

# 相談窓口 一覧

一人で悩まず  
活用しませんか？



生きるのがしんどい あなたのためのWeb空間  
かぐれてしまえばいいのです

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

入口はこちら



制作・運営 LIFE NPO法人  
LINK ライフリンク

## 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	電話番号	実施日時
		必要	不要	かしはらナビプラザ(4階)	市役所	保健センター	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 (金土日初消費者 ホットライン188)	(月)~(木) 10:00~12:00 (受付終了15:30)13:00~16:00 ※ 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		○				ミグランス	子ども未来課	22-8984	月曜日~金曜日 9:00~17:00
障がい者相談	障がい者の地域生活での相談	○					ミグランス	障がい福祉課	22-8184 25-7857(FAX)	月曜日~金曜日 8:30~17:15
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		○				ミグランス	生活福祉課	29-8250	月曜日~金曜日 8:30~17:15
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		○				ミグランス	福祉総務課	22-8301	月曜日~金曜日 8:30~17:15

## 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	電話番号	実施日時
		必要	不要	かしはらナビプラザ(4階)	市役所	保健センター	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 (予約時期は広報でご確認ください)	47-2634	第3(木) 13:00~16:00 (2~5月は相談なし) ※ 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か月前から予約開始 市民優先)	46-9002	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



## 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	電話番号	実施日時
		必要	不要	かしはらナビプラザ(4階)	市役所	保健センター	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	44-2005	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(※1)	若者サポートステーション やまと	44-2055	月曜日~土曜日 9:00~18:00 ※ 祝日は休み
ひとり親のための就業相談	就職・転職活動、仕事に関する悩み、子どもの不安・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1(土)・第3(火) 10:00~16:00 ※ 祝日は休み
女性の再就職準備相談	再就職を希望する女性を準備段階から就職決定までサポートするための個別相談	○		○				県女性の再就職準備相談窓口	(0742) 24-1150	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)		○		○			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 ※ 土・日・祝・年末年始は休み
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 ※ 土・日・祝・年末年始は休み
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iセンター (※2)	就労相談コーナー 【高田しごとiセンター】	(0745) 24-2010	月曜日~土曜日 9:00~17:00 ※ 日・祝・年末年始は休み
労働相談	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	(0745) 52-5891	8:30~17:15 ※ 土・日・祝・年末年始は休み

