

ここからだに
関する相談

仕事に関する
相談

生活全般に関する
相談

法律・税に関する
相談

高齢者に関する
相談

障がい者(児)に
関する相談

こどもに関する
相談

一人で悩まずに、まず相談を 相談窓口一覧



頑張りすぎると疲れます。イライラしたり、睡眠や食事のペースが乱れることもあります。疲れがたまると当たり前のことができません。「しんどくなったら人に相談する」 ストレスサインに気づいたら、誰かと話ませんか。

こころとからだに関する相談



こころの悩み相談

さまざまな悩みをもつ人、生きる気力や望みを失った人に心の支援をする電話相談

事前予約 無

場 奈良いのちの電話協会

問 申 ☎0742-35-1000

日 24時間年中無休



大切な人を 自死でなくした方の相談

大切な人を自死でなくした遺族の支援をする電話相談

事前予約 無

場 奈良いのちの電話協会

問 申 自死遺族専用電話“よりそいの会あかり”

① ☎0742-35-7200 ② ☎0742-93-8397

日 ① 毎週火曜日10:00～16:00

② 毎週木曜日13:30～16:30

なら こころのホットライン

大切な人を自死でなくした人や「死にたい」と思うほど
つらい気持ちに傾いた人を対象とした電話相談及び面談

事前予約 無

場 奈良県精神保健福祉センター(*1)

問 申 ならこころのホットライン

☎46-5563 ※面談要予約

日 平日 9:00～16:00

奈良県ひきこもり相談窓口

ひきこもりに関する相談

事前予約 有

場 奈良県青少年・社会活動推進課(奈良県庁内)

問 申 ☎0742-27-8130(専用ダイヤル) ※面談要予約

日 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※祝日・年末年始を除く

男性のための相談窓口

男性のあらゆる問題や悩みごとの相談

事前予約 無

場 奈良県女性センター(*2)

問 ☎0742-27-0304

申 ☎0742-27-2300 ※面談のみ要予約

日 第1・第3土曜日 17:00～20:00

※祝日と重なるときは休み

※相談日は変更することあり

女性のための相談窓口

女性のあらゆる問題や悩みごとの相談。
必要に応じて法律相談もあり。

事前予約 無

場 奈良県女性センター(*2)

問 申 ☎0742-22-1240 ※面談のみ要予約

日 火曜日～金曜日 9:30～17:30

土曜日 9:30～20:00

日・祝日 9:30～17:00

(各日13:00～14:00除く)

※月、12/28～1/4は休み。月曜日が祝日と重なるとき

はその直後の平日は休み

健康相談(成人)

生活習慣病・健康づくり・高齢者の予防接種
などに関する相談

事前予約 無

場 保健センター(宮古404-7)

問 申 ☎33-8000

日 平日 8:30～17:15



[住所] (*1)桜井市栗殿1000 (*2)奈良市東向南町6

SNS (LINE、チャット等) による相談窓口一覧

よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- 暮らしの悩みごと ●悩みを聞いて欲しい方 ●DV・性暴力などの相談をしたい方
- 外国語による相談をしたい方 など



☎ 0120-279-338 24 時間対応

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

チャイルドライン

18 歳までの子どもがかけける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

<https://childline.or.jp/index.html>



☎ 0120-99-7777 毎日 16:00～21:00

NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE
@yorisoi-chat



Twitter
@yorisoi-chat



チャット
<https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 月・火・木・金・日 17:00～22:30 (22:00まで受付)
水 11:00～16:30 (16:00まで受付)

NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Twitter、Facebook) およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE
@kokorohotchat



Twitter
@kokorohotchat



Facebook
@kokorohotchat



チャット
https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



相談時間 毎日 12:00～16:00 (15:00まで受付)
17:00～21:00 (20:00まで受付)

