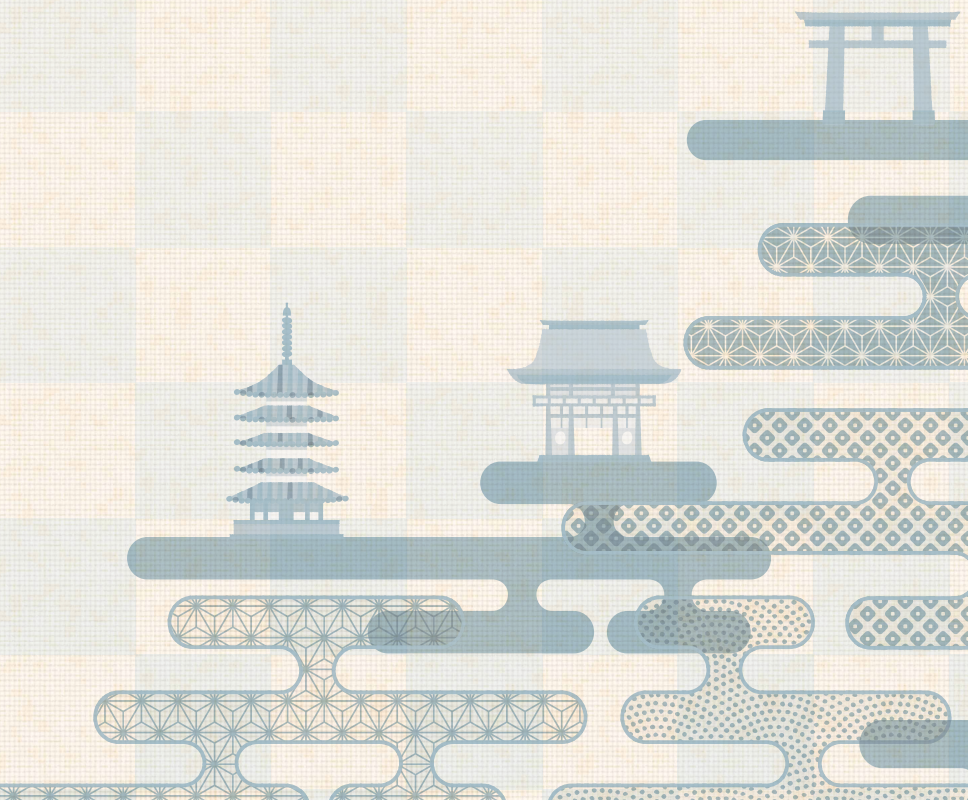


つなぐ つながる

あら ~新たなスタートをする方へかたの応援おうえんハンドブック~



目次

- (1) 生活を送るうえで最低限必要なものをチェック・・・P2
- (2) 困りごとと別の相談窓口・・・P3
- (3) 主な相談窓口・支援機関

① 生活するうえで最低限必要なものに関する相談窓口

- ・その日の生活に困ったときの相談先・・・P5
- ・健康保険証に関する相談先・・・P6
- ・年金に関する相談先・・・P7
- ・住所登録（転入（転出）届、転居届）の手続きに関する相談先・・・P8
- ・各種証明書の申請・発行方法・・・P10

② 日々の困りごとや悩みごとに関する相談窓口

- ・生活の立て直しに関する相談先・・・P12
- ・就労に関する相談先・・・P14
- ・アルコール・薬物・ギャンブル依存、その他こころの健康に関する相談先・・・P17
- ・自殺予防に関する相談先・・・P20
- ・子ども・青少年の虐待や非行に関する相談先・・・P21
- ・高齢者に関する相談先・・・P26
- ・障害のある方に関する相談先・・・P29
- ・DVや女性・男性それぞれに関する相談先・・・P32
- ・人権に関する相談先・・・P34
- ・法律問題に関する相談先・・・P35

- (4) 京都市域マップ・・・P41

このハンドブックは、様々な理由によって生きづらさを抱えている方の再出発を応援するため、主に京都市内で相談や支援を行っている公的機関・民間団体などを紹介しています。

困ったときは、一人で悩まず、まずはこのハンドブックを活用してください。

様々な支援機関・団体・人々とのつながりを大切にしながら、新たなスタートにつなげていきましょう。

相談先は、相談者のプライバシーに十分配慮しますので、安心してご相談ください。

※掲載されている情報は、令和6年4月1日時点のものです。

このハンドブックを手にされた方へ ～応援メッセージ～

(1) 生活を送るうえで最低限必要なものをチェック

社会で生活していく中で最低限必要なものがそろっているかチェックしてみましょう。

そろっていないものがあれば、各ページの窓口に相談してください。

1 今夜、寝て過ごせる場所がありますか。

なければ⇒ お近くの区役所・支所の生活福祉課 **P5**へ

2 食費や光熱費などの生活に必要なお金がありますか。

なければ⇒ お住まいの区の区役所・支所の生活福祉課 **P5**へ

3 病院に行く時に必要な健康保険証がありますか。

なければ⇒ お住まいの区の区役所・支所の保険年金課 **P6**へ

4 住所変更は済んでいますか。

(福祉などの行政サービスを利用するためには各種証明書が必要となります。)

済んでいなければ⇒ お住まいの区の区役所・支所の市民窓口課 **P8**へ

どれも社会で生活していくために必要なものです。

まずは日々の生活を送るための環境を整えましょう。

(2) 困りごと別の相談窓口

生活を送る中で以下のような困りごとがある場合は、一人で悩まず、まずは専門の窓口へご相談ください。

- 何日か生活できるだけのお金はあるが、貯金はなく、今後どうやって生活していけばよいか不安だ。

生活の立て直しに
関する相談は
P12へ

- 自立するために働きたいが、何から始めたらよいか分からない。
- 自分に合った仕事を探したい。
- 就職先を見つけるために資格を取りたい。

就労に関する
相談は
P14へ

- アルコールやギャンブル、薬物、、、やめたいがやめられない。

アルコール・ギャンブル・
薬物等の依存症に
関する相談は
P17へ

- もう何もかもが嫌だ。
- 死んでしまったほうが楽なのではないか。

自殺予防に
関する相談は
P20へ

- 家族と仲が良くない、家に居場所がない。
- 友人から、犯罪や非行に誘われてしまった。断りたいが、その後が心配。
- 先生や親からいつも叱られてばかり。
- 外に出にくい。人が苦手。将来が不安。

子ども・若者の悩みに
関する相談は
P21へ

- 歳のせいでも身体も弱り、物忘れもひどくなった。一人での生活やお金の管理が不安だ。
- 介護保険サービスについて知りたい。

高齢者の悩みに
関する相談は
P26へ

- 何度注意されても同じことを繰り返してしまう。発達障害を疑われた。
- 身体的な障害について相談したい。
- 障害福祉サービスについて知りたい。

発達障害や身体・
知的障害など、
障害に関する相談は
P29へ

- 配偶者や交際相手からの暴力(DV)で悩んでいる。
- 日常生活の様々な悩みについて相談したい。

DVや女性・男性
それぞれに
関する相談は
P32へ

- いじめにあってしまった。相談できる相手もない。
- 偏見や差別に悩んでいる。

いじめや虐待、差別
などの人権問題に
関する相談は
P34へ

- 借金が返せない。
- 相続について知りたい。
- 離婚したいが、どのように進めたらよいか分からない。

法的なトラブルに
関する相談は
P35へ

(3) 主な相談窓口・支援機関

日常生活での悩み事について相談できる窓口、支援機関などを紹介しています。まずはご相談ください。

1 生活するうえで最低限必要なものに関する相談窓口

その日の生活に困ったときの相談先

まずは、区役所・支所の生活福祉課へご相談ください。

専門の職員があなたの悩みをお聞きし、生活保護や施設への入所等、今後の生活に必要な支援や助言を行います。

- ・今夜、寝て過ごす場所がない
- ・生活保護について知りたい
- ・電気代やガス代が払えない

相談窓口	連絡先	受付時間
北区役所生活福祉課	075-432-1326	【月～金曜日】 9時～17時 ※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く
上京区役所生活福祉課	075-441-5128	
左京区役所生活福祉課	075-702-1161	
中京区役所生活福祉課	075-812-2546	
東山区役所生活福祉課	075-561-9184	
山科区役所生活福祉課	075-592-3392	
下京区役所生活福祉課	075-371-7235	
南区役所生活福祉課	075-681-3137	
右京区役所生活福祉課	075-861-1476	
西京区役所生活福祉課	075-381-7667	
洛西支所生活福祉課	075-332-9196	
伏見区役所生活福祉課	075-611-2415	
深草支所生活福祉課	075-642-3496	
醍醐支所生活福祉課	075-571-6544	