### 【住所】

※1 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

※2 高田しごとiセンター：大和高田市幸町 2-33 産業会館3階

# こころと身体に関する相談

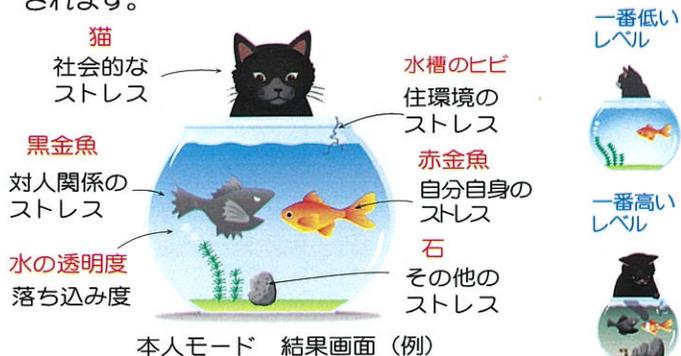
種類	相談内容	予約		実施場所				問い合わせ	電話番号	実施日時		
		必要	不要	かしはら ナビプラザ (4階)	市役所	保健 センター	その他					
難聴者交流会	耳がきこえにくく困ってる方、1人で悩んでる難聴の方の交流会		○				○	中途失聴・難聴者協会 (障がい福祉課)	20-0015 25-7857(FAX)	奇数月		
すこやか子ども相談	保健師・心理相談員・管理栄養士・助産師による 育児全般の相談、身体測定	○					ミグランス	こども家庭課	47-3707	月2回		
健康相談	生活習慣病・健康づくり等の相談 予防接種		○				○	健康増進課	22-8331	月曜日～金曜日	8:30～17:15	
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	長寿介護課	22-8108 22-8118	月曜日～金曜日	8:30～17:15 ※土・日・祝・年末年始除く	
			○				○	地域包括支援センター 南エリア 政傍中学校区・白樺中学校区・光陽中学校区・八木中 学校区(南)は「鶴公小学校区と香久山小学校区」	24-4301	月曜日～金曜日 8:30～17:15 ※土・日・祝・年末年始除く	高齢者等による総合 相談(電話)は、24時間 365日対応	
			○					ばればれ八木西 スクエア内	地域包括支援センター 北エリア 榎原中学校区・大成中学校区・八木中学校区(北)は 「耳成小学校区と耳成南小学校区と晩成小学校区」	20-3366	月曜日～金曜日 8:30～17:15 ※土・日・祝・年末年始除く	高齢者等による総合 相談(電話)は、24時間 365日対応
育児全般に関する相談 (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	平日	8:30～17:00	
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	平日	8:30～17:00	
子どもの発達相談	子どもの発達についての相談	○					○ (就学前)	橿原市 子ども総合 支援センター	27-8122	月曜日～金曜日	8:30～17:15	
子どもの教育相談	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 相談)	○ (電話 相談)					青少年 センター	28-3666	月・水・金曜日	9:00～16:00 ※土・日・祝・年末年始除く	
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)	○						かしはら万葉 ホール内	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		○					学校教育 課内	(専用Tel) 47-3001	9:00～16:30 (12:00～13:00除く) ※土・日・祝・年末年始除く		
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	○			○			7月～10月 奈良県橿原 総合庁舎 ひきこもり相談専用ダイヤル (0742)27-8130 奈良県橿原 総合庁舎 9:00～17:00 ※土・日・祝・年末年始除く	(0742) 27-8130	第2・4 (金) 第2 (水)	10:00～16:00 (相談は約60分程度)	
こころの悩み相談 	いろいろなことで心がもつれたり、乱れたりして、生 きる気力や希望を失った人の相談(その方々が生きて いく意欲を取り戻せるよう寄り添う)		○					奈良いのち の電話協会	(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の 相談	大切な人を自死で亡くした方に 同じ経験者による電話相談 		○					奈良いのち の電話協会	(0742) 35-7200 (0742) 93-8397	毎週(火)	10:00～16:00 毎週(木) 13:30～16:30	
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									(0744) 46-5563	月曜日～金曜日	9:00～16:00 ※祝・年末年始除く
	コロナ禍において、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									(0742) 81-8527	平日夜間	16:00～20:00 土日祝日 9:00～20:00 ※いずれも受付19時半まで

## その他の相談

種類	相談内容	予約		実施場所				問い合わせ	電話番号	実施日時
		必要	不要	かしはら ナビプラザ (4階)	市役所	保健 センター	その他			
市民相談	市行政全般		○		○			情報公開室	21-1130	月曜日～金曜日 8:30～17:15 ※ 祝日は休み
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 (令和6年12月は第4(木))
「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) 9:00～12:00 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
「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	○		○				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))
犯罪被害者支援相談 (中南和相談コーナー)	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)	○		○				(公社)なら犯罪被害支援 センター	23-0783	毎週(月)・(火) 10:00～16:00 ※ 祝日は休み
不動産無料相談会	贈与と相続、登記、売買、賃貸、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))
外国人生活相談	県内にお住まいの外国人の暮らしの悩みなどの生活相談		○	○				奈良県外国人支援センター	(0742) 81-3320	第1(火)・第2(水)・第4(木) 9:00～17:00 ※ 年末年始を除く 第1(火)は英語、第2(水) はベトナム語、第4(木) は中国語での相談

### 本人モード ストレス度・落ち込み度がわかります。

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。



### 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。

身体の体温を測るように、  
こころの体温を測りませんか?

パソコンはこちらからアクセス!!  
<https://fishbowlindex.jp/kashihara/>



QRコード→  
こちらから携帯電話で  
ご利用いただけます。