



住まいのこと、仕事のこと、家族のことなど、生活のお困りごとが相談できる窓口が各区役所にあります。相談は無料です。

区名	窓口名称	電話番号
北区	よりそいサポートきた	06-6809-2814
都島区	生活自立相談窓口	06-4800-4800
福島区	生活あんしん相談窓口	06-6468-6340
此花区	自立相談支援窓口	06-6466-9530
中央区	くらしサポート中央	06-7507-1487
西区	ぷらっとほーむ西	06-6538-6400
港区	くらしのサポートコーナー	06-6576-9897
大正区	インコス大正	06-4394-9925
天王寺区	サポート天王寺	06-6774-9937
浪速区	くらしサポートセンターなにわ	06-6536-8861
西淀川区	生活自立相談・就労支援窓口	06-6471-8222
淀川区	生活自立相談窓口	06-6195-7851
東淀川区	くらしのみどり相談窓口	06-6320-0231
東成区	自立相談支援窓口	06-6977-9126
生野区	くらしの相談窓口いくの	06-6717-6565
旭区	くらし相談窓口	06-6953-2380
城東区	ウィズゆうゆう	06-6936-1181
鶴見区	自立アシスト相談	06-6913-7060
阿倍野区	仕事・生活・自立相談あべの	06-6622-9795
住之江区	くらしアシスト住之江	06-6682-9824
住吉区	生活自立相談窓口	06-6654-7763
東住吉区	くらしサポート	06-6621-3011
平野区	くらしサポートセンター平野	06-6700-9250
西成区	はぎサポート	06-6115-8070

大阪市女性のつながりサポートガイド

悩みや不安、お困りごとを
ひとりで抱え込んでいませんか？

『だれに相談したらよいのかわからない…』

『誰かに話しをきいてほしい…』

『今の不安やモヤモヤをはきだしたい…』

『これからのことを考えると不安でいっぱい…』



ひとりで悩まず、お気軽に相談してみてください。

こんなことでも相談してもいいのかな…

と迷うことでも大丈夫。

あなたの悩みやお困りごとを、

あなたと一緒に考え、

気持ちが楽になったり、一歩踏み出したりする

お手伝いをします。

秘密は守られますので、安心してご相談ください。

どこに相談したらよいかわからないとき

どんなことでも大丈夫！
女性の相談員が対応しますので、まずは相談してみてください。

不安な気持ちを
誰かにきいてほしい

相談してよいのかどうか
わからない…



大阪市女性のつながりサポートLINE相談

◀相談日▶ 水曜日：14時～20時

日曜日：10時～16時 *まずは、QRコードで友だち登録をしてください。
各種相談窓口やサポート情報もお届けします。

大阪府 女性のためのSNS相談

◀相談日▶ 第1～4火曜日：12時～18時
第1・3土曜日：10時～16時



*オンラインチャット相談（チャット相談専用システム（Cure Time）を利用）

家族や人間関係や自分の生き方、家庭や仕事の悩み

クレオ大阪女性総合相談センター

総合相談受付：06-6770-7730 火～土：10時～20時30分
電話相談：06-6770-7700 日・祝：10時～16時

メールによる女性の悩み相談

*面接相談や法律相談もあります。
総合相談受付にお電話ください。



これからの
生き方・暮らし方
をどうしよう…

パートナーとの関係
が不安で…

配偶者やパートナーからの暴力の悩み、DV・デートDVのこと

大阪市配偶者暴力相談支援センター

電話番号：06-4305-0100
月～金：9時30分～17時

メールによるDV相談



暴力には、なぐる・蹴るなどだけでなく電話
やメールのチェック、どなる、ばかにする、
生活費を渡さない、性行為を強要するなど、
いろいろな形があります。
もしかして…と思うことがあれば、電話や
メールでご相談ください。

多言語で生活や在留資格などの情報提供、相談

外国人のための相談窓口 ◀(公財) 大阪国際交流センター▶

電話番号：06-6773-6533

月～金：9時～19時 / 土・日・祝：9時～17時30分

多言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語、日本語



子育てや子どものこと

子育てや子どもの相談について、詳しくは、
大阪市ホームページをご覧ください。→→→



各区保健福祉センター（子育て支援室）

クレオ大阪 子育て相談

電話相談・面接相談予約：06-6354-4152 月～金：10時～21時
土・日・祝：10時～17時

「おおさか子育てネット」メール相談

子どもと親の相談らいん@おおさか

火：14時～22時
土：10時～18時
友だち登録はコチラから→



子どもへの
虐待のこと

大阪市中央こども相談センター 06-4301-3100
大阪市北部こども相談センター 06-6195-4114
大阪市南部こども相談センター 06-6718-5050

月～金：
9時～17時30分

病気や検診、からだのこと

医療安全相談窓口「患者ほっとライン」 06-6647-0939

各区の保健福祉センター

月～金：10時～12時、13時～16時



仕事を探したい、働きたいとき

しごと情報ひろば クレオ大阪西・マザーズ

女性専用ダイヤル：06-6467-6067 火～金：9時30分～18時

ひとり親家庭等就業・自立支援センター（大阪市立愛光会館内）

電話番号：06-6371-7146 月～土：9時～20時
職業相談・生活相談など

大阪マザーズハローワーク

電話番号：06-7653-1098 月～金：10時～18時30分

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方への支援のこと



新型コロナウイルス感染症対策支援情報サイト

他にも、さまざまな相談窓口があります。
専用ホームページでは、随時、情報を更新しますので、ぜひ、ご覧ください。



不安な気持ち、誰かと話したい気持ち、がまんしないで、自分の気持ちを大切にしてくださいね。

専用ホームページ
はこちら↓↓

