






令和6年度 黒石市の相談窓口



分野別	内容	窓口						
こころ	<p>様々な症状の悩み</p> <p>○気持ちの変化 何事にも興味がわかない、気持ちが沈む、落ち込む、必要以上に自分を責める、集中できない、不安や焦りがある、物事を決められない、死にたい気持ちになるなど</p> <p>○体調の変化 だるい、疲れやすい、眠れない、頭痛がする、食欲がない、肩こりがする、動悸がする、微熱が続く、などに関する相談</p> <p>○こころの体温計 携帯電話やパソコンなどで気軽に心の状態がチェックできます。</p> 	<p>健康推進課 成人保健係</p> <p>月～金(祝日・年末年始除く) 8:15～17:00 52-2111(代表)</p> <p>〈こころの相談〉</p> <p>小さな相談室(精神対話士対応) *予約不要ですが予約したい方は 090-7793-8595(寺山) E-mail mentarusapoto_en@yahoo.co.jp</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>時 間</td> <td>6/10、 7/8、 8/19、 9/9、 10/21 11/11、 12/9、 1/20、 2/10、 3/10 (いずれも月曜日)</td> </tr> <tr> <td>時 間</td> <td>10時～15時(受付)</td> </tr> <tr> <td>会 場</td> <td>松の湯交流館</td> </tr> </table>	時 間	6/10、 7/8、 8/19、 9/9、 10/21 11/11、 12/9、 1/20、 2/10、 3/10 (いずれも月曜日)	時 間	10時～15時(受付)	会 場	松の湯交流館
	時 間	6/10、 7/8、 8/19、 9/9、 10/21 11/11、 12/9、 1/20、 2/10、 3/10 (いずれも月曜日)						
時 間	10時～15時(受付)							
会 場	松の湯交流館							
健康	健康及び食に関する相談 乳幼児の発育・発達などに関する相談	健康推進課 毎月第1・3月曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～12:00 52-2111(代表)						
妊産婦	妊娠・出産への不安や利用できるサービスなどに関する相談	子育て世代包括支援センター 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:15～17:00 52-2111(代表)						
家庭・女性	児童虐待、DVなどの家庭内のトラブルに関する相談	福祉総務課 こども未来係 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:15～17:00 52-2111(代表) こどもホットライン(直通) 59-2525						
高齢者	介護・認知症・健康・権利擁護・高齢者福祉サービスなどに関する相談	黒石市地域包括支援センター 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:15～17:00 52-2111(代表)						
障害者	障害者福祉サービス・各種手当・権利擁護などに関する相談	福祉総務課 障がい福祉係 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:15～17:00 52-2111(代表)						
青少年	青少年の健全育成及び青少年問題に関する相談	いのちの電話(フリーダイヤル) 毎月10日 午前8:00から翌日午前8:00まで 0120-783-556(通話無料)						
教育	いじめ・不登校・非行・発達障害・就学などに関する相談	教育委員会指導課(黒石市教育委員会2階) 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00 52-2111(代表) 学習適応指導教室(黒石市スポーツ交流センター2階) 火～金(祝日・年末年始を除く) 9:30～15:30 52-7171						
人権	いじめ・差別・虐待・近隣関係などの困りごと相談	市民環境課 交通生活係 毎月15日(土・日・祝日は翌日) 10:00～15:00 52-2111(代表) 相談日は変更の場合があるのでお問い合わせください。						
行政	行政に関する苦情・要望・意見など	市民環境課 交通生活係 毎月第3木曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～12:00 52-2111(代表) 相談日は変更の場合があるのでお問い合わせください。						
消費者	契約トラブル、もうけ話詐欺などに関する相談	弘前市市民生活センター「弘前圏域消費生活相談窓口」 火～日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00 34-3179 市民環境課 交通生活係 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00 52-2111(代表)						

分野別	内容		窓口
困りごと	多重債務・相続・登記・離婚・戸籍・雇用関係などに関する相談		市民環境課 交通生活係 毎月第2・第4月曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00~15:00 52-2111(代表) 相談日は変更の場合があるのでお問い合わせください。 *当日電話予約必要(8:15~)
	生活困窮に関する相談	自立支援 離職者等への居住確保に向けた支援	黒石市社会福祉協議会 「黒石市自立相談支援窓口」 月~金(祝日・年末年始を除く) 8:15~17:00 52-9600 E-mail:kuroishi-soudan@kuroishisyakyo.or.jp  
福祉	福祉に関する相談		黒石市社会福祉協議会 「ふれあい相談所」 月~金(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00 52-9600
法律 (法テラス青森)	経済的に余裕のない人や東日本大震災により被災した人の無料法律相談(個人の民事・家事・行政に関するものに限る)		市民環境課 交通生活係 ※法テラス青森へ事前予約必要 050-3383-5552 毎月第4水曜日 9:30~12:00 相談日は変更の場合があるので下記へお問い合わせください。 52-2111(代表)
納税	納税に関する相談		税務課収納債権係 月~金(祝日・年末年始を除く) 8:15~17:00 毎月5・15・25日(土・日・祝日の場合は翌平日) 8:15~19:00 52-2111(代表)
生活保護	生活保護に関する相談		生活福祉課 月~金(祝日・年末年始を除く) 8:15~17:00 52-2111(代表)
経営・労働	事業者向け相談		黒石商工会議所(黒石市産業会館2階) 月~金(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:00 52-4316
	経営者又は従業員の労働全般に関する相談		一般社団法人黒石地区労働基準協会 月~金(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:00 53-5787
メンタルサポート	気軽に立ち寄り、お話しできる場所		松の湯交流館「小さな相談室」 毎週月曜日(年末年始を除く)受付時間10:00~15:00 予約不要。予約したい方は090-7793-8595(寺山)まで

《こころの相談窓口ネットワーク相談先》 夜間対応

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間帯	無料通話
どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン(厚生労働省受託事業)	0120-279-338 (フリーダイヤルつなぐささえる)	毎日 24時間	○
死にたいくらい つらい	NPO法人 あおもりいのちの電話 相談電話	0172-33-7830	毎日 12:00~21:00 メール相談は左記相談窓口のホームページから入室してください	
	県民のための自殺予防 いのちの電話 (青森県補助事業 あおもりいのちの電話)	0120-063-556	毎月1・15日 12:00~21:00	○
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟 ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10:00~22:00	
	「自殺予防 いのちの電話」 一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日 午前8:00~翌日午前8:00	○

SNS・チャット相談

相談窓口	生きづらびっと(NPO法人ライフリンク)	こころのほっとチャット(NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)
受付時間	月~日 8:00~22:30(22時まで受付)	毎日 第1部12:00~15:50(15時まで受付) 第2部17:00~20:50(20時まで受付) 第3部21:00~23:50(23時まで受付) 月曜日 4:00~6:50(6時まで受付) 1回50分/1日1回まで利用できます。
QRコード	 ID @yorisoi-chat  https://yorisoi-chat.jp/	 LINE・Facebook ID @kokorohotchat  チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/ 