

# あおもり子ども・若者 支援機関マップ



こたえのない  
夜をこえて。

令和  
8年度版

青森県子ども家庭部県民活躍推進課

青森県内の子ども・若者相談窓口・支援機関に関するHP（青森県庁公式サイト）

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kodomo/kenmin/kodomo-wakamono-shienkikan.html>



# 目次・一覧表の見方

## ○目次

- ・ 相談内容別の支援機関一覧表・・・・・・・・ P3～4
- ・ 所在市町村別の支援機関一覧表・・・・・・・・ P5～9
- ・ ニート・就職・自立支援(A)・・・・・・・・ P10～13
- ・ ひきこもり相談(B)・・・・・・・・ P13～14
- ・ 心や発達について(C)・・・・・・・・ P15～17
- ・ いじめ・不登校など(D)・・・・・・・・ P17～21
- ・ 子育て・家庭教育(E)・・・・・・・・ P21～23
- ・ 人権(F)・・・・・・・・ P23～24
- ・ 少年非行・矯正・更生保護(G)・・・・・・・・ P25～26
- ・ 金銭困窮・多重債務(H)・・・・・・・・ P26～28
- ・ その他(全国)・・・・・・・・ P28
- ・ 子ども・若者総合案内について・・・・ P31

## ○相談内容別の支援機関一覧表の見方

頁	区分	No.	名称	自立支援(A)	ニート・就職・相談(B)	ひきこもり(C)	心や発達について(D)	いじめ・不登校など(E)	子育て・家庭教育(F)	人権(G)	少年非行・矯正・更生保護(H)	金銭困窮・多重債務(I)
10	A	1～3	地域若者サポートステーション	◎	○	○	○					
10	A	4～7	青森県若年者就職支援センター (ジョブカフェあおもり)	○								

対応している分野には○、  
特に専門としている分野には◎がついています

区分：相談分野のアルファベット  
No.：支援機関ナンバー  
(各支援機関名の左に記載されています)

掲載されているページ  
(各ページ最下部の数字)

A1 あおもり若者サポートステーション	
住所	〒030-0803 青森市安方 1-1-40 アスパム 3F
電話	017-775-5301
HP	『あおもり若者サポステ』で検索
受付時間	月～土 8:30～17:15 (日・祝日・年末年始・アスパム休館日は休み)
対象地域	青森市・平内町・蓬田村・外ヶ浜町・今別町・野辺地町・七戸町・東北町・六ヶ所村・横浜町・むつ市・東通村・風間浦村・大間町・佐井村

## 相談内容別の支援機関一覧表

- ◆ 子ども・若者支援に関する代表的な機関（相談窓口）を紹介しています。
- ◆ どの機関に相談したらよいかの「目安」としてください。  
（下記の区分は、各機関における業務内容と完全に一致するものではありません。）
- ◆ 個別の相談内容に応じて、他の相談機関を紹介・案内する場合があります。  
※支援機関ナンバーに★マークのついている機関は、電話相談のダイヤル名称を記載しています。

頁	区分	No.	名 称	自立支援(A)	ニート・就職・相談(B)	ひきこもり(C)	心や発達について(D)	いじめ・不登校など(E)	家庭教育(F)	子育て・人権(G)	更生保護(H)	少年非行・矯正・多重債務(I)	金銭困窮・多重債務(H)
10	A	1~3	地域若者サポートステーション	◎	○	○	○						
10	A	4~7	青森県若年者就職支援センター (ジョブカフェあおもり)	○									
11	A	8~17	公共職業安定所(ハローワーク)	◎									
12~13	A	18~33	生活困窮者自立相談支援機関	◎	◎			○	○				○
13	A	34	特定非営利活動法人 team Step by Step	○			○	○	○				
13	A	35	相談支援事業所 ばれっと	○			○						
13	B	1	青森県ひきこもり地域支援センター	○	◎								
13	B	2	学習サークル「サンハウス」	○	◎	○	◎	○	◎				○
14	B	3	はちのへ未来ネット			○	○	◎	◎	○			
14	B	4	青森市不登校・ひきこもり相談窓口			○		○					
14	B	5	むつ市ひきこもり相談窓口			○							
15	B	6	親と子と教師の教育相談室 「スマイルサポート」			○	○	○	○				
15~16	C	1~8	保健所(県・青森市・八戸市)			○	◎						
16	C	9~11	青森県発達障がい者支援センター	○			◎		○				
16	C	12	青森県総合学校教育センター (特別支援教育相談)				◎		○				
16	C	13	青森県立精神保健福祉センター	○	○		◎	○	○				
16	C	14★	あおもりのちの電話			○	◎	○	○				
17	C	15	発達凸凹共育会「はぐとも」				◎	◎	◎				
17	C	16	障害児相談支援事業所ら・ぼるて				◎	○	◎				
17	D	1★	24時間子供SOSダイヤル (県教育委員会)					◎					
17	D	2★	生徒指導相談電話(県教育委員会)					◎	○				
17	D	3	青森県総合学校教育センター (一般教育相談)				○	◎	○				

頁	区分	No.	名称	自立支援(A)	ひきこもり 相談(B)	つらつらに 心や発達に つらつらに	不登校など(D)	いじめ・ 不登校など(D)	子育て・ 家庭教育(E)	人権(F)	少年非行・矯正・ 更生保護(G)	金銭困窮・ 多重債務(H)
18～ 20	D	4～23	教育相談室・適応指導教室			○	◎	○				
20	D	24	子ども・若者サポート 「つながる・つながる」		○		◎					
20	D	25	あおばの会(八戸あおば高等学院)			○	◎	○				
20	D	26	五所川原市こども相談窓口				○					
21	D	28	さくら国際高等学校 三沢学習センター		○		◎					
21～ 22	E	1～6	児童相談所					◎				
22	E	7	青森県子ども家庭支援センター				○	◎				
22	E	8★	すこやかホットライン (青森県総合社会教育センター)					◎				
22	E	9	青森県小児在宅支援センター					◎				
22	E	10	十和田市すこやかこども家庭センター					◎				
23	E	11	三沢市こども家庭センター			○	○	◎	○			
23	E	12	こころリエゾンセンターたまゆら		○	○	○	○				
23	F	1★	子どもの人権110番 (青森地方法務局)				○		◎			
23	F	2	青森市子どもの権利相談センター 「ホッたるうむ」				○	○	◎			
24	F	3	むつ市こどもの権利相談窓口				○	○	◎			
24	F	4	青森県ヤングケアラー支援センター						○			
24	F	5	あおもり性暴力被害者支援センター						○			
25	G	1～4	青森県警察少年サポートセンター (県警察本部)								◎	
25	G	5	警察安全相談窓口(県警察本部)								◎	
25	G	6～9	少年相談センター				○	○			◎	
26	G	12	法務少年支援センターあおもり (青森少年鑑別所)			○	○	○			◎	
26	G	13	青森保護観察所								◎	
26	H	1	消費者ホットライン (消費生活センター)									◎
27	H	2	東北財務局青森財務事務所 多重債務相談									◎
27	H	3～5	消費者信用生活協同組合(信用生協)									◎
27	H	6	日本司法支援センター青森地方事務所 (法テラス青森)									◎
27	H	7	青森県司法書士会									登記・ 相続
28	H	8	青森県障がい福祉課(生活と健康をつ なぐ法律相談申込専用電話)			○						◎

# 所在市町村別の支援機関一覧表

◆ 支援機関が所在する市町村別に紹介しています。

地区	市町村	名称	頁	ニート・就職・自立支援(A)	ひきこもり相談(B)	心や発達に つらさ(C)	いじめ・不登校など(D)	子育て・家庭教育(E)	人権(F)	少年非行・矯正・更生保護(G)	金銭困窮・多重債務(H)	
東青	青森市	あおもり若者サポートステーション	10	◎	○	○	○					
		青森県若年者就職支援センター (ジョブカフェあおもり)	10	○								
		青森公共職業安定所 (ハローワーク青森)	11	◎								
		ハローワークヤングプラザ	11	◎								
		青森市自立相談支援窓口	12	◎	○			○	○			○
		東地域自立相談窓口	12	◎	○			○	○			○
		青森県ひきこもり地域支援センター	13	○	◎							
		青森市不登校・ひきこもり相談窓口	14		○			○				
		親と子と教師の教育相談室 「スマイルサポート」	14		○	○	○	○	○			
		青森市保健所	15		○	◎						
		東津軽保健所	15		○	◎						
		青森県発達障がい者支援センター 「ステップ」	16	○		◎			○			
		青森県総合学校教育センター (特別支援教育相談)	16			◎			○			
		青森県立精神保健福祉センター	16	○	○	◎	○	○				
		発達凸凹共育会「はぐとも」	17			◎	◎	◎				
		24時間子供SOSダイヤル (県教育委員会)	17			◎	○					
		生徒指導相談電話(県教育委員会)	17			◎	○					
		青森県総合学校教育センター (一般教育相談)	17		○	◎	○					
		青森市教育支援センター フレンドリーダイヤル・フレンドリールーム 「あおいもり」	17			○	◎	○	◎	○		
		子ども・若者サポート 「つがる・つながる」	20	○		◎						
		中央児童相談所	21							◎		
		青森県子ども家庭支援センター	22						○	◎		
		青森県総合社会教育センター (すこやかホットライン)	22							◎		
		青森県小児在宅支援センター	22							◎		
		子どもの人権 110 番 (青森地方法務局)	23						○		◎	

地区	市町村	名称	頁	自立支援(A)	ニート・就職・相談(B)	ひきこもり相談(C)	心や発達に不登校など(D)	いじめ・不登校など(D)	子育て・家庭教育(E)	人権(F)	少年非行・矯正・更生保護(G)	金銭困窮・多重債務(H)	
東青	青森市	青森市子どもの権利相談センター「ホッたるうむ」	23					○	○	◎			
		青森少年サポートセンター 新町センター・安方センター	24								◎		
		警察安全相談窓口	24									◎	
		青森市教育委員会指導課 少年育成チーム	25					○	○	○		◎	
		法務少年支援センターあおもり (青森少年鑑別所)	25				○	○	○			◎	
		青森保護観察所	25									◎	
		青森市民消費生活センター	26										◎
		青森県消費生活センター	26										◎
		東北財務局青森財務事務所 多重債務相談	26										◎
		消費者信用生活協同組合青森事務所	26										◎
		日本司法支援センター青森地方事務所 (法テラス青森)	27										◎
		青森県司法書士会	27										登記・ 相続
		青森県障がい福祉課(生活と健康をつなぐ法律相談申込専用電話)	28					○					◎
中南	弘前市	ひろさき若者サポートステーション	10	◎	○	○	○						
		青森県若年者就職支援センター サテライトスポット弘前	10	○									
		弘前公共職業安定所 (ハローワーク弘前)	11	◎									
		ひろさき生活・仕事応援センター	12	◎	○		○	○					○
		特定非営利活動法人 team Step by Step	13	○			○	○	○				
		中南保健所	15		○	◎							
		あおもりいのちの電話	16			○	◎	○	○				
		弘前市教育センター相談支援チーム	18				○	◎	○				
		中南児童相談所	21							◎			
		青森県ヤングケアラー支援センター	23								○		
		弘前少年サポートセンター	24									◎	
		弘前市少年相談センター	25					○	○			◎	
		弘前市市民生活センター	26										◎
消費者信用生活協同組合弘前事務所	26										◎		

