

相談窓口ハンドブック

～ここ奈良で新たに始める「あなたらしいこれから」を応援します～



令和5年3月

奈良市

～この冊子を手にとられた皆さんへ～

この冊子は、さまざまな生きづらさを抱えている方に向け、その生きづらさに寄り添い、立ち直りと新たな社会生活を応援するために作成したものです。

もし、あなたが何らかの不安や悩みを抱えて困ったときは、ひとりで悩まずこの冊子を開いてみてください。ここには、主に奈良県内で相談支援を行っている機関を掲載しています。相談内容の秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

私たちは、この冊子を通して、皆さんの“あなたらしいこれから”を応援しています。



令和5年3月 奈良市福祉部福祉政策課

目次

1. 福祉に関する相談.....	1
◆生活困窮に関する相談	1
◆高齢者に関する相談	2
◆障がいのある方に関する相談.....	5
◆権利擁護に関する相談	6
2. 就労に関する相談.....	7
◆すべての方向け	7
◆若者の方向け.....	8
◆ひとり親家庭の方・子育て中の方向け	9
◆高齢者・障がいのある方向け	9
3. 住居に関する相談.....	10
4. 子ども・子育てに関する相談.....	11
5. 教育・青少年の非行に関する相談.....	12
6. 医療・健康、自殺予防に関する相談.....	13
7. 法律・生活問題に関する相談	14
◆法律問題に関する相談	14
◆生活問題に関する相談	15
8. 人権・男性または女性への暴力等に関する相談.....	16
◆人権相談.....	16
◆人権相談(その他相談窓口).....	17
◆男性または女性への暴力等に関する相談.....	18
9. その他の相談.....	20
10. 関係機関.....	21

1 福祉に関する相談

◆生活困窮に関する相談

「収入や貯金がなくどうしていけばよいか分からない」、「今日寝るところがない」、「借金があり困っている」等、日々の生活で困っていることについての相談先です。

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市くらし としごとサポ ートセンター	くらしに関するさまざま な困りごとの相談 <ul style="list-style-type: none">● 収入が少なく、生活がで きない● 家賃が支払えず、住居を 失いそう● 借金があり困っている● 家族のことで心配なこと や悩みごとがある	0120- 372-310	月～金 8:30～ 17:15
奈良市 保護課	生活保護の相談 <ul style="list-style-type: none">● 今日を過ごすお金や寝 る場所がない	0742- 34-4757	月～金 8:30～ 17:15
奈良市社会 福祉協議会	福祉全般の相談	0742- 93-3100	月～金 8:30～ 17:15

◆高齢者に関する相談

「身体が弱り、物忘れがひどくなった」、「介護保険サービスについて知りたい」等、高齢者に関する心配事についての相談先です。

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市地域 包括支援セ ンター (市内 13 箇 所)	高齢者に関する相談全般 (介護・福祉・健康・医療等 の相談) ● 介護サービスを利用した いがどうしたら良いか分 からない ● 高齢の親のことについ て心配なことがある ● 最近、健康状態が悪くな ってきた	(次ページの ★)参照	月～金 9:00～ 17:00
奈良市 福祉政策課	認知症の相談 ● 最近、自身や家族に物忘 れがあつて心配だ	0742- 34-4598	月～金 8:30～ 17:15
奈良市 介護福祉課	介護保険の相談 ● 高齢者の要介護認定の 申請、介護サービスの利 用	0742- 34-5422	月～金 8:30～ 17:15
奈良市 長寿福祉課	高齢者虐待の相談	0742- 34-5439	月～金 8:30～ 17:15

※奈良市地域包括支援センター(次ページの★参照)でも、上記のいずれの相談も受け付けています。

★奈良市地域包括支援センター 一覧

～ご相談の際は、お住まいの地域の小学校区を担当している
地域包括支援センターへご連絡ください～

名称	担当小学校区	電話番号	相談日時
若草地域 包括支援 センター	鼓阪北、鼓阪、佐保	0742- 25-2345	月～金 9:00～ 17:00
三笠地域 包括支援 センター	大宮、佐保川、椿井、 大安寺西	0742- 33-6622	月～金 9:00～ 17:00
春日・飛鳥 地域包括 支援センター	済美、済美南、大安寺、 飛鳥	0742- 20-2516	月～金 9:00～ 17:00
都南地域 包括支援 センター	辰市、明治、東市、帯解	0742- 50-2288	月～金 9:00～ 17:00
北部地域 包括支援 センター	ならやま、朱雀、左京、 佐保台	0742- 70-6777	月～金 9:00～ 17:00
平城地域 包括支援 センター	平城西、平城	0742- 53-7757	月～金 9:00～ 17:00

