

# 西北 地域

# こころの相談窓口一覧表

あなたを支えるつながりが、あなたの近くにあります



つらい思いを抱えて  
悩んでいませんか？

ひとりで悩まず、  
聴かせてください。

イラスト：細川貂々（「ツレがうつになりまして。」著者）

## 五所川原保健所

令和4年度5月末現在

<仕事・職場関係>

相談内容	相談窓口（主催者）	電話番号	受付時間等
中小企業の経営、法律等の相談	青森県中小企業団体中央会	017-777-2325	9:00～17:00
中小企業の経営、金融等の相談	五所川原商工会議所	0173-35-2121	8:30～17:00
労働条件、賃金、労働問題等の相談	五所川原労働基準監督署 (五所川原総合労働相談コーナー)	0173-35-2309	9:30～17:00
就職、雇用保険、雇用管理等に関する相談	五所川原公共職業安定所 (ハローワーク五所川原)	0173-34-3171	8:30～17:15

<借金・債務・法的トラブル等関係>

相談内容	相談窓口（主催者）	電話番号	受付時間等	備考
債務整理相談 不動産・相続・会社 登記、裁判相談	青森県司法書士会	017-776-8398	平日 9:00～17:00	事前電話 予約制 直近の相談会を ご案内いたします。
借金（多重債務） 相談、消費生活の 苦情等の相談	青森県消費生活センター	017-722-3343	平日 9:00～17:30 土日祝日 10:00～16:00	年末年始除く
	五所川原市消費生活センター	0173-33-1626 0173-26-5881	平日 9:00～16:00	相談無料 土・日、祝日・ 年末年始除く
	市町担当課	管内市町相談窓口一覧表参照		
一般相談	青森県弁護士会	017-777-7285	<受付時間> 平日 9:00～17:00	
	弘前支部 (相談受付窓口)	0172-33-7834	<受付時間> 平日 9:00～17:00 <相談日> 当日正午までの受付で、 当日午後3～5時に相談可。 (先着2組)相談日時は調整可。	予約時点での担当 弁護士の法律事務所 (弘前市または五所川原市) での相談。
	日本司法支援センター（法テラス） 法的トラブルに関する情報提供、無料法律相談、弁護士・司法書士 費用の立替え			
	電話相談（情報提供） (法テラス・サポートダイヤル)	0570-078374	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00	
	青森地方事務所 (法テラス青森)		平日 9:00～17:00	
	五所川原会場（定例相談）	0570-078387	月3回 (第1・2・3木) 13:00～16:00	事前電話 予約制
法テラス 鱈ヶ沢法律事務所	050-3383-8369	平日 9:00～17:00	法律相談 事前予約制	
青森りんごの会 (青森多重債務被害等をなくす会)	080-6057-3792	平日 9:30～16:30		
債務整理に 関する手続案内	青森地方裁判所五所川原支部	0173-34-2927	平日 9:00～11:30 13:00～16:30	
	青森地方裁判所弘前支部	0172-32-4321	平日 9:00～11:30 13:00～16:30	



## <福祉関係>

相談内容	相談窓口(主催者)	電話番号	受付時間等
生活保護、福祉サービス等の相談	市町福祉担当課	管内市町相談窓口一覧表参照	
	西北地方福祉事務所	0173-35-2156	8:30~17:15
生活、福祉の心配、困りごと相談	市町社会福祉協議会	管内市町相談窓口一覧表参照	
高齢者の介護等に関する相談	市町地域包括支援センター	管内市町相談窓口一覧表参照	



## <女性のための相談窓口>

相談内容	相談窓口(主催者)	電話番号	受付時間等
女性が抱える様々な悩み及びパートナーからの暴力(DV)に関する相談	青森県男女共同参画センター相談室	017-732-1022	9:00~16:00 (年末年始・水曜日を除く毎日) <一般相談> ○電話、面接相談(要予約) <専門相談>(要予約) ○法律相談 第2、4火曜日 13:00~15:00 ○こころの相談 第3木曜日 13:00~15:00

