

●○ 心のケア 相談窓口一覧 ○●

いばらきこころのホットライン（電話相談）

029-244-0556（月～金曜日）

0120-236-556（土日 フリーダイヤル）

（年末年始、祝祭日を除く 9:00～12:00／13:00～16:00）

茨城県精神保健福祉センター（来所相談：平日 8:30～17:15）

予約電話番号 **029-243-2870**