






# 令和5年度 黒石市の相談窓口



分野別	内容	窓口						
こころ	<p><b>様々な症状の悩み</b></p> <p>○<b>気持ちの変化</b> 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>○<b>体調の変化</b> 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>○<b>こころの体温計</b> 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(市役所本庁舎2階) 52-2111(内線)246・247</p> <p>〈こころの相談〉 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>6/12、 7/10、 8/14、 9/11、 10/16 11/13、 12/11、 1/15、 2/19、 3/11 (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	6/12、 7/10、 8/14、 9/11、 10/16 11/13、 12/11、 1/15、 2/19、 3/11 (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	6/12、 7/10、 8/14、 9/11、 10/16 11/13、 12/11、 1/15、 2/19、 3/11 (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(市役所本庁舎2階) 毎月第1・3月曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～12:00 52-2111(内線)244～247						
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(市役所本庁舎2階) 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:15～17:00 52-2111(内線)248						
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(市役所第2庁舎) 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:15～17:00 52-2111(内線)518 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(市役所第2庁舎) 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:15～17:00 52-2111(内線)530・531・532						
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(市役所第2庁舎) 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:15～17:00 52-2111(内線)513・514・519						
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(内線)612 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(市役所本庁舎1階相談室) 毎月15日(土・日・祝日は翌日) 10:00～15:00 52-2111(内線)133 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(市役所本庁舎1階相談室) 毎月第3木曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～12:00 52-2111(内線)133 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(市役所本庁舎1階) 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00 52-2111(内線)133						

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(市役所本庁舎1階相談室) 毎月第2・第4月曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00~15:00 52-2111(内線)133 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(市役所本庁舎1階相談室) ※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(内線)133	
納税	納税に関する相談		税務課収納債権係(市役所本庁舎1階) 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(内線)141・142	
生活保護	生活保護に関する相談		生活福祉課(市役所本庁舎1階) 月~金(祝日・年末年始を除く)8:15~17:00 52-2111(内線)127~129・134	
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	

## 《国・県で行っている相談先》

### 夜間対応

※土日、祝日、年末年始を除く

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くささる)	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	毎月 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)	こころのホットチャット(NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)
受付時間	月・水・金 11:00~22:30(22時まで受付) 火・木・日 17:00~22:30(22時まで受付) 土 11:00~16:30(16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	LINE  ID @yorisoi-chat チャット  https://yorisoi-chat.jp/	LINE  Twitter  Facebook  チャット  LINE・Twitter・Facebook ID @kokorohotchat チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/