

ひとりで悩まないであなたの声を聴かせてください！
支援の手がここにあります

相 談 窓 口 一 覧

相談窓口は「症状別」「申請・手続き関係」「対象者別」の

3つのカテゴリーに分かれています。

次のページから相談しやすいところに

困っていること・相談したいことをお伝えください。



LINEやチャットで気軽に相談可能！
24時間対応の窓口も紹介しています。
(厚生労働省SNS相談)



スマホで5分、心の健康度をチェック！
「こころの体温計」
<https://fishbowlindex.jp/kitakami/>



どこに相談していいかわからない方は
健康づくり課 ☎0197-72-8296
にお問い合わせ下さい。

令和8年6月発行

～症状がある方～

電話で「こころの相談です」とお話しください
(相談先によっては窓口へお越しいただくことも可能です)

悩みの内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
「眠れない」 「つらい」等の 症状が あるときの相談	北上市健康づくり課 ☎0197-72-8296	8：30-17：00	—	北上市保健・子育て支援 複合 施設 hoKko(ほっこ)ツイン モールプラザ西館2階	窓口にお越しの際は、 4番ボタンをおして ください。
	岩手県中部保健所 ☎0198-22-2331	9：00-16：30	—	花巻市花城町1-41	窓口へお越しいた くことも可能です。
	岩手県精神保健福祉センター 県民専用「こころの相談電話」 ☎019-622-6955	9：00-18：00	—	電話相談のみ	

悩みの内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
死にたい気持ちに なったときの相談	盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575	月～土 12：00-21：00 日曜日 12：00-18：00	● (TEL)	電話相談のみ	
	岩手県民専用電話 「こころライン」 ☎019-622-1717	毎月1日、15日のみ 平日・土 12：00-21：00 日のみ 12：00-18：00	● (TEL)		

～症状がある方（受診の相談）～

電話で「受診の相談または予約です」とお話しください。

悩みの内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
こころ・精神に 関する受診の相談	(社医)花北病院 地域連携室 ☎0197-66-2311	新患・再来 14：00-16：00 (看護師による相談)	—	北上市村崎野16- 89-1	有料で医師による家 族相談を実施してい ます。
	(独)国立病院機構 花巻病院 ☎0198-24-0511	9：00-17：00	—	花巻市諏訪500	—
	(医)ほがらか会 もとだて病院 ☎0198-23-5131	8：30-16：00	—	花巻市東宮野目13- 1-1	—
	(医)さくらPORTクリニック ☎0197-72-6700	平日（休診日を除く）及 び土曜日 10：00-17：00 (看護師もしくは精神保 健福祉士による相談)	● (TEL・窓 口)	北上市川岸1-1-20 さくらPORTオフィ ス1階	要予約（オンライン予 約もしくは電話予約）
緊急を要する 場合の受診	岩手県精神科救急センター ☎019-624-6791	24時間	● (TEL 24時 間)	精神科救急受診についてまずは電話でご相 談ください。医療機関の紹介は基本的に休 日・夜間のみ行っています。	

～申請・手続き関係～

●申請

申 請	申請できるところ	申請できる時間	土日 対応	場所	備考
障がい手帳・ 自立支援医療の 手続き、サービス 利用等の申請	北上市障がい福祉課 ☎0197-72-8216	8：30-17：15	—	北上市役所本庁舎 1階	手続きの際は窓口 に直接お越しください。
介護保険の申請	北上市長寿介護課 ☎0197-72-8219		—		
生活保護の申請	北上市地域福祉課 ☎0197-72-8215		—		

