

高知市 くらしの

悩み・困りごと相談窓口

令和7年10月発行



ひとりで悩んでいませんか

高知市では、「だれもが安心して、いきいきと自分らしく暮らせる支え合いのあるまち」をめざし、さまざまな相談窓口を設置しています。一つの窓口では対応が難しいことも、まずは相談をお聞きし、関係機関が連携して支援します。相談する人がいない時、周りの人に相談しても解決できないとき、身近な人に話しづらいときなど、ひとりで悩まず相談してください。

各相談窓口の開設時間や最新情報は、高知市ホームページからご覧ください。
相談は無料、相談内容の秘密は守ります。



1 子育て	2 障がいのある人の生活やサービス	3 高齢者の生活や介護
4 こころとからだの健康	5 生活困窮	6 虐待・DV
7 権利擁護	8 ひきこもり	9 その他

1 子育て

子育てがつらい 妊娠や子育ての支援が知りたい
子どものかんしゃくがひどい 子どもが学校に行きたがらない など

内容	相談窓口	電話番号 (市外局番088)
妊娠・出産・子育て全般	母子保健課 親子サポートステーション	855-7795
	西部親子サポートステーション	843-0415
	東部親子サポートステーション	882-0035
	北部親子サポートステーション	820-1025
子どもの発達や障がい(医療的ケアが必要なお子さんを含む)に関するこ	子ども発達支援センター	823-9552
子どもや家庭に関わる悩みや心配ごと 児童虐待に関するこ	子ども家庭支援センター	823-1212 823-9489(通告専用)
ひとり親家庭への支援	子育て給付課	823-9447
地域での子育て支援	子ども育成課	823-9482
保育の実施・入所等に関するこ	保育幼稚園課	823-4012
小・中・義務教育学校における特別支援教 育に関するこ	教育研究所 特別支援教育班	832-4492
不登校に関するこ	教育研究所 教育支援センター	832-4498
少年問題に関するこ	少年補導センター	824-6671

2 障がいのある人の生活やサービス

障がい者の支援やサービスを知りたい など

内容	相談窓口	電話番号 (市外局番088)
障がいに関すること全般	障がい福祉課	823-9378
障がいのある人の虐待に関すること	障がい福祉課 障害者虐待防止センター	専用電話 822-4715
障がいのある人の生活やサービスに関すること		
担当地区:布師田・大津・三里・五台山・高須・介良・南街・北街・下知	障害者相談センター東部	882-9391
担当地区:朝倉・鴨田・旭街・初月・鏡	障害者相談センター西部	802-8166
担当地区:潮江・長浜・御畠瀬・浦戸・春野	障害者相談センター南部	856-9255
担当地区:一宮・秦・江ノ口・小高坂・上街・高知街・土佐山	障害者相談センター北部	820-5211
子どもの発達や障がい(医療的ケアが必要なお子さんを含む)に関すること	子ども発達支援センター	823-9552
精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療(精神通院)申請窓口	健康増進課	803-8005
障がいや病気、高齢等で読書が困難な方の支援に関すること	声と点字の図書館	823-9488

3 高齢者の生活や介護

どんな介護サービスがあるか知りたい 高齢の親が閉じこもりがち
認知症かもしれない 近くにある百歳体操会場を知りたい など

高齢者とその家族に対し、介護保険だけではなく、さまざまな制度や地域資源を利用した総合的な支援(高齢者の虐待や権利擁護に関する相談対応を含む)を行います。お住まいの地域の地域包括支援センターまで気軽にご相談ください。

相談窓口	電話番号 (市外局番088)	相談窓口	電話番号 (市外局番088)
基幹型地域包括支援センター	823-9121	大津・介良 地域包括支援センター	802-5110
とさやま(出張所)	850-6900	朝倉地域包括支援センター	844-1003
南街・北街・江ノ口 地域包括支援センター	821-7551	旭街地域包括支援センター	843-5171
上街・高知街・小高坂 地域包括支援センター	871-5963	初月・鏡地域包括支援センター	初月地区 823-3158 鏡地区 896-2580
下知・五台山・高須 地域包括支援センター	882-0015	鴨田地域包括支援センター	802-8668
三里地域包括支援センター	847-7200	潮江地域包括支援センター	802-8482
布師田・一宮 地域包括支援センター	845-6382	長浜・御畠瀬・浦戸 地域包括支援センター	841-5755 サテライト 855-6388
秦地域包括支援センター	824-5770	春野地域包括支援センター	894-3322

