

あなたの身近な相談窓口

一人で抱え込まず、まずは一度、
相談してみませんか？

誰にも話すことのできない様々な思い、つらい気持ちを聴かせてください。
あなたはひとりではありません。あなたの話を受けとめてくれる人がいます。



誰かに助けを求めたり、相談することに抵抗を感じる人は少なくありません。
しかし、たくさんの問題に追いこまれると、一人では解決しにくいこともあります。
ストレスや問題に対処する能力、「助けを求める力」が重要です。

七戸町役場 保健福祉課（天間林保健センター内）
〒039-2827 七戸町字森ノ上 359-5 ☎0176-68-4631

消費生活相談

【消費者ホットライン188(イヤヤ)番】

上十三地区消費生活センター(十和田市消費生活センター)では、十和田市・七戸町・六戸町の住民を対象に、消費生活相談員が悪質商法や詐欺などの消費生活トラブル、多重債務などについての相談を受付しています。

◎ 開設日 月～金曜日(年末年始・祝日除く)

時間 午前8時30分～午後4時30分

◎ 開設場所…十和田市役所内

(十和田市西十二番町6番1号)

◎ 電話番号…0176-51-6757

行政・人権合同相談

行政相談委員、人権擁護委員がお話を伺います。人権問題や悩みごと、行政への要望などお気軽にご相談ください。

◎ 相談は無料《秘密厳守》予約不要

◎ 毎月1回、水曜日、午前9時～正午
(7月は午後4時～7時)

◎ 会場:七戸町役場本庁舎及び七戸庁舎

※ 相談日時等詳細は毎月の「広報しちのへ」をご覧ください。

総務課 68-2111 庶務課 62-2111

納税等の相談 (税務課 68-2113)

失業や病気などで町税や介護保険料の納付にお困りの場合は、税務課までご相談ください。



妊娠・出産から育児・子どもの相談

妊娠・出産、子育てや子どもの成長発達について、乳幼児健診や予防接種のスケジュールなどについて知りたい……

こどもみらい課 0176-58-7622

児童虐待の相談

子どもへの身体的・心理的・性的虐待・不適切な養育について見た・聞いた・疑いがある……。子どもをどうやって育てたらいいかわからない、子育てに自信がない、等養育についてお悩みの方はご相談ください。

こどもみらい課 58-7622 七戸児童相談所 60-8086

DV(ドメスティックバイオレンス)相談

配偶者・交際相手からの暴力(身体的・心理的・経済的など)にお悩みの方はご相談ください。

配偶者暴力相談支援センター 017-781-2000

上北地方福祉事務所 0176-62-2145

身近な人が、普段と違うと感じたら、声かけ、話を聞いてみましょう！

元気？大丈夫？ではなく、

「調子はどう？気分はどう？」「何かあった？」

「私にできることがあったら言ってね」

そのひと声が、誰かの生きる支えにつながるかもしれません





相談してみよう 悩みごと 話してみよう その気持ち

こころとからだの健康相談

あなたやあなたの大切な人、身近な人のこころの不調に気がいたら……

気になる症状がある方は、まずはお電話でご相談ください。

保健センターまたはご家庭で保健師がお話を伺い、相談機関や医療機関を紹介します。

保健福祉課(保健係) 0176-68-4631



☎ こころの電話相談

相談窓口	電話番号	受付時間
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24 時間
一般社団法人日本いのちの電話連盟 いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月 10 日 (24時間)
	0570-783-556	毎日 10:00～22:00
NPO 法人 あおもりのいのちの電話相談	0172-33-7830	毎日 12:00～21:00

相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。



まもろうよこころ

検索



🏠 近隣の精神科(メンタルヘルス科) 受診する際は、事前にお電話でお問い合わせください。

病 院 名	電 話 番 号	病 院 名	電 話 番 号
十和田市立中央病院	0176-23-5121	三沢聖心会病院	0176-54-2016
高松病院	0176-23-6540	みさわの森クリニック	0176-58-6800
十和田済誠会病院	0176-23-6251		

上北保健所の健康相談 0176-23-4261

* 事前にお電話でご予約ください。

【精神保健福祉相談】

- ◎ 対象者 : 精神保健福祉に関する問題を抱える方
及びその家族、関係者
- ◎ 開設日時 : 毎月第3水曜日 受付:午後1時～2時
* 令和7年6月は第4水曜日
令和7年9月・令和8年3月は第2水曜日
- ◎ 精神科医師、保健師がお話を伺います。

【性と健康の相談】

- ◎思春期、妊娠、避妊、不妊、産婦人科疾患、
更年期障害、性感染症を含め、性別年齢
問わず、心と体の健康について保健師が
相談に応じます。

障がい者福祉の相談

精神保健福祉手帳や身体障害者手帳のこと、自立支援医療(医療費)のこと、障害者の福祉サービスについて知りたい……

保健福祉課(障害福祉係) 0176-68-4631

高齢者福祉・認知症・介護保険サービスの相談

家族の認知症のことや介護をしていくことが大変になってきたなど、介護の相談や介護保険サービスについて知りたい……介護予防教室について知りたい……

介護高齢課／七戸町地域包括支援センター 0176-68-3500

生活困窮者自立支援相談

さまざまな理由により生活にお困りの方など、どなたでも対応します。主任相談支援員、相談支援員、就労支援員がお話を伺います。**相談は無料**《秘密厳守》

上北地域自立相談窓口 (要予約)

0176-27-5630

(月～金) 午前9時～午後5時まで

生活保護の相談

生活にお困りの方は相談ください。相談に至った経緯と以下の内容についてお話を伺います。

(現在の生活状況・収入の有無・資産、負債の有無・就労状況・家族、親戚関係・病状等について)

上北地方福祉事務所 62-2145

保健福祉課 68-4631



生活資金や債務などの相談

消費者信用生活協同組合では、生活資金相談(家計の改善や金融機関から融資を受けられない場合など)や債務相談など、生活向上に役立つ生活資金として家計改善が見込まれる場合は、貸付申込をご案内するなどの支援を行っています。

消費者信用生活協同組合

月曜日から土曜日(祝祭日除く)
午前9時～午後5時

法的トラブルの相談 予約制 30分

借金・離婚・相続・労働問題・犯罪被害などの法的トラブルを解決するための情報提供や、経済的に余裕のない方が法的トラブルにあった時に、無料で法律相談を行っています。

法テラス青森 0570-078387

(平日のみ、午前9時～午後5時)

☎ その他の電話相談

相談窓口	電話番号	受付時間
青森県労働局 総合労働相談コーナー 労働相談ダイヤル	017-734-4211	9:30～17:00 *土日、祝日、年末年始を除く
青森県労働委員会 労働相談ダイヤル	0120-610-782	8:30～12:00 13:00～17:15 *土日、祝日、年末年始を除く
青森多重債務被害などをなくす会 青森りんごの会	080-6057-3792	9:30～16:30