

十和田市相談窓口ガイドブック

大切なあなただから 悩みをお聞かせください

意欲が
わからない

眠れない

集中できず
失敗ばかり

お酒が
やめられない

体調不良

食欲が
ない

仕事の
人間関係が
うまくいかない

突然涙ぐんで
しまう

自分は
役立たずだと
思うてしまう

このサインを
見逃さないで！

相談先に迷った時には…

十和田市保健センター 電話 0176-51-6791

FAX 0176-25-1183

8:30 ~ 17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)



セーフコミュニティ推進マーク

この冊子を手にしたあなたへ・・・

眠れない、食欲がないなど、こころやからだの不調はありませんか？

その背景には絡み合った深い悩みがあるのかも・・・

あなたの思いを、誰にも話せず、一人で悩んでいませんか？ あなたのその悩みをお聞かせください。話すことで解決の糸口がみつかったり、すっきりできることがあります。



相談窓口早見表

次ページ以降の、相談したいことの番号をご覧ください。

悩みごとの分野	相談したいこと	番号
お悩み全般	どんな人の、どんな悩みでも	1
こころ・からだ (眠れない・食欲がない・ 疲れる・体調不良など)	死にたいくらいつらい	2
	こころの不調	3
	依存症	4
	病気やからだの不調	5
	ひきこもり	6
	自死遺族	7
	こころの相談薬局	8
	障がい	9
	高齢者	10
日常生活の困りごとやトラブル	日常生活の心配事や悩み、人権	11
	交通事故	12
経済・生活	借金や財産などの法律問題	13
	生活費や生活保護	14
	空き家問題	15
	納税	16
	商品やサービス、契約の問題	17
労働	労働条件、労働問題	18
	経営や税務、経理など	19
	求人・求職、失業給付	20
家庭・子育て	子育て、子どもの発達	21
	虐待、いじめ、非行	22
	犯罪被害	23
	配偶者の暴力、離婚問題	24
身近な相談者：民生委員・児童委員、保健協力員		25
ボランティア団体等		26
インターネット情報		27
SNS・チャット相談		28

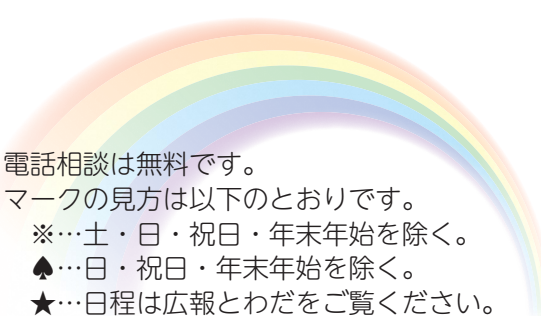


相談機関一覧

<お悩み全般>

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等
1	どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン (厚生労働省受託事業)	0120-279-338	毎日24時間 電話相談

<こころ・からだ>

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等
2	死にたい くらい つらい	NPO法人 あおもりいのちの電話	0172-33-7830	毎日 12:00～21:00 電話相談
		県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日・15日 12:00～21:00 電話相談
		一般社団法人 日本いのちの電話連盟 ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10:00～22:00 電話相談
		一般社団法人 日本いのちの電話連盟 自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 午前8:00～翌日午前8:00 毎日 16:00～21:00 電話相談
		青森県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	9:00～16:00※ 電話相談
3	こころの 不調	十和田市健康増進課 こころの相談	0176-51-6791	第1水曜日(要予約)★ 専門医による面接 相談
		十和田市子ども家庭センター 子どものこころの相談	0176-51-6792	年12回程度(要予約)★ 臨床心理士による 面接相談
		十和田市子ども家庭センター 親のこころの相談	0176-51-6797	年12回程度(要予約)★ 専門医による面接 相談
		青森県上北保健所 精神保健福祉相談	0176-23-4261	第3水曜日(要予約) 13:00～14:00受付 専門医による面接 相談
		十和田市立中央病院 精神保健相談窓口	0176-23-5121	8:30～17:00※(要予約) 電話又は面接相談
		高松病院 心の悩み相談	0176-23-6540	9:00～17:00※(要予約) 電話又は面接相談
4	依存症	青森県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	9:00～16:00※ 電話相談
5	病気や からだの 不調	十和田市 健康増進課	0176-51-6791	8:30～17:15※ 電話又は面接相談
		青森県上北保健所 健康増進課	0176-23-4261	8:30～17:15※ 電話又は面接相談
		十和田市立中央病院 がん相談支援センター	0176-23-5121	月～金 9:00～17:00※ 電話又は面接相談
6	ひきこもり	青森県ひきこもり地域支援センター (本部:精神保健福祉センター内)	017-787-3953	9:00～16:00※ 電話相談
		青森県ひきこもり地域支援センター (サテライト:県民福祉プラザ3階)	017-735-8066	火・木 10:00～15:00 電話相談
7	自死遺族	青森県立精神保健福祉センター 自死遺族のつどい	017-787-3951	年6回程度 (八戸市・青森市・弘前市)★ 語り合い・分かち 合いの場
8	こころの 相談薬局 ※眠れない 等のからだ の変調につ いてご相談 ください。	いちい薬局十和田店	0176-20-2226	 電話相談は無料です。 マークの見方は以下のとおりです。 ※…土・日・祝日・年末年始を除く。 ♠…日・祝日・年末年始を除く。 ★…日程は広報とわだをご覧ください。
		中央調剤薬局十和田市立中央病院前支店	0176-21-1340	
		ひがし調剤薬局	0176-25-1234	
		ほてい堂薬局	0176-23-2206	
		みんな野薬局	0176-22-2297	
		(有)メイプル調剤薬局	0176-24-2755	
		山本薬局	0176-27-1300	
		竹内調剤薬局	0176-25-0120	
		ほなみ薬局本店	0176-23-4546	