NPO 法人 BOND プロジェクト

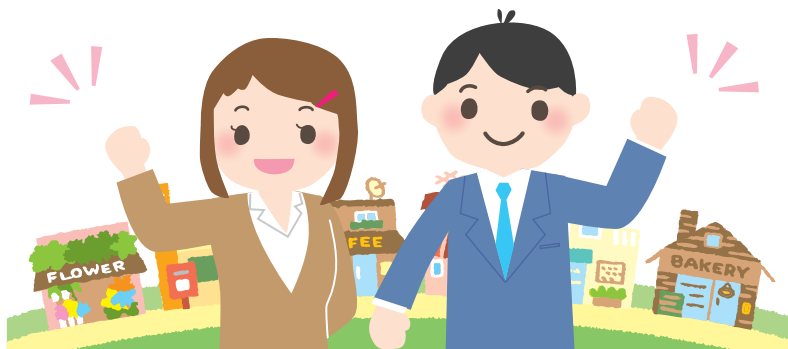
10代20代の女性のための LINE 相談を実施しています。

LINE
@bondproject



相談時間 月・水・木・金・土 14:00～18:00 (17:30まで受付)
18:30～22:20 (22:00まで受付)

仕事に関する相談



若者自立のための 無料相談会

さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その
家族のための個別相談(*厚生労働省委託事業)

事前予約 有

場①町役場②若者サポートステーションやまと(*3)
問申 ☎44-2055(若者サポートステーションやまと)
日①毎月第4木曜日 10:00~12:00
②月曜日~土曜日 9:00~18:00
※日・祝日・年末年始は休み

ひとり親のための 就職相談

就職、転職活動、働くこと、仕事に関する悩みなど

事前予約 有

場 奈良県スマイルセンター(*4)
問申 ☎0742-24-7624
日 月曜日~土曜日 9:00~17:00
※日・祝日・年末年始は休み

働く女性の支援相談窓口

仕事上の悩み、働き方、子育てとの両立等、
働くことに関する様々な相談

事前予約 無



場 奈良県女性センター(*2)
問申 ☎0742-27-2302 ※面談のみ要予約
日 火曜日~土曜日 9:30~17:30 (13:00~14:00除く)
※日・月・祝日・12/28~1/4は休み。月曜日が祝日と重なる
ときはその直後の平日は休み

女性の再就職準備 相談窓口

再就職を目指す女性の就業相談。
仕事の探し方、仕事と家庭との両立、起業等の情報
提供(旧子育て女性就職相談窓口)

事前予約 有

場 奈良県女性センター(*2)
問申 ☎0742-24-1150
日 火曜日~土曜日 9:30~17:30
(13:00~14:00を除く)
※日・月・祝日・12/28~1/4は休み。月曜日が祝日と重なる
ときはその直後の平日は休み

就職相談

仕事探しのための様々な相談・支援
(内職に関する情報提供や斡旋も実施)

事前予約 有

場 高田しごとセンター(*5)
問申 ☎0745-24-2010
日 月曜日~土曜日 9:00~17:00
※日・祝日・年末年始は休み

就職相談

就職相談、職業紹介、職業相談、職業訓練受講の
斡旋等

事前予約 無

場 ハローワーク桜井(*6)
問申 ☎45-0112(ハローワーク桜井 公共職業安定所)
日 平日 8:30~17:15
※土・日・祝日・年末年始は休み

[住所] (*2)奈良市東向南町6
(*3)桜井市桜井1259 エルト桜井2F
(*4)奈良市西木辻町93-6 エルトピア奈良内
(*5)大和高田市幸町2-33 奈良県産業会館3F
(*6)桜井市外山285-4-5



生活全般に関する相談



消費生活相談

商品やサービスなどの消費生活全般に関する相談

事前予約 無

場 町役場

問 申 電話 34-2087 (住民保険課 戸籍住民相談係)

日 毎週火・金曜日 10:00~15:00

消費生活ホットライン

最寄りの消費生活相談窓口を案内します。

188

行政相談

行政相談委員による国の行政全般についての不満、要望等の相談

事前予約 無

場 町役場

問 申 電話 34-2087 (住民保険課 戸籍住民相談係)

日 8月を除く第3木曜日 13:00~16:00

※詳細は、広報「たわらもと」に掲載

行政苦情110番

電話 0570-090110

最寄りの総務省行政相談センターさくみみを案内します。

生活保護の相談

資産・能力等あらゆるものの活用しても生活に困窮する方の、最低限度の生活の保障とともに自立を助長する相談

事前予約 無

場 町役場

問 申 電話 34-2098 (健康福祉課 社会福祉係)

