

## 保健所等の相談

### 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・関係者からの相談を受けています。

場 所	時 間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中央保健センター	13:30 } 15:00	23	8 ・ 28	25	10 ・ 23	27	11 ・ 24	22	13 ・ 26	24	8 ・ 28	25	12 ・ 25
中央保健センター 北分室	※15:00 } 16:30	16	18	20	15	17	18						
南保健センター	13:30 } 15:00		11	13	14	9	18	8					
西保健センター	13:30 } 15:00	13	8	10	19	14	8						

※北分室のみ15時開始

### アルコール問題相談 **予約制**

アルコール依存症などの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。

場 所	時 間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中央保健センター	13:30 } 15:00	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
南保健センター	13:30 } 15:00		11	13	14	9	18	8					
西保健センター	13:30 } 15:00	13	8	10	19	14	8						

各相談のご予約はご希望の場所の保健センターか、保健所健康課へ申し込みください。

### 思春期保健の相談

思春期の体や心のこと、性のことなどについて、専門職が相談を受けています。

こどもの未来健康支援センター「みらいえ」

月～金曜 9:00～19:00 **TEL079-263-7863**  
日出町三丁目3番地

## 保健センター等の所在地

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。

対象エリアの確認はこちら

※面接を希望の場合は、事前に電話をしてください。

月～金曜 9:00～17:00



#### □ 中央保健センター

坂田町3番地 保健所4階

**TEL079-289-1654**

#### □ 中央保健センター北分室

砥堀428番地

**TEL079-265-3075**

#### □ 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

**TEL0790-66-2921**

#### □ 南保健センター

飾磨区細江2655番地  
飾磨支所隣

**TEL079-235-0320**

#### □ 南保健センター家島分室

家島町宮2169番地

**TEL079-325-1428**

#### □ 西保健センター

広畑区正門通三丁目2番地2

**TEL079-236-1473**

## 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、相談する相手がない時にお話を聞いています。

### はりまいのちの電話

**TEL079-222-4343**

毎日 10:00～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

**TEL078-382-3566**

土・日・祝 24時間

### LINE 公式アカウント「いのち支える兵庫県」

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。



姫路市

# 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

TEL079-289-1645

FAX079-289-0210

姫路市坂田町3番地

ホームページ

姫路市保健所

検索

## 障害福祉の相談

### 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。

名称	窓口開設時間	場所・電話番号等
北部ひめりんく 西部ひめりんく 東部ひめりんく 中央ひめりんく 南西部ひめりんく	月～金曜 9:00～16:00	お住まいの地域の担当 ひめりんくをホームページ でご確認ください 

### 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9:00～17:00 **Tel079-221-2454**  
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 **Tel079-269-9034**  
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9:00～12:00、13:00～17:00 **Tel079-280-2301**  
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) **Tel079-221-2102**

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

## 労働・雇用の相談

### 労働相談(労働政策課) **Tel079-221-2094**

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) **Tel079-221-2094**

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

## 女性・男性・性的少数者の相談

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 10:00～12:00、13:00～17:00	<b>Tel079- 287-0801</b>
面接相談 予約制	火～土曜 10:00～12:00、13:00～17:00	<b>Tel079- 287-0807</b>
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	<b>Tel079- 287-0804</b>

### 配偶者暴力(DV)相談支援センター

月～金曜 9:00～17:00 **Tel079-221-1532**

### 兵庫県LGBT電話相談

土曜 18:00～21:00 **Tel050-3637-7521**

## 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、依存症専門の相談窓口です。  
火～金曜 9:30～11:30、13:00～15:30  
**Tel#7330 または Tel078-251-5515**

## 依存症の自助グループ(本人・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。

### ■姫路断酒会(例会) **アルコール**

支部	日時	会場
中央支部	木曜 18:50～20:40	花の北市民広場
南支部	月曜 18:50～20:40	飾磨分館(図書館)
広畑支部	第4火曜 14:00～16:00	西保健センター

〈窓口〉姫路断酒会 **Tel090-5018-3020**

### ■姫路しらすぎ断酒会(例会) **アルコール**

日時	会場
水曜 19:00～20:30	飾磨分館(図書館)

〈窓口〉姫路しらすぎ断酒会 **Tel090-1962-4582**

### ■AA(アルコールリクス・アノニマス) **アルコール・本人**

グループ	日時	会場
姫路	金曜 19:00～20:00 (女性本人のみ第3土曜10:30～11:30)	カトリック姫路教会

〈窓口〉AA関西セントラルオフィス **Tel06-6536-0828**

### ■NA(ナルコティクス・アノニマス) **薬物・本人**

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 **Tel080-5703-4121**

### ■GA(ギャンブラーズ・アノニマス) **ギャンブル・本人**

グループ	日時	会場
姫路	土曜 18:30～20:00	すこやかセンター

〈窓口〉GA姫路 **Tel080-6212-2066**

### ■ギャンマン **ギャンブル・家族**

グループ	日時	会場
姫路	土曜 17:15～19:00	すこやかセンター
姫路しらすぎ	火曜 14:00～15:30	西市民センター

〈窓口〉ギャンマン姫路  gam.himeji@gmail.com  
ギャンマン姫路しらすぎ  gam.shirasagi@gmail.com

### ■GAFA(ギャンプリング・ファミリーズ・アノニマス) **ギャンブル・家族**

グループ	日時	会場
姫路	金曜 19:15～20:15	姫路労働会館

〈窓口〉GAFA姫路ステップ  gafa.himejistep@gmail.com

### ■ダルク **ギャンブル・薬物・アルコール**

内容	日時	会場
出張無料家族相談 予約制	第1火曜 13:00～16:30	姫路アディクション サポートセンター

〈窓口〉神戸ダルク **Tel078-224-4244**