

保健所の相談

専門医によるこころの健康相談 **予約制**

ストレスや心の病について、ご本人や家族・関係者から専門医が個別相談を受けています。

ご希望の場所へ申込みください。

保健所健康課(☎079-289-1645)でも予約可能です。

日 程	場 所
奇数月 第3火曜 毎月 第4木曜	13:30~15:00 中央保健センター ☎079-289-1654
偶数月 第3火曜	13:30~15:00 中央保健センター北分室 ☎079-265-3075
奇数月 第2月曜	13:30~15:00 南保健センター ☎079-235-0320
偶数月 第2月曜	13:30~15:00 西保健センター ☎079-236-1473

※祝日や天候等の理由で日程が変更されることがあります。

アルコール問題相談 **予約制**

アルコール依存症になると、お酒の飲み方を自分でコントロールできなくなり、様々な問題を引き起こします。

アルコール問題について保健センター職員と断酒会の会員が相談を受けています。

ご希望の場所へ申込みください。

保健所健康課(☎079-289-1645)でも予約可能です。

日 程	場 所
毎月 第4木曜	13:30~15:00 中央保健センター ☎079-289-1654
奇数月 第2月曜	13:30~15:00 南保健センター ☎079-235-0320
偶数月 第2月曜	13:30~15:00 西保健センター ☎079-236-1473

※祝日や天候等の理由で日程が変更されることがあります。

保健センター等の所在地

姫路市では、各地域を担当する保健センター・保健センター分室の精神保健福祉相談員・保健師が、電話や来所面接による相談を受けています。必要に応じて、訪問も行います。

※面接を希望の場合は、事前に電話をしてください。
月～金曜 8:35～17:20

- ☐ **中央保健センター**
坂田町3番地 保健所4階 ☎079-289-1654
- ☐ **中央保健センター北分室**
砥堀428番地 ☎079-265-3075
- ☐ **中央保健センター安富分室**
安富町安志1151番地
安富事務所内 ☎0790-66-2921
- ☐ **南保健センター**
飾磨区細江2655番地
飾磨支所隣 ☎079-235-0320
- ☐ **南保健センター家島分室**
家島町宮2169番地 ☎079-325-1428
- ☐ **西保健センター**
広畑区正門通三丁目2番地2 ☎079-236-1473

大切なあなたのいのちを守るために

つらい気持ちを話したい、相談する相手がいない時にお話を聞いています。

はりまいのちの電話 ☎079-222-4343
毎日 14:00～翌1:00

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル
月～金曜 18:00～翌8:30 ☎078-382-3566
土・日・祝 24時間

LINE 公式アカウント「いのち支える」

友だち登録した方に、相談窓口の情報やLINE電話相談の案内が届きます。



こころのケア

しおり

保健所では、市民の皆様の心の健康の相談に応じています。お気軽にご利用ください。



● お問い合わせ

保健所健康課 精神保健担当 ☎079-289-1645

FAX079-289-0210

姫路市坂田町3番地

ホームページ

障害福祉の相談

地域相談窓口「ひめりんく」

障害のある方の自立支援を目的とした地域の相談窓口です。必要な制度や関係機関の紹介、相談内容に応じた情報提供や助言を行います。お住まいの地域の担当ひめりんくをご利用ください。

月～金曜9:00～16:00

名称	場所	電話
北 部 ひめりんく	香寺町土師365番地1	☎079-265-0202
西 部 ひめりんく	西今宿五丁目3番8号	☎079-295-0106
東 部 ひめりんく	坊主町47番地	☎079-289-5013
中 央 ひめりんく	安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館2階	☎079-240-6717
南 西 部 ひめりんく	広畑区東夢前4丁目131番地	☎079-280-6150

障害福祉課

自立支援医療や各種支援・サービスに関する申請窓口です。
月～金曜8:35～17:20 ☎079-221-2454
安田四丁目1番地 市役所1階

精神障害者の家族会

NPO法人姫路市精神保健福祉連合会(ひめかれん)