●区役所・支所の住所は、P39 京都市 区役所・支所 (住所及び代表電話) 一覧

健康保険証に関する相談先

職場の健康保険などに加入している方、生活保護を受けている方以外は、国民健康保険または後期高齢者医療制度(※)に加入しなければなりません。

対象となる方は、住所地の区役所・支所の保険年金課へご相談ください。

※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

相談窓口	連絡先	受付時間
北区役所保険年金課	075-432-1257	【月～金曜日】 9時～17時 ※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く
上京区役所保険年金課	075-441-5130	
左京区役所保険年金課	075-702-1168	
中京区役所保険年金課	075-812-2583	
東山区役所保険年金課	075-561-9197	
山科区役所保険年金課	075-592-3105	
下京区役所保険年金課	075-371-7252	
南区役所保険年金課	075-681-3328	
右京区役所保険年金課	075-861-2032	
京北出張所保健福祉第一担当	075-852-1815	
西京区役所保険年金課	075-381-7406	
洛西支所保険年金課	075-332-9297	
伏見区役所保険年金課	075-611-1864	
深草支所保険年金課	075-642-3809	
醍醐支所保険年金課	075-571-6568	

●区役所・支所の住所は、P39 京都市 区役所・支所 (住所及び代表電話) 一覧

年金に関する相談先

国民年金に加入するための手続きや、老齢基礎年金の請求手続き等については、住所地の区役所・支所の保険年金課へご相談ください。

ただし、厚生年金に加入している方、過去に加入したことがある方は、年金事務所へお問い合わせください。

相談窓口	管轄する区	連絡先	受付時間
かみぎょうねんきんじむしょ 上京年金事務所 きたくこやまにしはなけちよう 北区小山西花池町1-1 サンシャインビル2・3階 (地図P.42)	きたく 北区、 かみぎょうく 上京区、 さきょうく 左京区	075-415-1165	【月～金曜日】 8時30分 ～17時15分 ※祝日、年末年始 (12月29日 ～1月3日)は除く ※年金相談は時間延長や週末相談も実施しています。
なかぎょうねんきんじむしょ 中京年金事務所 なかぎょうくどてまぢどりたけやまちさが 中京区土手町通竹屋町下ル 鉢田町287 (地図P.42)	なかぎょうく 中京区、 ひがしやまく 東山区、 やましなく 山科区	075-251-1165	○時間延長 【週の最初の開所日】 17時15分～19時 ○週末相談 【第2土曜日】 9時30分～16時
しもぎょうねんきんじむしょ 下京年金事務所 しもぎょうくあいのまちどおりしもじゅずやまち 下京区間之町通下珠数屋町 上ル榎木町308 (地図P.42)	しもぎょうく 下京区、 みなみく 南区	075-341-1165	
きょうとにしねんきんじむしょ 京都西年金事務所 うきょうにしきょうこくみなみおおいちよう 右京区西京極南大入町81 (地図P.41)	うきょうく 右京区、 にしきょうく 西京区	075-323-1170	
きょうとみなみねんきんじむしょ 京都南年金事務所 ふしみく たけだなせがわちよう 伏見区竹田七瀬川町8-1 (地図P.44)	ふしみく 伏見区	075-644-1165	

住所登録(転入(転出)届、転居届)の手続きに関する相談先

新しい住居が見つかり、引っ越しが決まった方は、以下の手続きが必要です。手続きには運転免許証や年金手帳等の本人確認書類をお持ちください。

● 他都市や京都市内の他区から引っ越すとき

【転入届】

期 日 転入日(引っ越してきた日)から**14日以内**
窓 口 **新住所地**の区役所・支所の市民窓口課、出張所

※市外からの転入届には前住所地発行の「転出証明書」が必要です。

● 京都市外へ引っ越すとき

【転出届】

期 日 転出日(引っ越す日)まで
窓 口 **現住所地**の区役所・支所の市民窓口課、出張所

● 同じ区内で引っ越すとき

【転居届】

期 日 転居日(引っ越してきた日)から**14日以内**
窓 口 **新住所地**の区役所・支所の市民窓口課、出張所

ただし、長期間住所地在不在にした場合、住民票が消除されることがあります。その場合の手続方法については、新住所地の区役所・支所の市民窓口課へご相談ください。

相談窓口	連絡先	受付時間
北区役所市民窓口課	075-432-1249	【月～金曜日】 9時～17時 ※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く
上京区役所市民窓口課	075-441-5057	
左京区役所市民窓口課	075-702-1059	
中京区役所市民窓口課	075-812-2437	
東山区役所市民窓口課	075-561-9143	
山科区役所市民窓口課	075-592-3094	
下京区役所市民窓口課	075-371-7191	
南区役所市民窓口課	075-681-3632	
右京区役所市民窓口課	075-861-1372	
京北出張所市民窓口担当	075-852-1812	
西京区役所市民窓口課	075-381-7215	
洛西支所市民窓口課	075-332-9139	
伏見区役所市民窓口課	075-611-1410	
深草支所市民窓口課	075-642-3329	
醍醐支所市民窓口課	075-571-6336	

○出張所

出張所	住所	電話番号	受付時間
小野郷出張所	北区小野下ノ町100	075-406-2004	【月～金曜日】 9時～17時 ※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く
中川出張所	北区中川北山町46-2	075-406-2340	
雲ヶ畑出張所	北区雲ヶ畑中畑町176	075-406-2001	
八瀬出張所	左京区八瀬秋元町577	075-781-5091	
大原出張所	左京区大原来迎院町10-2	075-744-2020	
静市出張所	左京区静市市原町36-3	075-741-2002	
花脊出張所	左京区花脊大布施町196	075-746-0215	
久多出張所	左京区久多宮の町3	075-748-2020	
久世出張所	南区久世大藪町62	075-921-0014	
高雄出張所	右京区梅ヶ畑奥殿町26-1	075-861-0153	
宕陰出張所	右京区嵯峨嵯原宮ノ上町2-5	0771-44-0314	
神川出張所	伏見区久我東町216 久我の杜センター棟1階	075-921-0028	
淀出張所	伏見区淀池上町131-1	075-631-2040	

●区役所・支所の住所は、P39 京都市 区役所・支所 (住所及び代表電話) 一覧

〈各種証明書の申請・発行方法〉

福祉などの行政サービスや、各種手続きなどに必要な「住民票の写し」や「戸籍謄抄本等」、「印鑑登録証明書」などは、各区役所・支所の市民窓口課、出張所のほか、証明書発行コーナーでも発行できます。

