

出雲地域思春期のところとからだの相談窓口・医療機関

相談窓口

●体・性の悩み

〈令和8年4月現在〉

概要	機関	電話番号	受付時間	URL
思春期の体について相談	助産師ダイヤル (子育て・女性健康支援センターしまね)	毎月1~15日 090-7135-4637 毎月16~31日 090-7136-4609	毎日 10:00~21:00	
思春期の体の健康について相談	思春期・FP相談LINE (一般社団法人日本家族計画協会)	LINE ID @183xqhfs	月~金曜日 10:00~16:00 *順に返信 (祝日休み)	
	島根県出雲保健所 健康増進課	0853-21-8785	月~金曜日 8:30~17:15 *祝日、年末年始除く	
エイズ検査や相談	島根県出雲保健所 医事・難病支援課	0853-21-1191	月~金曜日 8:30~17:15 *祝日、年末年始除く	

●心の悩み

概要	機関	電話番号	受付時間	URL
心の健康に関する相談、地域の社会資源についての情報や専門の機関を知りたいなど	島根県出雲保健所 心の健康支援課	0853-21-1653	月~金曜日 8:30~17:15 *祝日、年末年始除く	
いじめ、不登校、ところの悩みなどの全般的な相談	ところとそだちの相談センター (島根大学教育学部)	0852-32-1100 (受付専用電話)	原則として大学開講時間の範囲(18時頃まで)	https://www.psy.shimane-u.ac.jp/
	出雲市子ども・若者支援センター	0120-84-7867	月~金曜日 8:30~17:00 (祝日、年末年始を除く)	https://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1595912450629/index.html
	こどもの人権110番 (松江地方務局 島根県人権擁護委員連合会)	0120-007-110	月~金曜日 8:30~17:15 *祝日、年末年始除く	
	いじめ相談テレフォン (島根県教育委員会)	0120-779-110	24時間対応	https://www.pref.shimane.lg.jp/education/kyoiku/anzen/ijime/nayami.html
	島根いのちの電話	0852-26-7575 0570-783-556 (ナビダイヤル) 080-1332-7575 (島根専用)	9:00~22:00 (土・日曜日は、土曜日の9:00~日曜日の22:00まで連続して相談対応) 島根専用：毎月1日と15日の午後6時~午後9時	https://shimane-inochi.jp
子どもの育児・虐待・非行などに関する相談	少年相談 (島根県警察本部生活安全部人身安全少年課)	0120-7867-19	月~金曜日 8:30~17:15 (祝日、年末年始を除く/受付時間以外は当直員の対応となります)	https://www.pref.shimane.lg.jp/police/
	島根県出雲児童相談所	0853-21-0007	月~金曜日 8:30~17:15 *祝日、年末年始を除く	https://www.pref.shimane.lg.jp/izumoiis/o/
発達障がいについて、家庭や学校での対応等の相談	島根県東部発達障害者支援センターウィッシュ	050-3387-8699	月~金曜日 9:00~17:00 *祝祭日、夏季休暇(8/13~8/15)、年末年始除く	https://sazanami-g.jp/wish/index.html
教育に関する相談。 学校生活等についての相談。学校に行きにくいことなど。	島根県教育センター 教育相談(来所)	0852-22-5876 (相談受付専用)	月~金曜日 9:00~17:00 *祝日、年末年始除く	
	島根県教育センター “ところ・発達”教育相談室	0800-200-1556	電話相談 火~金曜日 9:00~16:30 来所相談(予約制) 水曜日・木曜日 *土日、祝日、年末年始を除く	

●パートナーからの暴力や性被害などの相談

概要	機関	電話番号	受付時間	URL
パートナーからの暴力などの相談	出雲市女性相談窓口 (出雲市今市町70)	0853-22-2085	月～金曜日 8:30～17:00 *祝日、年末年始除く	https://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1252540626414/index
	島根県出雲児童相談所 女性相談ダイヤル	0853-21-8789	月～金曜日 8:30～17:00 *祝日、年末年始除く	
	島根県女性相談センター(松江)	0852-25-8071 (相談専用)	月～金曜日 8:30～17:00 土曜日・日曜日8:30～12:00 13:00～17:00 *祝日、年末年始除く	https://www.pref.shimane.lg.jp/education/child/dv/sodan/
	島根県女性相談センター西部分室(大田) (大田市大田町大田イ236-4)	0854-84-5661 (相談専用)	月～金曜日 8:30～17:00 *祝日、休日、年末年始除く	
性暴力についての相談。病院や法律、カウンセリング等の紹介	しまね性暴力被害者支援センターさひめ	0852-28-0889 メール相談アドレス https://sahime.onnanokonotameno-er.com/	電話相談：火・木・土曜日 17:30～21:30 *年末年始は休み	https://sahime.onnanokonotameno-er.com/
	性暴力被害者支援センターたんぽぽ	0852-25-3010 全国共通短縮番号 #8891	月～金曜日 8:30～17:15 *祝日、休日、年末年始を除く	https://www.pref.shimane.lg.jp/education/child/dv/sodan/tanpopo.html
性暴力の相談	性犯罪110番(島根県警察本部)	0120-110-267 全国共通短縮番号 #8103	24時間対応	https://www1.pref.shimane.lg.jp/polic/e/01_safety_of_life/safetyinfo_kodomo_jyousei/seihanzei110.html