日 平日 8:30~17:15

福祉の総合相談窓口

福祉に関連する相談について、制度や部署、専門機関などを横断して受け止め、包括的な相談支援を行います

事前予約 無

場 町役場

問 申 電話 34-2098 (健康福祉課 社会福祉係)

日 平日 8:30~17:15

生活自立相談

失業などにより生活や経済的に困りの方の相談・支援

事前予約 無

場 町役場

日 要相談

問 申 電話 0120-85-1225 (フリーダイヤル)

(奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター)

DVに関する相談

配偶者やパートナーからの暴力等に関する相談

事前予約 無

場 配偶者暴力相談支援センター

※面接のみ要予約

問 申 電話 0742-22-4083

日 平日9:00~16:00

性暴力被害に関する相談

性暴力被害に関する相談・支援

事前予約 無

場 奈良県性暴力被害者サポートセンター NARAハート

問 申 電話 0742-81-3118 ※面談のみ要予約

日 火曜日~土曜日 9:30~17:30

※日・月・祝日・12/28~1/4は休み。月曜日が祝日と重なるときはその直後の平日は休み

人権相談

人権擁護委員による人権問題に関する相談

事前予約 無

場 町役場

問 申 電話 34-2087 (住民保険課 戸籍住民相談係)

日 6月1日及び8月を除く第3木曜日13:00~16:00

※土、日、祝日は除く ※詳細は広報「たわらもと」に掲載

みんなの人権110番

電話 0570-003-110

最寄りの法務局・地方法務局を案内します。

心配ごと相談

民生児童委員等による家庭問題、財産など生活上の悩みの相談

事前予約 有

場 田原本町社会福祉協議会 (阪手336-1)

問 申 電話 34-2118 (生活支援係)

日 毎月第4木曜日 13:00~16:00

※詳細は広報「たわらもと」に掲載

矯正施設退所者(高齢・障がい者)に関する相談

ご本人やご家族、関係機関からの更生支援に関する相談・助言

事前予約 有

場 奈良県地域生活定着支援センター(*7)

問 申 電話 0744-24-2442

日 月曜日~金曜日 8:45~17:30

※土、日、祝日・年末年始は休み

法律・税に関する相談



無料税務相談

事前予約 有

税理士による国税に関する一般的な税務相談
(1人30分以内)

場 町役場

問 申 ① ☎41-6477

(近畿税理士会桜井支部事務局)

② ☎34-2112 (税務課課税第一係)

日 毎月第3水曜日(2月・3月は除く) 13:00~16:00

無料法律相談

事前予約 有

弁護士による無料法律相談

①相続 ②離婚 ③債務・債権 ④金銭 ⑤契約 等



場 町役場

問 申 ☎34-2087 (住民保険課戸籍住民相談係)

日 奇数月の第3木曜日13:00~16:00

※詳細は、広報「たわらもと」に掲載

中南和法律相談センター

事前予約 有

弁護士による無料法律相談

①相続 ②離婚 ③債務・債権 ④金銭 ⑤契約 等

場 町役場(他に、中南和各地で相談を実施)

問 申 ☎0742-22-2035 (奈良弁護士会)

日 第1水曜日13:00~16:00 ※祝日・年末年始除く

※曜日変更等あるため、詳細は、広報「たわらもと」に掲載

高齢者に関する相談

介護保険に関する相談

事前予約 無

介護サービスや介護保険施設に関する相談

場 ①町役場

②地域包括支援センター(*8)

問 申 ① ☎34-2101 (長寿介護課 介護保険係)

② ☎34-2104

日 平日 8:30~17:15

介護予防・認知症に関する相談

事前予約 無

介護予防に関する相談 認知症に関する相談

場 地域包括支援センター(*8)

問 申 ☎34-2104

日 平日 8:30~17:15

高齢者福祉に関する相談

事前予約 無

高齢者福祉・介護認定に関する相談

場 ①町役場

②地域包括支援センター(*8)

問 申 ① ☎34-2103

(長寿介護課 介護認定・高齢者支援係)

② ☎34-2104

日 平日 8:30~17:15

高齢者虐待に関する相談 権利擁護に関する相談

事前予約 無

高齢者虐待に関する相談
成年後見制度や日常生活自立支援事業に関わる相談

場 地域包括支援センター(*8)