京西・都跡 地域包括 支援センター	伏見南、六条、都跡	0742- 52-3010	月～金 9:00～ 17:00
伏見地域 包括支援 センター	あやめ池(学園南以外)、 西大寺北、伏見	0742- 36-1671	月～金 9:00～ 17:00
二名地域 包括支援 センター	鶴舞、青和、二名、富雄北	0742- 43-1280	月～金 9:00～ 17:00
登美ヶ丘 地域包括 支援センター	東登美ヶ丘、登美ヶ丘	0742- 51-0012	月～金 9:00～ 17:00
富雄東 地域包括 支援センター	三碓、富雄南、 あやめ池(学園南)	0742- 52-2051	月～金 9:00～ 17:00
富雄西 地域包括 支援センター	鳥見、富雄第三	0742- 44-6541	月～金 9:00～ 17:00
東部地域 包括支援 センター	田原、柳生、興東、都祁、 月ヶ瀬	0742- 81-5720	月～金 9:00～ 17:00



◆障がいのある方に関する相談

「どんなサービスを受けられるのか」、「障がいがあってもできる仕事はあるのか」等、障がいのある方やそのご家族の日常生活の困りごとについての相談先です。

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市基幹 相談支援セ ンター	障がいに関する相談全般 ● 障害者手帳について ● 障害福祉サービスの利用 ● 支援機関の紹介 ● 生活の困りごと 等	0742- 93-3438	月～金 8:30～ 17:15
ホットライン ほほえみ	障がいのある方の仕事や 家庭での悩みごと、財産・ 金銭管理の相談	0744- 29-0159	月～金 10:00～ 16:00



◆権利擁護に関する相談

「最近物忘れがあり、お金の管理が一人でできるか心配」、「判断能力が低下してきているので支援してほしい」等、今後の生活の心配事についての相談先です。

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市権利擁護センター	・認知症や障がい等により、自身で判断することが難しい人の権利についての保護・支援 ・成年後見制度の相談	0742-34-4900	月～金 8:30～ 17:15
奈良市長寿福祉課	高齢者の成年後見制度(市長申立て)の相談	0742-34-5439	月～金 8:30～ 17:15
奈良市障がい福祉課	障がい者の成年後見制度(市長申立て)の相談	0742-34-4593	月～金 8:30～ 17:15
奈良市社会福祉協議会	福祉サービスの利用や契約、金銭管理等の相談	0742-30-2525	月～金 8:30～ 17:15

2 就労に関する相談

就労に関する相談先を、「すべての方」、「若者の方」、「ひとり親家庭の方・子育て中の方」、「高齢者・障がいのある方」に分類し、掲載しています。

◆すべての方向け

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市くらし としごとサポ ートセンター	仕事に関するさまざまな 困りごとの相談 ● 働きたいがどうしたらよ いか分からない ● 自分に合った仕事に分 からない	0120- 372-310	月～金 8:30～ 17:15
ハローワーク 奈良	求人募集・就職に関する 相談	0742- 36-1601	月～金 8:30～ 17:15
奈良しごと iセンター	・就職に関する相談 ・内職(自宅で作業する仕 事)の相談	0742- 23-5730	月～土 9:00～ 17:00
奈良県無料 職業紹介所 (奈良しごと iセンター)	マッチングによる職業紹 介 (奈良県内の企業で働き たい方向け)	0742- 23-5729	月～金 9:00～ 17:00
奈良県地域 就職支援セ ンター	・求人検索 ・職業相談、職業紹介 ・公的職業訓練相談	0742- 25-3708	月～金 8:30～ 17:00

奈良労働局 総合労働相 談コーナー	職場でのトラブルや困り ごと等の労働問題に関する相談 ● 職場で長時間労働を 強いられて困っている。または、いやがら せを受けている	0742- 32-0202	月～金 9:00～ 17:00
-------------------------	--	------------------	-----------------------

