

内容	窓口	相談時間
■ 日常の悩みなどの相談ごと	あいホール相談室 ☎053-412-0352	月～木曜日(電話)※3 10:00～16:00 (火・水の面接相談は 要予約) 水曜午前託児可(要予約) 水・土曜日(電話)※3 18:00～20:00
■ 女性の弁護士による 面接法律相談	あいホール相談室 (要予約) ☎053-412-0351	第2・4木曜日 ※3 13:00～16:00 ※当月初日9:00 電話予約受付開始
■ 男性の生き方で悩ん でいる人へ、男性相談 員による電話相談	あいホール相談室 ☎053-412-0352	木曜日、第2・4日曜日 ※3 18:00～20:00
■ 民事全般(相続・離 婚等)	くらしのセンター ☎053-457-2025	※1
■ 弁護士による民事全 般の相談(予約制)	くらしのセンター ☎053-457-2025	【くらしのセンター】 金曜日 13:30～16:25 【北区役所】 第1木曜日 13:30～15:35 【天竜区役所】 第3木曜日 13:30～15:35 ※3
■ 生活上のトラブルな どの身の上相談や 行政相談	静岡県西部 県民生活センター (県民相談) ☎053-453-2199	※2
■ 親子、夫婦、扶養、 差別、いじめなどの 人権問題	静岡地方法務局浜松支局 総務課 (浜松合同庁舎7階) ☎053-454-1396	月～金曜日 9:00～16:00
■ 暮らしなんでも相談	ライフサポートセンター 西部事務所 ☎053-461-3715	月～金曜日 9:00～17:00 ※3
■ DV相談	DV相談専用ダイヤル ☎053-412-0360	毎日(年末年始を除く) 10:00～16:00
■ 「福祉なんでも相談」 福祉全般に関する 相談	社会福祉協議会 各地区センター及び事務所 浜松地区センター: ☎053-453-0553 東区事務所: ☎053-422-3737 西区事務所: ☎053-596-1730 北区事務所: ☎053-527-2941 引佐事務所: ☎053-542-3486 三ヶ日事務所: ☎053-524-1514 浜北地区センター: ☎053-586-4499 天竜地区センター: ☎053-926-0322 春野事務所: ☎053-989-1261 佐久間事務所: ☎053-965-0294 水窪事務所: ☎053-982-0046 龍山事務所: ☎053-969-0082	月～金曜日 8:30～17:00 ※3

人生や暮らしの悩み

浜松市では「手紙」と「電話」の両方で、
こころの悩みを相談できます。

平成29年4月

浜松市の 相談機関一覧表

✿ 手紙で相談したい人は

「いのちをつなぐ手紙」

● ひとりで悩みを抱えているあなたへ

誰にも話せず、ひとりでがんばりすぎているあなた…
つらい気持ち、苦しい気持ちなどを抱えて、
毎日を暮らしているあなた…

● 「いのち」について考えているあなたへ

いのちについて、あなたが思うこと…
あなたが体験したこと…ひとりじゃないよ…
あなたのメッセージが、つらい気持ちを
抱えている人のこころに響くでしょう。

あなたの気持ちを手紙にしてください

詳しくは、浜松市ホームページをご覧ください

✿ 電話で相談したい人は

● こころのほっとライン

☎ 053-457-2195
月～金曜日 / 8:30～16:00
(祝日・休日・年末年始を除く)

