

身近な相談窓口一覧

一人で抱えこまずに

ちよつと話してみようかな



誰に相談していいのかわからない
友達や家族には相談できない
知らない人だからこそ話せること
話してみませんか

あなたの悩みに合わせた相談先、相談方法があります。
不安や悩みを、抱え込まずにだれかに打ち明けてみませんか。

不安や悩み、死にたいと思うほどのつらい気持ち

はーとほっとルーム(対面相談)

TEL 0743-75-5533
場所:セラビーいこま
電話受付後、相談日を設定
電話受付時間:毎週火曜日(祝日・年末年始を除く)
10:00~11:00/15:00~16:00

ならこころのホットライン(電話相談)

・奈良県精神保健福祉センター
TEL 0744-46-5563
毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00~16:00

・奈良県臨床心理士会

TEL 0742-81-8527
平日夜間 16:30~19:30
土日祝日 9:00~19:30

奈良いのちの電話(電話相談)

TEL 0742-35-1000
24時間 365日

あなたのいばしょ(チャット相談)

24時間 365日



孤独・孤立支援ポータルサイト「ここぼ」

(悩みを抱える人の相談窓口や支援を紹介)



生活

生活や就労、その他の自立にむけた相談

生駒市くらしとしごと支援センター
TEL 0120-883-132
毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00~16:30

生活保護の相談

生駒市生活支援課(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-72-1320
毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00~16:30

年金相談

生駒市国民年金窓口(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-75-4879
毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00~16:30

大切な人を亡くしてつらい

大切な人を亡くした気持ちや思いを分かち合いたい

なら自死遺族・こころのホットライン(電話相談)

奈良県精神保健福祉センター
TEL 0744-46-5563
毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00~16:00

自死遺族支援よりそいの会あかり(電話相談)

TEL 0742-35-7200
毎週火曜日10:00~16:00
TEL 0742-93-8397(奈良市保健所保健予防課経由)
毎週木曜日13:30~16:30

大切な人を自死で亡くされた方のつどいの場

・よりそいの会あかり

奇数月第4日曜日 14:00~16:30
場所:はぐくみセンター(奈良市保健所)
住所:奈良市三条本町13-1

・グリーフスペースなら

毎月第4木曜日(祝日を除く) 13:30~16:00
場所:はぐくみセンター(奈良市保健所)
住所:奈良市三条本町13-1
TEL 0742-93-8397

・グリーフスペースさくらい

奇数月第2月曜日(祝日を除く) 13:30~16:00
場所:奈良県精神保健福祉センター
住所:桜井市粟殿1000
TEL 0744-46-5563

介護

介護保険の相談

生駒市介護保険課(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-72-1320
毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00~16:30

介護予防についての相談

認知症の人や介護している家族の不安や悩み

生駒市地域包括ケア推進課(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-72-1275
毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00~16:30

経済面

訪問販売などの契約トラブルや多重債務

生駒市消費生活センター(セイセイビル4階)
TEL 0743-73-0550 FAX 0743-73-0551
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:30

市税の納付に関する相談

生駒市収税課(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-1333
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:30

女性

女性相談(電話・面接)

女性が抱える問題や悩み(夫婦・家族・対人関係等)
面接相談は要予約
生駒市ダイバーシティ推進プラザ(セイセイビル2階)
TEL 0743-73-0556 FAX 0743-73-0555
毎週火～土曜日 9:00～16:00

女性の法律相談(面接1人30分・要予約)

(女性弁護士による女性のための法律相談)
生駒市ダイバーシティ推進プラザ(セイセイビル2階)
TEL 0743-73-0556 FAX 0743-73-0555
毎月第3水曜日 13:00～16:00
予約は1週間前の8:30から

暴力・犯罪被害

犯罪被害者やその家族の相談

性暴力の相談

・公益社団法人 なら犯罪被害者支援センター
TEL 0742-24-0783
TEL 090-1075-6312(性暴力被害専用電話)
住所:奈良市東向中町6番地
奈良県経済倶楽部 経済会館4階
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
10:00～16:00

・生駒市人権施策課(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-9100
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:30

配偶者暴力相談(DV相談)支援センター

中央こども家庭相談センター(奈良県)
TEL 0742-22-4083
電話相談 毎週月～金曜日
9:00～20:00
土日祝(年末年始を除く)
13:00～16:30
来所相談(要予約)
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:00