学ぶ場・居場所等

概要	機関	電話番号	受付時間	URL
適応指導教室	出雲市教育支援センター (適応指導教室)	出雲市教育委員会児童生徒支援課 0853-21-6204	すずらん教室、コスモス教室：月～金曜日 9:00～15:00 光人塾：月～金曜日 9:05～14:55 *土日、祝日、長期休業期間を除く	https://www.city.izumo.shimane.jp/www/genre/1000000000082
就職相談	しまね東部若者サポートステーション	松江：0852-33-7710 出雲：0853-31-6663	月～金曜日 9:30～17:30 (木曜9:30～19:00) 第2・第5土曜日は開所(9:30～17:30) *その他の土日祝・年末年始はお休み	https://matsue-saposute.com
集う場、交流の場	ぷらりねっと(出雲市今市町)	0853-25-2189	月～金曜日 10:00～17:00 *祝日等は休み	https://purarinet.iugem.jp/
居場所や子ども食堂等	出雲のサードプレイスオンライン 出雲市子ども食堂サイト	出雲市社会福祉協議会 0853-23-3781		https://thirdplace.izumoshakyo.jp/thirdplace

医療機関

●体の医療を受ける

<診療所・病院>

標榜科名	病院名	電話番号	受付時間	受診予約
産婦人科	江田クリニック産婦人科 (出雲市大津町260)	0853-30-7888	診療時間：ホームページ参照 休診日：木曜日、日曜日、祝日	https://obgyn.edaclinic.jp 必要
女性ヘルスケア外来	島根大学医学部附属病院 (出雲市塩冶町89-1)	0853-20-2389 (婦人科外来)	診療時間：水曜日 14時～17時	https://www.shimane-u-obgyn.jp/healthcare/ 必要

●心の医療を受ける

<診療所（クリニック）>

標榜科名	診療所名・住所	電話番号	診療日・休診日等	URL	予約	スタッフ	発達検査
心療内科、精神科	エスポール出雲クリニック (出雲市小山町361-2)	0853-21-9779	診療日時：ホームページ参照 休診日：日曜、祝日、8/13~8/15、12/30~1/3 ※カウンセリング、各種心理療法、親面接なども行っています	https://espoir-izumo.com/	必要	臨床心理士 公認心理士 精神保健福祉士	可
心療内科、精神科、皮膚科	医大前クリニック (出雲市塩冶神前1-7-7)	0853-31-8880	診療日時：ホームページ参照 休診日：木曜午後・土曜午後・日・祝日、お盆・年末年始はホームページ参照	https://www.idaimaeclinic.jp	必要	臨床心理士 公認心理士 作業療法士	可
内科、精神科、神経内科、小児科、心療内科	さとうクリニック (出雲市平田町989-1)	0853-62-4311	診療日時：月・水・金曜 9:00~18:30 土曜 9:00~12:00 休診日：日曜、火曜、木曜、土曜午後、祝日	https://satouclinic.cloudfree.jp/	不要		不可
心療内科、精神科、内科	まつざきクリニック (出雲市姫原4-10-2)	0853-31-7700	診療日時：ホームページ参照 休診日：木・日曜日・祝祭日、年末年始（ホームページ参照）	https://www.matsuclinic.jp/	必要	公認心理士	可
心療内科、精神科	きたほんまちクリニック (出雲市今市町北本町5-3-6)	0853-25-7582	診療日時：ホームページ参照 休診日：月・土曜午後・日曜日・祝祭日、年末年始（HP参照）	https://www.kitahonmachi.jp/	必要		不可
小児科、内科	きむらこどもファミリー (出雲市西新町1丁目2548-9)	0853-20-0903	診療日時：月・木・金曜日 14:00~16:00 火曜日 14:00~15:00 休診日：祝日、年末年始		必要		
小児科	みもりキッズ・ファミリークリニック (出雲市小山町442-2) (電話 0853-25-8860)	0853-25-8860	診療日時：ホームページ参照 休診日：水曜日・日曜・祝日、年末年始（ホームページ参照）※検査等は相談に応じて実施	https://www.mimori-kids.jp/	必要	臨床心理士 言語聴覚士	不可
小児科、婦人科	わたなべこどもレディースクリニック (出雲市武志町836-3)	0853-30-8020		https://www.watanabe-clinic.info/	原則必要		不可

<病院>

標榜科名	病院名	電話番号	受付時間		予約		発達検査
精神科、神経内科、内科	海星病院 (出雲市大津町3656-1)	0853-21-3521	休診日：日曜・祝日		必要		
精神科 (児童・思春期精神科)	島根県立こころの医療センター 児童・思春期精神科 (出雲市下志町1574-4)	0853-30-0556	診察は完全予約制（電話受付時間 9:00~16:00） 診療日 月~金曜日 *祝日、年末年始除く	https://www.kokoronoiryo.jp	必要		可
子どものこころ診療部 (小児科・精神科神経科)	島根大学医学部附属病院 子どものこころ診療部 (出雲市塩冶町89-1)	0853-20-2383	診察は完全予約制 開設時間は電話番号に問いあわせてください。 *土・日・祝日・夏季休業・年末年始除く		必要		可
精神神経科	島根県立中央病院 精神神経科 (出雲市姫原4丁目1-1)	0853-22-5111	初診の場合、月曜日 9:00~11:00 ※かかりつけ医を通して予約をお願いします	https://www.spch.izumo.shimane.jp/	必要		
小児科	出雲リハビリテーション病院 小児科 (出雲市知井宮町238)	0853-21-2733	診察日時：ホームページ参照 休診日：木曜・土曜・日曜・祝日年末年始 ※主として小学6年生までを対象としている	https://izumo-hewcoop.jp/izumoriha-hp/	必要		可

