



困ったときは相談しよう

困りごと	相談窓口	ページ
①職場のトラブルや悩みごと、労働条件等について相談したい！	島根県雇用政策課	40
	島根県労働委員会	41
	島根労働局総合労働相談コーナー	42
	くらしサポートセンター島根	43
	連合島根	43
②解雇、賃金不払い、労働災害・補償について相談したい！	しまね労連	43
	労働基準監督署	44
③男女の雇用機会均等、仕事と家庭の両立支援、パートタイム・有期雇用労働について相談したい！	島根労働局雇用環境・均等室	44
④仕事を探したい！	公共職業安定所（ハローワーク）	45
	ハローワーク関連施設	46
⑤若者の就職活動を強かにサポートしてほしい！	松江新卒応援ハローワーク	47
	ジョブカフェしまね	48
	地域若者サポートステーション	49
⑥健康保険、厚生年金、国民年金について知りたい！	日本年金機構・年金事務所	50
	全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部	
⑦その他のいろいろな困りごとについて相談したい！	島根県消費者センター	50
	島根県交通事故相談所	
	島根県人権啓発推進センター	
	島根県女性相談センター	51
	島根県立心と体の相談センター	

① 職場のトラブルや悩み事、労働条件等について相談したい！

島根県雇用政策課

島根県では、労働者や事業主の皆様を対象に、労働相談窓口を設置しています。働くことに関する諸問題について、相談員等がお話をうかがい、内容に応じて専門機関の紹介等を行っています。

無料・秘密厳守でご相談いただけますので、お気軽にご利用ください。

【よくある相談の例】

労働時間・賃金（当初説明のあった条件と違う）

休日・休暇（有給休暇が取りにくい）

ハラスメント（これってセクハラ、パワハラ？）

【電話・面談】

相談日：毎週月・水・金曜日（原則）

相談時間：8：30～17：15（受付は16：45まで）

労働相談専用ダイヤル：0852-22-6557

【メール】

メールde労働相談

いつでも雇用政策課のホームページからメールでの労働相談が可能です。

島根県 メールde労働相談

検索



担当：島根県商工労働部雇用政策課 労働福祉係（県庁本庁舎2階）

働くうえでの困りごとは…

それぞれの職場の労働組合（参考：P.37）でも相談できます。



島根県労働委員会

労働委員会では、労働者と事業主の間のトラブル解決に向けた手助け（例：相談、あっせん）を行っています。職場でのトラブルにお困りの方はお気軽にご相談ください。

次のとおり専門家による労働相談を利用することもできます。

○専門家による労働相談

弁護士・労働組合の役員・経営者など、職場のトラブル解決のスペシャリストが、問題の解決に向けたアドバイスを行います。事前予約制となっていますので、相談希望日の1週間前までにお問い合わせください。

相談日：毎月第2・第4木曜日 午後3時～

※他の日程を希望される場合は、事務局
までご相談ください。

場 所：島根県労働委員会（県庁南庁舎1階）

相談時間：30分から1時間程度

利用無料

秘密厳守



島根県労働委員会 HP

【お問い合わせ先】

島根県労働委員会事務局

〒690-8501 松江市殿町8番地（島根県庁南庁舎1階）

☎0852-22-5450 FAX 0852-25-6950

Eメール rodoi@pref.shimane.lg.jp

ホームページ <https://www.pref.shimane.lg.jp/rodoiinkai/>



島根県労働委員会
キャラクター
ラルコス

島根労働局総合労働相談コーナー

国（厚生労働省島根労働局）では、県内5ヶ所で総合労働相談コーナーを設け、職場でのいじめ・嫌がらせ、パワーハラスメント、解雇、労働条件引下げ等の職場のトラブルについて、労働者の方、事業主の方双方に対して、「個別労働関係紛争の解決の促進に関する法律」に基づき、次の3つの解決援助制度を用意しています。

- ① 総合労働相談
- ② 島根労働局長による助言・指導（相手方への民事判例等のアドバイスによる自主解決の促進）
- ③ 島根紛争調整委員会によるあっせん（話し合いの機会の設定）

