



こころの相談窓口一覧表

分類	相談内容	相談窓口	連絡先	開設時間等
こころと身体 の健康	こころと身体 に関する 健康相談	★岩手県中部保健所	花巻市花城町1-41 0198-22-2331	開設時間等 平日 9:00~16:30 対応 保健師（精神科医師の面接相談もあり） 予約等 電話相談（随時）、面接相談（予約制）
		★北上市健康づくり課	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 0197-72-8296	開設時間等 平日 8:30~17:00 対応 保健師、看護師 予約等 電話（随時）8:30~17:00 来所（予約制）9:15~12:00 13:00~16:00
		★北上市障がい福祉課	北上市役所本庁舎1階 0197-72-8214	開設時間等 平日 8:30~17:00 対応 保健師 予約等 電話・来所相談（随時）
		★北上市社会福祉協議会 (指定障害者相談支援事業所)	北上市常盤台2-1-6 3 0197-64-1212	開設時間等 平日 9:00~17:00 予約等 電話（随時）、面接（随時・予約制）
		★自立生活支援 センター北上	北上市本通り2-2-1 さくら野百貨店3階 0197-63-7289	開設時間等 平日 9:00~17:00 予約等 電話（随時）9:00~17:00 面談（予約制）10:00~16:00
		★相談支援センター さくら	北上市本通り2-1-10 0197-63-2039	開設時間等 平日 9:00~18:00 予約等 電話相談（随時）、面接相談（予約制）
		★岩手県精神保健福祉 センター (こころの相談電話)	盛岡市本町通3-19-1 019-622-6955	開設時間等 平日 9:00~18:00 対応 保健師、看護師、心理職、相談員 予約等 電話相談（随時）、面接相談（予約制）
		★厚生労働省こころの 健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	開設時間等 平日 9:00~18:00 18:30~22:00 予約等 電話相談（随時）
薬に関する相談	岩手中部地域の薬局	お近くの薬局でも睡眠やお薬についてのご相談に応じています。		
医療	こころの病気に 関する相談	★独立行政法人国立病院機構 花巻病院	花巻市諏訪500 0198-24-0511	開設時間等 平日 8:30~17:00 対応 精神保健福祉士 予約等 予約制
		★花北病院	北上市村崎野16-89-1 0197-66-2311	開設時間等 精神保健福祉士 平日 8:30~16:00 医師の家族相談（有料） 平日 9:00~11:30 予約等 予約制
こころ	死にたい気持ち になった時の 相談	盛岡いのちの電話	019-654-7575	開設時間等 月~土 12:00~21:00 日曜日 12:00~18:00 対応 相談員
		岩手自殺防止センター	019-621-9090	開設時間等 土曜日 20:00~24:00 対応 相談員
法律	法的トラブル 問題に関する 手続きや 相談機関の紹	法テラス岩手	盛岡市大通1-2-1 岩手県産業会館本館2階 0570-078382	開設時間等 月~金 電話 9:00~17:00 面接 9:00~17:00 対応 弁護士（予約制）相談員（随時）