住民票の写しは市内に住所がある方、印鑑登録証明書は市内で印鑑登録されている方のみ発行できます。

証明書の請求には、窓口に来庁される方の本人確認書類が必要です。

● 証明書発行コーナー

証明書発行コーナー	連絡先	場 所	受付時間
市 役 所	075-222-4110	ゼスト御池地下街地下1階	【月～金曜日】 9時～19時
地下鉄竹田駅	075-642-0712	地下鉄竹田駅東口1階定期券売場横	【土・日曜日】 9時～17時
地下鉄山科駅	075-502-2255	地下鉄山科駅改札正面ラクトA地下1階	※祝日と日曜日が重なった場合の日曜日は開所しています。翌日の振替休日が休みとなります。
地下鉄北大路駅	075-494-5253	キタオオジタウン地下3階定期券売場横	
阪 急 桂 駅	075-382-5549	阪急桂駅東口1階ミュー阪急桂イースト	

※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く

● 京都市証明郵送サービスセンター

戸籍関係証明書や住民票の写しなど、**郵送で請求ができます。**

申請様式、必要書類等はホームページをご覧ください。

郵送先 〒616-8666 京都市証明郵送サービスセンター

※ 専用郵便番号のため、住所の記載は不要です。

受付時間 【月～金曜日】8時30分～17時

※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く

問合せ先 075-406-5454 詳しくはこちら→

マイナンバーカードをお持ちの方は、お近くのコンビニエンスストアでも各種証明書の発行ができます。



「住居確保給付金支給事業」

離職、自営業の廃止、又は個人の責任・都合とは関係なく就業機会等の減少により経済的に困窮した方であって、働く能力や意欲のある方のうち、住宅を失った方又は失うおそれのある方を対象として、賃貸住宅の家賃相当分の住居確保給付金を支給するとともに住宅の確保や就職に向けた支援を行います。申請書類のお渡しは窓口のみとなります。申請をご希望の方は、原則予約制となっておりますので、事前にご予約をお願いします。

相談窓口

社会福祉法人京都市社会福祉協議会

地域福祉推進室 生活支援部 住居確保給付金担当

連絡先

075-708-7405

※聴覚に障害のある方は、FAX (075-708-8535) を御利用ください。

受付時間

【月～金曜日】9時～16時

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く

住所

中京区柳馬場通り御池下る柳八幡町65
京都朝日ビル8階（地図P.42）



- ・地下鉄烏丸御池駅から徒歩5分
- ・地下鉄京都市役所前駅から徒歩8分

生活保護の相談については、P5をご覧ください。

就労に関する相談先

「京都ジョブパーク」

専門のカウンセラーがお話をお聞きし、就職に向けた支援を行います。

相談窓口

京都お仕事相談窓口

連絡先

075-682-8915

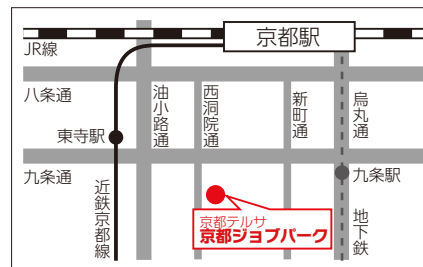
受付時間

【月～金曜日】9時～19時 【土曜日】9時～17時

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く

住所

南区東九条下殿田町70（新町通九条下る）
京都テルサ西館3階（地図P.44）



詳しくはこちら↓



- ・JR京都駅（南北自由通路八条口）から徒歩15分
- ・近鉄東寺駅・地下鉄九条駅から徒歩8分
- ・市バス九条車庫前すぐ



「京都若者サポートステーション」

サポステは働く準備をする場所です。
働くことにいろいろな悩みのある若者が
就労に向かえるようサポートします。

対象者 現在働いていない15歳から49歳の方

相談窓口 京都市中央青少年活動センター2階
京都若者サポートステーション

連絡先 075-213-0116

受付時間 【月～土曜日】12時～20時 【日祝】10時～18時
※水曜日・年末年始（12月29日～1月3日）は除く

主な相談内容

○こころの相談
働くための「こころの悩み」を専門の職員に相談できます。

○キャリア相談
これからの職業選択、就職活動の準備等について専門の
職員に相談できます。

※相談日などの詳細は、サポステにお問い合わせください。

住所 中京区 東洞院通六角下る御射山町262
京都市中央青少年活動センター内（地図P.42）



- 地下鉄四条駅または
烏丸御池駅から徒歩5分
- 阪急烏丸駅から徒歩5分

はたら 働くことについて
いっしょ 一緒に
ふ 歩
出したい方
はたら 働くことについて
まえ 前
にじっくり
準備したい方

詳しくはこちら↓



● 京都市内のハローワーク

相談窓口	管轄区域	連絡先	受付時間
ハローワーク西陣 上京区大宮通中立売下ル 和水町439-1（地図P.42）	上京区、中京区、 北区、左京区、 右京区、西京区	075-451-8609	【月～金曜日】 8時30分～17時15分
ハローワーク西陣 烏丸御池庁舎 中京区烏丸御池上ル北西角 明治安田生命京都ビル1階 （地図P.42）	上京区、中京区、 北区、左京区、 右京区、西京区	○職業相談コーナー 075-255-1161 ○職業訓練相談コーナー 075-275-2631	【月～金曜日】 8時30分～19時 【月～金曜日】 8時30分～17時15分
ハローワーク京都七条 下京区西洞院通塩小路下ル 東油小路町803（地図P.42）	下京区、南区、 東山区、山科区	075-341-8609	【月～金曜日】 8時30分～17時15分
ハローワーク伏見 伏見区風呂屋町232 （地図P.44）	伏見区	075-602-8609	【月～金曜日】 8時30分～17時15分
京都ジョブパーク ハローワークコーナー 南区東九条下殿田町70 京都テルサ西館3階（地図P.44）	市内全域	075-682-8609	【月～金曜日】 9時～19時 【土曜日】 9時～17時
ハローワークプラザ山科 山科区東野八反畑町22-8 豊栄ビル2階（地図P.44）	山科区及び その周辺地域	075-595-2699	【月～金曜日】 8時30分～17時
ハローワーク園部 南丹市園部町宮町71（地図P.41）	右京区京北	0771-62-0246	【月～金曜日】 8時30分～17時15分

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く。

※求人の紹介・検索は、全てのハローワークで利用できます。

● 障害のある方の就労に関する相談先

相談窓口	管轄区域	連絡先	受付時間
京都障害者職業相談室 下京区西洞院通 塩小路下ル東油小路町803 （地図P.42）	市内全域	075-341-2626	【月～金曜日】 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始（12月 29日～1月3日）は除く

ハロトレ（公的職業訓練：就職に必要な技能及び知識を習得する
ための職業訓練）については、原則として、お住まいの住所を
管轄する上記のハローワーク（※ハローワークプラザ山科は除く）
へご相談ください。

アルコール・薬物・ギャンブル依存、 その他こころの健康に関する相談先

「こころの健康相談」

アルコール・薬物・ギャンブル依存など、こころの健康に関する
ことで悩んでいる方に対し、電話相談や来所による相談（予
約制）、支援プログラム等を行っています。まずは、専用相談電
話へご相談ください。

●アルコール・薬物・ギャンブル依存

- ・依存症外来（アルコール・薬物・ギャンブル等）（予約制）
- ・アルコール・薬物依存症家族支援プログラム（事前面談必要）
- ・薬物依存症回復支援「KEEP」（事前面談必要）

●精神障害者法律相談（予約制）

精神障害のある方とそのご家族を対象とした無料の法律相談

詳しくはこちら↓

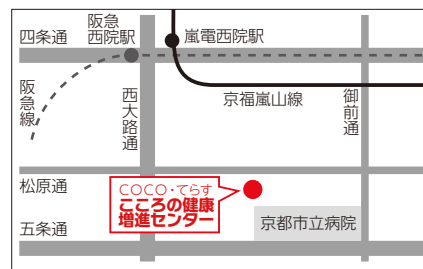
相談先 京都市こころの健康増進センター

専用相談電話 075-314-0874

受付時間 【月～金曜日】9時～12時、13時～16時

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く

住所 中京区壬生東高田町1番地の20
COCO・てらす内（地図P.41）



- ・市バス西大路松原から徒歩4分
- ・市バス市立病院前から徒歩6分
- ・市バス四条御前通から徒歩10分
- ・阪急西院駅から徒歩10分
- ・京福電鉄西院駅から徒歩10分
- ・JR丹波口駅から徒歩15分

