



こころといのちを守る 相談窓口のご案内



生きるのが
つらいとき

まわりの誰にも
言えないとき

どうすればいいか
わからないとき

ご相談
ください



死にたいほどつらいとき…

#いのちSOS  0120-061-338

※チャット、メールによる相談にも対応



24時間
NPO法人ライフリンク

よりそいホットライン  0120-279-338

※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応

年中無休・24時間
(一社)社会的包摂サポートセンター




京都いのちの電話
☎075-864-4343

年中無休・24時間

京都府自殺ストップセンター
☎0570-783-797

年中無休・24時間

令和8年(2026年)1月
発行元:宇治市地域福祉課



仕事のこと、経済的困窮、くらしに不安を感じたとき・・・

☎0774-20-8784

平日8:30～12:00、13:00～17:00
くらしとしごとの相談窓口（宇治市地域福祉課）

女性のための相談

☎0774-39-9379

一般相談(面接/電話・要予約)： 火・木・第2日曜日(祝日を除く)13:30～16:30
第3火曜日(祝日を除く)10:30～12:30、13:30～16:30
予約のいない電話相談： 火～金曜日 9:00～12:00(祝日を除く)

宇治市男女共同参画支援センター

男性のための相談(電話・面接)

相談日 第1・3土曜 13:00～16:50

第2・4火曜 16:00～19:50(祝日、12/29～1/3を除く)

面接相談会場 京都テルサ内(京都市南区東九条下殿田町70)

☎予約 075-692-3433

受付時間 月～土曜日 9時00分～19時00分

DVの悩み

DV相談+ (プラス)  0120-279-889

※チャットによる相談にも対応

24時間

(一社)社会的包摂サポートセンター

