

頼れる支援の窓口 おとなりさんに会いに行くMAP

入口

こまりごとを抱えたとき、よりそって一緒に考えてくれる「おとなりさん」のような場所がこの街にはいくつもあります。
助けがいたるときどこに行けばいいのかわかるように地図にしてみました。
ひとりりで悩み苦しいとき、話を聞いてもらいたいときは、迷わずドアをノックしましょう！

行政機関・団体別に色分けしています

- 国の行政機関
- 宮城県の行政機関
- 仙台市の行政機関
- 市民活動団体(NPO)



心とからだの困りごと 医療、メンタルヘルス、人権、ジェンダーによる悩みなど Support for physically and emotionally

法務省「女性の人権ホットライン」
DV、ストーカー、セクシュアル・ハラスメントなど女性をめぐる様々な人権問題に関する相談
☎0570-070-810 (月～金 8:30～17:15)
🌐https://bit.ly/35NXbxt

内閣府男女参画局「DV相談」
▶DV相談ナビ
☎短縮ダイヤル #8008 (覚え方は「はれれば」)

みやぎ男女共同参画相談室
家庭や地域、職場などでの性別による差別的な扱い、セクハラなど、さまざまな悩みや苦情についての相談受付
🌐https://bit.ly/3hFqOni

▶**男性専用相談**
生き方、働き方、夫婦、男女、職場の人間関係など、男性が抱える様々な悩みに関する相談
※男性相談員が対応
☎022-211-2557 (毎週水曜 12:00～17:00 / 祝日を除く)

▶**LGBT(性的マイノリティ)相談**
LGBT(性的マイノリティ)に関する様々な悩み相談
☎022-211-2570 (毎月第2・4火曜 12:00～16:00 / 祝日を除く)

**宮城県女性相談センター
(宮城県配偶者暴力相談支援センター)**
DVに関する相談、女性が抱える様々な悩みに関する相談
🌐https://bit.ly/3MmgkaE

▶**女性のための相談電話**
☎022-256-0965 (月～金 8:30～17:00 / 祝日・年末年始を除く)

性暴力被害相談支援センター宮城
性暴力被害に関する電話・面接による相談、付き添い支援
🌐https://bit.ly/3Mvn1rc

▶**けやきホットライン**
☎0120-556-460 ※性別問わず相談受付 (月～金 10:00～20:00 / 土 10:00～16:00 / 祝日・年末年始を除く / 宮城県内限定フリーダイヤル) ※短縮ダイヤル #8891 (覚え方は「はやくワンストップ」)

**はあとぼーと仙台
(精神保健福祉総合センター)**
こころの悩みに対する相談、薬物相談、アルコール相談
▶**はあとライン** ☎022-265-2229 (平日 10:00～12:00, 13:00～16:00 / 12月29日～1月3日を除く)
▶**ナイトライン** ☎022-217-2279 (18:00～22:00 / 年中無休)
🌐https://bit.ly/36NnYKT

**仙台市ひきこもり地域支援センター
「ほわっと・わたげ」**
電話相談や面接相談、アウトリーチ(訪問支援)による相談のほか、居場所支援として 交流の機会を提供するフリースペースを運営。また、家族を対象とした家族教室を開催
☎022-285-3581 (月～金 10:00～17:00 / 祝日、年末年始を除く)
🌐https://bit.ly/3Cbviva
運営：社会福祉法人わたげ福祉会

**仙台市こころの絆センター
(仙台市自殺対策推進センター)**
自死を考えている方や未遂者、自死遺族などからの相談受付
☎022-225-5560 (月～金 9:00～17:00 / 祝休日、年末年始を除く)
🌐https://bit.ly/3pvzocM

仙台いのち支える LINE相談
家庭、職場、学校生活の悩み、専門カウンセラーにLINEで相談(日・月・祝・祝翌日 / 18:00～21:00)
🌐https://sendai-inochi.school-sign.jp

仙台市男女共同参画推進センター
男女共同参画推進に関する市民活動の支援や場の提供。DVに関する相談、夫婦、男女の問題、家族、子育て、こころの問題、生き方、人間関係、セクシュアル・ハラスメントなど、女性が抱える様々な悩みに関する相談
🌐https://sendai-l.jp
▶**女性専用電話相談** ☎022-224-8702 (月・水～土 9:00～15:30 / 祝日・休館日を除く)
▶**女性専用面接相談** ☎022-268-8302(予約専用) (月・水～土 9:00～17:00 / 火曜は 21:00 まで / 祝日・休館日を除く)

