



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
こころや身体に関する健康相談 「眠れない」「つらい」など	★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 対応 予約等	平日 8:30~17:00 保健師、看護師 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 対応 予約等	平日 8:30~17:00 保健師 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2-1-63 0197-64-1212	開設時間等 予約等	平日 9:00~17:00 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 予約等	平日 9:00~17:00 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 予約等	平日 9:00~18:00 電話相談(随時)、面接相談(予約制)
	★岩手県中部保健所	花巻市花城町1-41 0198-22-2331	開設時間等 対応 予約等	平日 9:00~16:30 保健師(精神科医師の面接相談もあり) 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	盛岡市本町通3-19-1 019-629-9617 「こころ相談電話」 019-622-6955 岩手県民専用電話	開設時間等 対応 予約等 開設時間等 対応 予約等	平日 9:00~16:30 保健師、看護師、心理職、相談員 面接相談(予約制) 平日 9:00~18:00 保健師、看護師、心理職、相談員 電話相談(随時)
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 対応	月~土 12:00~21:00 日曜日 12:00~18:00 相談員
	★岩手自殺防止センター	「こころライン」 019-622-1717	開設時間等 対応	毎月1日、15日のみ 12:00~21:00 (日曜日の場合12:00~18:00) 相談員
	★岩手自殺防止センター	019-621-9090	開設時間等 対応	土曜日 20:00~24:00 相談員
こころの病気に 関する相談、 受診	★花北病院	北上市村崎野16-89-1 0197-66-2311	開設時間等 予約等	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 予約制
	★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 対応 予約等	平日 9:00~17:00 精神保健福祉士 予約制
	★医療法人ほからか会 もとだて病院	花巻市東宮野目13-1-1 0198-23-5131	開設時間等 対応 予約等	平日 8:30~16:00 精神保健福祉士 電話相談(随時)、面接相談(予約制)
緊急を要する場	★岩手県精神科救急センター	019-624-6791	開設時間等	24時間(土・日・祝含む)
薬に関する相	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。		
法律	法的トラブル 問題に関する 手続きや	法テラス岩手	開設時間等 対応	月~金 電話 9:00~17:00 面接 9:00~17:00 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
職場	過重労働、 パワハラ、 セクハラなど についての 相談	★花巻労働基準監督署 (総合労働相談コーナー)	花巻市内9-27 花巻合同庁舎2階 0198-20-2310(直通) または 0198-23-5231	開設時間等 平日 9:30~17:00 (月15日のため事前に電話でご確認ください)
		総合労働相談所	盛岡市山王町1-1 019-651-2373	開設時間等 第2・4水曜13:00~16:00 予約等 予約制・無料
		★岩手労働局 (総合労働相談コーナー) (雇用環境・均等室・切ハ)	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)
		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
生活・金融・経営	消費生活相談 生活の相談	★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
		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)
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 対応 平日 9:00~15:30 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 対応 平日 8:30~17:15 家庭児童相談員
	夫婦・女性		開設時間等 対応 平日 9:15~16:00 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 対応 平日 8:30~17:15 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 10:00~17:00 金 13:00~20:00 土・日 12:00~15:00 (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 12:00~15:00 (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わる法律相談 毎月第3木曜日 (要予約) 12:30~16:30(1人あたり40分)
		盛岡市盛岡駅前西通 1-7-1 (アイーナ6階) 019-601-6891	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 対応 平日 9:00~17:00 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5年5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。 