

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
あなたの話を受け止めてくれる人がいます

悩んでいるような人に気づいたとき、周囲につらそうな人がいたときは、
「どうしたの？」と一声かけてみましょう。
そして、できるだけじっくりと相手の話に耳を傾け、専門家へ
つなぐ必要性を感じたら相談窓口を紹介しましょう。



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。

- ◎ 相談は無料《秘密厳守》 **要予約**
- ◎ 毎週月曜日から金曜日
午前8時15分から午後5時まで
- ◎ 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。

上北地域自立相談窓口 27-5630

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

納税等の相談

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。

税務課 68-2113

障害者福祉の相談

障害者手帳や心身に重度の障害をお持ちの方の
医療費について、障害基礎年金(国民年金)※1、
特別児童扶養手当(障害児を持つ親への経済的支援)※2、
特別障害者手当・障害児福祉手当など、障害者の
福祉サービス※3 についてご相談ください。

- ◎ 障害福祉サービスは、制度が複雑で窓口も多い
ので、まずはお電話でお問合せください。
月曜日～金曜日 ※ 年末年始・祝日除く
午前8時15分～午後5時

- ※1 町民課 68-2112
- ※2 こどもみらい課 58-7622
- ※3 保健福祉課 68-4631

ひとり親・保育などの相談

- ひとり親の相談:離婚後、ひとりで子どもを
育てていくのにいろいろ不安がある方。
- 認定こども園・学童保育:育児疲れがあり
子どもを預けて少し休みたい、休日に仕事
だが 子どもを見てくれる人がいない、学校
から子どもが帰宅しても家にひとりになる等
お悩みの方はご相談ください。

こどもみらい課 58-7622

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 62-2145

高齢者福祉、介護や認知症、介護保険サービス利用の相談

高齢者の在宅生活を支える福祉サービス、ご家族の介護や認知症のこと、介護保険
サービスの利用を開始したい方や介護予防教室について知りたい方など、ご相談ください。

- ◎ お電話または天間林保健センターへ直接お越しください。
月曜日～金曜日 ※ 年末年始・祝日除く 午前8時15分～午後5時
- ◎ 介護保険係や地域包括支援センター職員がお話を伺います。

介護高齢課(介護保険係) / 地域包括支援センター 68-3500



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

保健福祉課 68-4631
月曜日～金曜日(年末年始・祝日除く) 午前8時15分～午後5時

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。

うつ病の「こころの症状」

抑うつ気分

・気分の落ち込み
・誰も自分を助けられない(絶望)

意欲の低下

・興味や喜びがなくなる
・気力が低下し、何もできなくなる
・人付き合いも嫌になる

あせり・罪悪感

・あせってイライラする
・根拠なく自分の責任だと思ふ

思考力の低下

・集中力がなくなる

死にたい気持ち

・希死念慮・自殺企図

うつ病の「からだの症状」

自律神経系への影響

・頭痛・めまい

循環系機能への影響

・高血圧、動悸、肩こり

消化器系機能への影響

・胃痛、吐き気、下痢、便秘

免疫システムの機能低下

・風邪や感染症、病気にかかりやすい

食欲低下

睡眠障害



上十三保健所の健康相談

上十三保健所 23-4261

【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
- ◎ 相談を受ける職種：精神科医師、保健師がお話をお伺いします。
※ **事前にお電話でご予約**ください。

【女性健康相談】

- ◎ 対象者
思春期から更年期までの心身の健康や不妊に関する一般的な相談を希望する方
- ◎ 相談を受ける職種 など
保健師がお話をお伺いします。
不妊専門相談センターでの相談受付窓口にもなっています。
※ **事前にお電話でお問い合わせ**ください。

【その他】

B型及びC型肝炎検査、エイズ(HIV)に関する相談についても実施しています。
※ **事前にお問い合わせ**ください。



妊娠・出産から育児・子どもの発達や健康相談

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お気軽にご相談ください。

- ◎ お電話またはこどもみらい課(天間林保健センター内)へ直接お越しください。
- ◎ 保健師がお話を伺います。
月曜日～金曜日 ※年末年始・祝日除く
午前8時15分～午後5時

※ 面接や家庭訪問による相談を希望される場合は、できるだけ**事前にご予約**ください。

こどもみらい課 58-7622
(子育て包括支援センター)

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

担当窓口：企画調整課 68-2940



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け付けています。

- ◎ 開設日 …月～金曜日(年末年始・祝日除く)
- ◎ 開設時間…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…51-6757 イヤヤ
消費者センター 188
企画調整課 68-2940

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

行政・人権合同相談

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**
- ◎ 行政相談委員、人権擁護委員がお話を伺います。
- ◎ 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

法的トラブルの相談

法テラス青森では、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。

相談は予約制、時間は30分程度です。

●法テラス青森
0570-078374
(平日のみ、午前9時～午後5時)
担当窓口：企画調整課 68-2940