

	内 容	窓 口	相談時間
人生や暮らしのこと	■悩みごと相談	あいホール相談室 ☎053-412-0352	【電話・面接相談】 月～木曜日(電話)※4 10:00～16:00 水・土曜日(電話)※4 18:00～20:00 ※火・水は面接相談あり(要予約) 【SNS相談】 水曜日 14:00～20:00 日曜日 10:00～16:00 ※12/29～1/3を除く
	■女性のための法律相談	あいホール相談室 (要予約) ☎053-412-0351	第2・4木曜日 ※4 12:30～16:00 ※利用月1日9時から 電話予約受付開始
	■男性の生き方相談	あいホール相談室 ☎053-412-0352	木曜日、第2・4日曜日 18:00～20:00※4 ※第3木曜日は面接相談あり (要予約)
	■民事(相続・離婚等)相談	くらしのセンター ☎053-457-2025	※3
	■交通事故相談 (賠償問題等)	くらしのセンター ☎053-457-2233	※3
	■弁護士による法律相談 (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 【浜名区北行政センター】 第1木曜日 13:30～15:35 【天竜区役所】 第3木曜日 13:30～15:35 ※4
	■法律・身の上相談	静岡県西部 県民生活センター (県民相談) ☎053-453-2199	火・水・木曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 ※4
	■差別、いじめ、プライバシー侵害などの人権問題	静岡県地方務局浜松支局総務課 (浜松合同庁舎7階) ☎053-454-1396	月～金曜日 9:00～15:30 ※4
	■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 ※5
	■DV相談	DV相談専用ダイヤル ☎053-412-0360	毎日(12/29～1/3を除く) 10:00～16:00
子育てや家庭のこと	■犯罪被害に関する相談	法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル ☎0120-079714	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 ※4
	■「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 事 務 所:☎053-422-3737 西地区センター:☎053-596-1730 北地区センター:☎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 ※4

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:月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)9:00～16:30 ※4:祝日、年末年始(12/29～1/3)を除く ※5:祝日、年末年始(12/29～1/4)を除く
------	--

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。

✿ 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／9:00～16:00(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／10:00～22:00
・水～土曜日／10:00～24:00
・第2・第4土曜日／10:00～翌日10:00

●いのちの電話 ☎0120-783-556

・毎日／16:00～21:00 ・毎月10日／8:00～翌日8:00

●24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310

・24時間受付(年中無休) ※通話料無料

●はままつチャイルドライン(子ども専用) ☎0120-99-7777

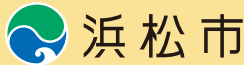
【電話相談】
毎日(年末年始を除く)／16:00～21:00 ※通話料無料
【チャット相談】
月～土曜日(年末年始を除く)／16:00～21:00

〈発行〉浜松市 健康福祉部 健康医療課
〒432-8550 浜松市中央区鴨江二丁目11-2
☎ 053-453-6178／☎ 053-3535-0794

浜松市の 相談機関一覧表



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
こころと身体の健康のこと	■ひきこもり、自死遺族、被害者、依存問題、摂食障害のご家族、がん患者のご家族・ご遺族、突然ご家族を亡くされた方の相談	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
	■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 ※4
	■健康のこと	各区健康づくりセンター 中 央:☎053-413-5577 東 :☎053-424-0122 西 :☎053-597-1174 南 :☎053-425-1590 浜 名:☎053-585-1120 北 :☎053-542-0857 天 竜:☎053-922-0075	※1
	■結核、感染症のこと	生活衛生課 ☎053-453-6118	※1
		保健所浜北支所 ☎053-585-1243	
	■難病、特定疾患のこと	浜松市難病相談支援センター ☎053-453-6127	※2
子どもや家庭のこと	■自閉スペクトラム症(ASD)、注意欠如多動症(ADHD)、限局性学習症(SLD)など発達障害に関する相談	浜松市発達相談支援センター ルビロ ☎053-459-2721	月～土曜日 8:30～17:00 ※4
	■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
	■小学生・中学生とその保護者からのいじめに関する相談	いじめ子ども ホットライン ☎053-451-0022	24時間
	■児童虐待、子どもの生活習慣、しつけ、教育相談 ■女性相談(DV等含む)	こども家庭センター 中 央:☎053-457-2300 東 :☎053-424-0121 西 :☎053-597-1157 南 :☎053-425-1564 浜 名:☎053-585-1677 北 :☎053-523-2893 天 竜:☎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 ☎053-525-9797	月～金曜日 ※4 9:00～18:00 (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	※1
		児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189	児童虐待の 児童相談所虐待対応 ダイヤルは24時間
	■ヤングケアラーに関する相談	浜松市ヤングケアラー 相談窓口 ☎053-457-2040	月～金曜日 8:30～17:00

