

青梅市 各種相談窓口一覧

困っていること、悩んでいることなど
お気軽にご相談ください。



♡ 心とからだの健康

こころといのちのほっとライン	年中無休 14:00～翌朝06:00(受付時間は05:30まで)	TEL 0570-087478
東京いのちの電話	24時間 年中無休	TEL 03-3264-4343
東京多摩いのちの電話	年中無休 10:00～21:00、第3金・土は24時間	TEL 042-327-4343
東京都夜間いのちの電話相談	年中無休 17:00～22:00 (受付時間は21:30まで)	TEL 03-5155-5028
東京自殺防止センター	年中無休 20:00～翌朝06:00、火のみ17:00～翌朝6:00まで	TEL 03-5286-9090
東京都西多摩保健所	月～金 09:00～17:00 (祝日年末年始は除く)	TEL 0428-22-6141

♡ 育児・子育ての相談

青梅市子ども家庭支援センター	月～金 08:30～17:15 (祝日年末年始は除く)	TEL 0428-24-2126
青梅市健康センター	月～金 08:30～17:00 (祝日年末年始は除く)	TEL 0428-23-2191

♡ 労働問題全般

東京都労働相談情報センター 東京都ろうどう110番	月～金:09:00～20:00 土:09:00～17:00 (祝日年末年始は除く)	TEL 0570-006110
国分寺事務所(来所相談)	月～金 08:30～17:00 (祝日年末年始は除く) (予約受付)	TEL 042-321-6110

♡ その他

法テラス 多摩	月～金 09:00～17:00 (祝日年末年始は除く)	TEL 0503383-5327
法テラス 八王子	月～金 09:00～17:00 (祝日年末年始は除く)	TEL 0503383-5310
東京都消費生活総合センター	月～土 09:00～16:00 (祝日年末年始は除く)	TEL 03-3235-1155
青梅市消費者相談室	月～金 10:00～12:00 13:00～16:00(祝日年末年始は除く)	TEL 0428-22-6000
青梅市生活安全課	月～金 08:30～17:00 (祝日年末年始は除く)	TEL 0428-22-1111

積極的な休養で心の元気アップを

ストレス疲れを取り去るには、短時間でも、自分の好きなことに没頭することが一番です。

ぶらり旅



土いじり



温泉



サイクリング



おしゃれ



読書



音楽



スポーツ



創作



観賞



ボランティア



散歩