「京都MAC -マック-」

アルコール・薬物依存症、クレプトマニア（窃盗癖）など様々な
依存症の仲間が集まり、グループセラピー（ミーティング）やスポー
ツレクリエーション、誕生会などを行っています。

生きづらい、悩みをどこに相談してよいか分からない方は、
電話、LINEでご相談ください。

連絡先

075-741-7125

受付時間

【月～土曜日】10時～16時

住所

下京区大宮通丹波口下の大宮3-18
MACビル（地図P.42）

LINE公式
アカウントは
こちら→



スタッフには依存症回復者
がいます。
また、家族へのアドバイスも
行っています。

- ＜市バス＞
- ・島原口から徒歩5分
 - ・七条大宮（京都水族館前）から
徒歩5分

「京都DARC -ダルク-」

違法薬物（覚醒剤・大麻など）に限らず、向精神薬（精神安定剤・睡眠薬など）、市販薬（風邪薬・鎮痛剤など）、アルコール等の薬物からの解放に向け、仲間同士によるグループセラピー（ミーティング）を中心に回復を手助けします。

連絡先

075-645-7105

受付時間

【月～土曜日】9時30分～17時

詳しくはこちら→



住所

伏見区深草西浦町6-1-2
サンリッチ西浦 1F (地図P.44)



- 地下鉄くいな橋駅から徒歩13分
- 地下鉄・近鉄竹田駅から徒歩17分
- 京阪藤森駅から徒歩9分
- 龍谷大前深草駅から徒歩12分
- 市バス竹田出橋
竹田久保町から徒歩9分

薬物を止めたいと思いながら止められない。
薬物がなくなると思うと恐れや不安に襲われる。
薬物の問題は自分ではどうしようもないのかも？
こうしたことでお困りなら、ぜひご相談ください。

自殺予防に関する相談先

眠れない、食欲がない、元気が出ない、何もかもどうでもいい…
一人で悩まないでください。

まずは、勇気を出して話してみましょう。

きょう ほっと あした

「くらしとこころの総合相談会」

弁護士・司法書士、保健師、僧侶など6名の専門相談員が話を聴きます。

申込先

京都いつでもコール 075-661-3755

受付時間

8時～21時 年中無休〈事前予約制（先着順）〉

相談時間

1回につき40分

詳しくはこちら↓



相談日や相談場所、相談時間等の詳細については、
京都市こころの健康増進センターのホームページで
ご確認ください。電話（075-314-0355）でもお問い合わせください。

自死遺族・自殺予防こころの相談電話

「きょう こころ ほっとでんわ」

悲しい、つらい、死にたいと思うほどの悩みについて、まずは話してみてください。

電話相談

075-321-5560

受付時間

休日を含む毎日24時間

子ども・青少年の虐待や非行に関する相談先

「かもがわ教育相談室」(法務少年支援センター)

非行・犯罪問題の専門機関として、本人や家族、関係機関からの相談を受け付けています。
相談は無料で、予約が必要です。

相談窓口 法務少年支援センター京都 (京都少年鑑別所)

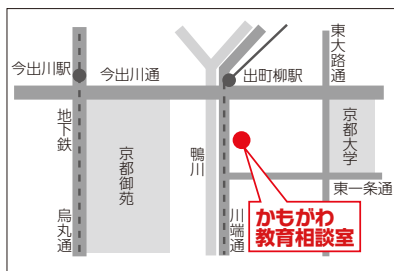
連絡先 075-751-7115 (窓口直通)

受付時間 【月～金曜日】 9時～12時15分、
13時～16時30分

※祝日、年末年始 (12月29日～1月3日) は除く

対象者 未成年に限らず、成人の方の相談もできます。

住 所 左京区吉田上阿達町37 (地図P.42) 詳しくはこちら↓



- ・市バス出町柳駅前から徒歩5分
- ・京都バス川端一条から徒歩1分
- ・京阪出町柳駅から徒歩5分



非行・犯罪の防止について、お悩みがありましたら、まずはお電話でお問い合わせください。

「京都BBS連盟」

※Big Brothers and Sisters Movementの略称

非行や不登校など、さまざまな悩みのある少年や子どもたちを、同世代の「お兄さん」や「お姉さん」がサポートします。

保護観察を受けている少年少女をはじめ、さまざまな悩みのある子どもたちに対し、年上の「ともだち」として自立を支援する「ともだち活動」や、グループでの学習支援・レクリエーション活動などを行っています。

詳細については電話でご相談ください。

相談窓口 京都保護観察所 (BBS担当官)

連絡先 075-441-5141

受付時間 【月～金曜日】 8時30分～17時15分

※祝日、年末年始 (12月29日～1月3日) は除く

住 所 上京区烏丸通今出川上る西入岡松町255-4
京都保護観察所内 (地図P.42)



・地下鉄今出川駅から徒歩1分

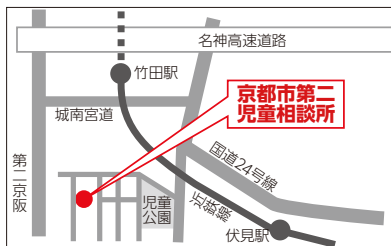
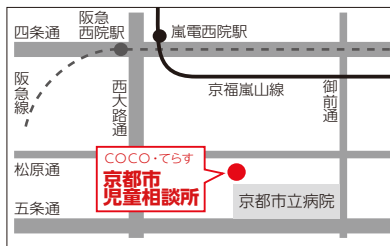


子どもたちと年齢の近い大学生の力が必要であれば、一度ご相談ください!

「京都市児童相談所」

子育てに悩んだり不安を感じている方や、しつけか虐待か分からない方、親から暴力を受けているが、誰に相談したら良いか分からない方、近所で虐待されている子どもを目撃した方など、まずはご相談ください。

相談機関	住 所	連絡先	受付時間
京都市児童相談所 (南区、伏見区以外にお住まいの方)	中京区壬生東高田町1番地の20 COCO・てらす内 (地図P.41)	075-950-0748	【月～金曜日】 8時30分～17時
京都市第二児童相談所 (南区、伏見区にお住まいの方)	伏見区深草加賀屋敷町24-26 京都市第二児童福祉センター内 (地図P.44)	075-612-2727	※祝日、年末年始 (12月29日～ 1月3日)は除く



- ・市バス西大路松原から徒歩4分
- ・市バス市立病院前から徒歩6分
- ・市バス四条御前通から徒歩10分
- ・阪急西院駅から徒歩10分
- ・京福電鉄西院駅から徒歩10分
- ・J R丹波口駅から徒歩15分
- ・市バス西墨染通から徒歩5分
- ・市バス棒鼻から徒歩5分
- ・地下鉄・近鉄竹田駅から徒歩15分
- ・近鉄伏見駅から徒歩10分

子ども虐待SOS専用電話！

TEL 075-950-1569 (市内共通)

子どもの虐待についての相談・通告を受け付けています。夜中にどうすればよいかわからなくなったときでも、パニックにならず、いつでもご相談ください。24時間365日受け付けています。

詳しくはこちら↓



京都府警察本部少年課少年サポートセンター 「ヤングテレホン」

少年の悩みや非行、いじめ、犯罪被害等に関する相談を受け付けています。

面接相談には予約が必要です。まずは電話でご相談ください。

対象者

20歳未満の方、
その保護者・家族・関係者の方

電話相談先

075-551-7500

受付時間

電話相談 毎日24時間

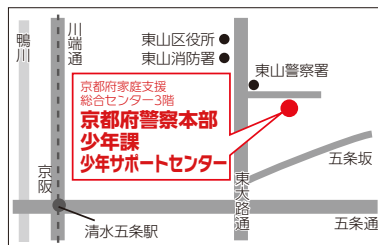
面接相談 【月～金曜日】9時～17時45分

※祝日、年末年始 (12月29日～1月3日) は除く

※詳細は京都府警察ホームページ「困ったときには」の「相談・お問い合わせ・意見」をご覧ください。

住所

東山区清水四丁目185-1
京都府家庭支援総合センター3階 (地図P.42)



