの方 は、各町村社会福祉協議会 及びとくしま・くらしサ ポートセンターへご相談く ださい。	徳島市生活あんしんサポートセンター	0120-791-441 088-679-1441	8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	鳴門市生活自立相談支援センター 「よりそい」	0120-928-734 088-678-2754	9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	こまつしま生活自立支援センター	0120-783-141 0885-38-6333	9:00～17:00（土・日・祝日・お盆期間・年末年始 を除く）
	あなんパーソナルサポートセンター	0120-928-764 0884-24-8754	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	吉野川市社会福祉協議会	0883-22-2741	8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	くらしサポートセンター阿波	0883-36-5511	9:00～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	美馬市生活支援相談センター	0120-760-783	9:00～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
	暮らしサポートみま	0883-53-7830	※フリーダイヤルは携帯・PHSから利用できません
	三好市環境福祉部地域福祉課	0883-72-7647	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	とくしま・くらしサポートセンター	088-654-8386	8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
	徳島県東部福祉事務所	088-626-8721	8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く） ※徳島県東部福祉事務所…勝浦郡、名東郡 名西郡、板野郡
	徳島県南部福祉事務所	0884-74-7361	
生活保護の相談	徳島県西部福祉事務所	0883-76-0415	※徳島県南部福祉事務所…那賀郡、海部郡
	徳島市福祉事務所	088-621-5181	
	鳴門市福祉事務所	088-684-1144	※徳島県西部福祉事務所…美馬郡、三好郡
	小松島市福祉事務所	0885-32-3931	
	阿南市福祉事務所	0884-22-1592	
	吉野川市福祉事務所	0883-22-2262	
	阿波市福祉事務所	0883-36-5196	
	美馬市福祉事務所	0883-52-5604	
	三好市福祉事務所	0883-72-7647	

いっしょにあそぼ！ にこにこフェスタ

9/26 土

参加
無料

10:00~12:00

不動コミュニティセンター

定員
100人

ビンゴ
大会



11:30~

大型
紙芝居



10:30~

11:00~

たべ
もの



ゲーム



つくる



にこにこフェスタはおたのしみがいっぱいだよ！

■ 注意事項

- ・ 駐輪場は指定の場所をご利用ください。
- ・ ゴミのお持ち帰りにご協力ください。
- ・ 飲料用の水分は各自ご用意ください。

■ 問い合わせ先

一般社団法人徳島県就業支援機構

電話：090-2782-6439

MAIL：sien-kikou@solid.ocn.ne.jp