

② ひきこもりに関する相談は…

市 草津市人とくらしのサポートセンター
☎ 077-561-6927

滋賀県ひきこもり支援センター
☎ 077-567-5010
(面接は要予約) 月～金 9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

お酒とうまく付き合うために
◆自身の飲酒の状況を知りましょう
◆あらかじめ量を決めて飲酒しましょう
◆飲酒前または飲酒中に食事をとりましょう
◆飲酒の合間に水等を飲みましょう
◆一週間のうち、飲酒しない日を設けましょう
飲酒をうまくコントロールできない場合は、
専門機関に相談しましょう

③ アルコールや薬物等の依存に関する相談は…

滋賀県草津保健所
☎ 077-562-3534
月～金 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

滋賀県立精神保健福祉センター
☎ 077-567-5010 (面接は要予約)
月～金 9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

飲酒に関する相談
滋賀県断酒同友会
☎ 090-3429-3548 (事務局 青木)
HP「滋賀県断酒会」http://shigadansyu.com

アルコール、薬物依存に関する相談
特定非営利活動法人 びわこダルク
☎ 077-521-2944
月～土 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
■ biwako-darc2002@msd.biglobe.ne.jp

びわこ家族会
(薬物・アルコール等) 依存症の家族の会
☎ 077-521-2944 (びわこダルク内)
http://biwakokazokukai.info/gaiyou
明日都浜大津1F
大津市民活動センター会議室
毎月第4土 10:00～15:00
参加費 2,000円

⑤ 高齢者に関する相談は…

お住まいの学区・区を担当する地域包括支援センターへご相談ください
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

志津・志津南・矢倉 高穂地域包括支援センター ☎ 077-561-8143	草津・大略・渋川 草津地域包括支援センター ☎ 077-561-8144
老上・老上西 老上地域包括支援センター ☎ 077-561-8145	玉川・南笠東 玉川地域包括支援センター ☎ 077-561-8146
山田・笠縫 松原地域包括支援センター ☎ 077-561-8147	笠縫東・常盤 新堂地域包括支援センター ☎ 077-568-4148

高齢者虐待についての相談・通報
左記、各地域包括支援センター、または、下記までご相談ください
市 草津市長寿いきがい課高齢者福祉係
☎ 077-561-2362

弁護士による無料法律相談
滋賀弁護士会高齢者・障がい者向け電話相談
☎ 077-510-5757
金 10:00～12:00 (祝日、年末年始を除く)
対象者：高齢者・障がい者の方及びその家族並びにその方々に
関わっておられる福祉関係者及び行政職員の方

⑥ DV、セクハラ、家庭内暴力等に関する相談は…

女性の人権ホットライン(大津地方法務局)
☎ 0570-070-810 (全国共通電話番号)
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
※令和7年10月1日以降、P4「みんなの人権110番」に統合

滋賀県立男女共同参画センター“G-NETしが”男女共同参画相談室
☎ 0748-37-8739
(相談専用電話) 火、水、金～日 9:00～12:00、13:00～17:00 木 9:00～12:00
(祝日の翌日、年末年始、施設点検日等を除く)

性犯罪や性暴力などの被害に関する相談
性暴力被害者総合ケアワンストップびわ湖 SATOCO《サトコ》
☎ 090-2599-3105 (24時間ホットライン)
■ satoco3105biwako@gmail.com

職場におけるハラスメントに関する相談
滋賀労働局雇用環境・均等室 ☎ 077-523-1190
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

女性の総合相談
草津市立男女共同参画センター
☎ 077-565-1539
月～金、第1・第3土 9:00～12:00、13:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)
★女性(あなた)のためのカウンセリングルーム
第1水、第3土 午後(予約制)

性暴力被害者総合ケアワンストップびわ湖 SATOCO《サトコ》
☎ 090-2599-3105 (24時間ホットライン)
■ satoco3105biwako@gmail.com

滋賀県中央子ども家庭相談センター (女性相談専用)
☎ 077-564-7867 電話 8:30～22:00
来所 月～金 9:15～16:00 (要予約)

**よい睡眠で
こころも体も健康に**

睡眠は、食事、運動、
飲酒、喫煙などの
他の生活習慣と同様に人々の健康と
深く関係しています。
「睡眠」を見直してみませんか？

- 忙しくても6時間以上の睡眠を意識しましょう
- 寝る前のスマートフォンは避けましょう
- 温度や湿度、灯り等、心地よい空間で眠りましょう
- 適度に運動し、しっかり朝食を摂るようにしましょう
- 起床時間は一定にしましょう
- 眠れず、辛さや孤独感があるときは相談しましょう

④ 学校の悩み、こども・若者の悩みに関する相談は…

市 草津市家庭児童相談室
☎ 077-561-2460

滋賀県中央子ども家庭相談センター
☎ 077-562-1121
(来所は要予約)
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

子ども・子育て応援センター (こころんだいやる)
☎ 077-524-2030
9:00～21:00 (12/29～1/3を除く)
☎ 0120-0-78310
(24時間全国共通相談ダイヤル)