▶**性別による差別などに関する相談**
☎022-268-8043 (月～土 9:00～17:00 / 祝日・年末年始・休館日を除く)

**仙台市配偶者暴力相談支援センター
「女性への暴力相談電話」**
DVや性暴力の被害など、女性に対する暴力に関する相談
☎022-268-5145 (月・水～金 9:00～17:00、火 9:00～19:00 / 祝日・年末年始を除く)
🌐https://bit.ly/35sID6L

仙台市「男性のための電話相談」
毎月第2・第4金曜日(祝日を除く) 18時～21時
どんな悩みでも、匿名相談OK、男性相談員が対応
☎022-302-6158
🌐https://bit.ly/3tuyZZe

NPO法人ほっぷすてっぷ
親の支援を受けられない若年女性のシェアハウス受け入れ、住居探し、自立支援
☎022-399-9427 / 080-3328-3515
🌐https://www.npohopstep.jp

女性のためのとまり木・リカバリートレーニングセンター「しおり」
関係性の病いの克服、新しい生き方を探すサポート
👤生きづらさを抱える16歳以上の女性
☎022-211-1825
🌐http://shiori-sendai.blog.jp

特定非営利活動法人キミトナリ
思いがけない妊娠をした女性のための [にんしんSOS]
🌐https://kimitona.net

NPO法人ハーティ仙台
DV、性被害者のための相談、シェルター運営、場づくりなどの支援
☎022-274-1885
🌐https://www.hearty-sendai.com

Anego
「あらゆるセクシャリティの人が尊重されること」を目指した場づくり
🌐https://blog.canpan.info/anego/

**公益社団法人日本駆け込み寺仙台支部
(仙台駆け込み寺)**
苦しむ方の悩み相談。性別、年齢、国、宗教、被害者、加害者を問わず誰でも
☎070-4060-9862
🌐https://sendaikakekomidera.amebaownd.com

社会福祉法人 仙台いのちの電話
人間関係、孤独、挫折などのあらゆる悩みの相談に応じています
☎022-718-4343 (年中無休・24時間)
🌐https://sendai-inochi.jp.org

とうほくsotto(東北自死・自殺相談センター)
死にたいほど苦しい気持ちを抱えた方への相談活動
☎090-4880-1203(代表)
080-3193-7726(事務局)
🌐https://facebook.com/tohokusotto

NPO法人 仙台グリーフケア研究会
グリーフケアの実践及び普及、啓発活動。大切な方を亡くされた方ならごなたでも
☎070-5548-2186
🌐https://sendai-griefcare.jp



子どもと親の困りごと 教育・学習・こどものメンタルヘルス・子育てなど Support for children and parents

仙台市子供相談支援センター
子どもたちが学校や家庭・地域の中で抱える悩み、将来への不安など相談ができます。青少年の日中の居場所の提供や、就労支援、保護者からの子育てに関する悩みも受付。
🌐https://bit.ly/3Cby6J8
▶**子育て何でも電話相談**
(月～金 8:30～17:00 / 祝日・年末年始を除く)
0歳から小学校低学年のお子さんがある保護者
☎022-216-1152
🌐https://bit.ly/3K4QW7w
▶**ヤングテレホン相談(青少年のための電話相談)**
(月～金 8:30～17:00 / 祝日・年末年始を除く)
👤市内在住または市内学校に通学している小学校高学年～おおむね20歳までのお子さんとその保護者
☎0120-783-017 (24時間・年中無休)
☎携帯電話・スマートフォンからは022-222-7830
🌐https://bit.ly/3sEBnO4

仙台市ひとり親家庭相談支援センター
🌐https://bit.ly/3vBGXCK
▶**仙台市母子家庭相談支援センター**
火 11:00～19:00、水～土 9:00～17:00(祝休日、年末年始、エル・ソーラ仙台休館日を除く)
☎022-212-4322(エル・ソーラ仙台内)
▶**仙台市父子家庭相談支援センター**
月～金 18:00～20:00 / 祝休日、年末年始を除く / メール相談は随時
☎022-302-3663(パーソナルサポートセンター内)
✉kosodate@personal-support.org