詳しくはこちら→



- ・市バス五条坂下車すぐ
- ・京阪清水五条駅から徒歩15分



「京都市子ども・若者総合相談窓口」

家族のこと、人と話すこと、学校に行くこと、将来のことなど、たくさんの不安を一緒に考え、解決のためにアドバイスをしたり、手伝ってくれる機関を紹介します。

相談窓口

京都市中央青少年活動センター

連絡先

075-708-5440

受付時間

【月～土曜日】10時～20時、【日祝】10時～17時

※水曜日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く

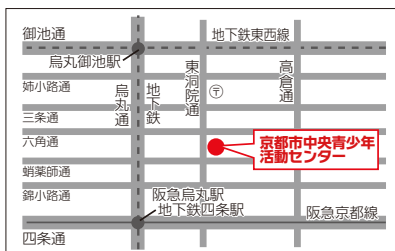
対象者

京都市内にお住まいの39歳までの方とその家族、関係者など

住所

中京区東洞院通六角下る御射山町262（地図P.42）

詳しくはこちら→



地下鉄四条駅または
烏丸御池駅から徒歩5分
阪急烏丸駅から徒歩5分



どんなささいなことでも
かまいません。
まずはお話を聞かせてください。

高齢者に関する相談先

「京都市長寿すこやかセンター（京都市成年後見支援センター併設）」

京都市内にお住まいの高齢者やその家族からのさまざまな相談を受け付けています。

詳しくはこちら→



【一般相談】

連絡先

075-354-8741（長寿すこやかセンター）

075-354-8815（成年後見支援センター）

受付時間

9時～17時

※毎月第3火曜日（祝日の場合は翌日）
及び年末年始（12月29日～1月4日）は除く

住所

下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1
ひと・まち交流館京都4階（地図P.42）

（京都市長寿すこやかセンター及び京都市成年後見支援センターの所在地）



- 市バス河原町正面下車すぐ
- 地下鉄五条駅から徒歩10分
- 京阪清水五条駅から徒歩8分

・最近物忘れがあるが、認知症なのかわからない
・お金の管理や年金の受取などがひとりでできるか不安
・よくわからないまま高額な契約を結びそうになった
・今後のことを考えて、支援が受けられるよう備えておきたい

【各種専門相談（医師、弁護士などの専門家が対応）】（予約制）

次の専門家による相談も行っています。まずは、一般相談にてご相談ください。

○ 認知症や介護に関するご相談

専門家 精神科医

○ 法律相談

高齢者が財産や相続などで不利益を受けたときの法的対応や、高齢者と家統、第三者との間での法的な問題に関すること

専門家 弁護士 ※一組30分程度

○ 成年後見制度に関するご相談

専門家 司法書士、弁護士、社会福祉士

高齢者110番

高齢者に対する虐待や介護放棄等さまざまな権利侵害をはじめとする権利擁護全般の相談を受け付けています。

受付時間 9時～17時30分

※毎月第3火曜日及び年末年始（12月29日～1月4日）は除く

連絡先 075-354-8110

● 介護認定・給付・サービス等の相談先

要介護認定の申請や介護保険サービスの利用等の相談については、京都市介護認定給付事務センター又は住所地の区役所・支所の健康長寿推進課高齢介護保険担当へご相談ください。

〈京都市介護認定給付事務センター〉

連絡先 075-708-7711

受付時間 【月～金曜日】9時～17時

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く

相談窓口	連絡先	受付時間
北区役所高齢介護保険担当	075-432-1364	【月～金曜日】 9時～17時 ※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く
上京区役所高齢介護保険担当	075-441-5106	
左京区役所高齢介護保険担当	075-702-1069	
中京区役所高齢介護保険担当	075-812-2566	
東山区役所高齢介護保険担当	075-561-9187	
山科区役所高齢介護保険担当	075-592-3290	
下京区役所高齢介護保険担当	075-371-7228	
南区役所高齢介護保険担当	075-681-3296	
右京区役所高齢介護保険担当	075-861-1416	
京北出張所保健福祉第一担当	075-852-1815	
西京区役所高齢介護保険担当	075-381-7638	
洛西支所高齢介護保険担当	075-332-9274	
伏見区役所高齢介護保険担当	075-611-2278	
深草支所高齢介護保険担当	075-642-3603	
醍醐支所高齢介護保険担当	075-571-6471	

● 区役所・支所の住所は、P39 京都市 区役所・支所（住所及び代表電話）一覧へ

高齢者の介護・福祉・健康・医療に関する相談は、お住まいの地域を担当する「高齢サポート（地域包括支援センター）」でも受け付けています。



詳しくはこちら↑

障害のある方に関する相談先

発達障害のある方(京都市在住・18歳以上)に関する相談

京都市発達障害者支援センター「かがやき」

発達障害(自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症、学習障害等)のある方とその家族が地域で安定して生活できるよう、日常生活の困りごとや発達障害の特性にあった就労先について、関係機関と連携して支援します。

対象者 京都市内にお住まいの18歳以上で発達障害の診断のある方と、その家族・関係機関の方

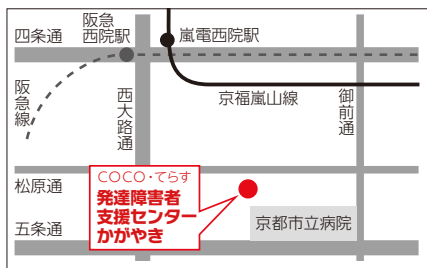
※発達障害の診断のない方のご利用に関しては、一度お問い合わせください。

連絡先 075-950-0378

受付時間 【月～金曜日】9時～12時、13時～17時

※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く

住所 中京区壬生東高田町1番地の20
COCO・てらす内(地図P.41)



詳しくはこちら→



- ・市バス西大路松原から徒歩4分
- ・市バス市立病院前から徒歩6分
- ・市バス四条御前通から徒歩10分
- ・阪急西院駅から徒歩10分
- ・京福電鉄西院駅から徒歩10分
- ・J R丹波口駅から徒歩15分

18歳未満の方はまず
児童福祉センター・第
二児童福祉センターへ
ご相談ください。
詳しくはP23へ

身体に障害のある方や高次脳機能障害に関する相談

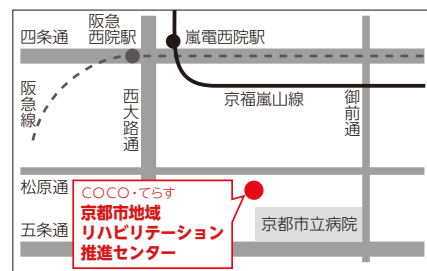
「京都市地域リハビリテーション推進センター」

からだの動きに障害のある方や高次脳機能障害のある方の困りごとの相談を受け付けています。

住所 中京区壬生東高田町1番地の20
COCO・てらす内(地図P.41)

相談機関	相談内容	連絡先	受付時間
身体障害者更生相談所	主に18歳以上の身体に障害のある方を対象とした、医療、補装具、住環境及び生活等の相談・支援	075-925-6255	【月～金曜日】 8時30分～17時 ※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く
高次脳機能障害者支援センター	脳損傷による記憶障害や認知機能の低下などといった「高次脳機能障害」に起因する生活上の困りごとの相談	075-925-6256	

