

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があります。
抱えこんだ不安や悩みを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辛い気持ち

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、相談日を決定

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

奈良いのちの電話(電話相談)

TEL 0742-35-1000

24時間 年中無休

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(セイセイビル4階)

TEL 0120-883-132

毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

9:00~17:00

心配ごと相談

民生委員・児童委員による日常生活上の心配ごとや
悩みごとなどの相談

生駒市社会福祉協議会(セイセイビル4階)

TEL 0743-75-0234 FAX 0743-73-0533

毎月第1木曜日(5月・11月・12月・1月を除く)

13:00~16:00

年金相談

生駒市福祉政策課(市役所1階8番窓口)

TEL 0743-74-1111 FAX 0743-75-4879

毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

8:30~17:15

生活保護の相談

生駒市生活支援課(市役所1階11番窓口)

TEL 0743-74-1111 FAX 0743-72-1320

毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

8:30~17:15

大切な人を亡くして辛い/
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

自死遺族専用電話

よりそいの会あかり

TEL 0742-35-7200 毎週火曜日10:00~16:00

TEL 0742-93-8397 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・教育総合センター)

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 13:30~16:00

場所:はぐくみセンター(奈良市保健所・教育総合センター)

住所:奈良市三条本町13-1

・グリーフスペースさくらい

奇数月第2月曜日 13:30~16:00

場所:奈良県精神保健福祉センター(桜井総合庁舎内)

住所:桜井市粟殿1000

問合せ:社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

TEL 0742-35-0500

平日10:00~17:00

外国語による外国人のための生活相談

奈良県外国人支援センター

TEL 0742-81-3420

毎週月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

9:00~17:00

・対面、電話、FAX、オンラインでの相談

日本語:月~金曜日

英語:月・金曜日

ポルトガル語:月・水・金曜日

中国語:火・木曜日

・電話通訳、テレビ電話での相談

韓国語、ベトナム語、タガログ語(フィリピン語)

インドネシア語、タイ語、ネパール語

スペイン語、ミャンマー語

からだの健康や病気・障がい

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1階16番窓口)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-1600
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8:30～17:15

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 あすなる(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

介護

介護保険の相談

生駒市介護保険課(市役所1階12番窓口)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-72-1320
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8:30～17:15

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1階10番窓口)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-75-4879
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8:30～17:15

金銭面

訪問販売などの契約トラブルや多重債務

消費生活センター(セイセイビル1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

市税の納付が難しい

生駒市収税課(市役所1階15番窓口)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-1333
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8:30～17:15

法律相談

弁護士による法律相談(事前予約制)

生駒市防災安全課(市役所3階41番窓口)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-1196
毎週金曜日 第2・第4火曜日
13:00～16:10

犯罪被害

犯罪被害者やその家族の方の相談や性暴力 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3階33番窓口)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-9100
毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8:30～17:15

人権

人権相談

生駒市人権施策課(市役所3階33番窓口)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-9100
毎月第3火曜日(原則として)10:00～15:00

ヘ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3階33番窓口)
TEL 0743-74-1111 FAX 0743-74-9100

お酒

生駒断酒会

昼例会

毎週火曜日

14:30～16:15

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

酒害相談

生駒市健康課(セラビーいこま2階)

TEL 0743-75-2255 FAX 0743-75-1031

奇数月第2金曜日

10:00～15:00

子育て

家庭児童相談

(18歳までの子どものいる家庭での心配事、児童虐待)

こどもサポートセンターゆう(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)

9:00～17:00

子育て相談

(子どもの健康や発達、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

女性・男性

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

男女共同参画プラザ(セイセイビル1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)

男女共同参画プラザ(セイセイビル1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

要保護女子及び配偶者等からの暴力(DV)相談

奈良県中央こども家庭相談センター(女性相談課)

TEL 0742-22-4083

電話相談 毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

9:00～20:00

来所相談 毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

(要予約) 9:00～16:00

男性のための相談窓口

奈良県女性センター

TEL 0742-27-0304(相談電話)

TEL 0742-27-2300(代表・面接相談予約)

第1・3土曜日(面接・電話) 14:00～16:50(祝日・休館日を除く)

ひきこもり・不登校・ニート

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/>



発行

生駒市健康課

生駒市東新町1-3 セラビーいこま2階

電話 0743-75-2255

FAX 0743-75-1031