● 浜松いのちの電話

☎ 053-473-6222
日～火曜日、祝日 / 10:00～21:30
水～土曜日 / 10:00～24:00
第2・4土曜日 / 10:00～翌10:00

● 自殺予防いのちの電話

☎ 0120-783-556
毎月10日 / 8:00～翌8:00

〈発行〉

浜松市 健康福祉部 健康医療課

〒432-8550 浜松市中区鶴江二丁目11-2

☎ 053-453-6178 / ☎ 053-459-3561



浜松市には、いろいろな相談場所があります。
どうぞ、安心してご相談ください。
ひとりじゃないよ、大丈夫。

内容	窓口	相談時間
■ ひきこもり、自死遺族、 被害者、アルコール・ 薬物等依存問題、 摂食障害、がん患者 のご家族・ご遺族の 相談	精神保健福祉センター (面接相談予約) ☎053-457-2709	※1
■ こころの病のある人 やその家族からの 相談	障害保健福祉課 ☎053-457-2213	※1
■ 健康のこと	各区健康づくり課 中 区: ☎053-413-5577 東 区: ☎053-424-0122 西 区: ☎053-597-1174 南 区: ☎053-425-1590 北 区: ☎053-542-0857 浜北区: ☎053-585-1120 天竜区: ☎053-922-0075	※1
■ 女性の健康相談	女性の健康相談ダイヤル ☎053-453-6188	月～金曜日 8:30～17:00 ※3
■ 結核、エイズ、感染 症のこと	生活衛生課 ☎053-453-6118 保健所浜北支所 ☎053-585-1243	※1
■ 難病、特定疾患のこと	健康増進課 ☎053-453-6116	※1
■ 自閉症スペクトラム、 AD/HD、LDなど 発達障害に関する 相談	発達相談支援センター ルビロ ☎053-459-2721	月～土曜日 8:30～17:00 ※3
■ 不登校、いじめ、友 達関係、子育てなど	教育総合支援センター ☎053-457-2424	※1
■ 幼稚園児・小学生・ 中学生とその保護者 からのいじめに関 する相談	浜松市いじめ子ども ホットライン ☎053-451-0022	24時間
■ 不登校、いじめ ■ 児童虐待、子どもの 生活習慣、しつけ ■ 配偶者やパートナー などの暴力に関す る相談	家庭児童相談室 中 区: ☎053-457-2300 東 区: ☎053-424-0121 西 区: ☎053-597-1157 南 区: ☎053-425-1564 北 区: ☎053-523-2893 浜北区: ☎053-585-1677 天竜区: ☎053-922-0173	※1
■ 家庭での子育ての 悩み、地域で心配な 子育て家庭がある など	児童家庭支援センター ☎053-467-1600	月～金曜日 9:00～18:00 ※3 (時間外も対応可)
■ 児童虐待など子ど もに関する専門的 な相談	児童相談所 ☎053-457-2703 児童相談所共通ダイヤル ☎189	※1 児童虐待の 児童相談所共通 ダイヤルは24時間

こころと身体・健康のこと

子どもや家庭のこと

相談時間

※1: 月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)8:30～17:15
※2: 月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)9:00～16:00
※3: 祝日、年末年始を除く

	内容	窓口	相談時間
子育てや家庭のこと	■配偶者やパートナーなどの暴力に関する相談	DV相談専用ダイヤル ☎053-412-0360	毎日(年末年始を除く) 10:00~16:00
	■社会生活を円滑に営む上で困難を有する概ね15歳から39歳までの若者とその家族の相談	若者相談支援窓口 「わかば」 ☎053-454-4848	【電話相談】 月・水・金曜日 9:00~16:00 【面接相談】 火・木曜日 9:00~16:00 ※3 ※面接相談は予約が必要です。
高齢者のこと	■高齢者福祉に関すること	各区長寿保険課 中 区:☎053-457-2062 東 区:☎053-424-0186 西 区:☎053-597-1164 南 区:☎053-425-1542 北 区:☎053-523-1144 浜北区:☎053-585-1123 天竜区:☎053-922-0130	※1
	■高齢者やそのご家族からの介護・福祉・健康・医療等に関する相談	高齢者相談センター(地域包括支援センター) ○中区担当 「元 浜」☎053-479-1215 「鴨 江」☎053-456-3362 「佐鳴台」☎053-448-0201 「和 合」☎053-475-5560 「板 屋」☎053-456-5600 「高 丘」☎053-420-6330 ○東区担当 「ありたま」☎053-434-7899 「さぎの宮」☎053-432-5151 「あんま」☎053-423-2701 ○西区担当 「大平台」☎053-485-2800 「和 地」☎053-437-2001 「雄 踏」☎053-597-0022 ○南区担当 「新 津」☎053-444-3333 「芳 川」☎053-426-1503 「三 和」☎053-462-1011 ○北区担当 「三方原」☎053-428-6333 「細 江」☎053-528-2288 ○浜北区担当 「北 浜」☎053-584-2733 「しんばら」☎053-584-1090 「於 呂」☎053-588-5600 ○天竜区担当 「天 竜」☎053-925-0034 「北遠中央」☎053-969-0088	担当地域がありますので、各高齢者相談センター(地域包括支援センター)へお問い合わせください。 ※1
		■認知症に関する相談	聖隷三方原病院 浜松市認知症疾患 医療センター ☎053-439-0006
	■医療・介護・福祉関係者からの在宅医療と介護の連携に関する相談	浜松市在宅連携センター つむぎ ☎053-451-2807	月~金曜日 8:30~17:00 ※3

