

◆働くことに関する相談  
～過重労働や労働条件、職場の健康管理など～

名 称	電話番号	相 談 時 間
松江労働基準監督署	0852-31-1166	月～金 8:30～17:15
島根産業保健総合支援センター	0852-59-5801	月～金 8:30～17:15
こころホットライン (働く人の心の電話相談)	0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00



～就職の相談～

名 称	電話番号	相 談 時 間
ハローワーク安来	0854-22-2545	月～金(祝日、年末年始除く) 8:30～17:15
ハローワーク松江	0852-22-8609	月～金(祝日、年末年始除く) 8:30～17:15
駅前しごとプラザ松江	0852-28-8700	月～金(祝日、年末年始除く) 10:00～18:30 土(第2・4) 10:00～17:00
しまね東部若者サポートステーション	0852-33-7710	平日9:30～17:30 木のみ19:00まで 第2・5土は開所(土・日・祝日・年末年始は休み)
ジョブカフェしまね 松江センター	0852-28-0691 0120-67-4510	月～土 9:30～18:00

◆法律に関する相談  
～債務整理や相続手続きなど～

名 称	電話番号	相 談 時 間
安来市消費生活センター	0854-23-3068	月～金(祝日、年末年始除く) 8:30～17:15
法テラス島根	050-3383-5500	月～金(祝日、年末年始除く) 9:00～17:00

◆生活不安に関する相談  
～生活保護申請、生活困窮など～

名 称	電話番号	相 談 時 間
安来市福祉課	0854-23-3210	月～金(祝日、年末年始除く) 8:30～17:15
生活支援・相談センター(安来市社会福祉協議会)	0854-27-7888	月～金(祝日、年末年始除く) 8:30～17:15

～日常生活や家庭での心配ごとなど～

名 称	電話番号	相 談 時 間
安来市社会福祉協議会	本 所 0854-23-1855 広瀬支所 0854-32-3305 伯太支所 0854-37-1432	月～金(祝日、年末年始除く) 8:30～17:15
生活相談(安来地区)	0854-23-1855	毎週火、金(祝日、年末年始除く) 9:00～16:00 安来市中央交流センター 相談室

◆生活安全に関する相談  
～消費者金融トラブル、多重債務、悪徳商法、架空請求など～

名 称	電話番号	相 談 時 間
島根県消費者センター(松江)	0852-32-5916	日～金 8:30～17:00 (祝日、年末年始、日曜日の12:00～13:00除く)
安来市消費生活センター	0854-23-3068	月～金(祝日、年末年始除く) 8:30～17:15
消費者ホットライン	188	お近くの消費生活センター等につながります
安来警察署	0854-22-0110	24時間
警察総合相談センター	#9110	24時間



～ステッカーなど～

名 称	電話番号	相 談 時 間
安来警察署	0854-22-0110	24時間
警察総合相談センター	#9110	24時間

# ハートライン・やすぎ

(各種相談先窓口一覧表)



一人で悩んでいるより、  
まずは相談してみませんか？

安 来 市

◆人生の様々な相談  
～「死にたい」気持ちを感じる等の相談～

名 称	電話番号	相 談 時 間
島根いのちの電話	0852-26-7575	年中無休 月～金 9:00～22:00 土 9:00～翌日22:00
毎月10日はフリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00

◆健康に関する相談  
～こころの健康・お酒の問題など～

名 称	電話番号	相 談 時 間
松江保健所心の健康支援課	0852-23-1316	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
心のダイヤル （島根県立心と体の相談センター）	0852-21-2885	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
安来市福祉課	0854-23-3216	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
安来市いきいき健康課	0854-23-3220	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15

◆医療に関する相談  
～こころの不調、眠れない時などの診療や相談～

病 院 名	連絡先	受 付 時 間
安来市立病院	0854-32-2121	月～金 初診 8:30～11:00 再診 8:00～11:30
安来第一病院 （地域連携室・精神科外来）	0854-22-3411	月～金 8:00～17:00 土 午前のみ 日は隔週、祝日は休
杉原クリニック	0854-22-1222	月～金 9:00～18:00 土 9:00～16:30 木 午前のみ 日・祝日は休