**子ども虐待防止ネットワーク・みやぎ
(キャブネットみやぎ)**
子ども虐待に関わるさまざまな問題の解決。必要とされる方への情報提供と解決のための援助
☎022-265-8867 (相談専用 022-265-8866 / 月～土 10:00～13:00)
🌐http://capnetmiyagi.org/wordpress/

仙台市の子ども食堂
こども食堂とは…「子どもが一人でも食事ができる」「無料もしくは低額で参加できる」「継続的に開催している」活動の総称
🌐http://www.ssvc.ne.jp/kodomoshokudou/
社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会が運営するウェブサイト。仙台市内で様々な団体が開催している子ども食堂の情報が掲載されています。

特定非営利活動法人 mia forza
ひとり親世帯への食糧提供、シングルマザーの語り合いの場、傷ついた経験のある女性の語り合いの場、こどもの居場所を運営
🌐https://facebook.com/miaforza.sendai

認定NPO法人 キッズドア 東北事業部
全ての子どもたちが夢や希望を持てる社会の実現を目指し、困難な状況にある子どもたちや子育て家庭への支援、生活困窮世帯の小中高生のための受験勉強サポートや、居場所づくりを行う
☎022-354-1157
🌐https://kidsdoor-fukko.net

ウラ面へ→

生活保護について

日本国憲法は「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」と定めており、誰でも、生活に困ったときは、その理由が何であろうと生活保護法の定める条件のもとで、権利として生活保護を受けることができます。外国人の方は生活保護法による保護の対象外となりますが、国の措置により、生活保護法にない必要な保護が行われる場合があります。
🌐https://bit.ly/3sCiNWz

●このMAPは当団体が地域の支援場所を広める目的で、宮城県と仙台市の行政支援機関、市民活動団体(当団体からのお声がけに返答いただいた、支援を目的とする団体)で構成したものです。

●NPOとは“Nonprofit Organization”の略で、民間非営利組織のこと。営利目的ではない市民活動団体を指します。
●特定非営利活動法人とNPO法人は同じ意味です。

障がいによる困りごと Support for persons with disabilities

仙台市各区役所・総合支所の相談窓口 (保健福祉センター)

障がいのある方のさまざまな相談に応じる、各種福祉サービスの窓口。

各連絡先はサイトを参照
https://bit.ly/3pzL0LW

- ▶ 障害高齢化 障害者支援係 / 地域支援係
青葉区、宮城野区、若林区、太白区、泉区
- ▶ 障害高齢課 宮城総合支所
- ▶ 保健福祉課 秋保総合支所

仙台市障害者総合支援センター 「ウェルポートせんだい」

身体障害者福祉法に基づく身体障害者更生相談所として身体に障害を抱える方への更生支援や、高次脳機能障害や難病等の支援体制が十分に整っていない障害への支援を行い、どのような障害があってもご本人の望む場所でその人らしく生活できる地域づくりを推進する。

☎022-771-6511
https://bit.ly/3HGjz9w

▶ 高次脳機能障害の方への支援
https://bit.ly/3pz5KrnU

▶ 難病等の方の支援
https://bit.ly/3KhPJdd

▶ 重度障害の方のコミュニケーション支援
https://bit.ly/3KbkrUL

仙台市発達相談支援センター「アーチル」

自閉症などの広汎性発達障害、知的障害、脳性麻痺など、あらゆる発達障害の方々の相談・支援を行う。

▶ 仙台市在住の発達障害のある方と、その家族。
年齢不問。相談は予約制。
https://bit.ly/3pyUdUQ

▶ 北部アーチル (青葉区、泉区、宮城野区)
☎022-375-0110

▶ 南部アーチル (太白区、若林区)
☎022-247-3801

仙台市権利擁護センター「まもりーぶ仙台」

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力の十分でない方が、地域で福祉サービスなどを適切に利用し自立した生活が送れるよう、日常生活や金銭管理の相談に応じる。また、相談内容により、本人との契約に基づいて必要なサービスを提供。

▶ 相談無料。サービス内容によっては利用者負担あり。ただし生活保護受給者、市民税非課税者への減免制度あり。

(月～金 9:30～16:00 / 祝日・年末年始は除く)
☎022-217-1610 / FAX 022-213-6457
https://bit.ly/3hyGgBN