	内容	窓口	相談時間
障がいのある人のこと	■身体・知的・精神に障がいのある人やそのご家族からの相談	障害者相談支援事業所 ○中区担当 「くすのき」☎053-478-0802 「アグネス」☎053-414-1662 「ぶらたなす」☎053-544-6051 ○東区担当 「ひがし」☎053-411-6510 「だんだん」☎053-589-3027 ○西区担当 「すばる」☎053-439-5147 「ま ど」☎053-570-1312 ○南区担当 「浜松南」☎053-427-1315 ○北区担当 「信 生」☎053-437-4676 「ナルド」☎053-437-4609 ○浜北区担当 「浜松東」☎053-541-7340 「はまきた」☎053-587-3131 「ぼるた」☎053-586-8855 ○天竜区担当 「てんりゅう」☎053-926-2323 ○全市 「シグナル」☎053-586-8804	各事業所へお問い合わせください
		■身体や知的に障がいのある人やそのご家族からの相談	各区社会福祉課 障害福祉担当 中 区:☎053-457-2057 東 区:☎053-424-0176 西 区:☎053-597-1159 南 区:☎053-425-1485 北 区:☎053-523-2898 浜北区:☎053-585-1697 天竜区:☎053-922-0024
お金のこと	■身体障がいや知的障がいの等級に関する相談	障害者更生相談所 ☎053-457-2707	※1
	■法的トラブルの解決に役立つ情報提供	法テラス浜松 ☎050-3383-5410	月~金曜日 9:00~12:00 13:00~16:00
		法テラス サポートダイヤル ☎0570-078374	月~金曜日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00
■借金や多重債務のこと	静岡県弁護士会浜松支部 (面談予約) ☎053-455-3009	月・水・金曜日 13:30~17:00 火・木曜日 10:00~12:00	
	静岡県司法書士会 (電話相談) ☎054-289-3704	月~金曜日 14:00~17:00	
	静岡県司法書士会 (面談予約) ☎054-289-3700	【浜松】 木曜日 14:00~16:30 【細江・天竜】 第1水曜日 13:00~16:00	
■弁護士による借金や多重債務などの相談(予約制)	くらしのセンター ☎053-457-2025	第2・4木曜日 13:30~16:30 ※3	