精神障害者の家族と支援者による団体です。本人や家族が抱える悩みや苦しみに、専門職や同体験をした相談員が相談を受けています。家族同士の「かたらいの場」も開設しています。

※事前に連絡のうえ、来所してください。
月～金曜 10:00～15:00 ☎079-269-9034
安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館3階

生活困窮などの相談

くらしと仕事の相談窓口

生活に困っている、仕事が見つからない、働いたことがなく就職が不安など、仕事探しや暮らしの困りごとの相談を受けています。

月～金曜8:35～12:00、13:00～17:20 ☎079-280-2301
安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館2階

法律に関する相談

相続、夫婦・親子、金銭貸借、交通事故等の相談を受けています。

法律相談(市民相談センター) ☎079-221-2102

内容	日時	場所
弁護士の相談 予約制	火曜～金曜 9:30～11:30	安田四丁目1 市役所1階

法テラス姫路

月～金曜 9:00～17:00 北条1-408-5 ☎0570-078336

労働・雇用の相談

労働相談(労働政策課) ☎079-221-2094

解雇、賃金、就業条件等、労働問題の相談を受けています。

内容	日時	場所
弁護士や社会保険労務士の相談	第1・3木曜 9:30～11:30 (当日受付9時～11時先着6名)	安田四丁目1 市役所1階 市民相談センター

雇用相談(労働政策課) ☎079-221-2094

就職に関するアドバイス等、雇用相談に応じます。
※職業の紹介は行っていません

内容	日時	場所
雇用アドバイザーの相談	月～木曜 9:00～12:00、13:00～17:00	安田四丁目1 市役所9階

夫婦・家族問題の相談

夫婦・家族等の悩みや問題などの相談を受けています。

女性のための相談室(男女共同参画推進センター“あいめっせ”)

内容	日時	電話
電話相談	火・水・金曜(火曜は16:00まで) 10:00～12:00、13:00～18:00	☎079-287-0801
面接相談 予約制	火～土曜(火・木・土曜は16:00まで) 10:00～12:00、13:00～18:00	☎079-287-0807
法律相談 予約制	第2火曜 13:30～15:30 ※面接相談を利用のうえでの予約	

男性のための電話相談(男女共同参画推進センター“あいめっせ”)

内容	日時	電話
電話相談	第2火曜 17:00～19:00	☎079-287-0804

配偶者暴力(DV)相談支援センター

月～金曜 8:50～17:20 ☎079-221-1532

依存症の相談

ひょうご・こうべ依存症対策センター

アルコール・薬物・ギャンブルなど、依存症に関する専門の相談窓口です。

火～金曜 9:30～11:30、13:00～15:30
#7330 または ☎078-251-5515

依存症の自助グループ(当事者・家族の集まり)

依存症から回復した人達や家族の話の聞いたり、相談ができます。

アルコール依存症

■断酒会(姫路断酒会例会)

支部	日時	会場
中央支部	木曜 18:50～20:40	保健所
南支部	金曜 18:50～20:40	R3.4月まで 飾磨市民センター R3.5月～ 飾磨分館(図書館)
広畑支部	第4火曜 13:00～14:00	西保健センター

<窓口>姫路断酒会事務局 ☎090-7105-9645

■AA(アルコールリックス・アノニマス)

グループ	日時	会場
姫路	土曜 10:30～11:30	イーグレひめじ
姫路 (女性(当事者)のみ)	第3土曜 10:30～11:30	3階または4階

<窓口>AA関西セントラルオフィス ☎06-6536-0828

薬物依存症

■NA(ナルコティクス・アノニマス)

グループ	日時	会場
姫路	第1・3水曜 19:00～20:00	カトリック姫路教会

<窓口>NA関西エリア ☎080-5703-4121

ナラノン NSO ☎03-5951-3571
神戸ダルクヴィレッジ ☎078-224-4244
Freedom ☎06-6320-1463

ギャンブル依存症

グループ	日時	会場
ギャマノン姫路	土曜 18:30～19:30	すこやかセンター

<窓口>ギャマノン姫路 ☒gam.himeji@gmail.com