

／令和8年6月作成／



相談窓口一覧



一人で悩まず活用してみませんか？
～相談できる場所ここにあります～

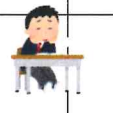
■生活全般に関する相談

種類	相談内容	予約		実施場所			問い合わせ	実施日時
		必要	不要	かしはらナビプラザ(4階)	市役所	その他		
消費生活相談	消費生活に関するさまざまな問題など (市内在住・在勤者対象)		○	○			消費者ホットライン 47-2360 (金土日祝のみ) 消費者ホットライン188	(月)～(木) ◎受付終了15:30 10:00～12:00 13:00～16:00 ※祝日は休み
ひとり親のための生活相談	子供の不安・心配ごと、離婚を考えている方(別居・同居問わず)も相談可	○		○			県スマイルセンター (0742)24-7624	第3(火) 10:00～16:00 ※祝日は休み
母子・父子家庭・寡婦生活相談	母子・父子・寡婦の生活相談		○		ミグランズ		こども未来課 22-8984	窓口9:00～16:30 電話8:30～17:15 ※平日のみ
障がい者相談	障がい者の地域生活での相談	○			ミグランズ		障がい福祉課 TEL:22-8184 FAX: 25-7857	
生活保護の相談	資産・能力等あらゆるものを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		○		ミグランズ		生活福祉課 29-8250	
生活支援相談窓口	生活保護を受給していない方で、生活に困窮している方に対する就労支援や家計の見直しなど自立支援に向けての相談		○		ミグランズ		福祉総務課 22-8301	

■仕事に関する相談

種類	相談内容	予約		実施場所			問い合わせ	実施日時
		必要	不要	かしはらナビプラザ(4階)	市役所	その他		
若者自立のための相談会	無就学・無就労の状態から脱出するための個別相談会	○		○			若者サポートステーションやまと (桜井市桜井192-2 中西ビル1階) 44-2055	毎週(月) 10:00～17:00 ※祝日は休み
若者自立のための相談会	無就学・無就労の状態から脱出するための個別相談会	○				若者サポートステーションやまと		月曜日～土曜日 9:00～18:00 ※祝日は休み
しごと相談	就業やキャリアアチェンジに関する相談	○		○			奈良しごとセンター (0742)23-5730	第2・4(金) 9:30～12:30 ※祝日は休み
橿原市ふるさとハローワーク	就職のあっせん (対象者が限られます。詳しくは右記へお問い合わせください)		○		北館		橿原市ふるさとハローワーク 25-8010	月曜日～金曜日 9:30～17:00 ※平日のみ
ハローワーク大和高田	就職のあっせん		○			ハローワーク大和高田	ハローワーク大和高田 (0745)52-5801	8:30～17:15 ※平日のみ
就業相談	仕事探し、キャリア形成やライフプランについて知りたい方等のための相談 (内職に関する情報提供やあっせんも実施)	○				高田しごとセンター	就労相談コーナー 【高田しごとセンター】 (大和高田市幸町2-33 産業会館3階) (0745)24-2010	月曜日～土曜日 9:00～17:00 ※日・祝・年末年始休み
総合労働相談窓口	労働条件・募集採用・職場環境を含め、労働問題に関する相談		○			葛城労働基準監督署	葛城労働基準監督署 (大和高田市大中393) 0745-40-4500	8:30～17:15 ※平日のみ