地区	市町村	名称	頁	自立支援(A)	ニート・就職・相談(B)	ひきこもり相談(C)	心や発達に 関する(D)	いじめ・不登校など(D)	子育て・家庭教育(E)	人権(F)	少年非行・矯正・更生保護(G)	金銭困窮・多重債務(H)	
中南	黒石市	黒石公共職業安定所 (ハローワーク黒石)	11	◎									
		黒石市自立相談支援窓口	12	◎	○		○	○				○	
		黒石市学習適応指導教室	18				○	◎	○				
		黒石市青少年相談センター	25					○	○		◎		
	平川市	生活支援ネットワークひらかわ	12	◎	○			○	○				○
		平川市教育相談・ステップルーム	19				○	◎	○				
藤崎町	中南地域自立相談窓口	12	◎	○			○	○				○	
三八	八戸市	はちのへ若者サポートステーション	10	◎	○								
		青森県若年者就職支援センター サテライトスポット八戸	10	○									
		八戸公共職業安定所 (ハローワーク八戸)	11	◎									
		八戸市生活自立相談支援センター	12	◎	○			○	○				○
		三戸地域自立相談支援窓口	12	◎	○			○	○				○
		はちのへ未来ネット	14		○	○	◎	◎	○				
		八戸市保健所	15		○	◎							
		三戸保健所	15		○	◎							
		青森県発達障がい者支援センター 「Doors(ドアーズ)」	16	○		◎			○				
		八戸市こども支援センター	18				○	◎	○				
		あおばの会(八戸あおば高等学院)	20				○	◎	○				
		三八児童相談所	21							◎			
		八戸少年サポートセンター	24									◎	
		八戸市少年相談センター	25						○	○		◎	
	八戸市消費生活センター	26										◎	
	消費者信用生活協同組合八戸事務所	26										◎	
三戸町	三戸地方教育相談室	20				○	◎	○					
階上町	学習サークル「サンハウス」	13	○	◎	○	◎	◎	○	◎		○		
西北	五所川原市	五所川原公共職業安定所 (ハローワーク五所川原)	11	◎									
		五所川原市自立相談支援窓口	12	◎	◎							○	
		西北地域自立相談窓口	13	◎	○			○	○			○	
		西北保健所	15		○	◎							
		青森県発達障がい者支援センター 「わかば」	16	○		◎			○				

地区	市町村	名称	頁	自立支援(A)	ニート・就職・相談(B)	ひきこもり相談(C)	心や発達に こころ(C)	いじめ・不登校など(D)	子育て・家庭教育(E)	人権(F)	少年非行・矯正・更生保護(G)	金銭困窮・多重債務(H)
西北	五所川原市	五所川原市教育支援センター	18				○	◎	○			
		五所川原市子ども相談窓口	20					○				
		西北児童相談所	22						◎			
		五所川原市消費生活センター	26									◎
	つがる市	つがる市生活相談支援センター	12	◎	○			○	○			○
		つがる市教育支援センター	19				○	◎	○			
	鱒ヶ沢町	鱒ヶ沢町教育支援センター	19				○	◎	○			
	深浦町	深浦町教育支援センター	19				○	◎	○			
	板柳町	板柳町教育支援センター	19				○	◎	○			
	鶴田町	鶴田町教育支援センター	19				○	◎	○			
中泊町	中泊町教育支援センター	19				○	◎	○				
上北	十和田市	三沢公共職業安定所十和田出張所 (ハローワーク十和田)	11	◎								
		十和田市自立相談支援窓口	12	◎	○			○	○			○
		上北保健所	15		○	◎						
		十和田市 教育相談室・教育支援室 「わかこま」	18				○	◎	○			
		十和田市すこやかこども家庭センター	22						◎			
		十和田市消費生活センター	26									◎
	三沢市	三沢公共職業安定所 (ハローワーク三沢)	11	◎								
		三沢市自立相談支援窓口	12	◎	○			○	○			○
		三沢市教育相談センター	18				○	◎	○			
		さくら国際高等学校 三沢学習センター	21		○			◎				
		三沢市こども家庭センター	23				○	○	◎	○		
		こころリエゾンセンターたまゆら	23		○	○	○	○	○			
		三沢市消費生活センター	26									◎
	野辺地町	野辺地公共職業安定所 (ハローワーク野辺地)	11	◎								
		野辺地町教育相談室	19				○	◎	○			
	七戸町	上北地域自立相談窓口	13	◎	○			○	○			○
		中部上北教育相談室	19				○	◎	○			
		上北児童相談所	22						◎			

地区	市町村	名 称	頁	自立支援(A)	ニート・就職・相談(B)	ひきこもり相談(C)	心や発達に こころ(C)	いじめ・不登校など(D)	子育て・家庭教育(E)	人権(F)	更生保護(G)	少年非行・矯正	金銭困窮・多重債務(H)
上北	六戸町	六戸町教育支援センター「メイプルルーム」	19				○	◎	○				
	六ヶ所村	六ヶ所村教育相談室	20				○	◎	○				
下北	むつ市	青森県若年者就職支援センターサテライトスポットむつ	10	○									
		むつ公共職業安定所(ハローワークむつ)	11	◎									
		むつ市生活福祉課	12	◎	○			○	○				○
		下北地域自立相談窓口	13	◎	○			○	○				○
		相談支援事業所 ぱれっと	13	○		○							
		むつ市ひきこもり相談窓口	14			○							
		下北保健所	15			○	◎						
		障害児相談支援事業所 ら・ぼるて	17				◎	○	◎				
		むつ市教育相談室	19				○	◎	○				
		下北児童相談所	22						◎				
		むつ市こどもの権利相談窓口	24					○	○	◎			
		むつ市消費生活センター	26									◎	
		あおもり性暴力被害者支援センター	24							○			

〇地域若者サポートステーション(計3ヶ所)

「働いていない期間が長くなってしまった」「働いたことがないけど、何から始めればいいのか分からない」「自信がない」「将来が不安」などの悩みに対して、じっくりと話し合い、「働く準備から職場定着するまで」を全面的にバックアップする就職支援機関です。

対象者	15歳から49歳までの方とそのご家族 (長期間仕事に就けていない方、学校中退が明確化した就職希望者、卒業時に就職が決まっていない方など)
支援内容	○個別相談 就労や自立に関するお悩みについて、専門の相談員が個別相談をお受けし、これからのことを一緒に考えます。 ○各種セミナー コミュニケーション、社会人マナー、就活など、就職や自立に向けた各種セミナーを実施します。 ○ジョブトレーニング 就労に向けたイメージづくりのため、職場体験や職場見学などを実施します。 (予約制。まずはお気軽にご連絡ください。)
相談料金	無料

A1 あおもり若者サポートステーション

住所	〒030-0803 青森市安方1-1-40 アスパム3F
電話	017-775-5301
HP	『あおもり若者サポステ』で検索
受付時間	月～土 8:30～17:15 (日・祝日・年末年始・アスパム休館日は休み)
対象地域	青森市・平内町・蓬田村・外ヶ浜町・今別町・野辺地町・七戸町・東北町・六ヶ所村・横浜町・むつ市・東通村・風間浦村・大間町・佐井村

A2 ひろさき若者サポートステーション

住所	〒036-8003 弘前市駅前町9-20 ヒロ口3F 弘前就労支援センター内
電話	0172-35-4851
HP	『ひろさき若者サポステ』で検索
受付時間	月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	弘前市・黒石市・五所川原市・つがる市・平川市・中津軽郡・南津軽郡・西津軽郡・北津軽郡

A3 はちのへ若者サポートステーション

住所	〒031-0042 八戸市十三日町4-1-1F
電話	0178-51-8582
HP	『はちのへ若者サポステ』で検索
受付時間	月～金(土日・祝日・年末年始は休み) 9:00～17:00(最終受付16:00)
対象地域	八戸市・十和田市・三沢市・三戸郡・上北郡(おいらせ町・六戸町)

A4 青森県若年者就職支援センター ジョブカフェあおもり

就職活動や仕事に関する相談、求人情報等の検索・閲覧・各種セミナーの開催等により、働きたい若者の【就職活動】をサポートします。

住所	〒030-0803 青森市安方1-1-40 アスパム3F
電話	017-731-1131
HP	『ジョブカフェあおもり』で検索 ※メール・Zoom相談あり。詳しくはHPから
受付時間	月～土 8:30～17:15 (日・祝日・年末年始・アスパム休館日は休み)
対象者	15歳～44歳の若年求職者(中学生、高校生、大学生等) 保護者/学校の進路指導担当/企業の人事担当等
支援内容	○就職活動に関する相談や応募書類(履歴書等)の書き方、仕事に関する悩みなどについて、キャリアカウンセラーが相談をお受けします。(対面・ZOOM等) ○各種セミナーやイベントを通して、就職活動に役立つ情報を提供しています。 ○職業適性診断で、仕事の興味や適性を知ることができます。 ○学校関係者や企業向けに各種就職支援サービスを提供しています。 ○就職や職業選びに関する書籍・雑誌を閲覧できるほか、パソコン・プリンターを無料で利用できます。
対象地域	県内全域
相談料金	無料

県内3ヶ所にサテライトスポットを設置しています。  
ジョブカフェあおもりのサービスに加え、隣接するハローワークにて職業紹介や職業相談などを受けることができます。

A5 サテライトスポット弘前

〒036-8003 弘前市駅前町9-20 ヒロ口3F

0172-32-8033

A6 サテライトスポット八戸

〒031-8686 八戸市内丸1-1-1 八戸市庁別館1F

0178-43-7611

A7 サテライトスポットむつ

〒035-8686 むつ市中央1-8-1 むつ市役所庁舎内

0175-22-1146

(受付時間)3施設共通

月～金 9:00～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)