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等	
9	障がい	十和田市生活福祉課 福祉係	0176-51-6718	8:30～17:15※	電話又は面接相談
		十和田市社会福祉協議会 身体・知的障害者相談	0176-22-7938	毎月第3金曜日 10:00～12:00	電話又は面接相談
		地域活動支援センター アセンドハウス	0176-21-1173	8:30～17:00※（要予約）	電話又は面接相談
		障害者就業・生活支援センター みさわ	0176-27-6738	月～金 8:00～17:00 （要予約）	電話又は面接相談
		青森県発達障がい者支援センター Doors	0178-51-6181	月～金 9:00～12:00/13:00～17:00 ※お盆期間・年末年始を除く	電話又は面接相談
		青森県障がい者相談センター	0172-32-8437	8:30～17:15※	電話又は面接相談
10	高齢者	十和田市東地域包括支援センター	0176-27-1513	8:30～17:15♠	電話又は面接相談
		十和田市北地域包括支援センター	0176-51-6056	8:30～17:30♠	電話又は面接相談
		十和田市西南地域包括支援センター	0176-51-4250	8:30～17:15♠	電話又は面接相談
		十和田市西南地域包括支援センター サブセンター	0176-72-3400	8:30～17:15♠ 相談前にお電話ください。	電話又は面接相談
		在宅介護支援センターみちのく苑	0176-25-7700	<在宅介護支援センター> おおむね65歳以上のかたを対象に、地域いきいき 教室等を通じて、こころの健康づくりを応援して います。	
		在宅介護支援センターきゃんぱす	0176-58-6606		
		在宅介護支援センター八甲荘	0176-58-5535		
		在宅介護支援センター老健とわだ	0176-27-3130		
		十和田在宅介護支援センター	0176-22-6666		
		在宅介護支援センターハートランド	0176-25-2221		
		在宅介護支援センターおいらせ	0176-72-2052		
		十和田市高齢介護課 もの忘れ相談	0176-51-6720	月1回（要予約）	専門医による面接 相談

<日常生活の困りごとやトラブル>

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等	
11	日常生活 の心配事 や悩み、 人権	十和田市社会福祉協議会 ふれあい相談	0176-22-7938	毎週月・木 10:00～15:00★	電話又は面接相談
		十和田市まちづくり支援課 人権相談	0176-51-6777	月2回★	面接相談
		青森県地方務局十和田支局 みんなの人権110番 全国共通人権相談ダイヤル	0570-003-110	8:30～17:15※	電話又は面接相談
12	交通事故	青森県交通事故相談所 交通事故相談	017-734-9235	9:00～12:00/ 13:00～16:00※	電話又は面接相談

<経済・生活>

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等	
13	借金や財 産などの 法律問題	十和田市まちづくり支援課 くらしとお金の相談	0176-51-6777	月1回（要予約）★	面接相談
		十和田市まちづくり支援課 司法書士相談	0176-51-6777	年6回程度（要予約）★	面接相談
		十和田市まちづくり支援課 法律相談	0176-51-6777	月1回（要予約）★	面接相談
		青森県司法書士会 総合相談センター	0120-940-230	毎週水曜日 14:00～17:00♠ （8/13～15を除く）	登記・相続・遺言 に関する電話相談
		日本司法支援センター 法テラス青森	0570-078-387	9:00～17:00※（要予約）	電話又は面接相談
		青森県障がい福祉課 生活と健康をつなぐ法律相談 （申込専用電話）	017-734-9310	月・水・金 9:00～16:00♠	電話（後日、弁護士 又は司法書士から電 話あり、別日に面談）
14	生活費や 生活保護	十和田市生活福祉課 生活保護1係・生活保護2係	0176-51-6715 0176-51-6739	8:30～17:15※	電話又は面接相談
		十和田市生活福祉課 自立相談支援窓口	0176-51-6749	8:30～17:15※	電話又は面接相談

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等
15	空き家問題	十和田市都市整備建築課 空き家相談窓口	0176-51-6735	8:30～17:15※ 電話又は面接相談
16	納税	十和田市収納課 納税相談窓口	0176-51-6760	8:30～17:15※ 電話又は面接相談
17	商品やサービス、契約の問題	十和田市まちづくり支援課 十和田市消費生活センター	0176-51-6757	8:30～16:30※★ 電話又は面接相談
		青森県消費生活センター	017-722-3343	月～金 9:00～17:30 土日祝 10:00～16:00 (年末年始除く) 電話又は面接相談
				Webでの相談受付 24時間 ※ただし、回答は電話となります。 

