

人権に関する相談



人権相談	住民保健課 戸籍住民相談係	☎0744-34-2087
みんなの人権 110 番(全国共通人権相談ダイヤル)		☎0570-003-110
こどもの人権 110 番(全国共通・フリーダイヤル)		☎0120-007-110

DV や性暴力に関する相談

DVに関する相談	奈良県中央子ども家庭相談センター 女性相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター)	☎0742-22-4083
24時間・365日相談可 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

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、 発達障害(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	☎0744-34-2090
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	☎0744-32-7753
発達障害(疑いも含む)者の専門的な相談	奈良県発達障害者支援センター でいあー	☎0744-32-8760
・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	☎0744-34-2118

高齢者に関する相談



- 家族の介護が負担 ●介護サービスを使いたい

介護認定の相談	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☎0744-34-2103 ②☎0744-34-2104
介護サービスの相談	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☎0744-34-2101 ②☎0744-34-2104

- 総合相談(介護予防・認知症・高齢者虐待・権利擁護など)

総合相談	田原本町地域包括支援センター	☎0744-34-2104
------	----------------	---------------

困っているあなたへ
悩んでいるあなたへ
疲れてきたあなたへ

ひとりで抱え込まずに、まず相談を

あなたの話を聞かせてください

相談窓口一覧



がんばり過ぎると疲れます。
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。疲れがたまるとあ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、誰かと話しませんか？

電話での相談がしづらい方は・・・

SNS (LINE・チャット等) による相談窓口があります

年齢や性別を問わず、利用できます。

また、お使いの SNS や年代に合わせて選べる団体もあるので、気軽に相談してみませんか？

こどもも相談できるところってあるの・・・？

子供 SOS 相談窓口があります

24 時間子供 SOS ダイヤル (通話料無料) ☎0120-0-78310

なやみいおう

田原本町 (令和8年3月作成)

こころやからだの健康に関する相談



各相談窓口の開設日・時間はQRコードからご確認ください。

- 気持ちが落ち込む・不眠が続く
- 健康のことで悩んでいる
- 死にたいと思ってしまう

24時間・365日相談可 奈良いのちの電話	奈良いのちの電話協会	☎0742-35-1000
24時間・365日相談可 よりそいホットライン	社会的包摂サポートセンター フリーダイヤル	☎0120-279-338
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	☎0744-46-5563
男性相談窓口	奈良県女性センター	☎0742-27-0304
女性相談窓口	(R8.4月～ 奈良県県民くらし相談センター)	☎0742-22-1240
奈良県ひきこもり相談窓口	奈良県教育振興課	☎0742-27-8130
健康相談(成人)	住民保健課 保健センター係	☎0744-32-2907

● 大切な人を自死で亡くした

自死遺族支援 ”よりそいの会あかり”	火曜日 10:00～16:00 木曜日 13:30～16:30	☎0742-35-7200 ☎0742-93-8397 (奈良市保健所保健予防課経由)
なら自死遺族・こころのホットライン	☎0744-46-5563	

育児・子どもに関する相談について



- 虐待の疑いや心配があるなど

児童虐待に関する相談	こども未来課 総合相談係	☎0744-33-9095
------------	--------------	---------------

- 育児で悩んでいる
- こどもの発達・発育が心配

主に就学前の子どもの 育児・発育・発達等に関する相談	こども未来課 子育て相談係	☎0744-33-9035
育児・子どもの発達や不登校 に関する相談	① 児童家庭支援センターあすか ② 児童家庭支援センターてんり	① ☎0744-44-5800 ② ☎0743-63-8162

- 学校に行くことがつらい
- 園・学校生活になじめない
- 不登校

青少年悩みごと相談	文化振興課 生涯学習係	☎0744-32-6193
やすらぎ相談(園・学校になじめにくい 子どもとその保護者の相談)	教育総務課 学校教育係	☎0744-34-2074

仕事に関する相談



- 働きたいけど、どうしたらいいかわからない・うまくいかない
- 働く中で、悩みがある

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	☎0744-44-2055
ひとり親のための就職相談	奈良県スマイル plus (母子家庭等就業・自立支援センター)	☎0742-27-8054
しごと相談・出張相談	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	☎0744-45-0112



お金や家庭・生活に関する相談

母子・父子家庭、寡婦生活相談	こども未来課 こども支援係	☎0744-33-9036
ひとり親家庭等や離婚を考えている 方のための総合相談窓口	奈良県スマイルセンター (R8.4月～ 奈良県県民くらし相談センター)	☎0742-24-7624

- 生活に困っている
- 借金の返済に困っているなど

福祉の総合相談窓口	健康福祉課 社会福祉係	☎0744-34-2098
生活保護の相談		
生活自立相談 (生活や経済的に困りの方の相談・支援)	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
心配ごと相談 (民生児童委員による家庭問題、財産など 生活上の悩みの相談)	田原本町社会福祉協議会	☎0744-34-2118
消費生活相談	住民保健課 戸籍住民相談係	☎0744-34-2087

- 法律(離婚・債務・債権・契約など)や税務(国税に関する一般的な相談)の相談

無料税務相談	申込先: 税務課 町民税係	☎0744-34-2112
	問合せ先: 近畿税理士会桜井支部	☎0744-41-6477
無料法律相談	住民保健課 戸籍住民相談係	☎0744-34-2087
中南和法律相談センター	奈良弁護士会	☎0742-22-2035