○公共職業安定所(ハローワーク)(計 10ヶ所)	
仕事の相談・紹介をはじめ、応募書類の書き方、面接の受け方、資格や技能の習得等についてサポートします。	
対象者	・新規学校卒業者や既卒者等の若年求職者 ・アルバイトや短期就業などの不安定就労に従事している方(フリーター)など
支援内容	○仕事の相談・紹介のほか、各種セミナー、適性検査、トライアル雇用などを実施しています。 ○特定の資格や技能を身につけたい方に職業訓練を紹介しています。 ○求人票のインターネット検索や求人情報一覧表の作成などを行っています。 ○県内企業を中心とした合同説明会・面接会を実施しています。
HP	『ハローワーク 青森労働局』で検索
相談料金	無料
A8 青森公共職業安定所(ハローワーク青森)	
住所	〒030-0822 青森市中央 2-10-10
電話	017-776-1561
受付時間	月～金 8:30～17:15 火・木 17:15～18:30(*) *平日の日中に来所困難な在職者等を対象に、仕事の相談・紹介を行っています。 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	青森市(浪岡を除く)・東津軽郡
A9 ハローワークヤングプラザ	
住所	〒030-0803 青森市安方 1-1-40 アスパム3F
電話	017-774-0220
受付時間	月～金 8:30～17:15(*1) 土 8:30～17:15(*2) (*1)59歳以下の方を対象に、仕事の相談・紹介を行っています。 (*2)年齢に関係なく、平日に来所困難な在職者の方等を対象に、仕事の相談・紹介を行っています。 (日・祝日・年末年始・アスパム休館日は休み)
対象地域	青森市(浪岡を除く)・東津軽郡
A10 八戸公共職業安定所(ハローワーク八戸)	
住所	〒031-0071 八戸市沼館 4-7-120
電話	0178-22-8609
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	八戸市・三戸郡
A11 弘前公共職業安定所(ハローワーク弘前)	
住所	〒036-8502 弘前市南富田町 5-1
電話	0172-38-8609
受付時間	月～金 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	弘前市・平川市(黒石管轄を除く)・中津軽郡・南津軽郡(大鰐町・藤崎町)・北津軽郡(板柳町)

A12 むつ公共職業安定所(ハローワークむつ)	
住所	〒035-0063 むつ市若松町 10-3
電話	0175-22-1331
受付時間	月～金 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	むつ市・下北郡
A13 野辺地公共職業安定所(ハローワーク野辺地)	
住所	〒039-3128 上北郡野辺地町字昼場 12-1
電話	0175-64-8609
受付時間	月～金 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	上北郡(七戸町・東北町・野辺地町・横浜町・六ヶ所村)
A14 五所川原公共職業安定所(ハローワーク五所川原)	
住所	〒037-0067 五所川原市敷島町 37-6
電話	0173-34-3171
受付時間	月～金 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	五所川原市・つがる市・西津軽郡(鰹ヶ沢町・深浦町)・北津軽郡(中泊町・鶴田町)
A15 三沢公共職業安定所(ハローワーク三沢)	
住所	〒033-0031 三沢市桜町 3-1-22
電話	0176-53-4178
受付時間	月～金 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	三沢市・上北郡(おいらせ町・六戸町)
A16 三沢公共職業安定所十和田出張所(ハローワーク十和田)	
住所	〒034-0082 十和田市西二番町 14-12 十和田奥入瀬合同庁舎
電話	0176-23-5361
受付時間	月～金 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	十和田市
A17 黒石公共職業安定所(ハローワーク黒石)	
住所	〒036-0383 黒石市緑町 2-214
電話	0172-53-8609
受付時間	月～金 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	黒石市・青森市(浪岡)・南津軽郡(田舎館村)・平川市のうち新屋町、小国、長田、尾上、金屋、蒲田、切明、葛川、猿賀、李平、高木、中佐渡、新山、西野曾江、原、日沼、南田中、八幡崎



○生活困窮者自立相談支援機関(計16ヶ所)	
働きたくても働けない、住む場所がないなどの生活の「不安」や「心配」の相談について、専門の相談支援員が一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、他の専門機関と連携して解決に向けた支援を行います。	
対象者	生活困窮者(生活保護受給者を除く)
支援内容	相談支援、就労支援、家計支援等
相談料金	無料
A18 青森市自立相談支援窓口	
住所	〒030-0802 青森市本町4-1-3
電話	017-723-1340
HP	『青森市自立相談支援窓口』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	青森市
A19 ひろさき生活・仕事応援センター (弘前市福祉部生活福祉課就労自立支援室)	
住所	〒036-8003 弘前市駅前町9-20 ヒロ口3F
電話	0172-38-1260/0172-36-3776
HP	『ひろさき生活・仕事応援』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	弘前市
A20 八戸市生活自立相談支援センター	
住所	〒031-8686 八戸市内丸1-1-1 市庁別館9階
電話	0178-51-6655
HP	『八戸市生活自立相談支援センター』で検索
受付時間	月～金 8:15～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	八戸市
A21 黒石市自立相談支援窓口	
住所	〒036-0389 黒石市境松1-1-1 黒石市社会福祉協議会内
電話	0172-52-9600
HP	『黒石市自立相談支援窓口』で検索
受付時間	月～金 8:15～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	黒石市
A22 五所川原市自立相談支援窓口	
住所	〒037-8686 五所川原市布屋町41-1 生活応援課内
電話	0173-35-2166
HP	『五所川原市自立相談支援窓口』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	五所川原市
A23 十和田市自立相談支援窓口	
住所	〒034-8615 十和田市西十二番町6-1 生活福祉課内
電話	0176-51-6749
HP	『十和田市自立相談支援窓口』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	十和田市

A24 三沢市自立相談支援窓口	
住所	〒033-0011 三沢市幸町3-11-5
電話	0176-51-8770
HP	『三沢市自立相談支援窓口』で検索
受付時間	月～金 9:00～16:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	三沢市
A25 むつ市生活福祉課	
住所	〒035-0073 むつ市中央1-8-1
電話	0175-22-1111(内線2542)
HP	『むつ市生活福祉課』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	むつ市
A26 つがる市生活相談支援センター	
住所	〒038-3138 つがる市木造若緑52
電話	0173-42-5678
HP	『つがる市生活相談支援センター』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	つがる市
A27 生活支援ネットワークひらかわ	
住所	〒036-0104 平川市柏木町藤山16-1 平川市役所第2庁舎内
電話	0172-88-7639/0172-88-7032
HP	『生活支援ネットワークひらかわ』で検索
受付時間	月～金 8:00～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	平川市
A28 東地域自立相談窓口	
住所	〒030-0822 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ2階
電話	017-752-1888
受付時間	月～金 9:00～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町
A29 中南地域自立相談窓口	
住所	〒038-3803 南津軽郡藤崎町西豊田1-3 藤崎老人福祉センター内
電話	0172-88-8637
受付時間	月～金 9:00～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町
A30 三戸地域自立相談窓口	
住所	〒039-1102 八戸市一番町1-2-28 黒澤ビル2階
電話	0178-51-8755
受付時間	月～金 9:00～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	おいらせ町、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村

A31 西北地域自立相談窓口	
住所	〒037-0055 五所川原市柏原町 62-3 柏原貸店舗2階
電話	0173-26-1202
受付時間	月～金 9:00～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町
A32 上北地域自立相談窓口	
住所	〒039-2525 上北郡七戸町字七戸 198-2
電話	0176-27-5630
受付時間	月～金 9:00～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村
A33 下北地域自立相談窓口	
住所	〒035-0073 むつ市中央 1-8-1 むつ市社会福祉協議会内
電話	017-764-6906
受付時間	月～金 9:00～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	大間町、東通村、風間浦村、佐井村

A34 特定非営利活動法人 team Step by Step	
お子さんの登校や就業に関する相談	
住所	〒036-8095 弘前市城東 3-11-11
電話	0172-88-6941
HP	—
受付時間	9:00～17:00
対象者	何らかの障がいをお持ちの小学1年～
支援内容	○登校支援・不登校のお子さんの居場所作り ○就職や自立支援 環境調整 ○保護者の相談支援
対象地域	弘前市及び近隣
相談料金	無料(障害福祉サービスの規定に準ずる)

A35 相談支援事業所 ぱれっと	
障がいをお持ちの方やご家族からの不安やお悩みに対して、情報提供や必要な福祉サービスを利用できるようにお手伝いします。	
住所	〒035-0021 むつ市田名部赤川ノ内並木 73-3
電話	0175-22-3223
受付時間	月～金 8:30～17:00
対象者	知的・精神・身体障がい・発達障がいのある方とご家族 未就学児～年齢上限なし(65歳以上は介護優先)
支援内容	○福祉サービスについての情報提供、利用の手続き等をご説明いたします。 ○関係機関との連絡調整、事業所見学等の同行支援をいたします。 ○福祉サービス利用の計画案作成を行います。
対象地域	下北圏域
相談料金	無料

B1 青森県ひきこもり地域支援センター	
ひきこもりに悩んでいるご本人やご家族の相談をお受けしています。	
住所	ア 〒038-0031 青森市三内字沢部 353-92 青森県立精神保健福祉センター内 イ 〒030-0822 青森市中央 3-20-30 県民福祉プラザ3F
電話	017-787-3953
HP	『青森県ひきこもり地域支援センター』で検索
受付時間	月～金 9:00～16:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	ひきこもりについて悩むご本人・ご家族等
支援内容	○電話相談、来所相談(予約制)をお受けしています。まずはお電話でご相談ください。 ○ご本人たちが集まるグループ、ご家族たちが話し合う家族教室を開催しています。
対象地域	県内全域
相談料金	相談は無料

B2 学習サークル「サンハウス」	
ひきこもり・不登校・高校中退・ニートへの相談支援活動を行っています。	
住所	〒039-1212 三戸郡階上町蒼前西 5-9-1634
電話	090-2990-4200
メール	Kawamuraakatsuhiko@gmail.com
受付時間	電話相談は随時です。 電話に出られなかった場合は着信履歴より折り返しいたします。
対象者	子ども・若者ご本人とご家族や関係機関
支援内容	○電話相談 ○個別相談 ○訪問相談 ○居場所としてパソコン教室や講演会や家族交流会の開催
対象地域	青森県、岩手県
相談料金	電話相談は無料です。 実費や相談費・参加費などが掛かる場合があります。

B3 はちのへ未来ネット	
ご家族だけでは解決できないこともたくさんあります。まずはつながりましょう。	
住所	〒031-0032 八戸市三日町 11-1 ポータルミュージアムはっち4F こどもはっち内
電話	0178-22-5822
HP	『はちのへ未来ネット』で検索
受付時間	9:30～16:30(第2火曜を除く)
対象者	幼稚園、保育園、小中高生、大学生、そのご家族
支援内容	○個別相談(随時) ○主に保護者交流会
対象地域	特になし(県内全域)
相談料金	無料

