

困りごとは一人で悩まずにまずはご相談ください!

生活・仕事・住まいなどの相談

生活、仕事、住まいなどの様々な悩みについて、どこに相談したらよいか迷ったときは、まずご相談ください。

生活面の不安や悩みについて相談員と一緒に考え、様々な機関と連携を図り、解決に向けた支援を行います。

○熊本市東生活自立支援センター（東区役所2階）

☎096-367-9233

平日：8時30分から17時15分まで

※1月23日～3月31日は、土日・祝日も専用ダイヤルで対応します。

専用ダイヤル☎096-356-8880

受付時間：9時から16時まで



こころの健康相談

新型コロナウイルス感染拡大によりストレスを感じ、様々なこころの不調が出てことがあります。こころの不調を感じたときは、こころの健康相談をご利用ください。

○こころの健康センター 相談電話

☎096-362-8100

平日：9時から16時まで



様々なこころの不調やゲーム依存に関する情報などをホームページに掲載していますので、ご活用ください。

人権に関する相談

人権に関する相談は、法務省が実施している人権擁護委員による電話相談などをご利用ください。インターネットやSNSでも受付可能です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各区役所での対面による人権相談は、当面の間休止しています。

○みんなの人権110番（全国共通 人権相談ダイヤル）

☎0570-003-110 平日：8時30分から17時15分まで

○子どもの人権110番（全国共通 通話料無料）

☎0120-007-110 平日：8時30分から17時15分まで

○女性の人権ホットライン（全国共通）

☎0570-070-810 平日：8時30分から17時15分まで

○外国人権相談ダイヤル（全国共通）

☎0570-090-911 平日：9時から17時まで



DVに関する相談

新型コロナウイルスに伴う外出自粛や休業等が行われる中、生活不安・ストレスからDV被害の深刻化が懸念されています。

自分ではっきりDVかどうかわからなくても、大丈夫です。相談してみることで解決の糸口が見つかるかもしれません。ひとりで悩まないで、まずはお電話にてご相談ください。（性別不問）

○熊本市DV相談 専用電話

☎096-328-3322

平日：8時30分から17時15分まで

○東区役所福祉課（福祉相談班）

☎096-367-9127

平日：8時30分から17時15分まで



子育てに関する相談

育児や発達、ひとり親支援などについての相談は、随時電話で受け付けています。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各区役所での対面による育児相談は、当面の間休止しています。再開時期が決定しましたら、市ホームページでお知らせします。

○東区役所保健子ども課

☎096-367-9134 平日：8時30分から17時15分まで



高齢者・障がい者に関する相談

外出自粛で心身の不調を感じたり、不安を抱えていませんか？

地域における高齢者の総合相談窓口「高齢者支援センター ささえりあ」や、障がいのある方やそのご家族等からの福祉に関する各種相談を受ける「熊本市障がい者相談支援センター」があります。



詳しくは東区役所福祉課へ

☎096-367-9127 平日：8時30分から17時15分まで

仕上げみがき
動画



☆離乳食のすすめ方☆

離乳食各期別のポイントやレシピ、動画、Q&Aなどを東区ホームページで見ることができます。離乳食で迷ったときや困ったときは、ぜひご覧ください。



編集者のひと言

今回の東区だよりでは、コロナ禍の中で区民の皆様へ伝えたい情報が“より伝わる”記事作りを心掛けましたが、いかがでしたでしょうか？今後の参考に、ご意見やご要望など、ぜひお聞かせください。

次号（3月発行予定）では、コロナ禍でも感染症対策を行いながら、安全・安心なまちづくりに取り組んでいる地域団体をご紹介します！

発行：熊本市東区役所 総務企画課

TEL：(096) 367-9121 FAX：(096) 367-9301

mail：higashisoumukikaku@city.kumamoto.lg.jp

熊本市
LINE公式アカウント



熊本市東区役所
Facebook



友だち
追加は
こちらから!