◆若者の方向け

相談窓口	対象	内容	電話番号	相談日時
奈良市 若者サポート センター 「Restart なら」	学校を卒業・中退 後、進学・ 就労していない奈良市 在住の若者	就学・就労や 学び直しに関する相談	0742- 34-4777	月～金 8:30～ 17:15
奈良若者サ ポートステー ション	15～49歳 の方	就職相談や人 生相談	0742- 22-5121	月～金 9:00～ 18:00
ならジョブカ フェ	おおむね 35才未満 (40代前 半までの不安定就労の 方含む)の 若者や学生	キャリアアカウン セリング、セミナー等	0742- 23-5730	月～土 10:00～ 18:00

◆ひとり親家庭の方・子育て中の方向け

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
母子家庭等 就業・自立支 援センター	ひとり親家庭に対する就 職、転職等の相談	0742- 24-7624	月～土 9:00～ 17:00
女性の再就 職準備相談 窓口	育児・介護等の理由によ り現在未就労の方に対す る再就職相談	0742- 24-1150	火～土 9:00～ 17:00 (13:00～ 14:00を 除く)

◆高齢者・障がいのある方向け

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市シル バー人材セ ンター	60歳以上の方向けの臨 時的かつ短期的、軽易な 仕事についての相談	0742- 50-4004	月～金 8:30～ 17:15
奈良障害者 職業センター	障がいのある方に向けた 就職相談等	0742- 34-5335	月～金 8:45～ 17:00



3 住居に関する相談

「家賃の低い市営(県営)住宅に引っ越したい」、「家賃が支払えず困っている」等、住居の困りごとについての相談先です。

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市 住宅課	市営住宅の入居相談	0742- 34-5174	月～金 8:30～ 17:15
奈良県 住まいまち づくり課	県営住宅の入居相談	0742- 27-7539	月～金 8:30～ 17:15
奈良市くらし としごとサポ ートセンター	家賃補助制度(住居確保 給付金)についての相談	0120- 372-310	月～金 8:30～ 17:15



4 子ども・子育てに関する相談

妊娠・出産、子育てについて悩んでいる方への相談先です。さまざまな専門職が、子どもが成長していく中で家庭が抱える悩みごとを聞き、一緒に考えながら、それぞれの家庭にあったサポートをします。

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市子どもセンター	18歳までの子どもがいるご家庭の様々な相談 <ul style="list-style-type: none"> ● 出産後の生活に不安がある ● 子どもへの関わり方が分からない ● 子育ての話を聞いてほしい ● 子どもを一時的に預けたい等 	0742-34-4804	月～金 9:00～17:00
	児童虐待の相談・通告	0742-93-6595 児童相談所 虐待対応ダイヤル:189	24時間 365日
奈良市母子保健課	妊娠・育児・子どもの発達の相談（妊娠中の生活、乳幼児の発育等）	0742-34-1978	月～金 8:30～17:15
奈良市子ども育成課	ひとり親家庭又は離婚前の方の生活・子どもの養育等の相談	0742-34-5042	月～金 9:00～17:00

5 教育・青少年の非行に関する相談

「子どものいじめや不登校で悩んでいる」等、教育における悩みを抱えている方、また、少年犯罪や非行について悩みを抱えている方への相談・支援をおこなっています。

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市教育 支援・相談課	特別支援教育、不登校の相談等	0742- 93-8199	月～金 9:00～ 17:00
ストップいじめならダイヤル	いじめ問題に関する相談	0742- 36-0012	24時間 365日
ヤング・いじめ110番 (奈良県警察本部、少年サポートセンター)	非行、いじめ、犯罪による被害等少年に関する相談	0742- 22-0110	24時間 365日
奈良地区 BBS会(奈良保護観察所内)	非行等の悩みを抱えた少年たちを同世代の青年がサポート	0742- 23-4868	月～金 8:30～ 17:15
奈良法務 少年支援 センター	非行・犯罪問題の専門機関で、本人や家族、関係機関からの相談にのります。 ● 本人や家族への心理相談 ● 能力・性格検査、問題行動の分析、指導方法の提案 等	0742- 22-4830	月～金 9:00～ 12:15 13:00～ 17:00