■こころと身体に関する相談

種類	相談内容	予約		実施場所			問い合わせ	実施日時
		必要	不要	かしはらナビプラザ(4階)	市役所	その他		
難聴者交流会	耳がきこえにくく困っている方、難聴の方の交流会。		○		保健センター		中途失聴・難聴者協会 (障がい福祉課) TEL:20-0015 FAX:25-7857	奇数月
すこやか子ども相談	保健師・心理相談員・管理栄養士・助産師による育児全般の相談、身体測定	○			ミグランス		こども家庭課 47-3707  	月2回
健康相談 	生活習慣病・健康づくり等の相談 予防接種		○		保健センター		健康増進課 22-8331  	8:30~17:15 ※平日のみ
在宅医療・介護連携相談窓口	在宅での医療や介護に関する悩みをご相談ください。経験豊富な看護師が相談に応じます。(電話相談可) ※市役所での相談を希望される場合は、事前にお電話ください。	○ (来所)	○ (電話)		ミグランス		長寿介護課 22-8108 22-8118 	水・金曜日 13:30~17:00 ※祝・年末年始除く
高齢者に関する相談	高齢者の方やその家族、近隣に暮らす方の悩みや相談		○		ミグランス		 お住いの地域によって、地域包括支援センターの場所が異なります。	8:30~17:15 ※平日のみ 高齢者等に関する 総合相談(☎) 24時間365日対応
			○		保健センター			
			○		ぼれぼれ八木西スクエア2階	地域包括支援センター 北エリア 20-3366		
子育て全般に関する相談 (妊娠期~18歳未満)	妊娠・出産・育児・児童に関する心配ごとについての相談		○		ミグランス		こども家庭課 23-8331 	窓口9:00~16:30 電話8:30~17:15 ※平日のみ
児童虐待に関する相談 (0~18歳未満)	児童虐待の相談 		○		ミグランス		 こども家庭課 47-3260	窓口9:00~16:30 電話8:30~17:15 ※平日のみ
子どもの発達相談 (0~中学生まで)	子どもの発達についての相談	○			橿原市子ども総合支援センター		こども発達支援課 27-8122 	8:30~17:15 ※平日のみ
青少年センター 悩み相談	家庭と学校全般(不登校・いじめ・家庭のしつけ・非行・心の悩みなど)	○ (来所)	○ (電話)		万葉ホール		 青少年センター 28-3666	月・水・金曜日 9:00~16:00 ※平日のみ
スクールカウンセラーによる相談	いじめや不登校によるこころのケアや相談(対象:市内公立小・中学校の児童・生徒及び保護者)	○			万葉ホール		教育支援センター 「虹の広場」 29-5913 	月曜日・水曜日 10:00~17:00
いじめ・不登校に関する 電話相談窓口	いじめや不登校など学校生活の悩み		○		万葉ホール		青少年センター・ 学校教育課 (専用Tel)47-3001 	9:00~16:30 (12:00~13:00除く) ※平日のみ
奈良県ひきこもり出張相談会	ひきこもりに悩むご本人やご家族からの相談	○		○			 県教育振興課 (県内他3ヶ所でも実施) ひきこもり相談専用ダイヤル (0742)27-8130 9:00~17:00 ※平日のみ	【かしはらナビプラザ】 第2・4 金曜日 【奈良県橿原総合庁舎】 第2 水曜日 10:00~16:00 (相談は約60分程度)
		○			奈良県橿原総合庁舎			
こころの悩み相談	さまざまな悩みをもつ方、生きる気力や望みを失った方の相談		○		奈良いのちの電話協会	奈良いのちの電話 	(0742)35-1000 (0120)783-556	24時間 年中無休 毎月10日 8:00~11日 8:00

■大切な人を自死で亡くした方向けの相談

種類	相談内容	予約		実施場所			問い合わせ	実施日時
		必要	不要	かしはら ナビプラザ (4階)	市役所	その他		
大切な人を自死で 亡くした方の相談	大切な人を自死で亡くした方と同じ経験 者による電話相談		○			奈良 いのちの 電話協会	よりそいの会 あかり  (0742)35-1000 (0742)93-8397	毎週火曜日 10:00~16:00 毎週木曜日 13:30~16:30
			○				ならこころの ホットライン (0744)46-5563 	月曜日~金曜日 9:00~16:00 ※祝・年末年始除く
自死遺族・自殺予防のための こころの相談	身近な人を自殺で亡くされた方や、自殺 に傾いた人を対象に、自殺予防のための こころの相談		○					平日夜間 16:30~20:00 土日祝日 9:00~20:00 ※受付19時半まで
	こころに不安や悩みを抱えている方を対 象に、自殺予防のためのこころの相談		○ (電話)				 県疾病対策課 ならこころの ホットライン (0742)81-8527	

