

心配事は一人で悩まずに、まずはご相談ください

あなたの気持ち、話してください



イラスト：  
細川昭々

### ◆ ころや身体の心配事のご相談

- 奥州市役所健康こども部健康増進課 ☎34-2903
- 江刺総合支所健康福祉グループ ☎34-2523
- 前沢総合支所市民福祉グループ ☎34-0275
- 胆沢総合支所健康福祉グループ（健康増進プラザ悠悠館） ☎46-2977
- 衣川総合支所市民福祉グループ ☎34-2370  
平日 8:30~17:15

- 奥州保健所保健課（こころの健康に関する相談） ☎22-2831  
平日 9:00~16:30  
「こころの相談（精神科医による相談）」  
※要事前予約 日程については電話でお問合せください

- 岩手県精神保健福祉センター（こころの相談電話） ☎019-622-6955  
平日 9:00~18:00

### ◆ 死にたい気持ち、つらい気持ちのご相談

- 上記の連絡先の他
- 盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575  
12:00~21:00（日曜日12:00~18:00）

- 岩手自殺防止センター ☎019-621-9090  
毎週土曜日 20:00~24:00

- 自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556  
毎月10日 8:00~翌日8:00  
毎日 16:00~21:00

### ◆ ご家族を自死で亡くされた方のご相談

- 奥州保健所保健課 平日 9:00~16:30 ☎22-2831  
「自死遺族交流会（こころサロン奥州）」奇数月 第1土曜日 13:30~15:00  
※新規で参加希望の方は、事前にお問合せください

- 岩手県精神保健福祉センター ☎019-629-9617  
平日 9:00~16:30

### ◆ どんな悩みでも（24時間ダイヤル）

- よりそいホットライン（岩手・宮城・福島専用） ☎0120-279-226

### ◆ いじめなどのご相談

- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
- 子どもの人権110番（盛岡地方事務局） ☎0120-007-110  
平日 8:30~17:15

### ◆ 子育てについてのご相談

- 奥州市役所健康こども部健康増進課 ☎34-2171、☎34-2904
- 江刺総合支所健康福祉グループ ☎34-2523
- 前沢総合支所市民福祉グループ ☎34-0275
- 胆沢総合支所健康福祉グループ（健康増進プラザ悠悠館） ☎46-2977
- 衣川総合支所市民福祉グループ ☎34-2370  
平日 8:30~17:15

- 奥州市子育て総合支援センター ☎24-6405  
平日 8:30~17:15

### ◆ 虐待・DV・ひきこもり・不登校などのご相談

- 奥州市役所こども家庭課 平日 8:30~17:15 ☎34-1585

- 岩手県ひきこもり支援センター（ひきこもり相談） ☎019-629-9617  
平日 9:00~16:30

### ◆ 介護保険についてのご相談

- 奥州市役所長寿社会課 平日 8:30~17:15 ☎34-2198

### ◆ 高齢者やそのご家族のご相談 ※窓口開設時間は概ね8:30~17:30 ※（ ）内は担当地区

- 奥州市地域包括支援センター ☎34-2199
- 地域包括支援センターみずさわ中央（水沢・佐倉河） ☎25-6185
- 地域包括支援センターみずさわ東（常盤・羽田） ☎34-0073
- 地域包括支援センターみずさわ南（南・真城・姉妹・黒石） ☎47-3908
- 地域包括支援センターえさし中央（岩谷堂・米里・玉里・梁川・広瀬） ☎34-4826
- 地域包括支援センターえさし南（愛宕・田原・藤里・伊手・稲瀬） ☎31-2700
- まえさわ地域包括支援センター（前沢全域） ☎34-0702
- 胆沢地域包括支援センター（胆沢全域） ☎47-5228
- 地域包括支援センターころもがわ（衣川全域） ☎52-3810

### ◆ 生活・生活困窮や福祉についてのご相談

- 奥州市役所福祉課 平日 8:30~17:15  
生活保護に関する相談 ☎34-2326、☎34-2327  
その他福祉に関する相談 ☎34-2324

- 奥州市社会福祉協議会 平日 8:30~17:15  
地域福祉課 ☎25-6188、☎25-6025  
生活応援課 ☎25-7171
- くらし・安心応援室（メイプル地階） ☎47-4546  
※事前に電話にてお問合せください 平日 8:30~17:00

### ◆ 障がいをお持ちの方やその家族のご相談

- 岩手障がい者110番相談室 ☎019-639-6533  
月~水・金・第3土曜日 10:00~15:00（第3金、祝祭日を除く）  
木曜日 15:00~20:00

- 奥州市役所福祉課 平日 8:30~17:15 ☎34-2172、☎34-2325

- 奥州市基幹相談支援センター 平日 8:30~17:15 ☎34-2160

### ◆ 多重債務や借金、消費生活のご相談

- 奥州市役所市民課総合相談室 ☎34-2915  
平日 9:00~17:00（受付16:00まで）  
主な相談事項  
消費生活相談（悪質商法、架空請求、携帯サイトトラブル）  
無料弁護士相談（一般法律相談、多重債務相談） ※事前申し込みが必要です  
行政相談・人権相談 ※日程は地域ごとに異なりますので、お問合せください

- 消費者信用生活協同組合 北上事務所 ☎0197-61-0133  
平日 第2・4土曜日 9:00~17:00

- お金の悩みホットライン ☎0120-979-874  
平日 9:00~18:00

- 岩手県立県民生活センター（消費生活相談） ☎019-624-2209  
平日 9:00~17:30 土・日曜日 10:00~16:00

### ◆ 借金・相続など、法的トラブルについてのご相談

- 岩手県司法書士会総合相談センター（電話相談） ☎0120-823-815  
火・木曜日 10:00~16:00

- 法テラス岩手 平日 9:00~17:00 ☎0570-078382

### ◆ 就労・労働問題についてのご相談

- ハローワーク水沢 ☎24-8609  
平日 8:30~17:15

- ジョブカフェ奥州（メイプル地階） ☎23-6331  
平日 9:00~17:00

- 胆沢障害者就業・生活支援センター ☎51-6306  
平日 9:00~17:00

- 岩手労働局総合労働相談センター ☎0120-980-783  
平日 9:00~17:00 ☎019-604-3002

- 働く人の悩みホットライン ☎03-5772-2183  
月~土曜日 15:00~20:00

### ◆ 医療機関（精神科・心療内科） ※事前に電話にてお問合せください

- 奥州  
さくらクリニック ☎51-7600  
おとめがわ病院 ☎24-4148  
内科板倉医院 ☎28-1117  
総合水沢病院 ☎25-3833

- 北上  
北上駅前さいとう心療内科医院 ☎0197-61-4820  
なるいクリニック ☎0197-64-1022  
花北病院 ☎0197-66-2311

- 両磐  
秋保クリニック ☎0191-32-5105  
岩手県立南光病院 ☎0191-23-3655  
むらかみクリニック ☎0191-31-2888  
ル・コンセル田島内科 ☎0191-23-3668