B6 親と子と教師の教育相談室「スマイルサポート」	
住所	〒030-0823 青森市橋本 1-2-25
電話	0120-783-087
HP	一般財団法人青森県教育厚生会 HP 内で周知
受付時間	月・水・金 9:00～16:00 祝日・年末年始は休み、お盆期間閉所日あり
対象者	青森県内の教職員、児童、生徒、保護者 (高校・大学中途退学者を含む一般成人も可)
支援内容	○教育に関する全ての相談 ○不登校・ひきこもり ○発達障害 ○交友関係・学校生活
対象地域	県内全域
相談料金	無料

B4 青森市不登校・ひきこもり相談窓口	
ひきこもりや不登校等に関する問題を抱えるご本人及びご家族からの相談を受け付けています。ご本人やご家族のご希望を伺いながら、相談内容に応じて適切な支援機関の紹介等を行っています。	
住所	〒030-0801 青森市新町 1-3-7 駅前庁舎3階 こども・若者政策課
電話	017-718-3467
HP	『青森市 ひきこもり』で検索
メール	kodomo-wakamonoseisaku@city.aomori.aomori.jp
受付時間	月～金 8:30～17:00(土日・祝日・年末年始を除く)
対象者	ひきこもりや不登校等にお悩みのご本人及びご家族
支援内容	○電話、来所等の個別相談 ○相談会等の実施
対象地域	青森市
相談料金	無料

B5 むつ市ひきこもり相談窓口	
ひきこもりに悩んでいるご本人やご家族のご相談に応じます。社会との交流がなく、「自分の考えを誰かに聞いてほしい」「何からはじめたら良いんだろう」といったお悩みがありましたらお話ししてみませんか。	
住所	〒035-0073 むつ市中央 1-8-1 むつ市社会福祉協議会内
電話	0175-22-2731
受付時間	月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	ひきこもりの当事者及び家族
支援内容	○ひきこもりに関する悩み、不安等のご相談に応じます。 ○ご本人が望まれましたら適切な制度を紹介し、必要に応じて手続きをサポートします。 ○ご家族の気分転換となるよう抱えているお悩みを聴きます。 ○来所もしくは訪問にてご相談を受けます。来所の際は事前にお電話でご予約ください。
支援内容	○個別相談(随時) ○主に保護者交流会
対象地域	むつ市
相談料金	無料



○保健所(県・青森市・八戸市) (計8ヶ所)	
心の病気や悩み・不安について、保健師等がご相談をお受けします。(不眠・強い不安や落ち込み・ひきこもり・アルコールなど..)	
対象者	心の悩みを抱えたご本人・ご家族等
支援内容	○心の悩みや不安について、保健師等が相談をお受けします。(電話相談・来所相談) ○嘱託医(精神科医)等による来所相談を実施します。 (*予約制。詳細は各保健所にお問い合わせください。)
相談料金	無料
C1 青森市保健所	
住所	〒030-0962 青森市佃 2-19-13 (元気プラザ内)
電話	017-765-5285
HP	『青森市保健所』で検索
受付時間	月～金 8:30～18:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
管轄地域	青森市
C2 東津軽保健所	
住所	〒030-0113 青森市第二間屋町 4-11-6
電話	017-739-5421
HP	『東津軽保健所』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
管轄地域	東津軽郡
C3 中南保健所	
住所	〒036-8356 弘前市大字下白銀町 14-2 青森県弘前健康福祉庁舎
電話	0172-33-8521
HP	『中南保健所』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
管轄地域	弘前市・黒石市・平川市・中津軽郡・南津軽郡・北津軽郡 (板柳町)
C4 八戸市保健所	
住所	〒031-0011 八戸市田向 3-6-1 八戸市総合保健センター内
電話	0178-38-0717(保健予防課)
HP	『八戸市保健所』で検索
受付時間	月～金 8:15～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
管轄地域	八戸市

C5 三戸保健所	
住所	〒039-1101 八戸市尻内町字鴨田 7
電話	0178-27-5111
HP	『三戸保健所』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
管轄地域	三戸郡・上北郡(おいらせ町)
C6 西北保健所	
住所	〒037-0056 五所川原市末広町 14
電話	0173-34-2108
HP	『西北保健所』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
管轄地域	五所川原市・つがる市・西津軽郡・北津軽郡 (鶴田町・中泊町)
C7 上北保健所	
住所	〒034-0082 十和田市西二番町 10-15
電話	0176-23-4261
HP	『上北保健所』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
管轄地域	十和田市・三沢市・上北郡(おいらせ町を除く)
C8 下北保健所	
住所	〒035-0073 むつ市中央 1-3-33 青森県むつ健康福祉庁舎
電話	0175-31-1388
HP	『下北保健所』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
管轄地域	むつ市・下北郡



### ○青森県発達障がい者支援センター(計3ヶ所)

「落ち着かない」「友達とうまく遊べない」「作業ができない」「コミュニケーションがうまくいかない」「社会マナーが身に付きにくい」・・・  
発達面での不安や悩みごとについてご相談ください。

対象者	・ご本人(幼児から大人まで)とご家族 ・保健師・保育士・教諭など、支援に関わる関係者
支援内容	発達障がいのある方への情報提供や相談、関係機関への訪問支援を行います。 ○発達障がいや関わり方について悩んでいる方の相談をお受けします。 ○身近で相談できる場所や福祉サービス、医療機関等の情報を提供します。 ○気になる子への関わり方や具体的な支援方法について、保育園などへの訪問支援を行います。 ○発達障がいや支援方法に関する研修会へ講師を派遣します。
相談料金	無料

### C9 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」

住所	〒030-0822 青森市中央 3-20-30 県民福祉プラザ3F
電話	017-777-8201
HP	『青森県発達障がい者支援センター ステップ』で検索 (*メール・オンライン相談もお受けしています。詳しくはHPから)
受付時間	電話相談 月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み) 医療相談 月1回 (ステップ職員が面談の後、医師が相談をお受けします。) ペアレントメンターによる傾聴 年4回 (青森県自閉症協会ペアレントメンターが相談をお受けします。) ※来所相談、医療相談、ペアレントメンターによる傾聴をご希望の方は、電話相談であらかじめご予約ください。
対象地域	青森市、むつ市、東津軽郡、下北郡

### C10 青森県発達障がい者支援センター「わかば」

住所	〒037-0017 五所川原市漆川字鍋懸 147-2
電話	0173-26-5254
HP	『青森県発達障がい者支援センター わかば』で検索 お問い合わせフォームからも相談をお受けしています。
受付時間	電話相談 月～金 9:00～17:00 (土日・祝日、8/13～8/15、12/29～1/3は休み) ※来所相談をご希望の方は、電話やメールでご予約ください。
対象地域	弘前市、黒石市、平川市、五所川原市、つがる市、中津軽郡、南津軽郡、西津軽郡、北津軽郡

### C11 青森県発達障がい者支援センター「Doors(ドアズ)」

住所	〒031-0001 八戸市類家 1-1-16
電話	0178-51-6181
HP	『青森県発達障がい者支援センター Doors』で検索
受付時間	月～金 9:00～17:00 (土日・お盆・年末年始は休み) まずは、HPのお問い合わせフォームよりご相談ください。 ※来所相談は予約制となっております。
対象地域	八戸市、十和田市、三沢市、上北郡、三戸郡

### C12 青森県総合学校教育センター(特別支援教育相談)

心身の発達の遅れや偏りが気になる子どもの生活、学習、進路などに関して、ご相談をお受けします。

住所	〒030-0123 青森市大矢沢字野田 80-2
電話	017-764-1991 (特別支援・相談電話)
HP	『青森県総合学校教育センター』で検索
受付時間	電話相談・来所相談 月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み) 土曜教育相談 月1回 9:00～12:00 (※事前予約制。詳細はホームページをご覧ください。)
対象者	幼児から高校生まで/保護者/教職員
支援内容	専門のスタッフが個別のご相談をお受けします。 ○園や学校、家庭での過ごし方に関すること ○学習のつまずきに関すること ○コミュニケーションに関すること ○見えや聞こえに関すること
対象地域	県内全域
相談料金	無料

### C13 青森県立精神保健福祉センター

「やる気がでない」「不登校」など思春期の問題、「依存症」などの若者の問題など、ご相談ください。

また、OD、リストカットなど自殺リスクを抱えることも、若者にどのように関わるか、支援者のご相談にも対応しています。

住所	〒038-0031 青森市三内字沢部 353-92
電話	こころの電話 017-787-3957、017-787-3958
HP	『青森県立精神保健福祉センター』で検索
受付時間	こころの電話 月～金 9:00～16:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	「心の悩み」を抱えたご本人・ご家族等
支援内容	○こころの悩み全般について、こころの電話で相談をお受けします。 ○来所での相談を希望される方も、こころの電話でご予約ください。 ○必要に応じて当センタークリニック受診をお勧めすることもあります。
対象地域	県内全域
相談料金	相談は無料(診察等の医療行為は有料)

### C14 認定NPO法人 あおもりのちの電話

さまざまな問題をかかえ、孤独と不安に苦しみ、ひとりで悩んでいる人へ電話やメールにより心をかよわせ支えます。

住所	〒036-8691 弘前郵便局私書箱29号
電話	0172-38-4343(事務局)
HP	http://inochi-a.net
受付時間	12:00～21:00 メールは随時
対象者	子ども～高齢者、どなたでもOK
対象地域	県内全域
相談料金	無料

C15 発達凸凹共育会「はぐとも」	
お子さんの“こまっている理由”を一緒にみつけ、ご家族が少しラクに過ごせるようなお手伝いをしています。発達障害のあるなしに関わらず、サポートしております。	
住所	青森市
電話	090-5832-5751(SMS推奨)
メールアドレス	kozawa418@gmail.com
受付時間	月～土 9:00～16:00
対象者	子ども・若者、保護者、支援者
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○目・脳・カラダを整えるEye-Bビジョントレーニング</li> <li>○不登校のお子さんの生活スキルを育てるユースサポートプログラム</li> <li>○子どもとの関りがラクになるペアレントトレーニング</li> <li>○心・発達・子育ての個別相談</li> <li>○発達障害に関する講座</li> </ul>
対象地域	青森県内(オンライン対応可)
相談料金	ホームページ参照(小中高大生本人からの相談は無料)

C16 障害児相談支援事業所 ら・ぼるて	
発達面での不安や悩みごとについてご相談ください。	
住所	〒035-0021 むつ市田名部字南栂山 26-3
電話	0175-31-1728
受付時間	月～金 9:00～17:00
対象者	知的障がい・精神障がい・身体障がい・発達障がいのある児童とその家族 未就学児～18歳(高校3年生)まで
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発達障がいについて悩んでいる方のご相談を受けます。</li> <li>○身近で相談できる場所や福祉サービス、関係機関等の情報を提供します。</li> <li>○気になる子への関わり方や具体的な支援方法について、助言します。</li> <li>○福祉サービス利用にあたっての手続きについて、詳しくご説明いたします。</li> <li>○福祉サービス利用にあたっての計画作成を行います。</li> </ul>
対象地域	むつ下北管内
相談料金	無料