大切な人を自死で亡くした方向けの情報を発信しています。

橿原市ホームページにて、
大切な人を自死で亡くした方向けの情報を
随時発信しています。
同じ境遇の人と話したい・・・ つらい気持ちを聞いてほしい・・・



相談や集える場についての情報を掲載しています。
ひとりで抱え込まずに、いつでもご覧ください。



橿原市ホームページ
ID 19023

一人で悩まず、その気持ちを誰かと分かち合いませんか？

自傷行為に悩んでいる方へ

つらい気持ちをかかえているとき、自分でも理由がわからないまま
自分を傷つけてしまうことがあります。
そんなときに読んでみてください。
少しでもあなた自身を大切にする時間が増えますように。



橿原市ホームページ
ID 18918

からだの体温を測るように、
こころの体温を測りませんか？

◆こころの体温計とは・・・？
現在のこころの健康状態を把握するチェックリストです。
ご自分の状態をチェックする「本人モード」では、「ストレス
チェック」と「落ち込み度チェック」にすべて答えると、金魚鉢
にいろいろなキャラクターが現れます。
※料金はかかりません。



本人モード ストレス度・落ち込み度が分かります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や
落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示
されます。

猫 社会的なストレス
黒金魚 対人関係のストレス
水の透明度 落ち込み度

水槽のヒビ 住環境のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
石 その他のストレス

本人モード 結果画面 (例)

一番低い
レベル
一番高い
レベル

家族モード 身近な方のこころの健康チェック

大切な方の心の健康状態
をご家族や、身近にいる
方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード

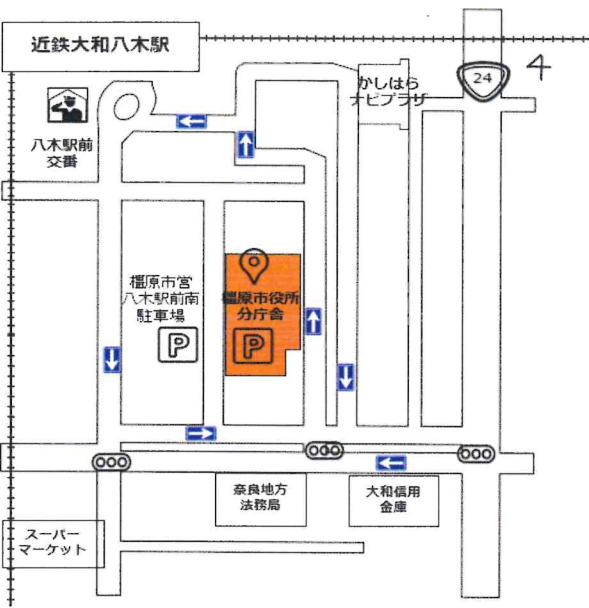
ママのこころ健康チェック
赤ちゃんのいるお母さんの心
の健康状態をチェックします。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？
ストレスを解消法をチェックして毎日
健やかに、穏やかに過ごしましょう。

■税・法律に関する相談

種類	相談内容	予約		実施場所			問い合わせ	実施日時
		必要	不要	かしはらナビプラザ(4階)	市役所	その他		
税理士による税務相談	所得税・相続税・贈与税などの国税に関すること 【1人30分・予約制6人】	○		○			市民税課 (予約時間は広報でご確認ください) 47-2634	第3(木) 13:00~16:00 (2~5月相談なし) ※祝日は休み
司法書士による法律相談	消費者金融などの借金返済問題・相続・遺言など(1人45分)	○		○			県司法書士会(市民優先) (0742)22-6687	第1・第4(水) 13:00~16:00 第1・第3(土) 9:30~12:30 ※祝日は休み
弁護士による法律相談①	法律相談 【1人20分】	○		○			福祉総務課 (要事前予約:1カ月前から予約開始) 46-9002※市民優先	毎週(金) 13:00~16:30 ※祝日・年末年始は休み
弁護士による法律相談②	法律相談 【1人30分】	○		○			中南和法律相談センター (予約は2週間前から) (0742)22-2035	第2・第3・第5(水) 13:00~16:00 ※祝日は休み



