

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

体調不良

自分は
役立たずだと
思ってしまう

このサインを
見逃さないで!

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
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
	病気やからだの不調	4
	ひきこもり	5
	自死遺族	6
	こころの相談薬局	7
	障がい	8
	高齢者	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
ボランティア団体等：「ルピナス」「おあしす」「クローバー」 「大人のしゃべり場」「十和田市生活と健康を守る会」		25
インターネット情報		26
SNS・チャット相談		27




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>

2	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・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	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	病気や からだの 不調	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
		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
5	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
6	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
7	※眠れない 等のからだ の変調につ いてご相談 ください。	アイン薬局十和田店	0176-21-3027		
		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				



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。

番号	相談したいこと	相談窓口	電話番号	受付時間等	
8	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 みざわ	0176-27-6738	月~金 8:00~17:00 (要予約)	電話又は面接相談
9	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		

<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・木 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 (要予約) ★	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	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	毎週水曜日 14:00~17:00 (要予約) ♠ (8/13~15も除く)	面接相談
		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
		青森県障害福祉課 生活と健康をつなぐ法律相談	017-734-9310	月・水・金 9:00~16:00♠	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
		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 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

<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「トワハート」	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)
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 子どもの人権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	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
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 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。

25	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「トワール」	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」		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「トワール」	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 0176-23-8922	毎月第3金曜日 18:30～20:30 市民交流プラザ「トワール」	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。	

26	インターネット情報	こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧（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/			
		令和4年度版「あおもり子ども・若者支援機関マップ」(青森県青少年・男女共同参画課) http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/seishonen/files/04kowakamap.pdf			
		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.webnode.jp/			

27	SNS・チャット相談	生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)	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)				
		月・水・金 11:00～22:30(22時まで受付) 火・木・日 17:00～22:30(22時まで受付) 土 11:00～16:30(16時まで受付)	毎日 第1部 12:00～15:50(15時まで受付) 第2部 17:00～20:50(20時まで受付) 第3部 21:00～23:50(23時まで受付) 月曜日 4:00～6:50(6時まで受付) 毎月1回 最終土曜日～日曜日 24:00～5:50(5時まで受付)				
		LINE  ID @yorisoi-chat	チャット  https://yorisoi-chat.jp/	LINE 	Twitter 	Facebook 	チャット  LINE・Twitter・Facebook ID@kokorohotchat チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

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