問 申 ☎34-2104

日 平日 8:30~17:15

総合相談

事前予約 無

医療や健康、福祉、生活に関することなど、
日常生活の中で様々な悩みごとに関する相談

場 地域包括支援センター(*8)

問 申 ☎34-2104

日 平日 8:30~17:15



[住所](*8)町役場内

障がい者(児)に関する相談



身体、知的、精神に障がいのある方、発達障がい(疑いも含む)の方の相談、障がい者(児)虐待に関する相談

身体、知的、精神に障がいのある方、発達障がい(疑いも含む)の方の
地域生活での相談／障がい者(児)虐待に関する相談

事前予約 無

場 町役場
問 申 34-2090
(健康福祉課 障害福祉係)
日 平日 8:30～17:15

精神障がい者の福祉に関する相談

主に精神障がい者への日常生活上で必要な支援や悩みごとに関する相談

事前予約 有

場 生活支援センターいろは(保津5-5)
問 申 32-7753 日 平日 9:00～17:00

発達障がい(疑いも含む)者の専門的な相談

発達障がい(疑いも含む)者への日常生活上で必要な支援や悩みごとに関する相談

事前予約 有

場 県発達障害者支援センター でいあー
問 申 32-8760 日 平日 9:00～17:00

知的障がい者(児)の福祉に関する相談

知的障がい者への日常生活上で必要な支援や悩みごとに関する相談

事前予約 無

場 田原本町社会福祉協議会(*9)
問 申 34-2118(生活支援係)
日 平日 8:30～17:15

権利擁護に関する相談

成年後見制度や日常生活自立支援事業に関わる相談

事前予約 無

場 田原本町社会福祉協議会(*9)
問 申 34-2118(生活支援係)
日 平日 8:30～17:15

こどもに関する相談



母子・父子家庭、寡婦生活相談

事前予約 無

母子・父子及び寡婦の生活相談や子どもの養育などの相談
(こども未来課 こども支援係)

場 町役場
日 平日 8:30～17:15
問 申 33-9036

児童虐待に関する相談

事前予約 無

児童虐待の確証がなくても、疑いや心配などでの相談も可能です(匿名でも構いません)

場 町役場 日 平日 8:30～17:15
問 申 33-9095(こども未来課 総合相談係)
場 県中央こども家庭相談センター
問 申 0742-26-3788
※面談要予約
日 月～金 9:00～17:00

児童相談所全国共通ダイヤル
お近くの児童相談所へつながります。

189

すこやか子ども相談

事前予約 有

保健師・助産師・発達相談員・栄養士・歯科衛生士などによる就学前までの子どもの発育・保育などの相談

場 保健センター(*10)で実施
問 申 33-9035(こども未来課)
日 隔月に実施 平日8:30～12:00
※詳細は、広報「たわらもと」に掲載

子どもの発達相談

事前予約 有

発達相談員による就学までの子どもの発達相談

場 保健センター(*10)で実施
問 申 33-9035(こども未来課)
日 平日 8:30～17:15

子育て・子どもの発達支援に関する相談

事前予約 有

保護者や地域から子育て全般に関する相談をお聴きし、解決に向けてのお手伝いをする児童福祉法に規定された「相談・援助」の専門機関です(相談無料・秘密厳守)

場 ①児童家庭支援センターあすか(*11)
②児童家庭支援センターてんり(*13)
問 申 ① 44-5800 ② 0743-63-8162
日 ①月曜日～土曜日 9:00～17:00(受付時間)
※日・祝日・年末年始は休み※日・祝日・夜間・年末年始については児童養護施設において受付
②月曜日～金曜日、日曜日 9:00～18:00
※年末年始は休み

やすらぎ相談室(特別相談)

事前予約 有

臨床心理士による集団生活に適応が困難な幼児、小、中学生と保護者のための専門的な相談

場 青垣生涯学習センター(*12)
問 申 32-6193(生涯教育課)
日 毎月第4水曜日 10:00～15:30

やすらぎ相談室(通常相談)