近鉄大和八木駅

かしはらナビプラザ

八木駅前交番

橿原市宮八木駅前南駐車場

橿原市役所 分庁舎

奈良地方 法務局

大和信用 金庫

スーパー マーケット

橿原市役所 分庁舎(ミグランス)

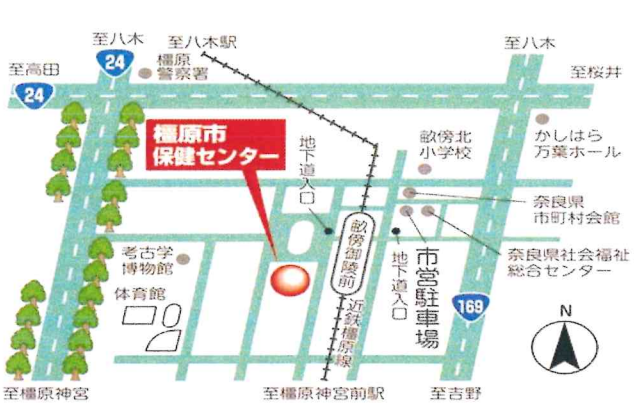
☎ 634-0804
橿原市内膳町1-1-60

0744-22-4001

**分庁舎(ミグランス)での
窓口受付時間を変更しています**

受付時間

9:00 ~ 16:30



至八木 至八木駅 橿原 警察署 至八木 至桜井

至高田 24

至橿原神宮

至橿原神宮前駅

至吉野 163

橿原市 保健センター

地下道入口

歌傍北小学校

かしはら 万葉ホール

奈良県 市町村会館

奈良県社会福祉 総合センター

市営駐車場

地下道入口

近鉄橿原線

歌傍御陵前

考古学 博物館

体育館

橿原市役所 健康増進課

〒634-0065
橿原市歌傍町9-1 保健センター北館4階

☎ 0744-22-8331
(FAX)0744-24-9124
※平日 8:30~17:15



かしはらナビプラザ

市営北P

近鉄百貨店

近鉄大和八木

コンビニ

市営南P

ミグランス

銀行

かしはら
ナビプラザ
〒634-0804
橿原市内膳町1-6-8

**0744-
47-2270**

■その他の相談

種類	相談内容	予約		実施場所		問い合わせ	実施日時
		必要	不要	かしはら ナビプラザ (4階)	市役所		
市民相談	市行政全般 		○		ミグランズ	情報公開室 21-1130 	窓口9：00～16：30 電話8：30～17：15 ※平日のみ
行政相談	国などの行政に関する苦情・意見・要望 など		○	○		 奈良行政監視 行政相談センター (0742)24-0300	第4(金) 13：00～16：00 ※行政苦情110番 0570-090-110 9:00～16:45
女性による女性のための 面接相談	女性が抱えるさまざまな心理的問題や悩 みなど【1人50分】	○		○		男女共同参画広場 (ゆめおーく) 47-3090 	第1(土)、 第2・3・4(水) 9：00～12：00 年末年始除く
女性相談員による電話相談	生き方、夫婦、家族、DV、対人関係の 問題や悩みなど		○	○		 男女共同参画広場 (ゆめおーく) (専用Tel)29-5153	第1～4(水) 13：00～16：00 年末年始除く
男性相談	男性が抱えるさまざまな悩み 「仕事や職場の人間関係」 「家族やパートナーとの関係」など 男性相談員が相談に応じます	○ (来所)	○ (電話)		県民くらし 相談セン ター	県民くらし相談センター ★相談専用 0742-27-0304 ★面談予約専用 0742-27-2300 	第1、第3(土) 13:30～16:20 面談相談は予約制
人権擁護委員による人権相談	日常生活で人権問題と感じたことや悩み など		○	○		 市民相談広場 47-2350	第1・3(金)、 第3(土) 13：00～16：00 ※祝日は休み
住宅・建築相談	住宅・建築に関するさまざまな問題など	○		○		住宅政策課【予約は7日前まで】 47-3514	第1(火) 13：30～16：30 ※祝日の場合は第2(火)
空家相談	空家適正管理に関するさまざまな問題な ど	○		○		住宅政策課【予約は7日前まで】 47-3514	第2(木) 13：30～16：30 ※祝日の場合は第3(木)
