



# あなたの悩みを相談できる場所があります。 ひとりで悩まないで相談してみてください。

## 明石市内の相談窓口

	相談内容	問い合わせ先（市外局番「078」）
生 活	・一般相談・法律(弁護士)相談 ・訪問相談(弁護士・社会福祉士・臨床心理士) ・人権相談	市民相談室 <b>☎918-5002</b>
	・若者就労相談	あかし若者サポートステーション <b>☎915-0677</b>
	・生活困窮に関する相談 ・生活保護に関する相談 ・人権に関する相談 ・消費生活相談	生活福祉課(生活再建支援担当) <b>☎918-5407</b> 生活福祉課 <b>☎918-5028</b> 人権推進課 <b>☎918-5024</b> あかし消費生活センター <b>☎912-0999</b>
労 働	・女性のための相談(電話・面接) ・女性のための法律相談	あかし男女共同参画センター <b>☎918-5611</b>
	・女性のためのチャレンジ相談 ・女性のための就業相談	あかし男女共同参画センター(就業相談) <b>☎918-5603</b>
	・ひとり親相談	児童福祉課 <b>☎918-5182</b>
経 済	・こころのケア相談 ・健康・栄養・歯科保健・酒害・依存症相談	健康推進課 <b>☎918-5657</b>
	・妊娠・出産・育児に関する相談	こども健康センター <b>☎918-5656</b>
	・DV相談 ・児童に関する専門的な相談	配偶者暴力相談支援センター <b>☎918-5186</b> 明石こどもセンター <b>☎918-5097</b>
心の健康	・子育て相談	あかし子育て相談室 <b>☎918-5610</b>
	・いじめ・体罰総合相談	市民相談室(専用電話) <b>☎918-5253</b>
	・こども養育専門相談	市民相談室 <b>☎918-5002</b>
子ども	・児童生徒にかかる教育相談	児童生徒支援課 青少年育成センター <b>☎918-5410</b>
	・発達障害などに関する相談	発達支援センター <b>☎945-0290</b>
	・障害者の総合相談	基幹相談支援センター <b>(相談) ☎924-9155</b> 兼障害者虐待防止センター <b>(虐待通報) ☎924-9156</b>
青少年	・認知症総合相談	認知症総合相談窓口 <b>☎926-2200</b>
	・後見制度に関する相談	明石市後見支援センター <b>☎924-9151</b>
	・いろんな問題を抱える個人や世帯に関する相談	地域総合支援センター あさぎり・おおくら <b>☎915-0091</b> きんじょう・きぬがわ <b>☎915-2631</b> にしあかし <b>☎924-9113</b> おおくぼ <b>☎934-8986</b> うおすみ <b>☎948-5081</b> ふたみ <b>☎945-3170</b>
障害者		
高齢者		

2019年4月現在

つらい気持ちを話したい…  
相談する相手がいない…とお悩みの方は…



アカシー☆ ヘルシー✿  
新あかし健康プラン21キャラクター

兵庫県こころの健康電話相談

平日の日中

**TEL 078-252-4987**

火～土9:30～11:30・13:00～15:30

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

夜間土日祝

**TEL 078-382-3566**

月～金18:00～翌8:30 土・日・祝24時間

神戸いのちの電話

**TEL 078-371-4343**

月～金 8:30～20:30 土・第2・4金 8:30～翌8:30  
土・第2・4金が祝日の時 8:30～16:00・20:30～翌8:30  
日・祝 8:30～16:00

