

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

食欲が
ない

おっくうだ

このサインを
見逃さないで!

体調不良

自分は
役立たずだと
思ってしまう

集中できず
失敗ばかり

突然涙ぐんで
しまう

何をするにも
疲れる

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。話すことは一歩前進につながります。

あなたはひとりではありません。解決の糸口がきっとみつかるはずです。

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
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	1
	こころの不調	2
	病気やからだの不調	3
	ひきこもり	4
	自死遺族	5
	こころの相談薬局	6
	障がい	7
	高齢者	8
	認知症を抱える家族	9
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	10
	交通事故	11
経済・生活	借金や財産などの法律問題	12
	生活費や生活保護	13
	空き家問題	14
	納税	15
	商品やサービス、契約の問題	16
労働	労働条件、労働問題	17
	経営や税務、経理など	18
	求人、求職、失業給付	19
家庭・子育て	子育て、子どもの発達	20
	虐待、いじめ、非行	21
	犯罪被害	22
	配偶者の暴力、離婚問題	23
身近な相談者：民生委員・児童委員・保健協力員		24
ボランティア団体：「ルピナス」「おあしす」「クローバー」 「十和田市生活と健康を守る会」「癒しの学VIVA」		25
インターネット情報		26



相談機関一覧

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。

<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
1	死にたい くらい つらい	NPO法人 あおもりのいのちの電話	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 12:00~21:00 (1月のみ15日) 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 8:00~翌日8:00 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
2	こころの 不調	十和田市保健センター 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
		十和田市保健センター 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
		上十三保健所 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	0176-23-5121	8:30~17:00※(要予約) 電話又は面接
3	病気や からだの 不調	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
		十和田市 保健センター	0176-51-6791	8:30~17:15※ 電話又は面接相談
		上十三保健所 健康増進課	0176-23-4261	8:30~17:15※ 電話又は面接相談
4	ひきこもり	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
		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
4	ひきこもり	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	10:00~15:00※ 電話相談
		青森県立精神保健福祉センター 自死遺族のつどい	017-787-3957 017-787-3958	年6回程度 (八戸市・青森市)★ 語り合い・分かち 合いの場
6	こころの 相談薬局	アイン薬局十和田店	0176-21-3027	くまちかど相談薬局「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	
		クスリの細川	0176-22-9501	
		中央調剤薬局十和田市立中央病院前支店	0176-21-1340	
		十和田中央薬局	0176-22-8823	
		ひがし調剤薬局	0176-25-1234	
		ひまわり調剤薬局	0176-25-5575	
		細川薬局	0176-23-2157	
		ほてい堂薬局	0176-23-2206	
		みんな野菜局	0176-22-2297	
		(有)メイプル調剤薬局	0176-24-2755	
		山本薬局	0176-27-1300	

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等
7	障がい	市役所 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SEND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・祝 8:00~17:00 (要予約) 電話又は面接相談
8	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
		十和田市西南地域サブセンター	0176-72-3400	8:30~17:15♠ 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やんぱす	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			
市役所 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		
9	認知症を抱える家族	十和田市社会福祉協議会 ほほえみ「家族の会」	0176-22-7938	第3水曜日 13:30~15:30 家族会員による電 話又は面接相談

<日常生活の困りごとやトラブル>

10	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	毎週月曜日 10:00~15:00★ 電話又は面接相談
		市役所 まちづくり支援課 人権相談	0176-51-6777	月2回★ 面接相談
		みんなの人権110番 全国共通人権相談ダイヤル 青森県地方法務局十和田支局	0570-003-110	8:30~17:15※ 電話又は面接相談
11	交通事故	青森県交通事故相談所 交通事故相談	017-734-9235	平日9:00~16:00★ 電話又は面接相談

<経済・生活>

12	借金や財産などの法律問題	市役所 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
		市役所 まちづくり支援課 司法書士相談	0176-51-6777	年6回 (要予約) ★ 面接相談
		市役所 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	10:00~16:00 (要予約) 面接相談
		日本司法支援センター 法テラス青森	050-3383-5552	9:00~17:00※ (要予約) 電話又は面接相談
13	生活費や生活保護	市役所 生活福祉課 生活保護係	0176-51-6715	8:30~17:15※ 電話又は面接相談
		市役所 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
14	空き家問題	市役所 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

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等
15	納税	市役所 収納課 納税相談窓口	0176-51-6760	8:30~17:15※ 電話又は面接相談
16	商品やサービス、 契約の問題	市役所 まちづくり支援課 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

<労働>

17	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
18	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
19	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>

20	子育て、 子どもの 発達	十和田市 保健センター	0176-51-6792	8:30~17:15※ 電話又は面接相談
		十和田市 子育て世代親子支援センター	0176-51-6734	8:30~17:15※ 電話又は面接相談
		七戸児童相談所	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	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)
21	虐待、 いじめ、 非行	七戸児童相談所 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	毎日24時間対応 電話相談
		青森地方務局 子ども人権110番	0120-007-110	8:30~17:15※ 電話相談
		十和田市 子育て世代親子支援センター	0176-51-6734	8:30~17:15※ 電話又は面接相談
22	犯罪被害	あおもり 被害者支援センター	017-721-0783	10:00~17:00※ (ただし水曜日は20:30まで) 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
		青森県警察本部 サイバー犯罪対策室	017-723-4211 (内線3492、3493)	8:30~17:15※ 電話相談
23	配偶者の 暴力、 離婚問題	十和田市 子育て世代親子支援センター	0176-51-6734	8:30~17:15※ 電話又は面接相談
		青森県女性相談所 緊急 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 女性相談所	017-781-2000	平日 8:30~20:00 土日祝9:00~18:00 電話相談

24	身近な相談者	民生委員・児童委員	生活福祉課 0176-51-6718	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	健康増進課 0176-51-6791	町内会からの推薦で市の委嘱を受け、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。

25	ボランティア団体	こころの広場「ルピナス」		毎月第2・4土曜日★ 10:00～12:00 市民交流プラザタワーレ	悩みを抱えているかた、お話ししたいかたなど、どなたでもお越しください。個別相談にも応じています。
		こころのふれあいサロン「おあしす」	お申込みは不要です。直接会場にお越し下さい。	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 図書館研修室	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。
		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。	
		気持ちに寄りそう「癒しの学VIVA」	NPO法人スマイルラボ「学VIVA」事務局(関川) 0176-23-6622	同じ悩み同じ経験をした方々が集まり、情報交換するための場づくりをしています。 開催日・内容はホームページでご確認下さい。 https://smilelab-manaviva.amebaownd.com	

26	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 健康福祉部障害福祉課) https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/syofuku/kokoro.html			
		みんなのメンタルヘルス総合サイト http://www.mhlw.go.jp/kokoro/			
		こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト http://kokoro.mhlw.go.jp/			
		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～ http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/			
		あおもり子ども・若者支援機関マップ～不安・悩みを抱えたご本人や家族のみなさんへ～ http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/kodomo-wakamono-map.html			
		あおもり思春期研究会～思春期の性に関するなやみ相談窓口～ http://aomori-sisyunki.webnodo.jp/			

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電話番号一覧表」から出典しました。

初版発行：平成23年1月 一部改訂：令和2年4月
改訂：令和元年5月 一部改訂：令和3年7月