～対象者別の相談～

●ひきこもり

相談内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
家から出たくない、 ひきこもりがちな 家族がいるときの 相談	北上市障がい福祉課 ☎0197-72-8214	8：30-17：15	—	北上市役所本庁舎 1 階	窓口へお越しいただくことも可能です。
	岩手県精神保健福祉センター ☎019-629-9617	9：00-16：30	—	盛岡市本町通3-19-1	来所相談は予約制
	暮らしの自立支援センター きたかみ (北上市社会福祉協議会) ☎0197-72-6074	9：00-17：00	—	北上市常盤台2-1-63	窓口へお越しいただくことも可能です。
	もりおか若者サポートステーション (15歳～49歳) ☎019-625-8460	10：00-16：00 (第2・4金除く) 第2・4土 10：00-16：00	● (TEL・ 窓口)	盛岡市盛岡駅前通り16-15 保科済生堂ビル 4 階	

●障がい

相談内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
障がいなどを抱えての 生活面の不安や 困りごと、障がいサービ ス利用等の相談	北上市障がい福祉課 ☎0197-72-8214	8：30-17：15	—	北上市役所本庁舎 1 階	窓口へお越しいただくことも可能です。
生活面での不安や 困りごとの相談	北上市社会福祉協議会 (指定障害者相談支援事業所) ☎0197-64-1212	9：00-17：00	—	北上市常盤台2-1-63	
障がいサービス利用の 相談	自立生活支援センター北上 ☎0197-63-7289	電話 9:00-17:00 来所 10:00-16:00	—	北上市本通り2-2-1 ツインモールプラザ東館 3 階 (R8.7月から)	
	相談支援センターさくら ☎0197-63-2039	9：00-17：00	—	北上市本通り2-1-10	窓口へお越しいただくことも可能です。 来所相談は予約制です。
	相談支援事業所萩の江 ☎0197-65-6330	8：30-17：30	—	北上市新穀町1-7-32	窓口へお越しいただくことも可能です。
成年後見制度の相談、 障がいなどで判断能力に 不安がある方の 権利や財産管理の相談	北上市権利擁護支援センター ☎0197-72-8324	8：30-17：15	—	北上市役所本庁舎 1 階 (長寿介護課内)	

●高齢者

相談内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
介護、虐待、 介護保険サービス、 施設入所等の相談	北上市長寿介護課 ☎0197-72-8221	8：30-17：15	—	北上市役所本庁舎 1 階	窓口へお越しいただくことも可能です。
成年後見制度の相談、 認知症などで判断能力に 不安がある方の 権利や財産管理の相談	北上市権利擁護支援センター ☎0197-72-8324				

●妊娠・出産・子育て・女性

相談内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
妊娠期、産前産後の不安、 乳幼児の保健相談	こども家庭センター 親子保健係 ☎0197-72-8297	8：30-17：15	—	北上市保健・子育て支援 複合施設 hoKko (ほっ こ) ツインモールプラザ 西館 2 階	来所相談は予約制
子育て、親子関係、 家族関係の相談	こども家庭センター 家庭児童相談室 ☎0197-64-7574		—		—
困難な問題を抱える女性の 相談 (DV、離婚相談等)	こども家庭センター 女性相談 ☎0197-64-7573	9：15-16：00	—		来所相談は予約制

●学校に通う子

相談内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
学校トラブル・いじめ、 不登校等の相談	北上市学校教育課 ☎0197-65-3365	9：00-15：30	—	北上市役所本庁舎 4 階	窓口へお越しいただくことも可能です。

