

☆☆～心配事は一人で悩まずに、まずはご相談ください～☆☆



相談窓口一覧

アイばあちゃんの「アイ」は
支え**合**いの「アイ」、
I w a t eの「アイ」です。

◇こころや身体心配事のご相談	窓口開設時間	電話番号
奥州市役所健康こども部健康増進課	平日 8:30～17:15	☎ 0197-34-2903
江刺総合支所健康福祉グループ		☎ 0197-34-2523
前沢総合支所市民福祉グループ		☎ 0197-34-0275
胆沢総合支所健康福祉グループ (健康増進プラザ悠悠館)		☎ 0197-46-2977
衣川総合支所市民福祉グループ		☎ 0197-34-2370
奥州保健所保健課(こころの相談)	平日 9:00～16:30	☎ 0197-22-2831
こころの相談(精神科医による相談)	要事前予約	
岩手県精神保健福祉センター(こころの相談)	平日 9:00～18:00	☎ 019-622-6955
◇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	12:00～21:00 (日曜日 12:00～18:00)	☎ 019-654-7575
自殺予防いのちの電話	<毎月10日> 8:00～翌日 8:00 <毎日> 16:00～21:00	☎ 0120-783-556

◇こころといのちの相談先	電話番号
こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省) 電話をかけた所在地の公的相談機関につながります。 相談対応日時は地域により異なります。	☎ 0570-064-556
こころの耳電話相談(厚生労働省) 働く人のメンタルヘルス不調やストレスチェック制度、過重労働などについて電話相談できます。	☎ 0120-565-455
「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省) 働く人のこころの健康をサポートします。専門の医療機関などを調べることもできます。 http://kokoro.mhlw.go.jp/	

◇ご家族を自死で亡くされた方のご相談	窓口開設時間	電話番号
奥州保健所保健課	平日 9:00～16:30	☎ 0197-22-2831
「自死遺族交流会(こころサロン奥州)」 ※新規で参加希望の方は事前にお問合せください	奇数月第1土曜日 13:30～15:00	
岩手県精神保健福祉センター	平日 9:00～16:30	☎ 019-629-9617

◇子育てについてのご相談	窓口開設時間	電話番号
奥州市役所健康こども部健康増進課	平日 8：30～17：15	☎ 0197-34-2171
江刺総合支所健康福祉グループ		☎ 0197-34-2904
前沢総合支所市民福祉グループ		☎ 0197-34-2523
胆沢総合支所健康福祉グループ (健康増進プラザ悠悠館)		☎ 0197-34-0275
衣川総合支所市民福祉グループ		☎ 0197-46-2977
奥州市子育て総合支援センター		☎ 0197-34-2370
		☎ 0197-24-6405

◇虐待・DV・ひきこもり・不登校など のご相談	窓口開設時間	電話番号
奥州市役所こども家庭課	平日	☎ 0197-34-1585
奥州市役所地域共生社会課(ひきこもり)	8：30～17：15	☎ 0197-34-2199
岩手県ひきこもり支援センター(ひきこもり相談)	平日9：00～16：30	☎ 019-629-9617

◇介護保険についてのご相談	窓口開設時間	電話番号
奥州市役所長寿社会課	平日8：30～17：15	☎ 0197-34-2198

◇高齢者やそのご家族のご相談	窓口開設時間	電話番号
奥州市役所地域共生社会課	平日8：30～17：15	☎ 0197-34-2199
地域包括支援センターみずさわ中央 (水沢・佐倉河)	概ね8：30～17：30 (施設により異なります)	☎ 0197-25-6185
地域包括支援センターみずさわ東 (常盤・羽田)		☎ 0197-34-0073
地域包括支援センターみずさわ南 (南・真城・姉体・黒石)		☎ 0197-34-0073
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)		☎ 0197-47-3908
地域包括支援センターえさし南 (愛宕・田原・藤里・伊手・稲瀬)		☎ 0197-34-4826
まえさわ包括支援センター (前沢全域)		☎ 0197-31-2700
胆沢地域包括支援センター (胆沢全域)		☎ 0197-34-0702
地域包括支援センターころもがわ (衣川全域)		☎ 0197-47-5228
		☎ 0197-52-3810

◇生活・生活困窮や福祉についてのご相談	窓口開設時間	電話番号
奥州市役所福祉課		
生活保護に関する相談	平日 8：30～17：15	☎ 0197-34-2326 ☎ 0197-34-2327
その他福祉に関する相談		☎ 0197-34-2324
奥州市社会福祉協議会		
地域福祉課	平日 8：30～17：15	☎ 0197-25-6188 ☎ 0197-25-6025
生活応援課		☎ 0197-25-7171
くらし・安心応援室（メイプル地階） ※事前に電話にてお問合せください	平日 8：30～17：00	☎ 0197-47-4546

◇障がいをお持ちの方や そのご家族のご相談	窓口開設時間	電話番号
岩手県障がい者 110 番相談室	月・火・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	☎ 019-639-6533
奥州市役所福祉課	平日 8：30～17：15	☎ 0197-34-2172 ☎ 0197-34-2325
奥州市基幹相談支援センター	平日 8：30～17：15	☎ 0197-34-2160

◇多重債務や借金、消費生活のご相談	窓口開設時間	電話番号
奥州市役所市民課総合相談室 主な相談事項 ・消費生活相談（悪質商法、架空請求等） ・無料弁護士相談（法律相談、多重債務） ※事前予約申し込みが必要です ・行政相談、人権相談 ※日程についてはお問合せください	平日 9：00～17：00 （受付は 16：00 まで）	☎ 0197-34-2915
消費者信用生活協同組合 北上事務所	平日 第2・4土曜日 9：00～17：00	☎ 0197-61-0133
お金の悩みホットライン （消費者信用生活協同組合）	平日 9：00～18：00	☎ 0120-979-874
岩手県立県民生活センター （消費生活相談）	平日 9：00～17：30 土・日曜日 10：00～16：00	☎ 019-624-2209



◇借金・相続など、 法的トラブルについてのご相談	窓口開設時間	電話番号
岩手県司法書士会総合相談センター（電話相談）	火・木曜日 10：00～16：00	☎ 0120-823-815
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	窓口開設時間	電話番号
ハローワーク水沢	平日8：30～17：15	☎ 0197-24-8609
ジョブカフェ奥州（メイプル地階）	平日9：00～17：00	☎ 0197-23-6331
胆江障害者就業・生活支援センター	平日9：00～17：00	☎ 0197-51-6306
岩手労働局総合労働相談センター	平日9：00～17：00	☎ 0120-980-783 ☎ 019-604-3002
働く人の悩みホットライン	月～土曜日 15：00～20：00	☎ 03-5772-2183

◇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		電話番号
【奥州】	さくらクリニック	☎ 0197-51-7600
	おとめがわ病院	☎ 0197-24-4148
	内科板倉医院	☎ 0197-28-1117
	総合水沢病院	☎ 0197-25-3833
【北上】	北上駅前さいとう診療内科医院	☎ 0197-61-4820
	花北病院	☎ 0197-66-2311
	さくら PORT クリニック	☎ 0197-72-6700
【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・コンセール田島内科	☎ 0192-23-3668

◇その他 相談先検索サイト等
子供の SOS の相談窓口（文部科学省） https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm
あなたはひとりじゃない（内閣官房 孤独・孤立対策担当室） https://www.notalone-caio.go.jp/ https://www.notalone-caio.go.jp/under18/ ※18 歳以下専用
まもろうよ こころ（厚生労働省） https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/
ぴったりに相談窓口（警察庁）※子ども向け https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/annai/