D1 24時間子供 SOS ダイヤル(県教育委員会)	
いじめ問題やその他の子どもの悩み全般について、ご相談をお受けします。 ※ネット上のいじめ、誹謗中傷、ネットトラブルなどのご相談については、「ネットいじめ等に関する情報提供・相談窓口」もご利用できます。	
住所	〒030-8540 青森市長島 1-1-1 (学校教育課内)
電話	0120-0-78310 (なやみいおう)
HP	(ネット通報窓口専用サイト) 『青森 ネット通報窓口』で検索
受付時間	電話相談は 24 時間対応(年中無休)
対象者	児童・生徒/保護者/教職員
支援内容	○いじめ問題やその他の子どもの悩み全般について、専門の相談員が対応します。
対象地域	県内全域
相談料金	無料

D2 生徒指導相談電話(県教育委員会)	
いじめや不登校、学校教育全般に関するご相談をお受けします。	
住所	〒030-8540 青森市長島 1-1-1 (学校教育課内)
電話	017-722-7434
受付時間	月～金 8:30～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	児童・生徒
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いじめや不登校、学校教育に関することについて、県教育委員会の指導主事等が対応します。</li> <li>○ご希望に応じ、関係機関に対して情報提供します。</li> </ul>
対象地域	県内全域
相談料金	無料

D3 青森県総合学校教育センター(一般教育相談)	
教育に関することで悩みを抱えている方や、特に「不登校」の児童・生徒などに関して、ご相談をお受けします。	
住所	〒030-0123 青森市大矢沢野田 80-2
電話	017-728-5575 (一般教育・相談電話)
HP	『青森県総合学校教育センター』で検索
受付時間	電話相談: 月～金 8:30～17:00 (これ以外の日・時間帯は留守晩電話対応) 面接相談(予約制): 月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み) 土曜教育相談: 月 1 回 9:00～12:00 (※事前予約制。詳細はホームページをご覧ください。)
対象者	幼児から高校生まで/保護者/教職員
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの成長過程で起きる様々な教育上の問題について、ご相談をお受けします。</li> <li>・いじめや不登校に関すること</li> <li>・学業や進路に関すること</li> <li>・性格や行動に関すること</li> <li>○個別の状況に応じて、不登校児童生徒の自立をサポートしています。</li> </ul> (* 詳しくは、電話相談でお問い合わせください。)
対象地域	県内全域
相談料金	無料

○教育相談室・適応指導教室（計 20 か所）	
学校生活についての相談を受け付けています。	
対象者	児童生徒本人/家族/教職員など
支援内容	○電話や来所によるご相談をお受けします。 ○「適応指導教室」において、不登校児童生徒の学習指導や体験活動などを通じた自立支援を行います。 （* 詳細は各相談室にお問い合わせください。）
相談料金	無料
D4 青森市教育支援センター フレンドリーダイヤル・フレンドリールーム「あおいもり」	
学校生活や教育に関する本人、保護者の相談について、教育相談員が対応し、内容によっては教育委員会を通じて学校と連携します。フレンドリールームでは、学習支援や生活体験活動を通して学校復帰を目指す支援を行います。 特に、不登校は来室相談を行い、適応指導教室へつなげています。	
住所	〒030-0903 青森市栄町 1-10-10 青森市教育研修センター4F
電話	017-743-3600（フレンドリーダイヤル）
HP	青森市教育研修センターHP
受付時間	来室相談 月・水・金 9:00～16:30 火・木 9:00～21:00（土日・祝日・年末年始は休み） 電話相談 毎日 9:00～21:00（年末年始は休み） メール相談(24時間) friendly_dial@city.aomori.aomori.jp Chromebook 相談(小学校3年生～中学校3年生) 平日 13:00～21:00、土日・祝日 9:00～21:00 (年末年始は休み)
対象地域	青森市内
D5 弘前市教育センター相談支援チーム フレンドシップルーム	
弘前市フレンドシップルームでは、不登校の傾向にある子どもたちが、教科の学習や軽スポーツ、創作活動などを通じて、集団での活動に復帰していくための支援をしています。	
住所	〒036-8085 弘前市末広 4-10-1 弘前市総合学習センター内
電話	①0172-26-4802、4803（教育センター） ②0172-26-4805（フレンドシップルーム） ③0172-26-2110（子ども悩み相談電話）
受付時間	①電話・来室 月～金 8:30～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み) ②通室支援 月～金 9:40～17:00 (学校の授業期間に準じる) ③電話相談 月～金 8:30～17:00 (土日・祝日及び上記以外の時間帯は留守番電話で対応)
対象地域	弘前市内

D6 八戸市子ども支援センター	
住所	〒031-0011 八戸市田向 3-6-1 八戸市総合保健センター2階
電話	0178-38-0725
受付時間	電話相談 月～金 8:30～16:00 来所相談(予約制) 月～金 9:00～16:00 (土日・祝日・お盆・年末年始は休み) チャレンジ教室「はばたき」 月～金 9:10～12:30 (土日・祝日・長期休業中は学校に準じて休み)
対象地域	八戸市内
D7 黒石市学習適応指導教室	
住所	〒036-0306 黒石市内町 24-1 黒石市スポーツ交流センター2階
電話	0172-52-7171
受付時間	電話相談・来室相談(予約制):火～金 9:30～15:30 (土日・祝日・年末年始・スポーツ交流センター休館日・長期休業中は休み) *平日のスポーツ交流センター休館日・長期休業中は、指導課(0172-52-2111(内線 612))まで
対象地域	黒石市内
D8 五所川原市教育支援センター	
住所	「ほっとルーム」(小学生向け) 〒037-0063 五所川原市大町 506-10 立佞武多の館内 「ネクストルーム」(中学生向け) 〒037-0016 五所川原市一ツ谷 504-1 五所川原中央公民館内
電話	0173-34-3381
受付時間	通所支援(開室時間)月～金 9:45～14:30 (土日・祝日・年末年始・長期休業中は休み)
対象地域	五所川原市内及び西北管内
D9 十和田市教育相談室・教育支援室「わかこま」	
住所	〒034-0081 十和田市西十三番町 2-14 十和田市教育研修センター内
電話	0176-24-2400
受付時間	教育相談室「トワハート」 月～金 8:30～17:00 メール相談 wakakoma@city-towada-school.jp 教育支援室「わかこま」 月～金 10:00～15:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	十和田市内
D10 三沢市教育相談センター	
住所	〒033-0022 三沢市大字三沢字園沢 230-1 三沢市国際交流教育センター内
電話	0176-53-6060
受付時間	電話・来室相談 月～金 8:15～16:00 (土日・祝日・年末年始は休み) ビートルーム 月～金 8:15～15:00(同上)
対象地域	三沢市内

D11 むつ市教育相談室	
住所	〒035-0071 むつ市小川町2-19-1 むつ市教育研修センター内
電話	0175-22-0974
受付時間	教育相談 月～金 9:00～16:00 (これ以外の時間帯は留守電) 適応指導教室 月～金 9:20～14:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	むつ市内、下北郡
D12 つがる市教育支援センター	
不登校傾向にある児童生徒の社会的自立と支援を目的に、西つ北五圏域(2市5町)が連携し、教育相談及び学習支援を実施しています。	
住所	〒038-3138 つがる市木造若緑52 生涯学習交流センター「松の館」1F
電話	0173-49-1204
受付時間	電話相談 月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み) 来室相談(予約制) 月～金 9:30～17:00(同上) 通所支援(開室時間) 月・火・水・木・金 9:00～12:00 (土日・祝日・年末年始・長期休業中は休み)
対象地域	西つ北五圏域(2市5町)
D13 平川市教育相談・ステップルーム	
住所	〒036-0104 平川市柏木町藤山25-6
電話	0172-55-5747
受付時間	教育相談 月～金 9:00～15:00 (土日・祝日・年末年始は休み) ステップルーム(開室時間) 火・水・木 9:00～12:00 (土日・祝日・年末年始は休み、長期休業中は可)
対象者	平川市在住の小中学生とその保護者
対象地域	平川市内
支援内容	・電話や来所によるご相談 ・不登校児童生徒の学習指導等を通じた自立支援
相談料金	無料
D14 鱒ヶ沢町教育支援センター	
住所	〒038-2753 西津軽郡鱒ヶ沢町大字本町209-2 鱒ヶ沢町山村開発センター
電話	0173-82-0976(鱒ヶ沢町教育委員会教育みらい課)
受付時間	毎週木曜日 9:00～12:00 (ただし、祝日及び学校休業日を除く)
対象地域	西つ北五圏域(2市5町)
D15 深浦町教育支援センター	
住所	〒038-2321 西津軽郡深浦町大字広戸字家野上104-1
電話	0173-74-4419(深浦町教育委員会 教育課)
受付時間	毎週火曜日 9:00～12:00 (ただし、祝日及び学校休業日を除く)
対象地域	西つ北五圏域(2市5町)

D16 板柳町教育支援センター	
住所	〒038-3661 北津軽郡板柳町大字福野田字実田11-7 板柳町公民館内
電話	0172-40-0567
受付時間	毎週木曜日 通所支援(開設時間) 10:00～12:00 教育相談 12:45～14:30 (土日・祝日・年末年始・長期休業中は休み)
対象地域	板柳町及び西北管内
D17 鶴田町教育支援センター	
住所	〒038-3503 北津軽郡鶴田町鶴田字沖津189-1 鶴田町公民館内
電話	0173-22-2111
受付時間	毎週火曜日 通所支援(開設時間) 10:00～12:00 教育相談 12:45～14:30 (土日・祝日・年末年始・長期休業中は休み)
対象地域	鶴田町及び西北管内
D18 中泊町教育支援センター	
住所	〒037-0305 北津軽郡中泊町中里字紅葉坂210 中泊町総合文化センター内
電話	0173-57-2111
受付時間	毎週水曜日 通所支援(開設時間) 10:00～12:00 教育相談 12:45～14:30 (土日・祝日・年末年始・長期休業中は休み)
対象地域	中泊町及び西北管内
D19 野辺地町教育相談室	
子供のことや学校のことで悩んだり迷ったりすることがありましたら、気軽に電話をしてみてください。	
住所	〒039-3112 上北郡野辺地町字中道20-1 野辺地町勤労青少年ホーム内
電話	090-2604-9408
受付時間	月曜～金曜 8:30～15:30 適応指導教室「こかぶ教室」月～金 9:30～14:30 (土日・祝日、お盆、年末年始は休み)
対象者	小中学生
支援内容	不登校の相談の場合、適応指導教室(こかぶ教室)への通室につなぐことができます。
対象地域	野辺地町
D20 中部上北教育相談室	
住所	〒039-2571 上北郡七戸町字蛇坂55-8
電話	0176-62-5158
受付時間	電話相談 月～金 9:00～16:30 来室相談 月～金 9:00～16:00 通室相談 火・木・金 9:00～16:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	七戸町・東北町
D21 六戸町教育支援センター「メイプルルーム」	
住所	〒039-2371 上北郡六戸町大字犬落瀬字前谷地61
電話	0178-58-7141
受付時間	8:30～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	六戸町内