<労働>

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等
18	労働条件、労働問題	青森労働局 十和田総合労働相談コーナー	0176-23-2780	9:30～17:00※ 電話又は面接相談
19	経営や税務、経理など	十和田商工会議所	0176-24-1111	8:30～17:00※ 電話又は面接相談
20	求人・求職、失業給付	ハローワーク十和田 三沢公共職業安定所十和田出張所	0176-23-5361	8:30～17:15※ 電話又は面接相談

<家庭・子育て>

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等
21	子育て、子どもの発達	十和田市こども家庭センター 母子保健係	0176-51-6792	8:30～17:15※ 電話又は面接相談
		十和田市こども家庭センター 親子支援係	0176-51-6797	8:30～17:15※ 電話又は面接相談
		青森県上北児童相談所	0176-60-8086	8:30～17:15※ 電話又は面接相談
		教育委員会指導課教育相談室 「トフハート」	0176-24-2400	9:00～17:00※ 電話又は面接相談 (市内の小中学生とその保護者)
22	虐待、いじめ、非行	青森県上北児童相談所 子ども虐待ホットライン	0120-78-6552	24時間対応 児童虐待通告専用
		県教育庁学校教育課 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 017-734-9188	24時間対応 電話相談
		青森地方務局 子どもの人権110番	0120-007-110	8:30～17:15※ 電話相談
		十和田市こども家庭センター 親子支援係	0176-51-6734	8:30～17:15※ 電話又は面接相談
23	犯罪被害	あおもり被害者支援センター	017-721-0783	9:00～17:00※ 電話又は面接相談
		青森県警察本部 警察安全相談室	017-735-9110 (プッシュホン #9110)	8:30～17:00※ 電話相談
		十和田市警察署 警察安全相談係	0176-23-3195	24時間対応 (平日8:30～17:15以外は当直対応) 電話又は面接相談
24	配偶者の暴力、離婚問題	十和田市こども家庭センター 親子支援係	0176-51-6734	8:30～17:15※ 電話又は面接相談
		青森県女性相談支援センター DVホットライン	0120-87-3081	24時間対応 緊急通報専用電話
		青森県女性相談支援センター	017-781-2000	平日 8:30～20:00 土日祝9:00～18:00 電話相談

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等	
25	身近な相談者	民生委員・児童委員	十和田市生活福祉課 0176-51-6749	生活上の心配ごと・困りごとなど相談ください。秘密は守ります。	
		保健協力員	十和田市健康増進課 0176-51-6791	町内会からの推薦で市の依頼を受け、地域の健康づくりのために行政と一緒に活動しています。	
26	ボランティア団体等	こころの広場 「ルピナス」	お申込みは不要です。 直接会場にお越しください。	毎月第2・4土曜日★ 10:00～12:00 市民交流プラザ「トワレ」	生きづらさを感じている今、気持ちが軽くなれるように話を聞くとこです。
		こころのふれあいサロン 「おあしす」		第1土曜日★ 10:00～12:00 十和田市文化センター (悪天候の時はお休みします)	気軽に寄って、悩みを話してみませんか。誰もがホッとできる場所です。
		おしゃべりサロン 「クローバー」		月1回★ 10:00～12:00 13:30～15:30 市民交流プラザ「トワレ」	話し相手を求めているかたのためにサロンを開催しています。おしゃべりを通してコミュニケーションをしたいかたはお気軽においでください。
		大人のしゃべり場 ～繊細さん鈍感さんあつまれ！～	NPO法人スマイルラボ 0176-23-6622 (留守番電話対応)	毎月第3金曜日 18:30～20:30 市民交流プラザ「トワレ」	周りの人と話をしたり、自分の好きなことをしたりして、気楽に居られる場所です。
		十和田市生活と健康を守る会	会長：福沢福治 090-1358-7991 事務局：斗沢テルオ 0176-25-3231	生活で困ったら、まずはご連絡ください。制度の活用を一緒に考えてみましょう。常時対応します。	

27	インターネット情報	こころの相談窓口ネットワーク電話番号一覧 (青森県健康福祉部障がい福祉課)		こころの情報サイト	
		 こころの耳： 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト		 こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～	

28	SNS・チャット相談	生きづらびっと (NPO法人ライフリンク) 月金 6:00～22:30 日火水木土 8:00～22:30 (受付は22:00まで) LINE ID @yorisoi-chat	LINE  チャット 	
		LINE  Facebook  チャット 	こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア) 毎日 7:00～23:50 (受付は23:00まで) LINE・Facebook ID @kokorohotchat	
		あおもりけん親子のための相談LINE 平日 8:30～17:00 LINE ID @778asdia	LINE 	

発行：十和田市健康福祉部健康増進課（十和田市保健センター）TEL 0176-51-6791

■この冊子は、青森県自殺対策強化交付金で作成しました。

■連絡先の一部は「青森県こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧」から出典しました。

令和5年4月改訂

令和7年9月改訂

