

悩みを一人で抱え込んでいませんか？

～知らせてほしいこころのSOS～

一人で悩まず相談を！

十和田市相談窓口ガイドブック

さまざまな悩みに応じた相談機関を掲載しています。市役所や公共施設などに設置していますので、ご活用ください。



◀ガイドブックはこちらから



「こころと暮らしの相談会」開催します

と き 3月7日(金) 午後3時～8時

ところ 保健センター

対 象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人

保健師や生活困窮者自立相談支援員などが、心の不調や生活の困り事などの悩みをお聞きし、解決に向けてお手伝いします。どんな些細な^{ささい}ことでも大丈夫です。悩みが深刻になる前に、お話ししてみませんか。

※予約不要です。直接お越しください。



SNS (LINEやチャットなど) や電話でも相談できます

厚生労働省のホームページでも相談窓口を紹介しています。さまざまな相談方法がありますので、ご希望の窓口を選んで悩みを打ち明けてみませんか。



◀厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」
はこちらから

あなたの街の

法律相談

～第78回～



生活が苦しい…そのような時には

昨今の物価高により、生活に苦しさを感じている人が増えています。しかし、支援制度や相談窓口を活用することで、状況を改善できる可能性があります。今回のコラムでは困り事に応じた相談先をご紹介します。

問 まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

Q しばらくは何とかなりそうだけれど生活に困っています。

A お金の問題や日常生活に不安を感じているなら「自立相談支援窓口(生活福祉課 ☎0176-51-6749)」を利用してください。あなたの状況に応じて、活用できる支援制度のアドバイスを受けられます。

Q お金がなくて、今生活できないくらい困っています。

A 生活保護制度の申請を考えてみてください。相談先は「生活福祉課(☎0176-51-6715)」です。生活が厳しい状況にあるなら、ためらわずに相談してください。

Q 一時的にお金があれば、何とか生活を立て直せそうです。

A 他の貸付制度が利用できない低所得者や高齢者世帯向けに、生活再建までの必要な費用を借りられる「生活福祉資金貸付」があります。無利子または低金利で借り入れられます。窓口は「市社会福祉協議会(☎0176-23-2992)」です。

Q 借金が返せなくて困っています。

A 「法テラス青森(☎0570-078387)」に相談して、債務整理をすることを考えてみてください。

Q 事業がうまくいかなくて困っています。

A 事業に行き詰まりを感じている場合は「十和田商工会議所(☎0176-24-1111)」の経営相談を利用してみてください。資金繰りや事業計画の見直しなど、経営改善のための支援を受けられます。

Q 困り事が多過ぎて気分が落ち込む。

A 眠れない、食欲がない、何もしたくない。それはこころの病気のサインかも知れません。ひとりで悩まず「保健センター(健康増進課 ☎0176-51-6791)」に相談してください。

(文責 弁護士 ^{としない わたる} 十枝内 亘)
弁護士法人十枝内総合法律事務所
☎0176-21-4005