D22 六ヶ所村教育相談室	
住所	〒039-3212 上北郡六ヶ所村大字尾駸字野附 478-2
電話	0175-72-2111(内線 520 または 521)
受付時間	開室時間帯に予約 月～木 9:30～15:30、金 9:30～14:30 ※土日・祝日・年末年始は閉室 ※平日時間外における相談希望の場合は、用事前相談
対象地域	六ヶ所村

D23 三戸地方教育相談室	
住所	〒039-0132 三戸郡三戸町在府小路町 17 三戸町総合福祉センター3F
電話	0179-23-3625(三戸地方教育研究所) 0179-23-3666(教育相談)
HP	『三戸地方教育研究所』で検索
受付時間	電話相談 月～金 9:00～17:00 来室相談 月～金 9:30～16:30 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	三戸町及び田子町、三戸地方

D24 子ども・若者サポート「つがる・つながる」	
「不登校」「高校中退」「発達障害」などの事情で支援を必要としている子ども・若者をサポートします。	
住所	〒030-0962 青森市佃 3-2-6
電話	090-2987-4053
HP	『子ども・若者 つがる・つながる』で検索 (*メール相談もお受けしています。詳しくは HP から)
受付時間	9:00～20:00 (不在時は留守電)
対象者	主として10～20代の子ども(小・中・高校生)や若者
支援内容	不登校、高校中退、発達障害等で支援を必要としている家庭に対し、訪問活動を通じて学習・スポーツ・遊びなどの本人のニーズに寄り添う「メンタルフレンド」を派遣します。 ○週1回、1時間の活動を原則とします。 ○訪問支援を実施するかどうかは、あくまでもご本人の意思を尊重します。 ○子どもへの支援は「ナナメの関係づくり」を重視し、事前研修を受けた学生などのボランティアスタッフを積極的に活用しています。
対象地域	青森市内が中心(その他の地域は要相談)
相談料金	1,250円(1回)+交通費(実費) ※外出など、活動に関して費用が発生する場合は実費負担

D25 あおばの会(八戸あおば高等学院)	
不登校や高校転編入、発達のアンバランスさなどの相談を受け付けています。多様な子どもたちをサポートするための保護者会や居場所づくりを行っています。	
住所	〒031-0081 八戸市柏崎 2-7-14
電話	0178-22-3470
HP	『八戸あおば高等学院』で検索
受付時間	火～土 9:00～18:00 ※ただし、学院行事等により対応できないこともあります
対象者	主として中学生・高校生
支援内容	○高校卒業(「八戸あおば高等学院」は青森県教育委員会指定技能教育施設です)と進学・就職支援(各種専門有資格者がいます) ○個別相談(転編入や不登校・発達障害など) ○保護者会(年6回)の開催 ○子ども食堂(年8回)、八戸子ども宅食おすそわけ便(年6回)の開催 ○中高生の新しい居場所「フリースペースあおば」の運営 ○メールやLINEによる相談も可能です
対象地域	県内全域
相談料金	相談は無料

D26 五所川原市子ども相談窓口	
五所川原市子ども家庭センター内にあるいじめ相談専用ダイヤルです。	
住所	〒037-8686 五所川原市字布屋町 41-1
電話	0173-23-4015(直通)
HP	『五所川原市子ども家庭センター』で検索 (*相談フォームからの相談(24時間)もお受けしています。詳しくは HP から)
受付時間	1 対面・電話相談 月～金 8:30～17:15 (土日・祝日及び市役所閉庁日は休み) 2 メール相談 no-ijime@city.goshogawara.lg.jp(24時間) 3 市内小・中学生へ配布しているタブレット端末からの相談(24時間)
対象者	主として小・中学生、保護者
対象地域	五所川原市内
相談料金	無料

D27 さくら国際高等学校 三沢学習センター	
いじめや不登校、学びに関する相談を受け付けています。地域の支援団体や支援者と連携し、その子にとってより良い対応と一緒に探していきます。	
住所	〒033-0052 三沢市本町4-122-84 三沢国際学院内
電話	0176-52-3421
HP	『三沢学習センター』で検索
受付時間	子ども相談窓口のフォームからお問い合わせください。
対象者	中学生、高校生
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○不登校生、保護者の心のケア</li> <li>○その子に合った今後の学びや生き方の話し合い</li> <li>○人間関係や学業不振、ゲーム依存などに関するご相談</li> <li>○進学・転入学に関するご相談</li> <li>○状況に応じた支援体制づくり</li> </ul>
対象地域	県内全域
相談料金	無料

○児童相談所(計6か所)	
子ども(0歳~18歳未満)について、様々な相談をお受けします。 (養育、虐待、発達の遅れや障害、性格行動、しつけ、非行、不登校...)	
対象者	18歳未満の児童本人、保護者・家族など
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○専門のスタッフがチームを組んで、それぞれの子どもに合った解決法を一緒に考えていきます。</li> <li>○必要に応じて、心理検査や医師(精神科医)の医学診断を受けることができます。</li> <li>(* 詳細は各相談所にお問い合わせください。)</li> <li>※子どもや家庭に関する相談は、各市町村の児童福祉担当課でも対応しています。</li> </ul>
相談料金	無料

E1 中央児童相談所	
住所	〒038-0003 青森市石江字江渡5-1
電話	017-781-9744 (子ども虐待ホットライン 0120-71-6552(24時間))
HP	『青森 中央児童相談所』で検索
受付時間	月~金 8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始は休み) (来所相談される場合は、あらかじめ電話で予約をお願いします。)
管轄地域	青森市・東津軽郡

E2 中南児童相談所	
住所	〒036-8356 弘前市大字下白銀町14-2 青森県弘前健康福祉庁舎3階
電話	0172-36-7474 (子ども虐待ホットライン 0120-73-6552(24時間))
HP	『中南児童相談所』で検索
受付時間	月~金 8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始は休み) (来所相談される場合は、あらかじめ電話で予約をお願いします。)
管轄地域	弘前市・黒石市・平川市・中津軽郡・南津軽郡・北津軽郡 (板柳町)

E3 三八児童相談所	
住所	〒039-1101 八戸市尻内町字鴨田7
電話	0178-27-2271 (子ども虐待ホットライン 0120-74-6552(24時間))
HP	『三八児童相談所』で検索
受付時間	月~金 8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始は休み) (来所相談される場合は、あらかじめ電話で予約をお願いします。)
管轄地域	八戸市・三戸郡・上北郡(おいらせ町)



E4 西北児童相談所	
住所	〒037-0046 五所川原市栄町 10
電話	0173-38-1555 (子ども虐待ホットライン 0120-75-6552(24時間))
HP	『西北児童相談所』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み) (来所相談される場合は、あらかじめ電話で予約をお願いします。)
管轄地域	五所川原市・つがる市・西津軽郡・北津軽郡(鶴田町・中泊町)

E5 上北児童相談所	
住所	〒039-2594 上北郡七戸町字蛇坂 55-1
電話	0176-60-8086 (子ども虐待ホットライン 0120-78-6552(24時間))
HP	『上北児童相談所』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み) (来所相談される場合は、あらかじめ電話で予約をお願いします。)
管轄地域	十和田市・三沢市・上北郡(おいらせ町を除く。)

E6 下北児童相談所	
住所	〒035-0073 むつ市中央 1-3-33
電話	0175-23-5975 (子ども虐待ホットライン 0120-72-6552(24時間))
HP	『下北児童相談所』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み) (来所相談される場合は、あらかじめ電話で予約をお願いします。)
管轄地域	むつ市・下北郡


E7 青森県子ども家庭支援センター	
「子育てに不安がある」「家族が子育てに協力的でない」「子どものいじめ・不登校・非行」など… 子ども、子育て、家庭全般に関する様々な相談をお受けします。お気軽にご相談ください。	
住所	〒030-0822 青森市中央 3-17-1
電話	017-775-8080 (総合相談) 017-732-1011 (青森県子ども家庭支援センター)
HP	『青森県子ども家庭支援センター』で検索
受付時間	9:00～16:00 (水曜日・年末年始を除く毎日)
対象者	悩みを抱えた子ども本人、保護者、ご家族、地域の方々など、どなたでも結構です。
支援内容	○子育ての心配・不安、こどものいじめ・不登校、家族や家庭の問題など、こども、子育て、家庭に関わること全般について、専用電話で相談をお受けします。 ○必要に応じて、面談による相談もお受けします。 (面接希望の場合は、あらかじめ電話でご予約ください。)
対象地域	県内全域
相談料金	無料

E8 青森県総合社会教育センター(すこやかほっとライン)	
子育て中の悩みや不安など「家庭教育」全般について、ご相談をお受けしています。	
住所	〒030-0111 青森市荒川字藤戸 119-7
電話	017-739-0101 (すこやかほっとライン)
HP	『青森県総合社会教育センター』で検索 (メール相談もお受けしています。詳しくは HP から)
受付時間	月・水・木 13:00～15:00(祝日・年末年始除く)
対象者	子ども(乳幼児から高校生まで)の保護者やご家族
支援内容	○子育てに関する不安や悩み、家庭教育全般に関する相談を電話・メール等にてお受けします。 ○必要に応じて、他の専門機関をご紹介します。
対象地域	県内全域
相談料金	無料

E9 青森県小児在宅支援センター	
日常的に医療的ケアなどを要するお子さんやそのご家族が安心して生活できることを目指して支援を行います。	
住所	〒030-8553 青森市東造道 2-1-3
電話	017-752-9678
HP	『青森県小児在宅支援センター』で検索
受付時間	月～金 9:30～16:30
対象者	医療的ケアを必要とする児童及びその家族、支援者
支援内容	○関係機関や市町村と連携しながら、医療的ケアなどを必要とするお子さんやそのご家族がどこに住んでいても安心して生活できることを目指して、県内各地へ出向き、支援を行います。 ○事業所等のスタッフに対する医療的ケア実技指導・助言を行います。 ○医療的ケア児等支援者を対象とした各種研修会の企画、運営を行います。
対象地域	県内全域
相談料金	無料