**市 草津市
こども・若者総合相談窓口**
☎ 077-561-0188

滋賀県子ども・若者総合相談窓口
☎ 077-567-5058
(面接は要予約)
月～金 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

いじめ等の悩みに関する相談
24時間子供SOSダイヤル
☎ 0120-0-78310
(24時間全国共通相談ダイヤル)

こどもの人権110番 (大津地方法務局)
☎ 0120-007-110
(全国共通電話番号・通話料無料)
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

不登校・行き渋りに関する相談
草津市立教育研究所「やまびこ教育相談室」
☎ 077-563-1270
月～金 9:00～17:00
☎ 077-514-7350
土 10:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

「性と生」の情報提供と相談、思春期相談
まちの保健室「ちむちむ」
☎ 077-565-3385
■ 2019chimuchimu@gmail.com
X (旧Twitter) : @chimuchimu2019

子育てに関する相談
市 草津市子育て相談センター
☎ 077-561-2339

地域子育て支援センター (認定こども園みのり保育園内)
☎ 077-567-8820
電話：月～金 10:00～16:00
来所：9:30～15:30
(祝日、年末年始を除く)

地域子育て支援センター (くさつ優愛保育園モンチ内)
☎ 077-535-6694
電話・来所：月～金 9:30～16:00
(祝日、年末年始を除く)

ひとり親家庭の生活の安定や自立のための相談
市 草津市こども家庭若者課こども家庭係
☎ 077-561-2364

発達に関する相談
草津市発達支援センター 相談・支援係
☎ 077-569-0353
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

少年に関する相談
草津市立少年センター・あすくる草津
☎ 077-562-0594
月～金 9:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)

法務少年支援センターおうみ～こころの相談室おうみ～
☎ 077-537-1023
月～金 9:00～11:00、13:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

弁護士による無料電話相談
滋賀弁護士会こどもの悩みごと110番
対象者：未成年者及びその保護者の方
☎ 0120-783-998 (通話料無料)
水 15:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)

デートDVに関する相談
滋賀県立男女共同参画センター“G-NETしが”男女共同参画相談室
☎ 0748-37-8739 (相談専用電話) 火、水、金～日 9:00～12:00、13:00～17:00
木 9:00～12:00 (祝日の翌日、年末年始、施設点検日等を除く)

子育てに関する相談
市 草津市子育て相談センター
☎ 077-561-2339

地域子育て支援センター (認定こども園みのり保育園内)
☎ 077-567-8820
電話：月～金 10:00～16:00
来所：9:30～15:30
(祝日、年末年始を除く)

地域子育て支援センター (くさつ優愛保育園モンチ内)
☎ 077-535-6694
電話・来所：月～金 9:30～16:00
(祝日、年末年始を除く)

ミナクサ☆ひろば
☎ 077-562-3793
電話・来所：火～日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

ココクル♡ひろば
☎ 077-562-5596
電話・来所：水～月 9:00～17:00 (年末年始を除く)

笠縫東児童センター
☎ 077-563-9670
電話・来所：月～金 9:00～17:30
土 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)

つどいの広場くれよん
☎ 077-567-7081
電話・来所：火～金 10:00～16:00
(祝日、年末年始、ロクハ荘休館日を除く)

こどもへの虐待の通告(連絡)
滋賀県相談専用ダイヤル
☎ 077-562-8996 (24時間対応)

児童相談所 虐待対応ダイヤル
全国共通・無料ダイヤル
最寄りの児童相談所に繋がります
☎ 189 (いちばやく) (24時間対応)

⑧ 就労や仕事の悩みに関する相談は…

労働問題に関する相談
滋賀労働局 (総合労働相談コーナー)
☎ 077-522-6648
月～金 9:00～12:00、13:00～16:30
(祝日、年末年始を除く)

滋賀県労働相談所(労働相談ダイヤル)
☎ 0120-967-164
(携帯電話からは、077-511-1402)
月～金 12:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

滋賀働き方改革推進支援センター
☎ 0120-100-227
月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)

職業相談
ハローワーク草津
☎ 077-562-3720
月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

しがジョブパーク
(滋賀新卒応援ハローワーク・滋賀わかもの支援コーナー)
【対象者：概ね40歳代までの求職者】
☎ 0120-69-0301
(総合受付・就活支援コーナー)
☎ 077-563-0301
(滋賀新卒応援ハローワーク)
月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
受付 16:30まで
※土曜日／就活支援コーナーのみ運営

市 草津市人とくらしのサポートセンター
☎ 077-561-6927

シニアジョブステーション滋賀 (大津駅前滋賀ビル5F)
対象者：45歳以上の方
転職・起業・NPO活動の相談も可
☎ 077-521-5421
月～金 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)

滋賀マザーズジョブステーション 草津駅前
対象者：子育て中の女性等
託児室あり(対象：6か月以上就学前までのお子様)
☎ 077-598-1480
月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
受付 16:00まで