～対象者別の相談～

●生活・お金に困っている人

相談内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
仕事・お金・健康等の理由で生活困窮しているときの相談	暮らしの自立支援センターきたかみ（北上市社会福祉協議会） ☎0197-72-6074	9：00-17：00	—	北上市常盤台2-1-63	窓口へお越しいただくことも可能です。
生活保護に関する相談	北上市地域福祉課 ☎0197-72-8215	8：30-17：15	—	北上市役所本庁舎 1 階	
消費者トラブル、借金の返済、税金の滞納、消費生活に関わる相談	消費者信用生活協同組合 北上事務所 ☎0197-61-0133	月～金 9：00-17：00 第 2・4 土 9：00-17：00	● (TEL・窓口)	北上市大通り1-3-1 おでんせプラザ2 階	
	岩手県立県民生活センター ☎019-624-2209	平日 9：00-17：30 土日 10：00-16：00	● (TEL・窓口)	盛岡市中央通3-10-2	
	北上市消費生活センター ☎0197-72-8203	8：30-17：00	—	北上市役所本庁舎 1 階（市民課）	
	北上市収納課 ☎0197-72-8253	8：30-17：15	—	北上市役所本庁舎 4 階	
借金、相続、法的トラブル等の相談	法テラス岩手 ☎0570-078382 ☎050-3383-5546	月～金 10：00-16：00 水のみ 10：00-15：00	—	盛岡市大通1-2-1 岩手県産業会館本館 2 階	

●経営・職場環境に困っている人

相談内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
働く人、その家族の不安や心配事の相談	こころの耳電話相談 ☎0120-565-455	月・火 17：00-22：00 土・日 10：00-16：00	● (TEL)	電話相談のみ	
働く人の過重労働、職場環境、パワハラ、セクハラ等の相談	花巻労働基準監督署（総合労働相談コーナー） ☎0198-20-2310	9：30-17：00	—	花巻市城内9-27 花巻合同庁舎 2 階	（管轄市町村）北上市、花巻市、金ケ崎町、西和賀町、遠野市宮守町、奥州市（一部）
	岩手労働局 ☎019-604-3002 ☎フリーダイヤル 0120-980-783（携帯電話からはつながりません）	9：00-17：00	—	盛岡市盛岡駅西通1-9-15 盛岡第2 合同庁舎 5 階	女性相談員がいます。
	社会保険労務士会 総合労働相談所 ☎019-651-2373	第 2・4 水 13：00-16：00	—	盛岡市山王町1-1（社会保険労務士会事務局）	—
経営に関する相談	北上商工会議所 ☎0197-65-4211	8：30-17：15	—	北上市大通り2-3-4	—

●転職・就職に困っている人

相談内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
仕事探しや転職に関する様々な相談	ハローワーク北上 ☎0197-63-3314	8：30-17：15	—	北上市大曲町 5 -17	—
仕事、就職の支援が欲しい時の相談	ジョブカフェさくら ☎0197-63-3533	10：00-17：00	—	北上市芳町2-8 北上地区合同庁舎 1 階	応募書類の書き方、面接、職業適性診断、就労に関する悩み相談等、北上地域での就労を支援します。
はじめての就職や就職氷河期世代の就職・自立に向けた相談（15歳～49歳）	もりおか若者サポートステーション ☎019-625-8460	10：00-16：00（第 2・4 金除く） 第 2・4 土 10：00-16：00	● (TEL・窓口)	盛岡市盛岡駅前通り 16-15 保科済生堂ビル 4 階	キャリアカウンセリング、就職支援、就職活動に一歩が踏み出せない方への心理カウンセリング等、就労・自立の支援をします。

●男女共同参画・LGBTに関する相談をしたい人

相談内容	相談できるところ	相談できる時間	土日 対応	場所	備考
男女共同参画に関する法律相談	岩手県男女共同参画センター ☎019-606-1762	4・5・7・8・10・11・1・2月は第3木 6・9・12・3月は第2土 10：00-14：00	—	盛岡市盛岡駅前西通 1 -7-1（キオクシアアイーナ 6 階）	無料の法律相談（面接相談のみ）
男女共同参画に関する相談		水・木 10：00-16：00 火・金 10：00-14：00	—		面接相談は女性は毎週水曜日、男性は毎週土曜日をご利用ください。
男性のための相談	岩手県男女共同参画センター ☎019-601-6891	土 12：00-15：00	● (TEL・窓口)		男性の相談員による相談
性別の違和感や性的指向に関する相談		火・金 15：30-18：30	—		ご家族・パートナー・支援者等からの相談にも応じています。