## <心の悩み、病気に関すること>

相談内容	相談窓口(主催者)	電話番号	受付時間等	備考
こころの悩み、病気等の相談	市町保健担当課	管内市町相談窓口一覧表参照		
こころの悩み全般	青森県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	9:00~16:00	
	五所川原保健所(健康増進課)	0173-34-2108	8:30~17:15	
死にたいくらいつらい	あおもりのいのちの電話	0172-33-7830	12:00~21:00	
	青森県民のための自殺予防フリーダイヤル	0120-063-556	毎月1日(1月のみ15日) 12:00~21:00	
	フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8:00~翌日 8:00	
誰かに話を聴いてほしい	NPO法人ほほえみの会 傾聴サロン 『ココロがかるくなるしゃべり場』	0173-26-6797	毎月第2、第4月曜日 13:30~15:30 場所：五所川原市中央公民館 申し込み不要	
	つがる市 精神保健福祉ボランティア 「エールの会」	0173-23-4311 つがる市 健康推進課	つがる市保健師と連携をとって、 つがる市が行っている『ふれあい教室』と、一緒に開いている『おしゃべりサロン』 日にち、時間は担当保健師にお問合せください。	
	鶴田町傾聴ボランティア 「つるりんの会」 傾聴サロン	0173-22-2111 鶴田町健康保険課 健康長寿班	毎月第1・3月曜日(祝日はお休み) 13:00~15:00 場所：鶴遊館 栄養指導室 申し込み不要	
	中泊町傾聴ボランティアによる 傾聴サロン『和和(にこにこ)』	0173-57-2111 中泊町町民課 健康推進係	日にちは、担当保健師にお問い合わせ下さい。 13:00~15:00 場所：パルナス 申し込み不要	



## 管内市町相談窓口一覧表

相談内容 市町名	多重債務、消費生活等の苦情相談	生活保護 福祉サービス等の相談	生活、福祉の心配、困りごと相談	高齢者の介護等に関する相談	こころの悩み、病気等の相談 どこに相談していいかわからない
五所川原市	五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626	生活応援課 福祉政策課 子育て支援課  代表 0173-35-2111	生活困窮者 自立相談支援窓口 相談専用 0173-35-2166	地域包括支援課 代表 0173-35-2111 (内 2462~2464)	健康推進課 代表 0173-35-2111
			五所川原市 社会福祉協議会 なんでも相談所 0173-39-1212	介護福祉課 代表 0173-35-2111	
つがる市	五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626	保護課 福祉課  代表 0173-42-2111	つがる市生活相談支援センター 0173-42-5678	地域包括支援センター 0173-69-7117	健康推進課 代表 0173-23-4311
			つがる市 社会福祉協議会 0173-42-4660		
鱒ヶ沢町	ほけん福祉課 代表 0173-72-2111	ほけん福祉課 代表 0173-72-2111	鱒ヶ沢町 社会福祉協議会 0173-82-1602	地域包括支援センター 代表 0173-72-2111	ほけん福祉課 健康推進班 代表 0173-72-2111
	五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626				
深浦町	町民課 0173-74-2115	福祉課 0173-74-2117	深浦町 社会福祉協議会 0173-74-3111	地域包括支援センター 0173-74-4421	健康推進課 0173-82-0288
	五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626				
鶴田町	町民生活課 代表 0173-22-2111	町民生活課 代表 0173-22-2111	鶴田町 社会福祉協議会 0173-22-3394	地域包括支援センター 0173-22-3918	健康保険課 代表 0173-22-2111
	五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626				
中泊町	総務課 代表 0173-57-2111	福祉課 代表 0173-57-2111	中泊町 社会福祉協議会 0173-57-4841	地域包括支援センター 0173-57-3601	町民課 健康推進係 代表 0173-57-2111
	五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626				

どこに相談したらよいか迷う時は、五所川原保健所にご連絡ください



《お問い合わせ先》

西北地域県民局地域健康福祉部保健総室（五所川原保健所）

住所：五所川原市末広町14

電話：0173-34-2108