 交通事故相談	交通事故に関すること	○ (来所)	○ (電話)	○		奈良県交通事故相談所 (0742)27-8731 	第1(火) 10：00～15：00 ※祝日の場合は第2(火) 【電話相談】 平日(水除く)のみ 8:30～16:45
犯罪被害者支援相談	犯罪の被害に遭われた方や 家族からの相談(面談・電話相談)	○ (来所)	○ (電話)		奈良犯罪 被害者支 援セン ター	 (公社)なら犯罪被害者 支援センター (0742)24-0783 予約専用(0742)26-6935	月曜日～金曜日 10:00～16:00 ※平日のみ
不動産無料相談会	贈与と相続、登記、売買、土地有効活用 など	○		○		NPO奈良県不動産コンサルティング協会 (0743)86-4285	第3(水) 13：00～16：00 ※祝日の場合は第4(水)
奈良県にお住いの 外国人のための生活出張相談	県内にお住いの外国人の暮らしの悩みな どの生活相談		○	○		奈良県県民くらし相談センター (0742)81-3420 	第1(金)：中国語 第2(水)：英語 第4(木)：ベトナム語 9:00～17:00 最終受付 16:30 ※年末年始を除く

あなたの大切な人のこころのサインに気づき、寄り添うために・・・

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき」、「声をかけ」、話を聴き、
必要な支援に「つなぎ」、「見守る」人のことです。

ゲートキーパーの役割を学びたい方募集中。
詳しくは……
橿原市公式ホームページ ID 20422
(右記二次元コードよりご確認ください。)
もしくは、電話にて直接健康増進課まで。



毎年、大好評の研修です。
お気軽にお問い合わせください。
0744-22-8331



気づく

声をかけ

つなぎ

見守る



「誰からも必要とされていない気がする…」
同じような思いを抱える人と気持ちを分かち合ったり、
気持ちを吐き出せる場所があります。

かくれてしまえばいいのです

生きるのがしんどい人のためのWeb空間です。
<https://kakurega.lifelink.or.jp/>



生きるのがしんどい あなたのためのWeb空間
かくれてしまえばいいのです

<http://kakurega.lifelink.or.jp>

LIFE NPO法人
制作・運営 LINK ライフリンク



死にトリ

言葉にしたいこと、書いてみて。ヒトには言いにくいことも、トリたちが受け取ります。
<https://shinitori.net/>



ぷらっとチャット

つらい気持ちをみんなで話せるチャットです。
不安や落ち着かない気持ちを抱えた人が、安心して立ちよれる登録不要のチャットです。
<https://platchat.lifelink.or.jp/>



生きづLABO

生きづらさを感じている人のためのお役立ち・学び・社会参加サイトです。
<https://ikidulabo.com/>



NHKハートネット(掲示板)

死にたい、生きるのがつらい、そうした気持ちやメッセージを投稿できる掲示板です。
<https://heart-net.nhk.or.jp/heart/voice/>



相談先一覧～悩みを抱えている方へ～

あなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な心の悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。LINEなどのSNSでも相談できます。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html