4 こころとからだの健康

飲酒やタバコ、ギャンブルがやめられない 毎日がつらい・不安
健康に不安や困りごとがある など

内容	相談窓口	電話番号 (市外局番088)
難病、こころとからだの健康に関すること	健康増進課	803-8005

5 生活困窮

収入が少なく生活が苦しい
働いた経験が少なくてこの先働くか不安
家賃を滞納して退去を求められた
債務を整理したい など

内容	相談窓口	電話番号 (市外局番088)
お金や仕事、住まい等生活の全般	生活支援相談センター	856-5529
生活保護に関すること	福祉管理課	823-9444
消費生活や債務整理に関すること	消費生活センター	823-9433

6 虐待・DV

パートナーから暴力を受けている
近所によく泣いている子がい気になる など

※夜間、休日を含む緊急時の相談体制は、窓口により異なります。

内容	相談窓口	電話番号 (市外局番088)
DV(パートナーからの身体的・精神的暴力) 被害、生きづらさや生活上の不安や困りごと などを抱える女性の相談	人権同和・男女共同参画課	823-9449 (要予約)
児童虐待に関すること	→ 1へ 子ども家庭支援センター	823-1212 823-9489 (通告専用電話)
障がいのある人の虐待に関すること	→ 2へ 障がい福祉課 障害者虐待防止センター	専用電話 822-4715
高齢者虐待に関すること	→ 3へ	

7 権利擁護

(認知症や障がいなど) 判断能力が不十分になった時のことが不安
成年後見制度について知りたい など

内容	相談窓口	電話番号 (市外局番088)
成年後見制度や判断能力が不十分になった 時の将来の不安などの困りごと全般	成年後見サポートセンター	856-5539
障がいのある人の権利擁護 成年後見制度活用促進	→ 2へ	
高齢者の権利擁護 成年後見制度活用促進	→ 3へ	

8 ひきこもり

長年家にこもっていて将来が不安 など

内容	相談窓口	電話番号 (市外局番088)
こころの健康	健康増進課	803-8005
生活困窮者支援・相談	福祉管理課	823-9444
65歳以上の方	基幹型地域包括支援センター	823-9121

高知くらしつながるネット(愛称Licoネット)

市内の医療・介護・障害・子育て等の施設情報や相談窓口、地域ボランティア団体等
地域の社会資源情報を検索できます。ぜひご活用ください。



9 その他

分野	内容(所在地)	相談窓口	電話番号 (市外局番088)
消費生活	消費生活や債務整理に関すること	消費生活センター	823-9433
犯罪被害	犯罪被害により生じた生活上の困りごと(福祉サービスや子育て支援, 住宅に関する支援など)全般	暮らし・交通安全課	823-9487 (要予約)
介護保険	介護保険に関すること	介護保険課	823-9927
医療安全	医療に関する苦情や相談に関すること	地域保健課 医療安全支援センター	822-0680
市民会館	生活上の各種相談, 人権啓発, 福祉の向上		
	朝倉戊585-1	朝倉総合市民会館	843-5036
	朝倉己419-3	海老川市民会館	844-0379
	朝倉東町24-33	朝倉市民会館	844-1017
	朝倉己959-1	松田市民会館	843-0654
	神田134-26	西山市民会館	844-0602
	南河ノ瀬町161	潮江市民会館	831-5355
	小石木町182-4	小石木市民会館	833-2876
	山ノ端町32-5	小高坂市民会館	873-2093
	一宮西町3丁目22-16	一宮市民会館	845-1709
	介良丙329	介良市民会館	860-0144
	長浜4250-7	長浜市民会館	842-2945
	春野町秋山107-1	春野秋山市民会館	894-4790
	春野町弘岡中134-1	春野弘岡中市民会館	894-4488
町内会等	町内会・自治会活動に関すること	地域コミュニティ推進課	823-9080
空き家	空き家等に関する相談窓口	住宅政策課	823-9463
	危険な空き家に関すること	建築指導課	823-9470
	空き家の草木のはみ出しに関すること	(道路)道路管理課 (隣地)みどり課	823-9379 823-9469
	空き家に住み着いた犬猫蜂等に関すること	生活食品課	822-0588
	景観を損なっている空き家に関すること	都市計画課	823-9465
市政全般	市政に対する要望やご意見, 市民相談	情報公開・市民相談センター	823-9412
	高知市業務全般	高知市役所コールセンター	822-8111

ほおっちょけん相談窓口

住民の皆さんにより身近な地域で、ちょっとした生活の困りごとなどをお聞きし適切な支援につなぐ相談窓口として、薬局や社会福祉法人などのご協力により設置しています。このステッカーが目印です。



高知市 健康福祉部 地域共生社会推進課

電話:088-821-6513 FAX:088-821-7230 メール:kc-111200@city.kochi.lg.jp