	内容	窓口	相談時間
お金のこと	■訪問販売等による強引な契約など消費者と事業者間のトラブル ■解約(クーリングオフ)のアドバイス等	くらしのセンター ☎053-457-2205	※1
		静岡県西部県民生活センター(消費生活相談) ☎053-452-2299	※2
	■生活にお困りの方への自立に向けた総合的な相談支援	浜松市生活自立相談支援センター つながり ☎053-546-0500	月~金曜日 9:00~17:30 ※3
■経済的に困りの方からの生活保護等の相談	中区生活福祉課 ☎053-457-2056 各区社会福祉課 生活保護担当(中区以外) 東 区:☎053-424-0173 西 区:☎053-597-1118 南 区:☎053-425-1460 北 区:☎053-523-3111 浜北区:☎053-585-1147 天竜区:☎053-922-0018	※1	
	■職業相談、紹介全般	浜松公共職業安定所(ハローワーク) ☎053-541-8609 ハローワーク細江(出張所) ☎053-522-0165 ハローワーク浜北(出張所) ☎053-584-2233	【浜松】 月・水・金曜日 8:30~17:15 火・木曜日 8:30~19:00 第1・3土曜日 10:00~17:00 【細江・浜北】 月~金曜日 8:30~17:15 ※3
仕事のこと	■若年層(概ね45歳未満)を対象とした職業相談、紹介全般	浜松わかものハローワーク ☎053-540-2064	月~金曜日 9:30~18:00 ※3
	■若年者(15歳から39歳まで)とその保護者・家族を対象とした就労・就学などに関する相談	地域若者サポートステーションはままつ ☎053-453-8743	月~金曜日 9:00~18:00 ※3
	■子育てをしながらお仕事を探している方の支援	ハローワーク浜松 マザーズコーナー ☎053-454-1910	月~金曜日 9:00~17:00 ※3
	■就労希望者への相談から就労体験・就職・定着まで、個別に寄り添う支援	浜松市パーソナル・サポート・センター ☎053-482-8061	月~金曜日 9:00~17:00 ※3
	■就職相談、就業セミナー、職業紹介	しずおか ジョブステーション西部 (西部県民生活センター内) ☎053-454-2523	月~金曜日 9:00~17:00 ※3
■内職に関する相談 内職のあつ旋	浜松家内 労働福祉センター ☎053-472-7888	月~金曜日 9:00~16:00 (休・祝日8/11~8/15、 12/29~1/5を除く)	
■福祉関係の就職相談、就職のあつせん、職業紹介	浜松市福祉人材バンク ☎053-458-9205	※1	

	内容	窓口	相談時間
仕事のこと	■母子家庭、父子家庭、寡婦のための就業相談や職業紹介等	母子家庭等就業・自立支援センター 西部支所 (西部県民生活センター内) ☎053-452-7107	月~金曜日 9:00~17:00 ※3
	■障がいのある人のための就労相談	障害保健福祉課 ☎053-457-2212	※1
	■障がいのある人や働く意欲がありながら生活に困っている人のための職業相談、紹介全般(面接・予約制)	浜松市ジョブサポートセンター ☎053-457-2104	月~金曜日 9:00~12:00 13:00~17:00 ※3
	■障がいのある人の就労に関する悩みや問題点に関する総合相談と定着支援	浜松市障害者就労支援センター ふらっと ☎053-589-3028	月~金曜日 9:00~17:30 ※3
	■労働に関するトラブルを調整するための総合的な労働相談	浜松市労働相談(電話相談・面談予約) ☎0800-2003-363	土・日曜日 12:00~17:00 ※3
■賃金不払い、解雇等労働基準法関係の相談 ■総合労働相談 ■安全衛生法関係の相談 ■労災保険法関係の相談	静岡県西部県民生活センター (労働相談) ☎0120-9-39610 (携帯・IP電話からは ☎053-452-0144)	月~金曜日 9:00~12:00 13:00~16:00 ※3	
	浜松労働基準監督署 監 督:☎053-456-8148 安全衛生:☎053-456-8149 労 災:☎053-456-8150	※1	
	お住まいの区によって相談できる曜日が異なります 13:30~15:30 【中区・北区】 火曜日 【東区・浜北区・天竜区】 水曜日 【西区・南区】 木曜日		
■相続、成年後見、民事トラブルなどのこと	静岡県弁護士会浜松支部 ホームロウヤーダイヤル (1回15分電話無料相談) ☎053-401-3335	月~金曜日 9:45~12:00 月・水・金曜日 13:00~17:00 成年後見は金曜午後	
	静岡県弁護士会浜松支部 (面談予約) ☎053-455-3009	月~金曜日 9:00~17:00 ※3	
	静岡県司法書士会 (電話相談) ☎054-289-3704	月~金曜日 14:00~17:00	
■浜松市 木曜日 14:00~16:30 【細江・天竜】 第1水曜日 13:00~16:00	静岡県司法書士会 (面談予約) ☎054-289-3700	月~金曜日 14:00~17:00	
	静岡県司法書士会 (面談予約) ☎054-289-3700	月~金曜日 14:00~16:30 【細江・天竜】 第1水曜日 13:00~16:00	

人生や暮らしたこと