6 医療・健康、自殺予防に関する相談

「身体の調子が悪い」、「生きていくことに疲れた・死にたい」と悩んだ時は、ひとりで抱え込まずに相談してください。

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市 健康増進課	健康相談(成人のみ) ● 体調不良等、身体の健康 についての相談	0742- 34-5129	月～金 9:00～ 17:00
奈良市 保健衛生課	医療安全相談 ● 医療に関する疑問や悩み について等	0742- 93-8395	月～金 9:00～ 17:00
奈良市 保健予防課	こころの健康相談 ● 眠れない、食欲がない、何 をしても楽しくない等	0742- 93-8397 (予約制)	第2・4月曜 13:30～ 16:30
	精神保健福祉相談 ● 精神疾患やアルコールの 問題等	0742- 93-8397 (面接は予約制)	月～金 8:30～ 17:15
奈良いのち の電話相談	生きていくことへの悩みを 聴き、生きていく意欲を取 り戻せるよう寄り添います	0742- 35-1000	24時間 365日
ならこころの ホットライン	① 自殺予防のための相談 ② 新型コロナウイルス感 染症をはじめ、心に不 安や悩みを抱えている 方に対する相談	①0744- 46-5563 ②0742- 81-8527	①月～金 9:00～16:00 ②月～金 16:00～20:00、 ②土日祝 9:00～19:30

7 法律・生活問題に関する相談

借金や離婚、相続など、日常生活での法律問題について、専門家(弁護士等)による相談支援をおこないます。また、その他、生活の中でのさまざまな問題についての相談を受け付けています。

◆法律問題に関する相談

相談窓口・場所	内容	電話番号	相談日時
弁護士無料 法律相談 (市役所玄関ホール会議室)	<ul style="list-style-type: none"> ● 相続問題 ● 離婚問題 ● 土地問題 等 	0742- 34-5444 (電話予約制。 希望日 2 週間 前から受付)	毎週月曜日 9:00~12:00(※) 13:00~16:00 毎週水曜日 9:00~12:00、 13:00~16:00 (※)令和5年4月以 降増設予定
司法書士無 料法律相談 (市役所玄関ホール会議室)	<ul style="list-style-type: none"> ● 相続、不動産登記手続 き ● 成年後見制度関係 等 	0742- 34-5444 (電話予約制。 希望日 2 週間 前から受付)	第 2・4 木 曜日 13:00~ 16:20
女性問題相 談室 (奈良市共生社 会推進課男女 共同参画室)	女性に関する法律的問題 の相談 <ul style="list-style-type: none"> ● 暴力やストーカー被害 ● セクハラ被害や差別 等 	0742- 81-3100 (電話予約制。 希望日 1 週間 前から受付)	毎月第 3 木 曜日 10:00~12:00、 13:00~15:00

日本司法 支援センター 「法テラス」	さまざまな法的トラブルの 相談 ● 借金や離婚、相続等のトラ ブル ● 子どもの養育費のトラブル ● 犯罪被害の相談 等	0570- 078-374	月～金 9:00～ 21:00 土 9:00～ 17:00
--------------------------	---	------------------	--

◆生活問題に関する相談

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市消費 生活センター	消費生活問題の相談 ● 身に覚えのないサイトか ら、料金を支払うよう請求 するメールが届いた ● 通販サイトで購入した商品 が届かず、販売会社と連 絡がとれない 等	0742- 34-4895	月～金 9:00～ 16:00
ライフサポー トセンター 奈良	生活問題全般の相談 ● 雇用、失業や賃金の問題 ● 借金や奨学金の返済 ● 年金問題 ● 家庭内でのトラブル ● DV・ストーカー被害 等	0742- 33-1500	月～金、 第1・3土曜 10:00～ 17:00
借金お悩み ダイヤル	借金に関する相談	0742- 20-7830	火・金 13:00～ 16:00

8 人権・男性または女性への暴力等に関する相談

◆人権相談

毎日の生活の中で、これは人権問題ではないだろうかと感じた時は、以下の窓口にご相談ください。

相談窓口・場所	内容	電話番号	相談日時
奈良市役所玄関 ホール会議室 (対面相談)	本市の人権擁護委員が 相談員として対応しま す。 相談は無料で秘密厳守 です。	問合せ先 0742- 34-4733 (奈良市共 生社会推進 課)	毎月第1・3 金曜日 13:00～ 16:00
月ヶ瀬行政セン ター内相談室 (対面相談)			4・8・12月 の第1木曜 日 13:00～ 16:00
都祁行政センタ ー内相談室 (1階会議室) (対面相談)			4・8・12月 の第1水曜 日 13:00～ 16:00



