

兵庫県内に避難されている 東日本大震災による被災者の皆様へ

東日本大震災から1年が経ちますが、眠れない、気分の落ち込みなどの症状はありませんか？
慣れない場所での生活を少しでも快適に過ごしていただきたいと願っています。
困ったときや、つらいときは一人で抱え込まずに、どうぞ、お気軽に、ご相談ください。

【相談窓口のご案内】 *個人のプライバシーは必ず守られますので安心してご相談ください。

市町	*お住まいの市町の窓口にご相談ください。		
健康福祉事務所(県)	芦屋健康福祉事務所	0797-32-0707	芦屋市
	伊丹健康福祉事務所	0797-72-0054	伊丹市、川西市、猪名川町
	宝塚健康福祉事務所	072-785-7874	宝塚市、三田市
	明石健康福祉事務所	078-917-1131	明石市
	加古川健康福祉事務所	079-422-0003	加古川市、稲美町、播磨町、高砂市
	加東健康福祉事務所	0795-42-5111	小野市、西脇市、加西市、加東市、三木市、多可町
	龍野健康福祉事務所	0791-63-5142	たつの市、太子町、佐用町、宍粟市
	赤穂健康福祉事務所	0791-43-2321	赤穂市、相生市、上郡町
	中播磨健康福祉事務所	0790-22-1234	神河町、福崎町、市川町
	豊岡健康福祉事務所	0796-26-3662	豊岡市、香美町、新温泉町
	朝来健康福祉事務所	079-672-6867	養父市、朝来市
	丹波健康福祉事務所	0795-73-3767	丹波市、篠山市
	洲本健康福祉事務所	0799-26-2063	洲本市、淡路市、南あわじ市
保健所(政令市)	神戸市保健所	078-322-5256	神戸市
	姫路市保健所	079-289-1645	姫路市
	尼崎市保健所	06-4869-3053	尼崎市
	西宮市保健所	0798-26-3160	西宮市
こころの健康	兵庫県立精神保健福祉センター	078-252-4980	全県(神戸市除く)
	神戸市こころの健康センター	078-371-1900	神戸市
	兵庫県こころのケアセンター	078-200-3010	全県

兵庫県内の主な相談窓口

	相談窓口名称	電話番号	開設時間	URLなど
総合相談	兵庫県民総合相談センター	078-360-8511	9:00-12:00 13:00-17:00	[WEB] *兵庫県のホームページです http://web.pref.hyogo.lg.jp/
	(フリーダイヤル相談)	0120-16-7830	フリーダイヤル 年中無休 9:00-17:30	
仕事	公共職業安定所(ハローワーク)	* 県内に14カ所あります。お近くのハローワークで相談できます。		http://www.hyogo-roudoukyoku.go.jp/information/info_hellowork/info_hellowork
	ひょうご・しごと情報広場	078-360-6219	月～金 10:00-19:00	http://www.j-hiroba.jp/
	若者しごと倶楽部(概ね39歳未満)	078-366-3731	月～金 10:00-19:00	http://www.hyogo-wakamono.jp/
	若者しごとサテライト阪神	06-6426-1505	月～土 10:00-18:00	http://www.kobe-youthnet.jp/hanshin/
	若者しごとサテライト播磨	079-423-2355	月～土 9:00-17:00	http://www.ka-system.net/seeds/wakamono/sub3.html
	ひょうご・しごとネット			http://hyogo.hyogo-iic.ne.jp/
債務問題・契約トラブルなど	<消費生活相談・多重債務相談> 生活科学総合センター	078-303-0999	月～金 9:00-17:30	http://www6.ocn.ne.jp/seiken/
	県消費生活センター	各県民局消費生活センターへ		http://web.pref.hyogo.lg.jp/ac10/ac10_000000044.html
	週末消費生活相談ダイヤル	0120-511-103	土・日 10:00-16:00	
	市町消費生活センター	お住まいの市町消費生活相談窓口へ		http://web.pref.hyogo.lg.jp/ac10/ac10_000000004.html
	消費者金融相談窓口	各県民局消費者金融相談窓口へ	月～金 9:00-17:30	[WEB] *兵庫県のホームページです http://web.pref.hyogo.lg.jp/
	近畿財務事務局神戸財務事務所	078-391-6941	毎週第3水曜日 9:00-17:00	
女性	兵庫県立男女共同参画センター・イーブン	078-360-8551	月～土 9:30-12:00 13:00-16:30	http://www.hyogo-even.jp/
	兵庫県立女性家庭センター	078-732-7700	毎日 9:00-21:00	[WEB] *兵庫県のホームページです http://web.pref.hyogo.lg.jp/
	女性の人権ホットライン(神戸地方法務局)	0570-070-810	月～金 8:30-17:15	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html
法律・人権など	日本司法支援センター(法テラス)	0570-078374 (コールセンター) 03-6745-5600 (PHS・IP電話対応)	月～金 9:00-21:00 土 9:00-17:00	http://www.houterasu.or.jp/
	兵庫県弁護士会総合法律センター	相談予約電話番号 078-341-1717	月～金 10:00-12:00 13:00-16:00	http://www.hyogoben.or.jp/index.html
	高齢者・障害者総合支援センター「たんぼぼ」	相談予約電話番号 078-341-0550	第2・4月曜 13:00-16:00	http://www.hyogoben.or.jp/konnatoki/index-07.html
	兵庫県司法書士会総合相談センター	無料相談予約 電話番号 078-341-2755	月～金 9:00-17:00	http://hyogo-shihoushoshi.jp/
	人権相談(神戸法務局人権擁護課)	078-393-0600	月～金 8:30-17:15	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html
	兵庫県警 なんでも相談	短縮 #9110 078-361-2110	月～金 9:00-17:30	http://www.police.pref.hyogo.jp/sodan/sodan/index.htm
いのちの電話等	兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	18:00-翌日8:30 土日祝日24時間	短縮ダイヤル #7500
	神戸いのちの電話	078-371-4343	月～金 8:30-21:30 土 8:30-翌日(日曜)16:30 祝 9:30-16:30 第4金 8:30-翌々日(日曜)16:30	http://www16.ocn.ne.jp/ktc/
	はりまいのちの電話	079-222-4343	年中無休 14:00-翌日1:00	http://www15.ocn.ne.jp/inochi/
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8:00-翌日8:00	http://www.find-j.jp/