▶ 利用援助サービス
福祉サービスの情報提供や申込み手続の同行や代行、事業者から提供されるサービス内容のチェック

▶ 金銭管理サービス
日常的な生活費のための預貯金の払戻、公共料金の支払などの代行

▶ あずかりサービス
通帳、証書、実印などを預かり提携金融機関の貸金庫に保管

仙台市障害者就労支援センター 「はたらポート仙台」

障害のある方の就労について、関係機関と連携を図りながら総合相談とサポートを行う。

▶ 市内在住の15歳以上の障害のある方で、一般就労を希望、または就労中の方。ご家族や障害者手帳をお持ちでない方、就労支援などの関係機関の方、企業、事業主の方の相談も受付。

◎月～金 8:30～17:00 ※事前予約制
来所相談のほか、職場や利用施設等へ出向いての相談も可能。

◎土・日・祝 ※事前予約制
仕事などで平日の相談が難しい方に、各区障害者福祉センターや相談支援事業所等で相談を受付。
☎022-772-5517 / FAX 022-772-5519
https://www.sendai-wsc.jp

全日本手話サークルこみっと 仙台支部

若者への手話の普及と、ろう者、難聴者、健聴者関係なく手話でコミュニケーションを取るための場の提供。

https://signlanguagecommit.localinfo.jp

SOUP 障害者芸術活動支援センター@宮城

障害のある人が自由に表現し、文化芸術にアクセスするための支援活動。

☎070-5328-4208
http://soup.ableart.org
運営：NPO法人エイブル・アート・ジャパン
http://ableart.org

みやぎアビール大行動実行委員会

2007年施行された障害者自立支援法の出直しを求めて県内の障害者団体、支援者で結成。毎年200人規模の集会や県知事、仙台市長との面談、要望活動を実施。

☎090-9740-7799(代表：鷲見)
https://blog.canpan.info/miyagidaikoudo/



生活の問題や困りごと 仕事・労働問題、お金、生活全般 Support for Living poverty, labor issues

厚生労働省「労働相談コーナー」

労働条件、賃金不払い、パワハラ・セクハラ・いじめ・嫌がらせ、労働契約・解雇・採用のトラブルなど、労働問題に関するあらゆる相談の窓口
https://bit.ly/3ucMxL1

▶ 宮城労働局総合労働相談コーナー

☎022-299-8844(宮城労働局雇用環境均等室内)

▶ 仙台総合労働相談コーナー

☎022-229-9075(仙台労働基準監督署内)
(いずれも月～金 9:00～16:30 / 祝日・年末年始を除く)

消費者庁「消費者ホットライン」

消費生活で困りごとを抱えた際の全国共通ダイヤル。(地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費相談窓口への案内)

☎188(いやや)
https://bit.ly/35q1X4s

仙台市生活自立・仕事相談センター わんすてっぴ

生活や仕事さがして困っている方の悩みに対して、寄り添いながら生活再建のお手伝いをする相談窓口

▶ 仙台市在住で生活保護を受給していない方
☎022-395-8865
https://bit.ly/35LxuOm

仙台市消費生活センター

消費生活についての相談受付、消費者教育や啓発を通した暮らしに役立つ情報の提供。

☎022-268-7867(なやむな)
https://bit.ly/3HJQhqq

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

「一人にしない」「社会から切り離さない」ことを目指した相談支援

☎0120-279-338(通話無料)
(よりそいホットライン・24時間年中無休)
https://www.since2011.net

NPO法人 萌友

ホームレス支援・相談援助、夜まわり、食事会、入所施設の運営、就労支援
https://npo-hoyu.tumblr.com

フードバンク仙台

生活に困った方や支援団体への無償の食料支援。生活の困りごとを解決できるような情報を提供したり支援機関へつなぐ、市民共助によるセーフティネット

▶ 仙台市在住で生活保護を受給していない方
☎①食糧支援申込・生活相談用 070-8366-3362
②寄付・取材・事務連絡用 080-7331-6380
(どちらも月・木・金のみ)
https://foodbanksendai.com

NPO法人 ふうどばんく東北AGAIN

生活困窮、被災地支援、ホームレス支援などに関わる食支援全般

☎022-779-7150
https://www.foodbank.or.jp

NPO法人 POSSE 仙台支部(仙台 POSSE)