機関名	電話番号	所在地	管轄区域
島根労働局 総合労働相談コーナー	0852-20-7009	松江市向島町134番10 松江地方合同庁舎5階 島根労働局雇用環境・ 均等室内	県内全域
松江総合労働相談コーナー	0852-40-2939	松江市向島町134番10 松江地方合同庁舎2階 松江労働基準監督署内	松江市・安来市・雲南市のうち大東町、加茂町、木次町・仁多郡・隠岐郡
出雲総合労働相談コーナー	0853-21-1240	出雲市塩冶善行町13番地3 出雲地方合同庁舎4階 出雲労働基準監督署内	出雲市・大田市・雲南市のうち三刀屋町、吉田町、掛合町・飯石郡
浜田総合労働相談コーナー	0855-22-1840	浜田市田町116-9 浜田労働基準監督署内	浜田市・江津市・邑智郡
益田総合労働相談コーナー	0856-22-2351	益田市あけぼの東町4-6 益田地方合同庁舎3階 益田労働基準監督署内	益田市・鹿足郡

利用時間

島根労働局総合労働相談コーナー

月～金曜日 8：30～17：15（祝日と年末年始を除きます）

その他の総合労働相談コーナー

月～金曜日 9：15～16：45（祝日と年末年始を除きます）

(その他の相談窓口)

くらしサポートセンター島根

仕事・家庭・暮らしの問題について相談をお受けしています。

雇用、賃金、パワハラ、セクハラ、差別などの労働問題全般および日常生活上にかかる生活苦、借金、子育て、医療・介護、こころの健康、家族関係などの悩みや問題について、どこに相談してよいかわからないとき・・・**そんなとき、「くらしサポートセンター島根」がお力になります。**

ひとりで悩まないで、お気軽にご相談ください。

○電話・面談

相談日：月～金曜日 10：00～16：00（祝日除く）

フリーダイヤル：0120-969-234

- ・面談相談の場合は、事前予約が必要です。
- ・毎週水曜日は女性相談員も常駐しております。



○問合せ先

一般社団法人島根県労働者福祉協議会 〒690-0007 松江市御手船場町557-7（労働会館内）

☎0852-23-3302 / FAX 0852-23-3303

URL : <http://shimane.rofuku.net/>

連合島根

連合島根では、県内で働く全ての人たちの相談窓口を設けています。

雇用・労働条件・ハラスメントなど職場での困りごとは気軽にご相談ください。

○問合せ先

日本労働組合総連合会・島根県連合会（連合島根） 〒690-0007 松江市御手船場町557-7

労働相談ダイヤル ☎0120-154-052

URL : <http://ws1.jtuc-rengo.or.jp/shimane/>

しまね労連

しまね労連は、島根県における労働組合のローカルセンター（地方組織）です。

地域の賃金底上げ、労働条件の改善を求める運動や労働相談、いのちや暮らし、平和・民主主義を守るためのさまざまな取組をすすめています。

○問合せ先

〒690-0886 松江市母衣町55-2 島根県労働組合総連合（しまね労連）

しまね労連 労働相談センター ☎0120-378-060

URL : <http://www.simane-roren.jp/>

② 解雇、賃金不払い、労働災害・補償について相談したい！

労働基準監督署

労働条件（労働時間、休日、休暇等）が労働基準法に違反していないかを監督する機関であり、解雇、賃金不払い、労働災害・補償の相談などを受け付けています。

機関名	電話番号	所在地	管轄区域
松江労働基準監督署	0852-31-1165	松江市向島町134番10 松江地方合同庁舎 2階	松江市・安来市・雲南市のうち大東町、加茂町、木次町・仁多郡・隠岐郡
松江労働基準監督署 隠岐の島駐在事務所	08512-2-0195	隠岐郡隠岐の島町 城北町55番地 隠岐の島地方合同庁舎	
出雲労働基準監督署	0853-21-1240	出雲市塩冶善行町13番地 3 出雲地方合同庁舎 4階	出雲市・大田市・雲南市のうち三刀屋町、吉田町、掛合町・飯石郡
浜田労働基準監督署	0855-22-1840	浜田市田町116-9	浜田市・江津市・邑智郡
益田労働基準監督署	0856-22-2351	益田市あけぼの東町4-6 益田地方合同庁舎 3階	益田市・鹿足郡

利用時間：月～金曜日 8：30～17：15（祝日と年末年始を除きます）

③ 男女の雇用機会均等、仕事と家庭の両立支援、パートタイム・有期雇用労働について相談したい！

男女雇用機会均等法や、育児・介護休業法、パートタイム・有期雇用労働法上の問題で会社との間でトラブルがある場合、「労働局長による紛争解決の援助」「調停」といった紛争解決を援助するための制度が利用できます。