詳しくはこちら→



- ・市バス西大路松原から徒歩4分
- ・市バス市立病院前から徒歩6分
- ・市バス四条御前通から徒歩10分
- ・阪急西院駅から徒歩10分
- ・京福電鉄西院駅から徒歩10分
- ・J R丹波口駅から徒歩15分

障害のある方の就労に関する相談については、P16をご覧ください。

しょうがいぜんぱん かん そうだんさき
● 障害全般に関する相談先

相談窓口	連絡先	受付時間
北区役所障害保健福祉課	075-432-1285	このころの健康増進センターでも相談を受け付けています。 詳しくはP17へ 【月～金曜日】 9時～17時 ※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く
上京区役所障害保健福祉課	075-441-5121	
左京区役所障害保健福祉課	075-702-1131	
中京区役所障害保健福祉課	075-812-2594	
東山区役所障害保健福祉課	075-561-9130	
山科区役所障害保健福祉課	075-592-3479	
下京区役所障害保健福祉課	075-371-7217	
南区役所障害保健福祉課	075-681-3282	
右京区役所障害保健福祉課	075-861-1451	
京北出張所保健福祉第一・二担当	第一担当：075-852-1815 第二担当：075-852-1816	
西京区役所障害保健福祉課	075-381-7666	
洛西支所障害保健福祉課	075-332-9275	
伏見区役所障害保健福祉課	075-611-2392	
深草支所障害保健福祉課	075-642-3574	
醍醐支所障害保健福祉課	075-571-6372	

● 区役所・支所の住所は、P 39 京都市 区役所・支所（住所及び代表電話）一覧へ

ヘルパー派遣や施設利用等の障害福祉サービスについての相談は、市内5つの圏域（北部・中部・東部・西部・南部）の「障害者地域生活支援センター」でも受け付けています。



詳しくはこちら↑

でい-びい じよせい だんせい かん そうだんさき
DVや女性・男性それぞれに関する相談先

「京都市DV相談支援センター」

DV（ドメスティックバイオレンス）で悩まれている女性被害者の相談を受け付けています。まずは電話でご相談ください。

電話相談 075-874-4971

受付時間 【月～土曜日】9時～17時15分

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く

緊急ホットライン 075-874-7051

※相談受付時間外の緊急時はこちらの電話番号へおかけください。

※DV…配偶者（事実婚・元配偶者を含む）や恋人など親密な関係の中で起こる暴力

詳しくはこちら↓



「京都市男女共同参画センター ウィングス京都」

相談員があなたの悩みや問題について一緒に考え、問題解決のためのお手伝いをします。

女性の権利に関しては電話相談
「女性の権利ホットライン」もあります。
詳しくはP34へ

予約受付 075-275-9933

予約時間 【月・木・金・土曜日】10時～17時

【火曜日】10時～20時

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く

～女性のための相談～

女性のさまざまな悩みや問題について電話相談・面接相談を行っています。また、必要に応じて「暴力相談」、「法律相談」にお繋ぎします。

相談内容	連絡先	相談日時
電話相談	075-212-7830	【月・木・金・土曜日】10時～17時 【火曜日】10時～20時 ※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く
面接相談（要予約）	075-275-9933	
法律相談（面接・要予約）	075-275-9933	【第1・3金曜日】午後
暴力相談（面接・要予約）		日時は予約の際にご案内します。

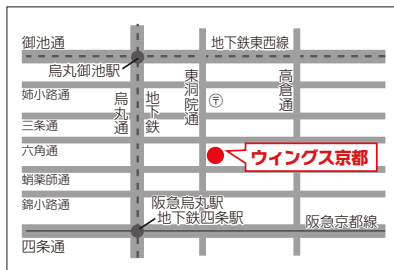
～男性のための相談～

男性の仕事や人間関係、家族や夫婦のこと（DVに関するものを含む）に関する悩みなどについての電話相談、面接相談を行っています。

相談内容	連絡先	相談日時
男性のための電話相談	075-277-1326	【第2・4火曜日】19時～20時30分
面接（要予約）	075-275-9933	日時は予約の際にご案内します。

住 所

中京区東洞院通六角下御射山町262（地図P.42）



- 地下鉄四条駅または
地下鉄烏丸御池駅から徒歩5分
- 阪急烏丸駅から
徒歩5分



詳しくはこちら→

人権に関する相談先

いじめや虐待、セクハラ、暴力、差別などのさまざまな人権問題について、相談を受け付けています。

● 京都地方法務局・京都府人権擁護委員連合会常設人権相談（電話相談）

相談内容	連絡先	受付時間
みんなの人権110番 （全国共通人権相談ダイヤル）	0570-003-110 （全国共通）	【月～金曜日】 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始 （12月29日～1月3日）は除く
こどもの人権110番 （いじめ・虐待など子どもの 人権に関する相談）	0120-007-110 （全国共通）	
女性の人権ホットライン （セクハラ・家庭内暴力など 女性の人権に関する相談）	0570-070-810 （全国共通）	

インターネットでも人権相談を受け付けています。
相談フォームに氏名、住所、年齢、相談内容等を入力して送信すると、後日、メールまたは電話により回答します。



● 人権擁護委員による特設人権相談

さまざまな人権問題について、お近くの区役所等で面談による相談を行っています。

面談場所・時間

〈区役所での相談〉

全区役所・支所

（原則、第3または第4木曜日の14時～16時にいずれかの区役所・支所で実施。人権擁護委員の日に合わせ、原則6月1日に全区役所・支所で一斉開催（原則14時～16時））

「夜間相談」(相談前日の正午までに予約が必要)

京都市文化市民局共生社会推進室
(原則、偶数月の第4水曜日の18時~20時)

申込・問合せ先

075-222-3096

(京都市文化市民局共生社会推進室人権文化推進担当)

申込受付時間

【月~金曜日】8時45分~17時30分

※ 祝日、年末年始(12月29日~1月3日)は除く

※ 相談日や時間などの詳細については、お問い合わせください。

詳しくはこちら↓



法律問題に関する相談先

● 「借金」、「離婚」、「相続」などさまざまな法的トラブルの相談

日本司法支援センター「法テラス」

「借金」「離婚」「相続」など、さまざまな法的トラブルを抱えてしまったときに、問題解決への「道案内」を行います。

～情報提供～

利用者からの問合せ内容に応じて、解決に役立つ法制度や相談機関に関する情報を無料で提供します。

【法テラス・サポートダイヤル】

連絡先 0570-078374 (IP電話からは03-6745-5600)

受付時間 【月~金曜日】9時~21時 【土曜日】9時~17時

※ 祝日、年末年始(12月29日~1月3日)は除く

- ・借金が返せず、取り立てが怖くて夜も眠れない
- ・弁護士に相談したいけど費用が払えない
- ・子どもの養育費を約束したのに払ってくれない

～民事法律扶助～

経済的に余裕のない方が法的トラブルにあったときに、無料で法律相談を行い、必要な場合、弁護士・司法書士の費用等の立替えを行います。法律相談は全て事前予約制です。電話にて予約を行ってください。

【法テラス京都】

連絡先 0570-078332

(IP電話やプリペイド携帯からは050-3383-5433)

受付時間 【月~金曜日】9時~17時

※ 祝日、年末年始(12月29日~1月3日)は除く

住 所 中京区御池通東洞院西入る笹屋町435
京都御池第一生命ビルディング3階



・地下鉄烏丸御池駅から徒歩1分

詳しくはこちら→



● 日常生活を送る中で抱える問題全般の法律相談

消費生活総合センター・住所地の区役所・支所で弁護士による無料法律相談を行っています。

相談窓口	連絡先
京都市消費生活総合センター	075-366-3349
北区役所地域力推進室まちづくり推進担当	075-432-1208
上京区役所地域力推進室まちづくり推進担当	075-441-5040
左京区役所地域力推進室まちづくり推進担当	075-702-1029
中京区役所地域力推進室まちづくり推進担当	075-812-2426
東山区役所地域力推進室まちづくり推進担当	075-561-9114
山科区役所地域力推進室まちづくり推進担当	075-592-3088