★マークは家族や職場の上司によるご相談にも対応しております。

●心の健康度をチェック！「こころの体温計」
<https://fishbowlindex.jp/kitakami/>



●厚生労働省SNS相談
電話、メールなど、様々な方法の相談窓口
を紹介しています



分類 相談内容 相談窓口 連絡先 開設時間等

分類	相談内容	相談窓口	連絡先	開設時間等
職場	過重労働、 パワハラ、 セクハラなど についての 相談	総合労働相談所	盛岡市山王町1-1 019-651-2373	開設時間等 予約等 第2・4水曜13:00~16:00 予約制・無料
		こころの耳電話相談	0120-565-455	開設時間等 月、火 17:00~22:00 土、日 10:00~16:00 祝日、年末年始除く
		★花巻労働基準監督署 (総合労働相談コーナー)	花巻市城内9-27 花巻合同庁舎2階 0198-23-5231	開設時間等 平日 8:30~17:15 (平日 9:30~17:00)
		★岩手労働局 (総合労働相談コーナー) (雇用環境・均等室・切札)	盛岡市盛岡駅西通1-9-15 盛岡第2合同庁舎5階 0120-980-783 019-604-3010	開設時間等 平日 9:00~17:00 (雇用環境・均等室は8:30~17:15)
生活・金融・経営	消費生活相談 生活の相談	岩手県立県民生活センター	盛岡市中央通3-10-2 019-624-2209	開設時間等 平日 9:00~17:30 土日 10:00~16:00 祝日、年末年始除く 対応 消費生活相談員 予約等 随時相談(電話・面接)
		★消費者信用生活協同組合 北上事務所	北上市大通り1-3-1 おでんせプラザ2階 0197-61-0133	開設時間等 平日・第2・4土曜日 9:00~17:00 予約等 予約制
		★北上市市民課市民相談係 北上市消費生活センター	北上市役所本庁舎1階 0197-72-8202 0197-72-8203	開設時間等 平日 8:30~17:00 予約等 随時相談
		★北上商工会議所	北上市青柳町2-1-8 0197-65-4211	開設時間等 平日 8:30~17:15 相談 随時相談
		★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)	北上市常盤台2-1-63 ① 0197-72-6074 ② 080-2831-8847	開設時間等 平日 9:00~17:00 予約等 電話(随時)、面接(随時・予約制) 内容等 ① 生活の相談 ② ひきこもりの相談
就労	就労相談	ハローワーク北上	北上市大曲町5-17 0197-63-3314	開設時間等 平日 8:30~17:15
		★ジョブカフェさくら	北上市芳町2-8 北上地区合同庁舎1階 0197-63-3533	開設時間等 平日 10:00~17:00
		★もりおか若者 サポートステーション	盛岡市盛岡駅前通り16-15 保科済生堂ビル4階 019-625-8460	開設時間等 平日・第2・4土曜日 10:00~16:00 第2・4金曜日除く 内容等 ひきこもりについての相談も可
子ども	教育	★北上市学校教育課	北上市役所本庁舎4階 0197-65-3365	開設時間等 平日 9:00~15:30 対応 教育相談員
	子育て	★子育て世代包括 支援センター	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 0197-64-7574 (子育て) 0197-64-7573 (夫婦・女性)	開設時間等 平日 8:30~17:15 対応 家庭児童相談員
	夫婦・女性			開設時間等 平日 9:15~16:00 対応 婦人相談員
高齢者	介護・虐待・ 成年後見制度等	★北上市長寿介護課	北上市役所本庁舎1階 0197-72-8221	開設時間等 平日 8:30~17:15
		★北上市権利擁護 支援センター	北上市役所本庁舎1階 (長寿介護課内) 0197-72-8324	開設時間等 平日 8:30~17:15 対応 社会福祉士
その他	男女共同参画 に関する相談	★岩手県男女 共同参画センター	盛岡市盛岡駅前西通 1-7-1 (アイーナ6階) 019-606-1762	一般相談 水・木・土・日・祝 9:00~16:00 火・金 13:00~20:00 (面接相談は予約制)
				男性相談 男性相談員による男性のための相談 毎月第2・4土曜日 10:00~13:00 (面接相談は予約制)
				法律相談 弁護士による男女共同参画に関する法律相談 毎月第3木曜日 (要予約) 10:00~12:00、13:00~15:00
				LGBT相談 毎週火・金曜日 16:00~20:00 (面接相談は予約制*祝日の場合は休み)
なんでも相談	★なんでも心配ごと 相談センター (北上市社会福祉協議会)	北上市常盤台2-1-63 0197-64-2081	開設時間等 平日 9:00~17:00	
			対応 相談員 予約等 電話(随時)、面接相談(随時・予約制)	

★マークは家族や職場の上司によるご相談にも対応しております。

※本表は令和4年6月時点の情報です。内容に変更がある場合がございますので、詳しくは各相談窓口へお問い合わせください。 