島根労働局雇用環境・均等室

機関名	電話番号	所在地
島根労働局雇用環境・均等室	0852-31-1161	〒690-0841 松江市向島町134番10 松江地方合同庁舎 5階

④ 仕事を探したい！

公共職業安定所（ハローワーク）

職業相談、職業訓練、雇用保険に関する相談を受け付けています。
また、仕事上の不安などに関する相談も受け付けています。

利用時間：月～金曜日 8：30～17：15（祝日と年末年始は除きます。）

機関名	電話番号	所在地	管轄区域
ハローワーク松江	0852-22-8609	松江市向島町134番10 松江地方合同庁舎 2階	松江市
ハローワーク隠岐の島	08512-2-0161	隠岐郡隠岐の島町城北町55 隠岐の島地方合同庁舎	隠岐郡
ハローワーク安来	0854-22-2545	安来市安来町903-1	安来市
ハローワーク浜田	0855-22-8609	浜田市殿町21-6	浜田市、江津市（桜江町を除く）
ハローワーク川本	0855-72-0385	邑智郡川本町川本301-2	邑智郡、江津市桜江町
ハローワーク出雲	0853-21-8609	出雲市塩冶有原町1-59	出雲市
ハローワーク益田	0856-22-8609	益田市あけぼの東町4-6 益田地方合同庁舎 1階	益田市、鹿足郡
ハローワーク雲南	0854-42-0751	雲南市木次町里方514-2	雲南市、仁多郡、飯石郡
ハローワーク石見大田	0854-82-8609	大田市大田町大田口1182-1	大田市

ハローワーク関連施設

雇用保険の受給手続きなど一部お取り扱いできない業務がありますので、詳しくは各機関におたずねください。 定休日：土日祝日及び年末年始

機関名	電話番号	所在地・利用時間	業務内容
駅前しごとプラザ松江 ※ 1	0852-28-8700	松江市朝日町478-18 松江テルサ 3階 ※ 1 利用時間 10:00～18:30	職業相談、職業紹介
ハローワーク松江 マザーズコーナー ※ 2	0852-20-2949	※ 2 利用時間 10:00～17:15	子育て中の方、これから子育てをお考えの方 対象 職業相談、職業紹介
松江市福祉就労支援 コーナー 「ハローワークプラス」	0852-20-7557	松江市末次町86 松江市役所内 (利用時間 8:30～17:15)	生活保護や児童扶養手 当を受給中の方等を対 象 職業相談、職業紹介
ハローワーク出雲 マザーズコーナー	0853-24-8044	出雲市今市町2065番地 パルメイト出雲 2階 (利用時間 9:00～17:00)	子育て中の方、これから 子育てをお考えの方 対象 職業相談、職業紹介
ワークステーション江津	0855-54-0952	江津市江津町1518-1 江津ひと・まちプラザ (パレットごうつ) 2階 (利用時間 9:00～17:00)	職業相談、職業紹介

駅前しごとプラザ松江では、第二・第四土曜日に、10:00～17:00まで、在職中の方など平日日中にハローワークを利用できない方を中心に職業相談を行っています。(雇用保険の手続きはお取り扱いできません。)

⑤若者の就職活動を強力にサポートしてほしい！

松江新卒応援ハローワーク

大学生、短大生、専門学校生、高専学生等のための専門のハローワークです。
新卒の方、既卒（3年以内）の方を対象に就職支援を行っています。

サポート内容

- ・担当制により、就職実現まで一貫した職業相談、職業紹介をフォローします。
- ・応募書類の書き方などの助言、模擬面接、企業との就職面接会を行っています。
- ・学校への出張相談も毎週行っています。
- ・地元の求人情報や企業情報を提供します。
- ・ご要望に応じて、個別の求人開拓や企業への問い合わせを行います。

○利用時間

10：00～18：30（定休日：土日、祝日、年末年始）

○問合せ先

松江新卒応援ハローワーク

〒690-0003 松江市朝日町478-18 松江テルサ3階

☎0852-28-8609

ジョブカフェしまね



ジョブカフェしまねを就職活動の拠点に。

ジョブカフェしまねは、皆さんの“島根で働く”を全力でサポート！

就職についての悩みや分からないことなどを、キャリア・アドバイザーにじっくり相談できます。一人ひとりに合った方法で、皆さんの「働く」をサポートします。そのほか企業ガイダンス（合同企業説明会）や各種セミナーなどのイベントも実施しています。