◆人権相談(その他相談窓口)

相談窓口・場所	内容	電話番号	相談日時
奈良地方法務局 人権擁護課 (奈良市高畑町 552) 常設人権相談 (対面相談又は 電話相談)	常設の人権相談です 人権擁護委員が相談員 として対応します。	0742- 23-5457	月～金 8:30～ 17:15
子どもの人権 110番 (電話相談)	学校における「いじめ」 や児童虐待など、子ども をめぐる人権問題を 専門に扱い、子どもから のSOSや地域からの情 報をいち早くキャッチ し、解決に導くための電 話相談です。	0120- 007-110 (フリーダイ ヤル)	月～金 8:30～ 17:15
女性の人権 ホットライン (電話相談)	ドメスティックバイオレ ンスやセクハラ、ストー ーカー行為など、女性をめ ぐる人権問題を専門に 扱う電話相談です。	0570- 070-810 (全国共通 ナビダイヤ ル)	月～金 8:30～ 17:15

◆男性または女性への暴力等に関する相談

相談窓口・場所	内容	電話番号	相談日時
奈良市DV相談 ダイヤル	配偶者・パートナーから の暴力についての相談	0742- 93-3150	月～土 10:00～ 12:00 13:00～ 16:00
女性問題相談室	家族・DV・結婚・子育て・性に関すること等の 悩み相談	0742- 81-3102	月～土 10:00～ 12:00 13:00～ 16:00
奈良市西部会館 2階相談室		0742- 46-3978	月・水曜日 10:00～ 12:00 13:00～ 16:00
奈良市北部会館 2階相談室		0742- 70-2070	木曜日 10:00～ 12:00 13:00～ 16:00

奈良県女性センター 男性相談窓口	男性が抱える様々な悩みや問題の相談 (男性相談員が対応) <ul style="list-style-type: none"> ● 仕事や職場の人間関係の悩み ● 家族やパートナーとの関係の悩み 等 	(電話相談) 0742-27-0304 (面談相談) 0742-27-2300	第1・第3土曜 14:00～16:50
奈良県女性センター 女性相談窓口	女性が抱える様々な悩みや問題の相談 <ul style="list-style-type: none"> ● 生き方やパートナーとの関係 等 	0742-22-1240	火～土、日・祝日 9:00～17:00 (13:00～14:00を除く)



9 その他の相談

各種さまざまな相談を受け付けています。

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良市 市民課	住所登録(転入届、転出届、 転居届)の手続き、各種証 明書の申請・発行に関する 相談	0742- 34-4730 (市民課)	月～金 8:30～ 17:15
奈良市 西部出張所	● 転入届(市外から奈良市へ 引越す時)、転出届(市外 へ引越す時)、転居届(市 内で引越す時)の手続き がわからない。	0742- 44-1001 (西部出張所)	
奈良市 北部出張所	● 住民票が必要で申請方法 がわからない。	0742- 71-1017 (北部出張所)	
奈良市 国保年金課	75歳未満の方の国民健康 保険の相談	0742- 34-4736	月～金 8:30～ 17:15
奈良市 福祉医療課	75歳以上の方の健康保険 証の相談 後期高齢者医療制度 ● 75歳以上の方または、 65歳以上75歳未満で 一定の障害があり申請に より認定を受けた方	0742- 34-4754	月～金 8:30～ 17:15

10

関係機関

相談窓口	内容	電話番号	相談日時
奈良県地域生活定着支援センター	刑務所などに入所中の方に対し、どのような生活を望むか等を把握し、矯正施設を退所後すぐに必要なサービスを利用できるよう、関係機関と事前に調整し、支援体制を整える機関です。退所後のフォローアップも行います。	0744-24-2442	月～金 8:45～ 17:30
奈良保護観察所	刑務所に入所中の方の社会復帰の調整(生活環境調整)や保護観察となった方への指導監督・補導援護のほか、一定の期間内であれば刑務所等から出てこられた方の相談支援を行います。更生保護法改正施行後(令和5年中見込み)は、その期間に関わらず、刑の執行を終えた方やその関係者等からの相談に応じ、必要な援助を行います。	0742-23-4869	月～金 8:30～ 17:15