下京区役所地域力推進室まちづくり推進担当	(予約専用) 754-8769 (問い合わせ専用) 371-7170
南区役所地域力推進室まちづくり推進担当	(予約専用) 632-8171 (問い合わせ専用) 681-3417
右京区役所地域力推進室まちづくり推進担当	075-861-1264
西京区役所地域力推進室まちづくり推進担当	075-381-7197
洛西支所地域力推進室まちづくり推進担当	075-332-9318
伏見区役所地域力推進室まちづくり推進担当	075-611-1144
深草支所地域力推進室まちづくり推進担当	075-642-3203
醍醐支所地域力推進室まちづくり推進担当	075-571-6135

●区役所・支所の住所は、**P39 京都市 区役所・支所 (住所及び代表電話) 一覧** へ

※相談については、全て予約制です。電話又は来庁にて、予約を行ってください。

〈京都市消費生活総合センター〉

受付期間

【インターネット予約】

希望される相談日の前の週の月曜日9時から日曜日の23時59分まで

【電話予約】

希望される相談日の週の月曜日から相談日当日まで 9時～17時

相談日時

【毎月第2・第4火曜日、第2・第4木曜日】

18時～20時 (電話相談)

※ 祝日、年末年始 (12月29日～1月3日)は除く

住所

中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521

中京区総合庁舎3階 (地図P.42)

相談時間は
相談者1組につき
約20分です。
(予約制)

〈各区役所・支所〉

受付期間

【インターネット予約】

希望される相談日の前の週の木曜日9時から日曜日の23時59分まで

【電話予約】

希望される相談日の週の月曜日から相談日当日まで 9時～17時

相談日時

【水曜日】13時15分～15時35分

※ 祝日、年末年始 (12月29日～1月3日)は除く

詳しくはこちら↓



●法律専門家による多重債務相談

相談窓口	連絡先(受付)	住 所	相談時間
きょうとししょうひせいかつ 京都市消費生活 そうごう 総合センター (無料)	【相談専用電話】 075-366-1316	—	【月～金曜日】 9時～17時
きょうとべんごしかい 京都弁護士会 クレジット ・サラ金相談 (初回無料)	075-231-2378	きょうとべんごしかいかん 京都弁護士会館 なかぎょうくとみのこうじどおり ・中京区富小路通 まるたまちさが ちず 丸太町下る (地図P.42)	(予約優先) 【月～金曜日】 9時30分 ～11時30分 13時15分 ～15時45分
きょうとべんごしかい 京都弁護士会 夜間クレジット ・サラ金相談 (初回無料)	(予約受付時間) 【月～金曜日】 9時15分～12時 13時～16時30分	きょうとえきまえほうりつそうだん 京都駅前法律相談 センター しもぎょうく ・下京区 ひがしおこうじちょう 東塩小路町579-1 やまざき 山崎メディカルビル6階 ちず (地図P.42)	(予約優先) 【月・金曜日】 18時～20時30分
きょうとべんごしかい 京都弁護士会 たじゅうさいむ 多重債務 でんわむりょうそうだん 電話無料相談 むりょう (無料)	【相談専用電話】 075-231-8855	—	【月～金曜日】 13時～15時30分
きょうと し ほうしよしかい 京都司法書士会 たじゅうさいむ そうだん 多重債務相談 むりょう (無料)	075-255-2566 (予約受付時間) 【月～金曜日】 9時～17時 【土曜日】 9時～12時	きょうとしほうしよしかいかん 京都司法書士会館 なかぎょうくやなざのぼんばどおり ・中京区柳馬場通 えびすがわあか ごちようめ 夷川上る五丁目232-1 ちず (地図P.42)	(予約制) 【木曜日】 19時～21時 【土曜日】 10時～12時

※ 祝日、年末年始 (12月29日～1月3日)は除く

せいしんしょうがい
精神障害のある方の法律相談についてはP17、高齢者
こうれいしゃ
の法律相談についてはP27、女性のため法律相談について
はP33をご覧ください。

● 京都市 区役所・支所（住所及び代表電話） 一覧

区役所・支所	住 所	代表電話番号
北区役所	北区紫野東御所田町33-1 (地図P.42)	075-432-1181
上京区役所	上京区今出川通室町西入堀出シ町285 (地図P.42)	075-441-0111
左京区役所	左京区松ヶ崎堂ノ上町7-2 (地図P.42)	075-702-1000
中京区役所	中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521 (地図P.42)	075-812-0061
東山区役所	東山区清水五丁目130-6 (地図P.42)	075-561-1191
山科区役所	山科区柳辻池尻町14-2 (地図P.44)	075-592-3050
下京区役所	下京区西洞院通塩小路上る東塩小路町608-8 (地図P.42)	075-371-7101
南区役所	南区西九条南田町1-3 (地図P.44)	075-681-3111
右京区役所	右京区太秦下刑部町12 (地図P.41)	075-861-1101
京北出張所	右京区京北周山町上寺田1-1 (地図P.41)	075-852-1811
西京区役所	西京区上桂森下町25-1 (地図P.41)	075-381-7121
洛西支所	西京区大原野東境谷町二丁目1-2 (地図P.43)	075-332-8111
伏見区役所	伏見区鷹匠町39-2 (地図P.44)	075-611-1101
深草支所	伏見区深草向畑町93-1 (地図P.44)	075-642-3101
醍醐支所	伏見区醍醐大構町28 (地図P.44)	075-571-0003

自由にお使いください。

(活用例)

・今後の目標やそのためにすべきことなど、自分の思いや

気持ちを書き出して整理する。

・相談したい内容、窓口で相談した時のやりとりをメモする。など

京都市域マップ (北部)