E10 十和田市すこやかこども家庭センター	
子ども、子育て、家庭全般に関する様々な相談に応じます。 ひとりで抱え込まずにご相談ください。	
住所	〒034-0081 十和田市西十三番町 4-37 十和田市保健センター内
電話	0176-51-6734
受付時間	月～金 8:30～17:15 (休日及び年末年始を除く)

E11 三沢市こども家庭センター	
全ての妊産婦、子育て世帯、こどもについての相談支援を行います。出産や子育てに悩んだ時やこどもの虐待、こどもの貧困、ヤングケアラーの心配等、ひとりで抱え込まずにご相談ください。	
住所	〒033-0011 三沢市幸町 1-7-7 三沢キッズセンターそらいえ内
電話	0176-51-4431
受付時間	月～金 8:15～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
HP	<a href="https://www.city.misawa.lg.jp/sections/index.cfm?footer=46">https://www.city.misawa.lg.jp/sections/index.cfm?footer=46</a>
メール	msw_soraie@misawashi.aomori.jp
対象者	三沢市内在住の妊産婦、子ども、保護者、ご家族、地域の方々など
支援内容	○こども・家庭に関わる相談への対応 ○支援や保護の必要な児童への対応 ○母子健康手帳の発行 ○妊娠前から子育て期までの総合相談
対象地域	三沢市
相談料金	なし

E12 こころリエゾンセンターたまゆら	
子育てや学校、職場での人間関係に関する相談ができます。ヤングケアラーについても相談可。	
住所	〒033-0037 三沢市松園町 3-9-1
電話	0176-51-5185
HP	『たまゆら』で検索 もしくはInstagram: @tamamisawa_111 (右の二次元コード) 
受付時間	金・土 9:00～17:00(要予約) または HPのお問い合わせフォームからお問い合わせください。
対象者	全年齢
支援内容	カウンセリング
対象地域	三沢市及び近隣市町村
相談料金	大学生以下: 無料 上記以外: 50分 5,000円(ただし介護相談含む相談は無料)

F1 こどもの人権 110 番(青森地方法務局)	
「いじめ」「体罰」「友人関係の悩み」「虐待・暴行」など…こどもの【人権】に関する相談をお受けしています。	
住所	〒030-8511 青森市長島 1-3-5 (人権擁護課内)
電話	0120-007-110(フリーダイヤル)
HP	『こどもの人権 110 番』で検索 (メール相談もお受けしています。詳しくは HP から)
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	児童・生徒本人、保護者
支援内容	○こどもの人権に関する相談について、人権擁護委員や法務局職員が対応します。 ○悩みを解決するための最善の方法を一緒に考えます。 ○必要に応じて事実関係を調査するとともに、人権侵害の事実が認められた場合には必要な措置を講じます。
対象地域	県内全域
相談料金	無料
備考	みんなの人権 110 番(全国共通人権相談ダイヤル) 0570-003-110(平日 8:30～17:15) 差別や虐待、ハラスメントなど、様々な人権問題についての相談を受け付ける相談電話です。電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局につながります。

F2 青森市子どもの権利相談センター「ホットるうむ」	
いじめ、体罰、友達や家族のことなど、子どもの権利侵害に関する相談… 子ども・大人を問わず、どなたでも相談することができます。	
住所	〒030-0801 青森市新町 1-3-7 青森市役所駅前庁舎 3 階 こども・若者政策課内
電話	0120-370-642(フリーダイヤル)
HP	『青森市子どもの権利相談センター』で検索 (相談は専用フォームでもお受けしています。詳しくは HP から)
受付時間	月～金 10:00～18:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	①青森市内に住んでいる子ども(18歳未満)のこと ②青森市に住所がなくても、青森市内にある学校等に 通う子どものこと →どなたでもご相談できます。
支援内容	○子どもの権利侵害に関する相談について、子どもの権利擁護委員と調査相談専門員が、子どもの気持ちに寄り添いながら、問題の解決に取り組みます。 ○必要に応じ、当事者への助言や、関係者に対する働きかけ・あっせん・仲介など、子どもにとって最善の解決を目指すための調整活動を行います。 ○相談対応で解決に至らない場合は、事実の調査活動、是正措置や制度改善の勧告・要請を行います。
対象地域	青森市内
相談料金	無料

F3 むつ市こどもの権利相談窓口	
いじめ、友達、家族のこと、自分自身の困りごと・悩みごとなど、こどもの権利侵害に関する相談について、こども、保護者、関係者のどなたでも相談できます。	
住所	〒035-8686 むつ市中央 1-8-1
電話	0175-22-1126(直通)
HP	『むつ市こどもの権利相談』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	市内に在住、または市内の学校・保育園等に在籍している18歳未満のこども(18～19歳の高校生等含む)及び保護者と関係者
支援内容	○いじめ、友達、家族のこと、自分自身の困りごと・悩みごとなど、こどもの権利侵害に関する相談について、こども、保護者、関係者のどなたでも相談できます。 ○こどもの権利相談員が、こどもの気持ちに寄り添いながら問題の解決に取り組みます。 権利侵害の状況等によっては、必要に応じてむつ市こどもオンブズパーソンによる相談等に引き継ぎます。 ○オンブズパーソンは相談に応じるほか、事実関係の調査を行いながら、関係機関への助言・調整活動等を通じて、こどもの権利を守るための問題解決を図っていきます。オンブズパーソンは、弁護士や福祉関係者などがなっています。
対象地域	むつ市
相談料金	無料

F4 青森県ヤングケアラー支援センター	
青森県から委託を受けてヤングケアラー支援センターを実施しています。 “ヤングケアラー”とは本来大人が担うとされている家事や家族の世話を過度に日常的に行っているこども、若者のことです。	
住所	〒036-8154 弘前市豊原 1-1-3 児童家庭支援センター太陽内
電話	0172-40-2730
HP	<a href="https://aiseikai1902.wixsite.com/taiyo/about-3">https://aiseikai1902.wixsite.com/taiyo/about-3</a> または『青森県ヤングケアラー支援センター』で検索
メール	young@sh-aiseien.jp
受付時間	8:30～17:00 (土日・祝、年末年始(12/29～1/3)を除く)
対象者	ヤングケアラーの方、家族や支援者の方など、どなたでも相談できます。
支援内容	○相談支援(ヤングケアラーの方・家族・支援機関等) ○関係機関向け研修等の実施 ○関係機関とのネットワーク構築 ○広報啓発活動
対象地域	青森県内
相談料金	無料

F5 あomorい性暴力被害者支援センター	
「どうしたらいいのかわからない、誰にも話せない…」 どうか一人で抱え込まないで。あなたは大切な人です。うまく話せなくても大丈夫。一緒に考えていきましょう。 最近の被害・ずっと前の被害でも、女性でも、男性でも、匿名でも、関係機関の方でも、どうぞ御相談ください。秘密は厳守します。	
電話	017-777-8349 または #8891
HP	<a href="https://aomori-vs.com/">https://aomori-vs.com/</a>
受付時間	月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
対象者	性暴力の被害にあわれた方や家族の方など。 性別、年齢は問いません。
支援内容	○相談(電話・面接) ○支援のコーディネート(関係機関との調整等) ○専門相談(臨床心理士、弁護士) ○医療機関等の紹介 ○臨床心理士等の紹介 ○付添い支援(病院、警察、裁判所等)
対象地域	県内全域
相談料金	無料



**○青森県警察少年サポートセンター(計4か所)**

「非行問題」「犯罪被害」「家出・無断外泊」など、お子さんに関する相談ならどなたからでも受け付けています。

対象者	20歳未満の少年/保護者等
支援内容	○少年の非行や問題行動について、少年問題専門の少年補導職員が対応します。 ○相談者の要望を踏まえた助言・指導・支援を行います。 ○相談内容により面接指導や継続的な支援も可能です。 ※最寄りの警察署(少年担当係)でも少年相談をお受けしています。
HP	『青森県警 少年サポートセンター』で検索 (メール相談もお受けしています。詳しくはHPから)
受付時間	月～金 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	県内全域
相談料金	無料

**G1 青森少年サポートセンター新町センター**

住所	〒030-0801 青森市新町 2-3-1 (県警本部人身安全対策課内)
電話	0120-58-7867

**G2 青森少年サポートセンター安方センター**

住所	〒030-0803 青森市安方 2-15-9 (青森警察署生活安全課内)
電話	017-776-7676

**G3 八戸少年サポートセンター**

住所	〒031-0072 八戸市城下 1-16-25 (八戸警察署生活安全課内)
電話	0178-22-7676

**G4 弘前少年サポートセンター**

住所	〒036-8057 弘前市八幡町 3-3-2 (弘前警察署生活安全課内)
電話	0172-35-7676

**G5 警察安全相談窓口**

犯罪等による被害の未然防止や、日常生活の安全と平穩に関する相談に幅広く応じています。

住所	〒030-0801 青森市新町 2-3-1 (広報課 警察安全相談室内)
電話	017-735-9110 又は「#9110」
HP	『青森県警 警察安全相談』で検索
受付時間	月～金 8:30～17:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	—
支援内容	○幅広い相談に対応しています。また、必要に応じて、関連する相談機関を紹介しています。
対象地域	県内全域

**○少年相談センター(計6か所)**

少年非行・不登校・いじめ・しつけなど、青少年の問題に関する相談をお受けします。

対象者	悩みを抱えた児童・生徒本人、ご家族
支援内容	○電話又は来所による相談をお受けします。 ○相談内容やご希望に応じて、関係機関を紹介します。
相談料金	無料

**G6 青森市教育委員会指導課少年育成チーム**

住所	〒030-0801 青森市新町 1-3-7 青森市役所駅前庁舎 3階
電話	017-744-5770
受付時間	月～金 9:00～16:00(土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	青森市内

**G7 弘前市少年相談センター**

住所	〒036-8003 弘前市大字駅前町 9-20 ヒロ口 3階
電話	0172-35-7000
受付時間	月～金 8:30～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	弘前市内

**G8 八戸市少年相談センター**

住所	〒031-8686 八戸市内丸 1-1-1 (教育指導課内)
電話	0178-43-2142
受付時間	月～金 10:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	八戸市内

**G9 黒石市青少年相談センター**

住所	〒036-0306 黒石市大字内町 24-1 (人づくり推進課内)
電話	0172-52-2876
受付時間	月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象地域	黒石市内

G12 法務少年支援センターあおもり(青森少年鑑別所)	
非行・犯罪や不良行為、家庭のしつけや悩み、職場や学校でのトラブル、交友関係の問題などの相談に幅広く応じています。	
住所	〒030-0853 青森市金沢 1-5-38
電話	017-723-6677
HP	『法務少年支援センターあおもり』で検索
受付時間	月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	ご本人、ご家族 学校関係者、青少年の健全育成に携わっている機関、団体等
支援内容	○心理相談(カウンセリング、各種心理検査、問題行動の分析、指導方法の提案等) ○事例検討会(ケース会議)への参加 ○研修・講演(発達障害、非行の心理、指導方法等) ○法教育・出前授業(万引き、薬物、SNS、アサーション、子どもへの関わり方等)
対象地域	県内全域
相談料金	無料