**就活に役立つ機能がギュッとつまっています！
ご利用は全て無料。お気軽にお越しください！**

キャリア相談

就職に関することなら何でも、専門のキャリア・アドバイザーに個別にご相談いただけます。応募書類の添削や面接練習もできます。

- ブース相談（要予約：50分）
- Web、電話相談（要予約：30分程度）

就職応援ミニセミナー

就職活動に役立つセミナーを開催しています。面接対策など実践形式のプログラムでポイントを学びます。

- オーダーメイドセミナー：4名以上集まれば、ご希望の内容と日程でセミナーを開催できます。メニュー例…集団面接、コミュニケーション力アップなど。

お役立ち機能

- 適職診断…フロアのパソコンを使って適性を探り、自分自身を知ることができます。
- パソコン利用・印刷…フロアのパソコンを就職活動のためにご利用いただけます。インターネットを使って求人・企業情報などを調べたり、応募書類の作成もできます。作成した書類の添削には、キャリア相談をご利用ください。
- 図書貸出…1週間に3冊まで、就職に役立つ図書を借りられます。



○利用時間

9：30～18：00

〔 閉所日 松江センター 日、祝日、年末年始 〕
〔 浜田ランチ 土日、祝日、年末年始 〕

○問合せ先 ジョブカフェしまね

〒690-0003 松江市朝日町478-18 松江テルサ3階

☎0120-67-4510

〒697-0034 浜田市相生町1391-8 シティパルク浜田2階

☎0120-45-4970



ジョブカフェしまね 検索

地域若者サポートステーション

地域若者サポートステーション（通称「サポステ」）は、仕事に就くことへの不安がある、人と話すのが苦手であるなどさまざまな理由で社会への第1歩を踏み出せないでいる若者や、そのことを心配しているご家族の方を対象に就労に向けた支援を行っている機関です。どうぞ、お気軽にご相談ください。



●こんな方々は、ぜひご相談ください

- ・働きたいけど不安（働いたことがない、社会経験が少ない、人間関係が苦手）
- ・学校を中退、卒業したけど進路が決まっていない
- ・仕事に就いても長続きしない
- ・働いていない子どもの将来が不安

●対象者

- ・15歳から49歳の無業状態にある方で就職への意欲などがあると認められる方及びその家族

●支援の内容

- ・個別相談、出張相談（松江、出雲、安来、雲南、隠岐、大田、浜田、益田、江津、川本、邑南、美郷、津和野）
- ・臨床心理士等による心理カウンセリング、キャリアコンサルタントによるお仕事相談
- ・各種セミナー（コミュニケーションセミナー、お仕事セミナー、社会人セミナー）
- ・保護者交流会
- ・OB会
- ・職場体験（見学・短期・長期／企業ガイダンス（企業説明会）・見学ツアー）
- ・職業適性検査・職業興味検査
- ・就労後の定着及びステップアップ支援 など

○利用時間

平日9：30～17：30／第2・5土曜日9：30～17：30

（その他の土日、祝日、年末年始を除く）

ご利用には予約が必要な場合があります。事前にお問い合わせください。

○問合せ先

サポステ松江 しまね東部若者サポートステーション

〒690-0011 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根1F

☎0852-33-7710 URL：<http://matsue-saposute.com/>

サポステ出雲 しまね東部若者サポートステーション

〒693-0004 出雲市渡橋町398 正友ビル2F

☎0853-31-6663 URL：<http://matsue-saposute.com/>

サポステ浜田 しまね西部若者サポートステーション

〒697-0016 浜田市野原町1826-1 いわみーる1F

☎0855-22-6830 URL：<http://hamada-saposute.com/>

⑥ 健康保険、厚生年金保険、国民年金について知りたい!

日本年金機構・年金事務所

会社に就職して加入する健康保険・厚生年金保険、学生や自営業の方が加入する国民年金に関する相談を受け付けています。ただし、健康保険の給付申請、健康診断などに関する相談は、全国健康保険協会島根支部（TEL 0852-59-5139）にお問い合わせください。

機 関 名	電話番号	所 在 地
松江年金事務所	0852-23-9540(代)	〒690-8511 松江市東朝日町107
出雲年金事務所	0853-24-0045(代)	〒693-0021 出雲市塩冶町1516-2
浜田年金事務所	0855-22-0670(代)	〒697-0017 浜田市原井町908-26

全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部

健康保険の給付申請、生活習慣病予防健診・特定健康診査、保健指導、健康保険の任意継続などに関する相談を受け付けています。

〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階

☎0852-59-5139(代)

URL: <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shimane/>

⑦ その他のいろいろな困りごとについて相談したい!

