

自分自身や家族に気がかりなことを感じたら、下記の相談機関へご相談ください。
相談内容によって、相談窓口は異なります。相談内容から必要に応じて専門機関への紹介等も行います。

高梁市地域包括支援センター（21-0300）

電話相談窓口一覧

●こころの健康

こころの健康相談(岡山県精神保健福祉センター)	086-201-0828	月～金 9:30～12:00、13:00～16:00 (年末年始祝日を除く)
岡山いのちの電話	086-245-4343	24時間いつでも受付可
自殺予防 いのちの電話（一般社団法人日本いのちの電話連盟）	0120-738-556	毎月10日 朝8:00～翌日8:00 24時間無料 毎日 16:00～21:00
備北保健所精神保健福祉相談 保健師による電話相談	0866-21-2836	月～金 8:30～17:00 (年末年始祝日を除く)
備北保健所 こころの健康相談（保健所での来所相談） 予約必要	0866-21-2836	奇数月：第3金曜日、14:30～16:30
備北保健所 思春期相談・ひきこもり相談 予約必要	0866-21-2836	第2金曜日 14:00～16:00
高梁市健康づくり課 保健師による電話相談	0866-21-0228	月～金 8:30～17:15 (年末年始祝日を除く)

●子育ての悩み・女性の相談

高梁市健康づくり課 保健師による電話相談	0866-21-0228	月～金 8:30～17:15 (年末年始、祝日を除く)
高梁市子ども未来課子ども相談係	0866-21-0288	月～金 8:30～17:15 (年末年始、祝日を除く)
女性相談専用電話	086-235-6060	月～金 9:00～16:30 (年末年始、祝日を除く)
DV夜間電話相談	086-235-6101	月～金 16:30～20:00 (年末年始、祝日を除く)

●多重債務・経済・生活・家庭の問題等

司法書士無料相談（岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区） 偶数月：高梁市役所 奇数月：地域局	0866-22-7906	第2金曜日 10:00～12:00
無料法律相談（市民課市民協働係） 1人40分の予約制	0866-21-0254	毎週火曜日 13:00～16:00
消費生活相談（市民課市民協働係）	0866-21-0254	月～金 8:30～17:15 (年末年始、祝日を除く)
岡山弁護士会 高梁法律相談センター ※事前に予約必要 ※相談料 40分以内 5,500円（税込）	予約受付専用電話 086-234-5888	毎週火曜日（祝日、年末年始を除く）13:00～16:10 場所：高梁総合福祉センター
岡山県消費生活センター電話相談	086-226-0999	火曜～日曜（祝日、年末年始を除く）9:00～16:30

●障害のある方

高梁市福祉課障害福祉係	0866-21-0284	月～金 8:30～17:15 (年末年始、祝日を除く)
たかはし障害者総合相談センター（レイユール）	0866-22-9800	月～金 9:00～17:00 (年末年始、祝日を除く)
地域移行促進センター(精神障害者の悩み相談)	090-4693-1133	年中無休 24時間対応

●高齢者介護・認知症など

高梁市地域包括支援センター	0866-21-0300	月～金 8:30～17:15 (年末年始、祝日を除く)
おかやま認知症コールセンター	086-801-4165	月～金 10:00～16:00 (年末年始、祝日、お盆を除く)

●アルコール関連

断酒会：全日本断酒連盟酒害者（お酒に悩む人達）による酒害者のための自助グループ、最寄りの会場を紹介します。	03-3863-1600	月～金 10:00～16:00
岡山県断酒新生会 総社・高梁支部 アルコール健康相談	0866-93-4980	毎月第4日曜日 10:30～12:00(総社市ふれあいセンター)

令和5年4月末現在