G13 青森保護観察所	
犯罪をした人や非行のある少年、その家族や支援者等が抱える困りごとや心配ごとに関するご相談をお受けします。	
住所	〒030-0861 青森市長島 1-3-25 青森法務総合庁舎
電話	017-776-6419(企画調整課) 017-776-6418(処遇部門)
HP	①青森保護観察所 <a href="https://www.moj.go.jp/hogo1/soumu/hogo_k_aomori_aomori.html">https://www.moj.go.jp/hogo1/soumu/hogo_k_aomori_aomori.html</a> ②青森県更生保護ネットワーク <a href="https://www.ao-kousei.com/">https://www.ao-kousei.com/</a>
受付時間	月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始は休み)
対象者	年齢問わず、保護観察や更生緊急保護を受けている人、それらが終了した人などで犯罪や非行に結び付くおそれのある問題を抱える人、そのご家族、支援者等
支援内容	○保護観察官が、更生保護に関する専門的知見から必要な助言や指導を行います。 ○必要に応じて、他の適当な支援機関等に関する情報提供やあっせん等の援助を行います。 ○関係機関で実施するケース協議への参加や、更生保護に関する講演等への依頼にも対応します。
対象地域	県内全域
相談料金	無料

H1 消費者ホットライン(消費生活センター)		
多重債務(借金問題)のお悩みについて、県内の消費生活センターで相談を受け付けており、債務整理等が必要な場合には、弁護士・司法書士による法律相談(初回無料)におつなぎしています。		
住所	青森市民消費生活センター	青森市新町 1-3-7 駅前庁舎 1階
	弘前市市民生活センター	弘前市駅前町 9-20 ヒロ口3階
	八戸市消費生活センター	八戸市内丸 1-1-1 市庁別館 7階
	五所川原市消費生活センター	五所川原市字布屋町 41-1 市役所2階
	十和田市消費生活センター	十和田市西十二番町 6-1 市役所本館 1階
	三沢市消費生活センター	三沢市桜町 1-1-38 市役所 1階
	むつ市消費生活センター	むつ市中央 1-8-1 市役所内
	青森県消費生活センター	青森市中央 3-20-30 県民福祉プラザ 5階
	電話	「☎188」(局番なし) ※お近くの消費生活センターへつながります。
受付時間	青森市民消費生活センター	8時30分～18時00分 (土日・祝・年末年始は休み)
	弘前市市民生活センター	8時30分～17時00分 (月・年末年始は休み)
	八戸市消費生活センター	8時15分～17時00分 (土日・祝・年末年始は休み)
	五所川原市消費生活センター	9時00分～16時00分 (土日・祝・年末年始は休み)
	十和田市消費生活センター	8時30分～16時30分 (土日・祝・年末年始は休み)
	三沢市消費生活センター	8時30分～16時30分 (土日・祝・年末年始は休み)
	むつ市消費生活センター	8時30分～17時15分 (土日・祝・年末年始は休み)
青森県消費生活センター	平日 9時00分～17時30分 (土日・祝は10時～16時) (年末年始は休み)	
対象者	多重債務(借金問題)でお困りの方やその周囲の方	
支援内容	○借金問題に関するお悩みの相談を電話でお受けします。 ○来所での相談を希望される方も、まずはお電話ください。 ○必要に応じて弁護士や司法書士による法律相談(初回無料)へおつなぎします。	
対象地域	県内全域	
相談料金	無料(弁護士相談は初回のみ無料)	

H2 東北財務局青森財務事務所 多重債務相談	
借金でお悩みではありませんか？ 一人で悩まず、お気軽にご相談ください。	
住所	〒030-0801 青森市新町 2-4-25 青森合同庁舎3階
電話	017-774-6488
受付時間	月～金 8:30～12:00、13:00～16:30 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	借金の悩みを抱えたご本人・ご家族等
支援内容	○相談員が借金の状況をお伺いし、必要に応じて弁護士等に引継ぎを行います。 ○秘密厳守、無料です。
対象地域	県内全域
相談料金	無料

○消費者信用生活協同組合(信用生協) (計3か所)	
お金のこと(借金で悩んでいる・借りたいけど借りられない等)、くらしの困りごと、ひとりで悩まずに相談してください。 生協相談員と一緒に解決方法を考えます。 (自治体提携の融資制度もあります)	
対象者	お金やくらしの問題で困っている(本人・家族からの相談も含む)青森県に在住もしくは勤務している方 (融資対象は20歳以上)
支援内容	○お金やくらしの困りごとについての相談をお受けしています。 ○相談は予約優先ですので、事前予約のご連絡をお願いします。 ○融資をご希望の場合、審査条件があります。 (詳しくはお問い合わせください)
相談料金	無料(融資制度を利用する場合、信用生協組合員加入の条件があります)
HP	『消費者信用生活協同組合』で検索
対象地域	県内全域

H3 青森事務所	
住所	〒030-0803 青森市安方 1-3-5 小田島ビル3階
電話	0120-102-143
受付時間	月～金・第2、4土曜日 9:00～17:00 (日・祝・年末年始は休み)

H4 弘前事務所	
住所	〒036-8095 弘前市城東 4-5-1 ナラオカビル2階
電話	0120-102-354
受付時間	月～金 9:00～17:00 (土日・祝・年末年始は休み)

H5 八戸事務所	
住所	〒039-1102 八戸市一番町 1-2-14 NIビル3階
電話	0120-102-084
受付時間	月～金・第2、4土曜日 9:00～17:00 (日・祝・年末年始は休み)

H6 日本司法支援センター青森地方事務所(法テラス青森)	
「借金」「労働」「相続」など、様々な法的トラブルを抱えてしまったとき、「誰に相談すればいいの?」「どんな解決方法があるの?」とわからないことも多いはず。こうした問題解決の「道案内」をするのが私たち「法テラス」の役目です。お気軽にご相談ください。	
住所	〒030-0861 青森市長島 1-3-1 日本赤十字社青森県支部 2階
電話	0570-078387 / 050-3383-5552(直通)
HP	『法テラス青森』で検索
受付時間	月～金 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始は休み)
対象者	①どなたでも ご相談の内容に応じて、解決に役立つ法制度のご案内、適切な相談窓口のご案内 ②収入・預貯金が基準額よりも少ない方 無料法律相談・弁護士・司法書士費用等の立て替え
支援内容	○お問合せの内容に応じて、解決に役立つ法制度に関する情報と、相談機関に関する情報をご案内します。 ○経済的に余裕のない方などが法的トラブルにあった時に、弁護士・司法書士による無料法律相談を行っています。 ○経済的に余裕のない方などが法的トラブルにあった時に、弁護士・司法書士の費用等の立て替えを行っています。 ※②・③のご利用は、収入や預貯金等が一定額以下の方に限ります。
対象地域	県内全域
相談料金	無料

H7 青森県司法書士会	
不動産登記と会社の法人登記についての困りごとの相談を承ります。	
住所	〒030-0861 青森市長島 3-5-16
電話	総合相談センター 0120-940-230(電話相談)
HP	『青森県司法書士会』で検索
受付時間	水曜日 14:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
対象者	—
支援内容	—
対象地域	—
相談料金	—

## H8 青森県障がい福祉課

### (生活と健康をつなぐ法律相談申込専用電話)

「借金の返済が苦しい」、「登記や遺産相続の方法がわからない」などの金銭・労働・男女及び夫婦に関する法的なトラブルなど、ご相談ください。

住所	〒030-0861 青森市長島 1-1-1
電話	017-734-9310
HP	『生活と健康をつなぐ法律相談申込専用電話』で検索
受付時間	生活と健康をつなぐ法律相談申込専用電話 月・水・金 9:00～16:00(土日・祝日・年末年始は休み) ※来所での相談は受け付けておりません
対象者	青森県内に住んでいる悩みを抱えたご本人・ご家族等
支援内容	○法的なトラブルについて相談内容を電話で伺い、相談の申込をお受けします。 ○その後、弁護士又は司法書士から申込者に連絡が入り、面接相談日や場所を決めたうえで法律相談を行うことになります。
対象地域	県内全域
相談料金	初回相談(30分)のみ無料



## その他(全国)

(厚生労働省 HP:「まもろうよ ころろ」)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>から)

### #いのちSOS

0120-061-338

(フリーダイヤル・無料)

#いのち SOS は自殺予防の専用ダイヤルです。

「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」「生きることが限界だ」

と感じている人のための無料、かつ秘密厳守の電話相談です。

毎日 24 時間 受付しています。

HP <https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

### よりそいホットライン

0120-279-338

(フリーダイヤル・無料)

よりそいホットラインは誰でもご利用いただける悩み相談窓口です  
電話、FAX、チャットや SNS による相談に対応します。

毎日 24 時間 受付しています。

HP <https://www.since2011.net/yorisoi/>

### チャイルドライン

0120-99-7777

(フリーダイヤル・無料)

チャイルドラインは 18 歳までの子どものみなさんと電話やチャットでつながり、あなたの気持ちを大切にしながら、どうしたらいいかを一緒に考えていきます。

毎日 午後 4 時～午後 9 時受付しています。

HP <https://childline.or.jp/>

新たに知った支援機関を記入しましょう。

(機関・団体名)	
所在地	
電 話	
メールアドレス	
受付時間	
支援内容	
相談料金	
ウェブサイト	

(機関・団体名)	
所在地	
電 話	
メールアドレス	
受付時間	
支援内容	
相談料金	
ウェブサイト	



## 子ども・若者総合案内とは？

あおり子ども・若者支援機関マップを見たけれど、  
どの機関がいいか決められない…

相談したいことがどれに当てはまるのかわからない…

相談内容がまとまらないから、専門機関に連絡するのがこわい…



こんなことを感じたあなたへ。

「子ども・若者総合案内窓口」は、あなたのお話を聞き、  
お話に応じた相談窓口をご案内する専用ダイヤルです。

秘密は厳守します。

子ども・若者総合案内

TEL：017-777-6123

\*受付時間 9時～17時（土日・祝日・年末年始を除く）

（青森県 県民活躍推進課内 案内専用電話）



## あおもり子ども・若者支援機関マップ

令和8年4月発行

編集発行 青森県子ども家庭部県民活躍推進課  
青森市長島一丁目1番1号

TEL 017-734-9226 FAX 017-734-8050

E-mail [katsuyaku@pref.aomori.lg.jp](mailto:katsuyaku@pref.aomori.lg.jp)