	内 容	窓 口	相談時間
■いよ家族のい	■15歳から39歳までの若者とそのご家族からの日常生活上の悩みや不安に関する総合相談	こども若者総合相談センター わかばプラス ☎053-454-4848	【開所日・時間】 火～土曜日 10:00～19:00 (相談受付 10:30～18:30)
	■高齢者福祉に関する こと	中央 長寿支援課： ☎053-457-2062 東：☎053-424-0186 西：☎053-597-1164 南：☎053-425-1542 浜名 長寿保険課： ☎053-585-1123 北：☎053-523-1144 天竜 長寿保険課： ☎053-922-0130	※1
■いよ家族のい	■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	地域包括支援センター (高齢者相談センター) ○中央区担当 「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 「三方原」☎053-439-5000 「ありたま」☎053-434-7899 「さぎの宮」☎053-432-5151 「あんま」☎053-423-2701 「大平台」☎053-485-2800 「和 地」☎053-437-2001 「雄 踏」☎053-597-0022 「新 津」☎053-444-3333 「芳 川」☎053-426-1503 「三 和」☎053-462-1011 ○浜名区担当 「北 浜」☎053-584-2733 「しんばら」☎053-584-1090 「於 呂」☎053-588-5600 「三方原(サテライト都田・新都田)」☎053-428-6333 「細 江」☎053-528-2288 ○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、各地域包括支援センターへお問い合わせください。 ※1
■いよ家族のい	■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	月～金曜日 9:00～17:00 ※4
		認知症の人と家族の会 認知症コールセンター ☎0120-123-921	月・木・土・日曜日 10:00～15:00 ※ 毎月第3日曜日・祝日・ 年末年始(12/29～1/3)を除く
■いよ家族のい		静岡県社会福祉士会 若年性認知症相談窓口 ☎054-252-9881	月・水・金曜日 9:00～16:00 ※4
	■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	在宅連携センター つむぎ ☎053-451-2807	月～金曜日 8:30～16:30 ※4

	内 容	窓 口	相談時間
■障がいのある人のい		障がい者相談支援センター ○中央区担当 (旧中区・旧北区の一部) 「中障がい者相談支援センター」 ☎053-488-8077 (旧東区) 「東障がい者相談支援センター」 ☎053-424-0371 (旧西区) 「西障がい者相談支援センター」 ☎053-597-1124 (旧南区) 「南障がい者相談支援センター」 ☎053-401-6881 ○浜名区担当 (旧浜北区) 「浜北障がい者相談支援センター」 ☎053-587-1010 (旧北区の一部) 「北障がい者相談支援センター」 ☎053-523-2255 ○天竜区担当 「天竜障がい者相談支援センター」 ☎053-589-5580	各事業所へ お問い合わせ ください
	■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		
■障がいのある人のい	■医療的ケア児者やその家族等からの相談	医療的ケア等相談支援センター ☎053-489-5226	※1
	■身体や知的に障がいのある人やそのご家族からの相談	社会福祉課 障害福祉担当 中 央 ☎053-457-2057 東：☎053-424-0176 西：☎053-597-1159 南：☎053-425-1485 浜 名 ☎053-585-1697 北：☎053-523-2898 天 竜 ☎053-922-0024	※1
■障がいのある人のい	■身体や知的的の障害者手帳に関する相談	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 ☎0570-078324 法テラス サポートダイヤル ☎0570-078374	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ※4 月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 ※4
■障がいのある人のい	■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 静岡県司法書士会(電話相談) ☎054-289-3704 静岡県司法書士会 (面談予約) ☎054-289-3700 法テラス浜松 ☎0570-078324 (弁護士相談/予約制/要件あり)	月・水・金曜日 13:30～17:00 火・木曜日 10:00～12:00 月～金曜日 14:00～16:00 【浜松】木曜日 14:00～17:00 【細江・天竜】第1水曜日 13:00～16:00 月・水曜日 13:00～16:00 火・木・金曜日 10:00～12:00 ※4
	■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 静岡県西部県民生活センター(消費生活相談) ☎053-452-2299	※3 ※2