お問い合わせ 明石市 健康推進課 Tel.078-918-5657

毎月**21**日は『あかし健康づくりの日』



# あなたの悩みを相談できる場所があります。 ひとりで悩まないで相談してみてください。

## 明石市内の相談窓口

	相談内容	問い合わせ先（市外局番「078」）
生 活	・一般相談・法律(弁護士)相談 ・訪問相談(弁護士・社会福祉士・臨床心理士) ・人権相談	市民相談室 <b>☎918-5002</b>
	・若者就労相談	あかし若者サポートステーション <b>☎915-0677</b>
	・生活困窮に関する相談 ・生活保護に関する相談 ・人権に関する相談 ・消費生活相談	生活福祉課(生活再建支援担当) <b>☎918-5407</b> 生活福祉課 <b>☎918-5028</b> 人権推進課 <b>☎918-5024</b> あかし消費生活センター <b>☎912-0999</b>
労 働	・女性のための相談(電話・面接) ・女性のための法律相談	あかし男女共同参画センター <b>☎918-5611</b>
	・女性のためのチャレンジ相談 ・女性のための就業相談	あかし男女共同参画センター(就業相談) <b>☎918-5603</b>
	・ひとり親相談	児童福祉課 <b>☎918-5182</b>
心の健康	・こころのケア相談 ・健康・栄養・歯科保健・酒害・依存症相談	健康推進課 <b>☎918-5657</b>
	・妊娠・出産・育児に関する相談	こども健康センター <b>☎918-5656</b>
	・DV相談 ・児童に関する専門的な相談	配偶者暴力相談支援センター <b>☎918-5186</b> 明石こどもセンター <b>☎918-5097</b>
子ども	・子育て相談	あかし子育て相談室 <b>☎918-5610</b>
	・いじめ・体罰総合相談	市民相談室(専用電話) <b>☎918-5253</b>
	・こども養育専門相談	市民相談室 <b>☎918-5002</b>
青 少 年	・児童生徒にかかる教育相談	児童生徒支援課 青少年育成センター <b>☎918-5410</b>
	・発達障害などに関する相談	発達支援センター <b>☎945-0290</b>
	・障害者の総合相談	基幹相談支援センター <b>(相談) ☎924-9155</b> 兼障害者虐待防止センター <b>(虐待通報) ☎924-9156</b>
障 害 者	・認知症総合相談	認知症総合相談窓口 <b>☎926-2200</b>
	・後見制度に関する相談	明石市後見支援センター <b>☎924-9151</b>
高 齢 者	・いろんな問題を抱える個人や世帯に関する相談	地域総合支援センター あさぎり・おおくら <b>☎915-0091</b> きんじょう・きぬがわ <b>☎915-2631</b> にしあかし <b>☎924-9113</b> おおくぼ <b>☎934-8986</b> うおすみ <b>☎948-5081</b> ふたみ <b>☎945-3170</b>

2019年4月現在

つらい気持ちを話したい…  
相談する相手がない…とお悩みの方は…



アカシー☆ ヘルシー✿  
新あかし健康プラン21キャラクター

兵庫県こころの健康電話相談

平日の日中

**TEL 078-252-4987**

火～土9:30～11:30・13:00～15:30

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

夜間土日祝

**TEL 078-382-3566**

月～金18:00～翌8:30 土・日・祝24時間

神戸いのちの電話

**TEL 078-371-4343**

月～金 8:30～20:30 土・第2・4金 8:30～翌8:30  
土・第2・4金が祝日の時 8:30～16:00・20:30～翌8:30  
日・祝 8:30～16:00

お問い合わせ 明石市 健康推進課 Tel.078-918-5657

毎月**21**日は『あかし健康づくりの日』

## 医療機関の受診について

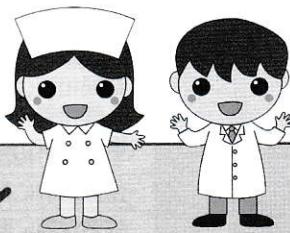
不眠・疲れやすい・いろいろする・人との交流を避ける等の状態が長期間にわたり続く場合は、専門的な治療が必要なことがあります。

精神科・心療内科等のある診療所や病院に早めに受診しましょう。

受診に関する相談は、健康推進課でも対応しております。

お問い合わせ先

明石市 健康推進課 ☎078-918-5657



アカシ―  
新あかし健康プラン21キャラクター

ヘルシー

受診の際には必ず医療機関へお問い合わせください。

## 明石市内医療機関一覧

	医療機関	診療科目	住 所	電話番号
明石地区	明石市立市民病院	心・精・神	鷹匠町 1-33	☎078-912-2323
	あしたクリニック	心・精	大明石町 1 丁目 3-3 エスポワ明石 2 階	☎078-918-2005
	池永クリニック	心・精	大明石町 1 丁目 7-4 白菊グランドビル 5F	☎078-917-6880
	かねだ心療クリニック	心・精	朝霧南町 2 丁目 9-30 サニープレイス朝霧 202	☎078-918-7712
	かもめクリニック	精・神	本町 2 丁目 5 番 13 号 玉澤ビル 2F	☎078-911-1645
	クリニックちえのわ	心・精	東仲ノ町 11-30 K.T.S ビル 5F	☎078-918-8818
	ただいメンタルクリニック	心・精	明石東仲ノ町 6 番 1 号 アスピア明石北館 2F	☎078-917-0034
	中山神経内科	心・精	大明石町 1-6-16 SYB21 ビル 8F	☎078-912-2311
西明石地区	明石こころのホスピタル	心・精・神	藤江 1315	☎078-923-0877
	トパーズクリニック西新町	心・神	西新町 3 丁目 12-12 メディカルビル 3F	☎078-926-1700
	まつおか心療クリニック	心・精	西明石南町 2 丁目 8-4 2F	☎078-926-0770
大久保地区	山元神経クリニック	精	大久保町駅前 1 丁目 7-5 オーシャンⅡ 205	☎078-936-1002
	すずろメンタルクリニック	心・精	大久保町駅前 1 丁目 11-4 KM ビル 4 階	☎078-995-9572
魚住地区	明石土山病院	心・精	魚住町清水 2744-30	☎078-942-1021
	明石同仁病院	精	魚住町清水 2183	☎078-942-0305
	いのうえメンタルクリニック	心・精	魚住町錦が丘 4 丁目 5-1 NS ビル 4 階	☎078-946-8666

\*2019年4月現在