労働相談、生活相談、就労支援

▶ 年齢、職業、国籍など問わず誰でも
☎022-302-3349
https://sendaiposseblog.wordpress.com

仙台けやきユニオン

個人加入のユニオン(労働組合)。働き方で困っている方や職場をよりよくしていきたい方

▶ 年齢、職業、国籍など問わず誰でも
☎022-796-3894
https://sendai-keyaki-u.com

一般社団法人 ReRoots

震災復興・地域支援 若林区での就農支援、福祉活動
https://reroots.nomaki.jp

小さき花 市民の放射能測定室(仙台)

一番小さき人、こまっている人、必要としている人のための放射能測定室

☎022-302-3853 / 090-1397-0781
https://chiisakahana-sendai.jimdofree.com

高齢者支援 Support for the elderly

仙台市シルバーセンター・総合相談センター

▶ 一般相談 / 健康・いきがい・福祉など
10:30～12:00、13:00～16:30(休館日を除く)

▶ 専門相談

・法律(毎週金曜 13:30～15:30)
・年金(第3木曜 13:30～15:30 ※祝日の場合は第4木曜)
・税務(第1月曜 13:30～15:30 ※祝日の場合は第3月曜)

☎022-215-4135
https://bit.ly/3tyvq4y

各地域包括支援センター

地域の高齢者支援の総合窓口。高齢者や家族の方からのさまざまな相談や、介護予防サービスの紹介、関係機関との調整など。市内52ヶ所に設置(サイトから検索可)
※要介護認定を受けていなくても利用可能

https://bit.ly/3Cp0MP7

仙台市権利擁護センター「まもりーぶ仙台」

*MAP内「障がいによる困りごと」参照。

異文化共生サポート Intercultural support

みやぎ外国人相談センター

外国籍の方の様々な困りごとに 多言語で対応。
対応言語：中国語・韓国語・英語・タガログ語・ベトナム語・インドネシア語・ネパール語・ポルトガル語・スペイン語・ロシア語・タイ語・ヒンディー語・日本語など

▶ みやぎに住む外国籍の方
☎022-275-9990
https://bit.ly/3MpWgzl
業務委託：公益財団法人宮城県国際化協会MIA

外国の方向け・仙台市公式HP Sendai City Official Website

生活情報、新型コロナウイルス情報、観光情報など。
対応言語：日本語、English(英語)、简体中文(中国語簡体字)、繁体中文(中国語繁体字)、한국어(韓国語)、Español(スペイン語)、Français(フランス語)、Русский(ロシア語)、Tiếng Việt(ベトナム語)、ไทย(タイ語)

▶ せんだいに住む、または滞在する外国籍の方
https://bit.ly/3tsZTko

みやぎ・せんだいに住む外国の方の生活相談

仙台多文化共生センター Sendai Multicultural Center

▶ 相談情報カウンター

外国人住民の暮らしに役立つ情報を多言語で提供。
また、外国人住民の生活相談や、多文化共生の地域づくりに関する相談に応じる

▶ 外国語による相談

(毎日 9:00～17:00 / ※月に1～2日程度の休館日を除く)
対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、ロシア語、インドネシア語、イタリア語、フランス語、ドイツ語、マレー語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語、シンハラ語など

☎022-224-1919 / 022-265-2471

▶ 外国人のための専門相談会

仙台での暮らしの困りごとの相談。弁護士、行政書士、労働局、税理士、出入国管理局などによる相談会を定期的に開催。相談できる時間は30分。無料。秘密は厳守。日本語が難しいときは、通訳のサポートあり。

▶ せんだいに住む、または滞在する外国籍の方
☎022-224-1919
https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/
業務委託：公益財団法人仙台観光国際協会国際化事業部

NPO・ボランティアの支援 Support for the NPO and volunteer

みやぎNPOプラザ

NPO・市民・行政・企業など、多様な人と情報が活発に行き来し、NPOがよりよい成果をあげる活動支援をするため、さまざまな情報の受発信と場所の提供、出合いや学びの機会づくり。

☎022-256-0505
https://miyagi-npo.gr.jp
指定管理：認定NPO法人杜の伝言板ゆるる
https://yururu.com

仙台市民活動サポートセンター

さまざまな市民活動、ボランティア活動を総合的に支援するための施設。

☎022-212-3010
https://sapo-sen.jp
指定管理：特定非営利活動法人せんだい・みやぎNPOセンター
https://minmin.org