相談窓口名	相談内容	所在地・電話番号	相談時間 (祝日及び年末年始を除く)
島根県消費者センター	商品の購入やサービスの提供に関する事業者とのトラブルなどについて、電話相談、来所相談、メール相談を行っています。	〒690-0887 松江市殿町8-3 市町村振興センター5階 ☎0852-32-5916 消費ホットライン188 (お近くの消費生活相談窓口につながります。)	日～金曜日 8:30～17:00 (日曜日は電話のみで12:00～13:00を除く) ※メール相談の詳細はホームページをご覧ください。
島根県消費者センター 石見地区相談室		〒698-0007 益田市昭和町13-1 県益田合同庁舎2階 ☎0856-23-3657	月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:00

島根県交通事故相談所	交通事故でお悩みの方に、損害賠償、示談の進め方等について、電話相談、面談相談を行っています。	〒690-8501 松江市殿町8 県庁南庁舎別館1階 ☎0852-22-5102	月～金曜日 9：00～12：00 13：00～16：00
島根県交通事故相談所 浜田相談室		〒697-0041 浜田市片庭町254 県浜田合同庁舎1階 ☎0855-29-5563	毎週水曜日 11：00～12：00 13：00～16：00
島根県人権啓発推進センター	人権に関する相談に応じたり、相談内容によって専門の相談機関を紹介するなど、問題の解決に向けた支援を行います。	〒690-8501 松江市殿町128 県庁東庁舎1階 ☎0852-22-7701	月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・休日・年末年始を除く)
島根県西部人権啓発推進センター	電話相談、面接相談を実施しています。	〒697-0041 浜田市片庭町254 県浜田合同庁舎1階 ☎0855-29-5530	月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・休日・年末年始を除く)
島根県女性相談センター	女性相談： 女性が抱えているさまざまな問題や悩みについて、相談に応じています。 DV相談： 配偶者や恋人など、パートナーからの暴力などについて電話・面接相談を行っています。(男性被害者からの相談も受けています。) 性暴力被害相談(たんぼぼ)： 女性の性暴力被害者に被害直後からの総合的な支援を行っています。緊急避妊薬の無料投与等を受けられる場合があります。	〒690-0883 松江市北田町48-1 ☎0852-25-8071 DV相談ナビ#8008 性暴力被害相談全国共通#8891(通話料無料) たんぼぼ専用ダイヤルにつながります。	月～金曜日 8：30～17：00 *女性相談センターでは土日の電話相談も行います。(12：00～13：00を除く) 〈性暴力被害相談(たんぼぼ)〉 月～金曜日 8：30～17：15 *上記時間外・祝日・休日・年末年始はコールセンターに転送されます。 *このほか、児童相談所(出雲、浜田、益田、隠岐)の女性相談窓口で女性相談・DV相談・性暴力被害相談について相談できます。
島根県女性相談センター西部分室 (あすてらす女性相談室)		〒694-0064 大田市大田町大田イ236-4 ☎0854-84-5661 (女性相談・DV相談・性暴力被害相談)	月～金曜日 8：30～17：00 (祝日・休日・年末年始を除く)
島根県立心と体の相談センター (心のダイヤル)	気分が沈みがちでよくよする、仕事が手につかないなど心の健康に関する相談を行っています。	〒690-0011 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2階 ☎0852-21-2885	月～金曜日 9：00～17：00 (祝日・休日・年末年始を除く)

学生・求職者の皆さまへ 企業選択の指標の一つとして、ご活用ください。

島根県では、誰もが働きやすい職場環境づくりを進めています。

しまね
いきいき
雇用賞

「しまねいきいき雇用賞」

魅力ある職場づくりに取り組む
企業を表彰 ※次ページ参照



「しまね子育て応援企業 (こころカンパニー)」

子育てにやさしい職場
づくりに取り組む企業
を認定



「しまね女性の活躍 応援企業」

女性がいきいきと活躍
できる職場づくりに取
り組む企業を登録

島根県では、誰もが働きやすい職場環境づくりを進めています。

《安全衛生優良企業》



高い安全衛生水準を維持・改
善している企業

《ユースエール認定企業》



若者の採用・育成に積極的で若
者の雇用管理が優良な中小企業

《もにす認定企業》



障害者の雇用の促進や安定に関
する取組などの優良な中小企業

《くるみん・プラチナくるみん・ トライくるみん・くるみんプラス》



仕事と育児の両立の取組に成果のある企業
仕事と不妊治療との両立がしやすい環境整備に取組む企業

《えるぼし&プラチナえるぼし》



女性の活躍推進の取組に成果の
ある企業