法律相談

弁護士による法律相談(事前予約制)

生駒市防犯交通対策課(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-1196
毎週金曜日 第2・第4火曜日
13:00～16:10

人権

人権相談

生駒市人権施策課(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-9100
毎月第3火曜日(原則として)10:00～15:00

ハイトスピーチ等の相談(事前申込制)

生駒市人権施策課(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-9100
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:30

その他の相談

県民くらし相談センター(令和8年4月から)

(消費生活、男女共同参画、ひとり親家庭等、外国人、LGBTQに関する悩み)
住所:奈良市高天町38-3 近鉄高天ビル
※いずれも祝日・年末年始、12:30～13:30を除く

・消費生活相談
TEL 0742-81-9996
毎週月～金曜日 9:00～16:30

・女性相談
TEL 0742-22-1240
毎週火～土曜日 9:00～16:30

・ひとり親家庭等相談
TEL 0742-24-7624
毎週火～土 9:00～16:30

・外国人相談
TEL 0742-81-3420
毎週火～土曜日 9:00～16:30

・男性相談
TEL 0742-27-0304
毎月第1・第3土曜日 13:30～16:20

・LGBTQ
TEL 0742-81-3905
毎月第2土曜日 13:30～16:20

心身の健康や障がい

健康相談・こころの健康相談

生駒市健康課(セラビーいこま2階)
TEL 0743-75-2255 FAX 0743-75-1031
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:00

障がいに関する相談

生駒市障がい福祉課(市役所内)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-1600
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:30

福祉サービスの利用調整や援助、社会資源の活用等 地域での生活における総合的な相談

・主に精神障がい者

生活支援センター コスモールいこま
住所:本町7-14 ブルームビル1F
TEL 0743-73-7000 FAX 0743-73-7660

・主に身体障がい者

生活支援センター あけび(生駒市福祉センター内)
住所:さつき台2-6-1
TEL 0743-71-6117 FAX 0743-71-6127

・主に知的障がい者

生活支援センター かざぐるま
住所:本町9-12 シルクハイツ高木201
TEL 0743-75-1460 FAX 0743-75-1462

・主に幼児・学童期の発達の気になる子ども

生活支援センター あすなろ(総合支援センターあずさ内)
住所:西旭ヶ丘12-3
TEL 0743-75-0525 FAX 0743-75-0531

ひきこもり・不登校・その他

生駒市子ども・若者総合相談窓口

ユースネットいこま(教育支援施設2階)
TEL 0743-74-7100 FAX 0743-74-7101
毎週火・木～日曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～17:00

相談は要予約(電話またはホームページから)

<https://youthnetikoma.com/contact/>



いこまる相談会

(メタバース・仮想空間での相談会)
毎月第3火曜日13:30～16:00
生駒市地域共生社会推進課(市役所内)
TEL 0743-74-1111
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:30



お酒

アルコール依存症に関する相談

奈良県郡山保健所健康増進課
TEL 0743-51-0197 FAX 0743-52-6095
住所:大和郡山市満願寺町60-1 郡山総合庁舎 1F
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15

酒害相談

生駒市健康課(セラビーいこま)
TEL 0743-75-2255 FAX 0743-75-1031
奇数月第2金曜日
10:00～15:00

生駒断酒会

・昼例会
毎週火曜日・14:30～16:00
場所:市民活動推進センターららポート

・夜例会
毎週金曜日・19:30～21:00
場所:たけまるホール

子育て・学校

家庭児童相談

(18歳までのこどものいる家庭での心配事、児童虐待)
生駒市子ども家庭センター子どもサポート係
(セイセイビル3階)
TEL 0743-73-1005 FAX 0743-73-5583
TEL 0743-73-1003(子育て相談ダイヤル)
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:30

子育て相談

(こどもの健康や発達、子育てのこと)
生駒市健康課(セラビーいこま2階)
TEL 0743-75-2255 FAX 0743-75-1031
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:00

教育相談室

(小・中学生の学校生活や家庭での悩みなど)
TEL 0743-74-5571(祝日・年末年始を除く)
電話相談 毎週月～金曜日 9:00～17:00
来所相談 毎週月～金曜日(要予約)
メール相談 ikoma_sodan@e-net.nara.jp

発行 生駒市健康課

※掲載されている情報は、令和8年3月現在のものです。