更生保護サ ポートセンタ ー奈良 (奈良地区保 護司会内)	犯罪や非行に至った方へ の社会復帰についての悩 み等の相談を行います。	0742- 33-2008	月～金 10:00～ 16:00
更生保護 「ひまわりテ レホン」	犯罪・非行・更生保護を始 め、家族関係、教育相談、人 生問題等の相談を行いま す。	0742- 20-6000	月～土 13:00～ 16:00
一般社団法 人ワンネスグ ループ	さまざまな課題や問題を持 つ方に対する相談・支援 ● アルコールやギャンブル、 薬物等の依存症について の相談 ● 刑務所出所者や少年受刑 者に対する支援 等	0120- 111-351	月～金 10:00～ 17:00

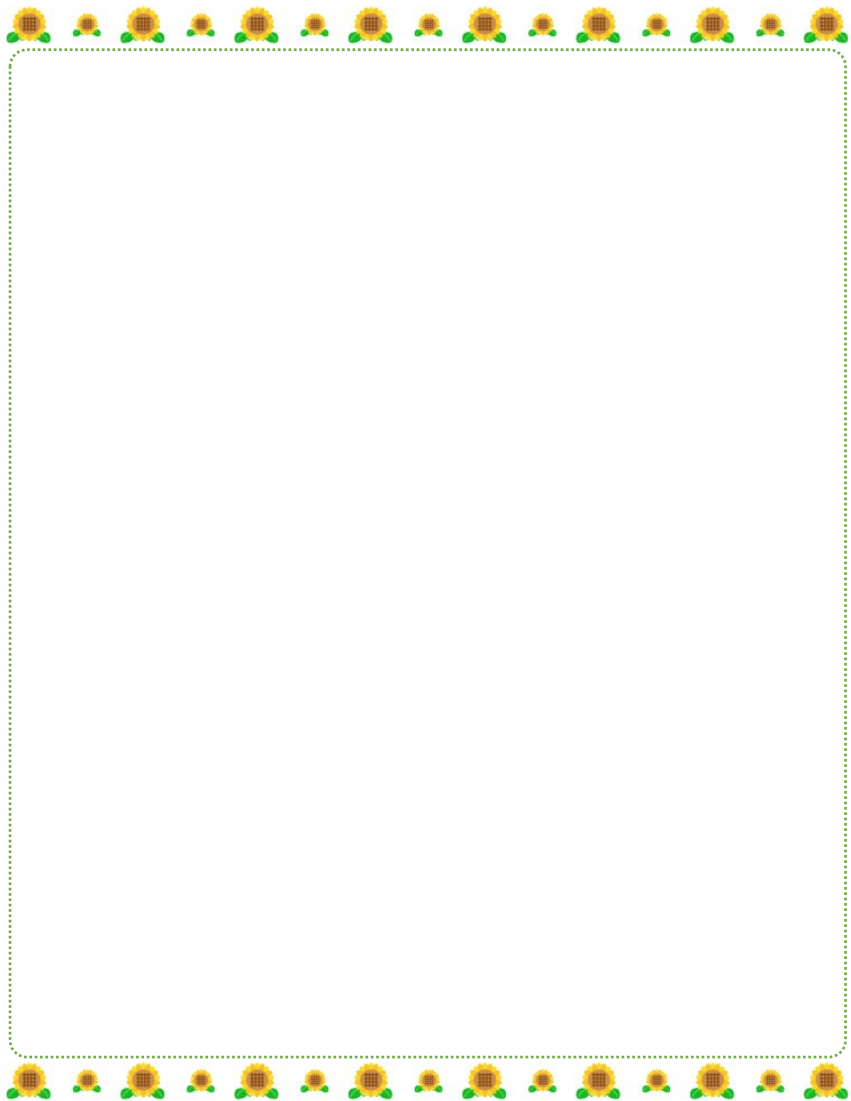
この冊子に掲載している内容以外の市の業務や制度のお問い合わせ
については、市役所コールセンターまでご連絡ください。

<奈良市役所コールセンター>

電話番号：0742-36-4894

受付時間：平日 8:30～18:00、土日祝 9:00～17:00

memo



【編集・発行】

奈良市福祉部福祉政策課

〒630-8580

奈良市二条大路南1丁目1番1号

TEL:0742-34-5196