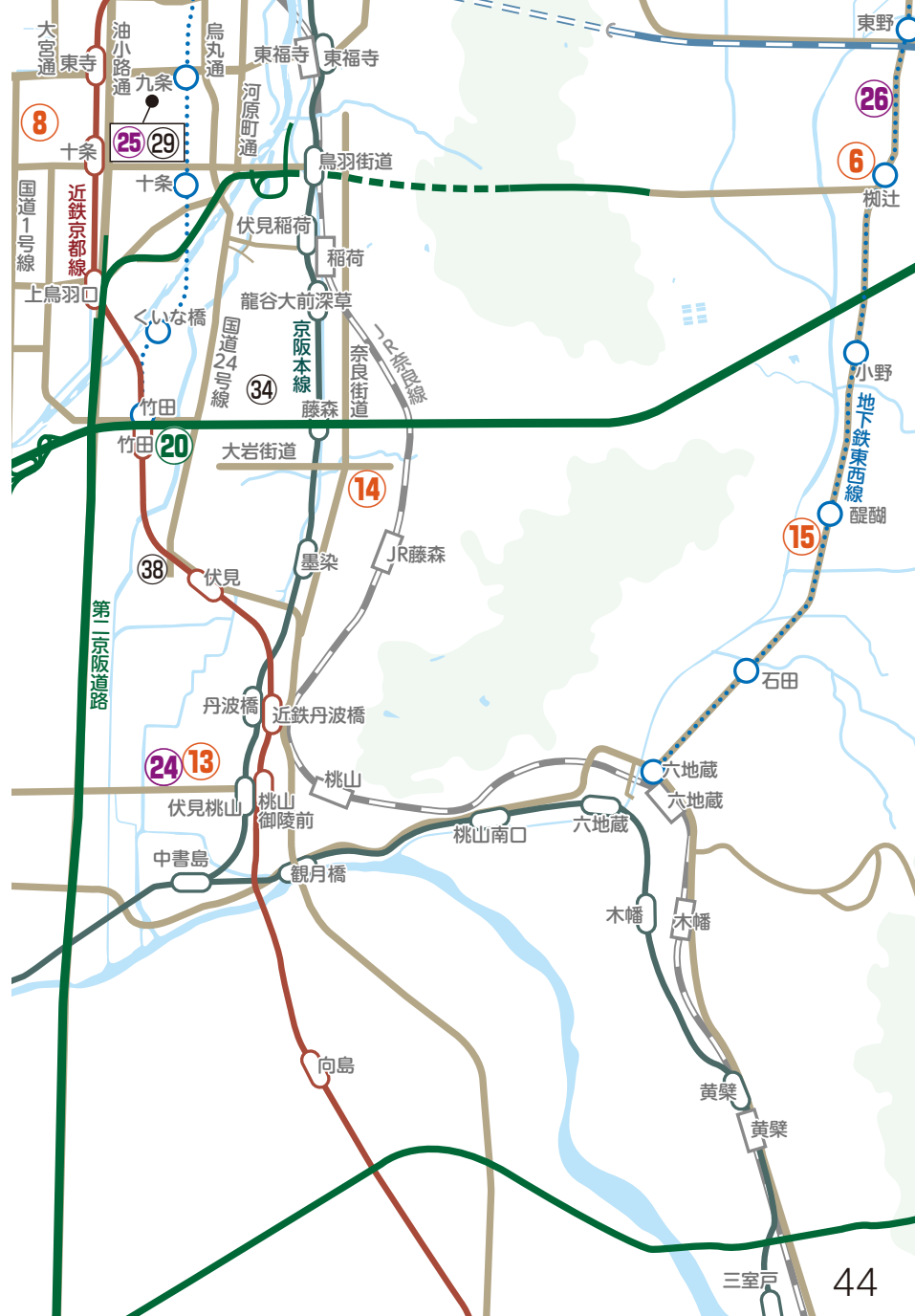
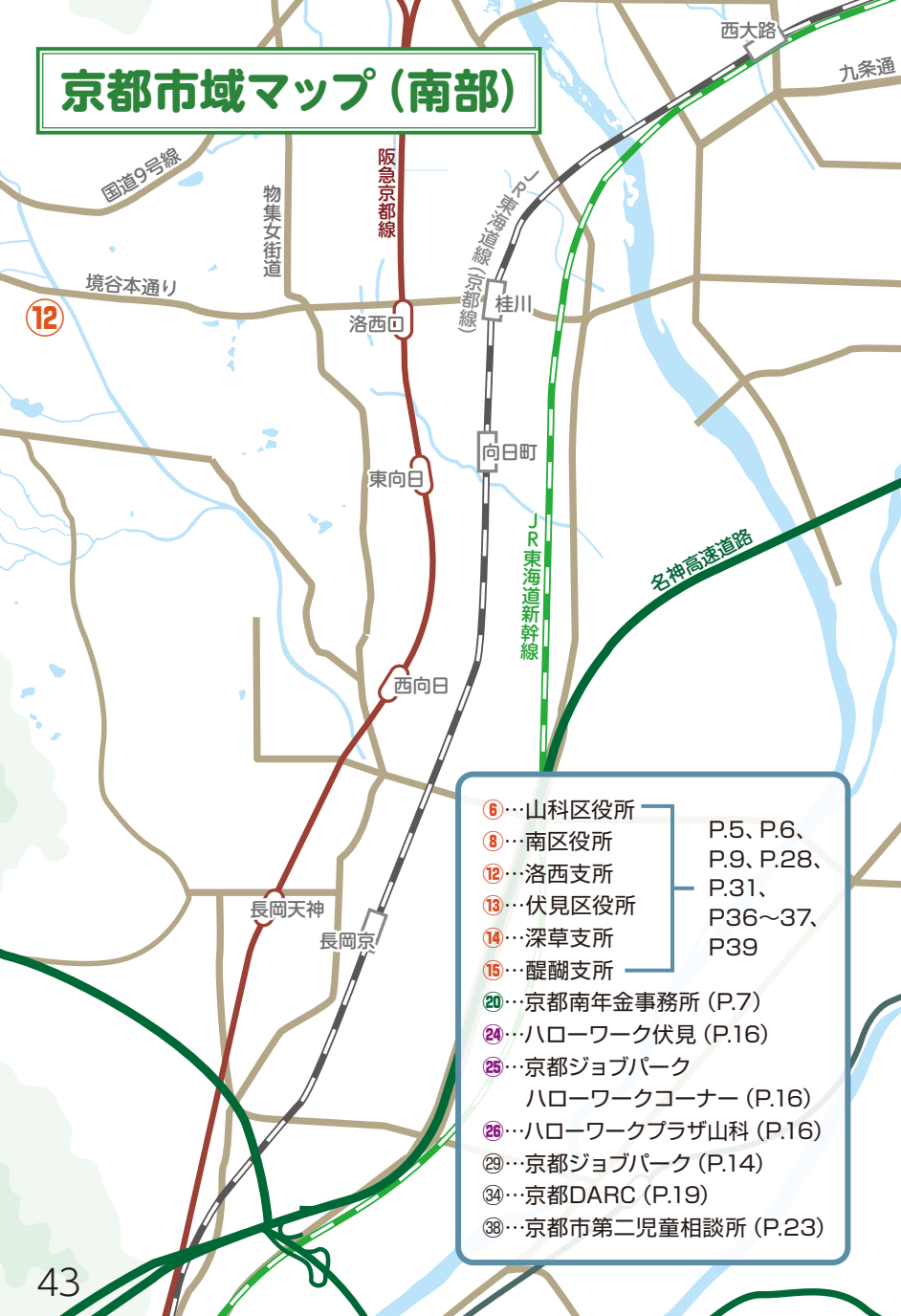


- ①…北区役所
②…上京区役所
③…左京区役所
④…中京区役所
⑤…東山区役所
⑦…下京区役所
⑧…右京区役所
⑩…西京区役所
⑪…京北出張所
(P.6、P.9、P.28、P.31、P.39)
⑬…上京年金事務所 (P.7)
⑭…中京年金事務所 (P.7)
⑮…下京年金事務所 (P.7)
⑯…京都西年金事務所 (P.7)
⑰…ハローワーク西陣 (P.16)
⑱…ハローワーク西陣
烏丸御池庁舎 (P.16)
⑲…ハローワーク京都七条
(P.16)
⑳…ハローワーク園部 (P.16)



- ②⑧…京都府社会福祉協議会生活支援部 (P.13)
- ③⑩…京都若者サポートステーション (P.15)
- ③⑪…京都障害者職業相談室 (P.16)
- ③⑫…京都市こころの健康増進センター (P.17)
- ③⑬…京都MAC (P.18)
- ③⑭…かもがわ教育相談室 (P.21)
- ③⑮…京都BBS連盟 (P.22)
- ③⑯…京都市児童相談所 (P.23)
- ③⑰…京都府警察本部少年課
少年サポートセンター (P.24)
- ④⑩…京都市子ども・若者総合相談窓口 (P.25)
- ④⑪…京都市長寿すこやかセンター
(京都市成年後見支援センター)
(P.26)
- ④⑫…京都市発達障害者支援センター
かがやき (P.29)
- ④⑬…京都市地域リハビリテーション
推進センター (P.30)
- ④⑭…京都市男女共同参画センター
ウィングス京都 (P.32)
- ④⑮…法テラス京都 (P.36)
- ④⑯…京都市消費生活総合センター
(P.37)
- ④⑰…京都弁護士会館 (P.38)
- ④⑱…京都駅前法律相談センター
(P.38)
- ④⑲…京都司法書士会館 (P.38)

京都市域マップ (南部)





令和6年4月発行

発行：京都市保健福祉局生活福祉部生活福祉課

〒604-8091 京都市中京区寺町通御池下る下本能寺前町500-1 中信御池ビル3階

電話番号 075-251-1175

FAX 075-256-4652



京都市印刷物第063015号