	内 容	窓 口	相談時間
■お金のい	■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 ☎053-488-9000 浜松市生活自立相談支援センター つながり浜北・天竜 ☎053-587-5005	月～金曜日 9:00～17:30 ※4 月～金曜日 9:00～17:30 ※4
	■経済的にお困りの方からの生活保護等の相談	中央福祉事業所 生活福祉第一課 (旧)中区・☎053-457-2056 (旧)東区・☎053-424-0173 (旧)西区・☎053-597-1118 (旧)南区・☎053-425-1460 浜名福祉事業所 社会福祉課 (旧)浜北区・☎053-585-1147 (旧)北区・☎053-523-3111 天竜福祉事業所 社会福祉課 ☎053-922-0018	※1
■仕事のい	■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】 窓ロ相談 月～金曜日 8:30～17:15 オンライン相談 火・木曜日 17:15～19:00 第1・3土曜日 10:00～17:00 ※オンライン相談は予約 が必要です。 【細江・浜北】 月～金曜日 8:30～17:15 ※4
	■若年層(概ね35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 ※4
■仕事のい	■就職氷河期世代(35歳以上56歳未満)を対象とした職業相談、紹介全般	ハローワーク浜松 ミドル・チャレンジ コーナー ☎053-540-1859	月～金曜日 9:30～18:00 ※4
	■若年者(15歳から49歳まで)とその保護者・家族を対象とした就労に関する相談	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 ※4
■仕事のい	■子育てをしながらお仕事を探している方の支援	マザーズハローワーク浜松 ☎053-454-1910	月～金曜日 9:00～17:00 ※4
	■就職相談、各種セミナー、職業紹介(ハローワークコーナー)、外国人の方の相談(ポルトガル語通訳)	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 ※4
■仕事のい	■内職に関する相談、内職のあっ旋	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8/13～8/15、 12/29～1/5を除く)
	■福祉関係の就職相談、無料職業紹介	浜松市福祉人材バンク ☎053-458-9205	月～金曜日 8:30～17:00 ※4
■仕事のい	■母子家庭、父子家庭、寡婦のための就業相談や職業紹介等	ひとり親サポートセンター (母子家庭等就業・自立支援センター) ☎053-452-7107	月～金曜日 9:00～17:00 ※4
	■障がいのある人のための就労相談	障害保健福祉課 ☎053-457-2864	※1

	内 容	窓 口	相談時間
■仕事のい	■障がいのある人や高齢者、生活保護受給者等で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(相談: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 ※4
	■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 ※4
■仕事のい	■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) ☎0800-2003-363	日曜日 12:00～17:00 (年末年始を除く)
	■高齢者(概ね55歳以上)のための職業相談、紹介全般(相談:予約優先)	シニア専用デスク (浜松市ジョブサポート センター内) ☎053-457-2104	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 ※4
■仕事のい	■解雇、賃金未払いなど ■個別的労使紛争の解決のための相談、あっせん	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 ※4
	■賃金不払い、解雇等労働基準法関係の相談 ■安全衛生法関係の相談 ■労災保険法関係の相談	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
■仕事のい	■個別的労使紛争の解決のための相談、あっせん	総合労働相談コーナー ☎053-541-7488	月～金曜日 9:30～12:00 13:00～17:00 (祝・休日、年末年始を除く)
	■貸金返還、労働、交通事故、離婚、相続、成年後見などの法律問題全般	静岡県弁護士会浜松支部 ホームローヤードイヤル (1回15分電話無料相談) ☎053-401-3335	偶数日 (土曜・日曜・祝日・ 年末年始を除く) 13:30～15:30 静岡県西部地区に居住する方
■人生や暮らしのい		静岡県弁護士会浜松支部 (面談予約) ☎053-455-3009	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
		法テラス浜松 ☎0570-078324 (予約制/要件あり)	月・水曜日 13:00～16:00 火・木・金曜日 10:00～12:00 ※4
■人生や暮らしのい	■登記、相続、成年後見、債務整理などのこと	静岡県司法書士会(電話相談) ☎054-289-3704	月～金曜日 14:00～16:00
		静岡県司法書士会 (面談予約) ☎054-289-3700	【浜松】木曜日 14:00～17:00 【細江・天竜】第1水曜日 13:00～16:00
■人生や暮らしのい	■成年後見制度に関する無料相談	社会福祉協議会 権利擁護支援センター(面談予約) ☎053-450-7151	第2木曜日 13:00～17:00
	■離婚時の養育費や親子交流(面会交流)等の取決めについての相談	ひとり親サポートセンター (母子家庭等就業・自立支援センター) ☎053-452-7107	月～金曜日 9:00～17:00 ※4
■人生や暮らしのい	■施設や里親などで育った方の生活全般や就労の相談	アフターケアらいと (児童養護施設清明寮内) ☎053-447-0241	月～金曜日 9:00～17:00 ※時間外でも受け付けます のでまずは連絡ください!