事前予約 有

社会教育指導員による集団生活に適応が困難な幼児、小、中学生と保護者のための相談

場 青垣生涯学習センター(*12)
問 申 32-6193(生涯教育課)
日 毎週水・金曜日 10:00～16:00

青少年悩みごと相談

事前予約 有

社会教育指導員による自分の子どもや地域の青少年に関わる相談

場 青垣生涯学習センター(*12)
問 申 32-6193(生涯教育課)
日 毎週水・金曜日 10:00～16:00

相談窓口問い合わせ先一覧

こころとからだに関する相談

■こころの悩み相談	奈良いのちの電話協会	☎0742-35-1000
■大切な人を自死でなくした方の相談	自死遺族専用電話“よりそいの会あかり”	☎0742-35-7200・0742-93-8397
■ならこころのホットライン	奈良県精神保健福祉センター	☎46-5563
■奈良県ひきこもり相談窓口	奈良県青少年・社会活動推進課	☎0742-27-8130
■男性のための相談窓口	奈良県女性センター	☎0742-27-0304・0742-27-2300
■女性のための相談窓口	奈良県女性センター	☎0742-22-1240
■健康相談（成人）	保健センター	☎33-8000

仕事に関する相談

■若者自立のための無料相談会	若者サポートステーションやまと	☎44-2055
■ひとり親のための就職相談	奈良県スマイルセンター	☎0742-24-7624
■働く女性の支援相談窓口	奈良県女性センター	☎0742-27-2302
■女性の再就職準備相談窓口	奈良県女性センター	☎0742-24-1150
■就職相談	高田しごとiセンター	☎0745-24-2010
■就職相談	ハローワーク桜井 公共職業安定所	☎45-0112

生活全般に関する相談

■消費生活相談 ■行政相談 ■人権相談	住民保険課戸籍住民相談係	☎34-2087
■生活保護の相談 ■福祉の総合相談窓口	健康福祉課社会福祉係	☎34-2098
■生活自立相談	奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター	☎0120-85-1225(フリーダイヤル)
■DVに関する相談	配偶者暴力相談支援センター	☎0742-22-4083
■性暴力被害に関する相談	奈良県性暴力被害者サポートセンター NARAハート	☎0742-81-3118
■心配ごと相談	田原本町社会福祉協議会 生活支援係	☎34-2118
■矯正施設退所者(高齢・障がい者)に関する相談	奈良県地域生活定着支援センター	☎0744-24-2442

法律・税に関する相談

■無料税務相談	①近畿税理士会桜井支部事務局 ②税務課課税第一係	①☎41-6477 ②☎34-2112
■無料法律相談	住民保険課戸籍住民相談係	☎34-2087
■中南和法律相談センター	奈良弁護士会	☎0742-22-2035

高齢者に関する相談

■介護保険に関する相談	①長寿介護課 介護保険係 ②田原本町地域包括支援センター	①☎34-2101 ②☎34-2104
■介護予防・認知症に関する相談 ■高齢者虐待に関する相談 権利擁護に関する相談	田原本町地域包括支援センター	☎34-2104
■高齢者福祉に関する相談	①長寿介護課 介護認定・高齢者支援係 ②田原本町地域包括支援センター	①☎34-2103 ②☎34-2104
■総合相談	田原本町地域包括支援センター	☎34-2104

障がい者（児）に関する相談

■身体、知的、精神に障がいのある方、発達障がい(疑いも含む)の方の相談、障がい者(児)虐待に関する相談	健康福祉課 障害福祉係	☎34-2090
■精神障がい者の福祉に関する相談	生活支援センターいろは	☎32-7753
■発達障がい(疑いも含む)者の専門的な相談	県発達障害者支援センターでいあー	☎32-8760
■知的障がい者(児)の福祉に関する相談 ■権利擁護に関する相談	田原本町社会福祉協議会 生活支援係	☎34-2118

こどもに関する相談

■母子・父子家庭、寡婦生活相談	こども未来課 こども支援係	☎33-9036
■児童虐待に関する相談	こども未来課 総合相談係	☎33-9095
■すこやか子ども相談 ■子どもの発達相談	保健センター（こども未来課）	☎33-9035
■子育て・子どもの発達支援に関する相談	児童家庭支援センターあすか 児童家庭支援センターてんり	☎44-5800 ☎0743-63-8162
■やすらぎ相談室（特別相談） ■やすらぎ相談室（通常相談） ■青少年悩みごと相談	青垣生涯学習センター 生涯教育課	☎32-6193