◆自死遺族に関する相談

名 称	電話番号	相 談 時 間
自死遺族相談ダイヤル 島根県立心と体の相談センター	0852-21-2045	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹	090-4692-5960	24時間



◆高齢者に関する相談

名 称	電話番号	相 談 時 間
安来市福祉課 高齢者福祉係 （成年後見に関すること）	0854-23-3224	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
安来市介護保険課 （介護保険・介護予防に関すること）	0854-23-3290	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
安来市地域包括支援センター	0854-32-9110 0854-32-3310	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
安来市地域包括支援センターはくた	0854-37-1540	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
安来市地域包括支援センターやすぎ	0854-27-7100	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
しらさぎ苑在宅介護支援センター	0854-28-8580	月～土（祝日、年末年始除く） 8:30～17:30
安来市在宅介護支援センター ケアプランやすぎ	0854-22-0500	月～土（祝日、お盆、年末年始除く） 8:30～17:30
在宅介護支援センターひろせ	0854-32-9280	月～土（祝日、年末年始除く） 8:30～17:30

◆障がい者に関する相談

名 称	電話番号	相 談 時 間
安来市福祉課	0854-23-3216	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
安来地域活動支援センターステップ	0854-23-0357	毎日 8:30～17:00
エプロンの会	0854-22-0808	月～土（お盆、年末年始除く） 8:00～18:00
櫻苑	0854-28-8778	TEL・FAX 月～土 10:00～16:00 来苑 月～土 10:00～16:00

◆子育て・育児不安・子どもに関する相談・子どもからの相談

名 称	電話番号	相 談 時 間
安来市子ども未来課（児童家庭相談窓口）	0854-23-3209	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
安来市子ども未来課 （安来市子育て支援センター）	0854-23-3222	月～金（祝日、年末年始除く） 9:00～17:00
地域子育て支援センター		
みゆき保育園内	0854-22-3567	月～土 9:00～18:00
ふたばこども園内	0854-23-1577	月～土 9:00～18:00
どじょっこ 切川保育所内	0854-23-1999	月～金 9:00～16:00 土 14:00～17:00
つどいの広場 （安来市親子交流センター）	0854-23-7050	毎日 9:00～16:00 （5月連休、お盆、年末年始除く）
中央児童相談所	0852-21-3168	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
子どもと家庭電話相談室	0120-258-641	毎日 9:00～21:30
安来市教育委員会 学校教育課 （教育・不登校・いじめ・障がいなど）	0854-23-3250	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
安来市教育支援センター・あすなろ（不登校）	0854-32-2227	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
いじめ相談テレフォン （島根県教育委員会）	0120-874-371 0120-779-110	月～金（祝日、年末年始除く） 9:00～19:00 土・日・祝日（年末年始除く） 10:00～17:00
ヤングテレホン/けいさつ・いじめ110番 （島根県警察本部）	0120-786-719	専門の相談員による受付8:30～17:15 （夜間・休日は当直員が対応）
みこびーヤングメール （島根県警察本部）	young-m@joe2. pref.shimane.jp	24時間受付 受信:24時間 受信確認・返信:平日8:30～17:15
子どもほっとラインもしもしにゃんこ （18歳までの子ども専用電話）	0120-225-044	日 14:00～18:00
チャイルドライン （18歳までの子ども専用電話）	0120-99-7777	月～土 16:00～21:00
子どもの人権110番 （松江地方法務局・島根県人権擁護委員連合会）	0120-007-110	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
NPO法人 青少年サポートの会	0854-22-0850	月～金（祝日、年末年始除く） 9:00～17:00



◆ひとり親に関する相談

名 称	電話番号	相 談 時 間
安来市福祉課	0854-23-3248	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
母子・父子自立支援員による巡回相談	0854-23-3248	毎月第2月曜日 9:00～16:00 安来中央交流センター（2F相談室）

◆DV等に関する相談

～配偶者やパートナーからの暴力（DV）、自立支援、女性をめぐる人権など～

名 称	電話番号	相 談 時 間
安来市福祉課	0854-23-3248	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15
島根県女性相談センター	0852-25-8071	毎日（祝日、年末年始除く） 8:30～17:00
女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金（祝日、年末年始除く） 8:30～17:15