

「あなたを支える ガイドブック」

こころとくらしの相談先一覧





こころの相談窓口

●こころや身体に関するご相談

花巻市健康づくり課 成人保健係（花巻保健センター内）
平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-3613

大迫総合支所 健康づくり窓口
平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-3128

石鳥谷総合支所 健康づくり窓口
平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-3448

東和総合支所 健康づくり窓口
平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-6518

花巻市障がい福祉課
平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-3580（自立支援係）
TEL 0198-41-3582（基幹相談支援センター）

岩手県中部保健所
平日 9:00～16:30
TEL 0198-22-2331

岩手県精神保健福祉センター こころの相談電話
平日 9:00～18:00
TEL 019-622-6955

独立行政法人国立病院機構 花巻病院地域支援室
平日 9:00～17:00（要予約）
TEL 0198-24-0511

もとだて病院 医療福祉相談室
平日 9:00～17:00（要予約）
TEL 0198-23-5131

社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン
24時間対応
TEL 0120-279-226

●死にたい気持ち・つらい気持ちに関するご相談

盛岡いのちの電話
月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00
TEL 019-654-7575

盛岡いのちの電話こころライン（岩手県民専用）
毎月1日、15日 12:00～21:00（日曜日は18:00まで）
TEL 019-622-1717

自殺予防いのちの電話
毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00
TEL 0120-783-556（無料）

心の健康相談統一ダイヤル
平日 18:30～22:30（受付は22:00まで）
TEL 0570-064-556

●ご家族を自殺で亡くされた方のご相談

花巻市健康づくり課 成人保健係（花巻保健センター内）
平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-3613

岩手県中部保健所
平日 9:00～16:30
TEL 0198-22-2331
こころサロン北上 原則 第4土曜日（要予約）

岩手県精神保健福祉センター（来所予約受付）
平日 9:00～16:30
TEL 019-629-9617

●ひきこもりに関するご相談

花巻市障がい福祉課 自立支援係
平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-3580

岩手県中部保健所
平日 9:00～16:30
TEL 0198-22-2331

岩手県ひきこもり支援センター
平日 9:00～16:30
TEL 019-629-9617

●家庭内暴力（DV等）に関するご相談

花巻市こども家庭センター 児童家庭係
平日 9:00～16:00
TEL 0198-41-3575

県南広域振興局保健福祉環境部 花巻保健福祉環境センター
平日 9:00～16:00
TEL 0198-22-4921

●こころの専門医療機関

独立行政法人国立病院機構 花巻病院
TEL 0198-24-0511

もとだて病院
TEL 0198-23-5131

ちば心療内科クリニック
TEL 0198-22-1322

銀河クリニック
TEL 0198-22-6000

花北病院
TEL 0197-66-2311

遠野はやちねホスピタル
TEL 0198-62-2026



高齢の方や介護されているご家族の相談窓口

●介護保険・高齢者福祉サービスに関するご相談 (平日 8:30～17:15)

花巻市長寿福祉課

TEL 0198-41-3578・0198-41-3579 (介護保険係)
0198-41-3576 (高齢福祉係・包括支援係)

大迫総合支所市民サービス課 健康福祉係

TEL 0198-41-3127

石鳥谷総合支所市民サービス課 健康福祉係

TEL 0198-41-3447

東和総合支所市民サービス課 健康福祉係

TEL 0198-41-6517

●高齢者に関する虐待・総合的なご相談 (平日 8:30～17:15)

花巻市長寿福祉課 高齢福祉係

TEL 0198-41-3576

花巻中央地域包括支援センター

TEL 0198-24-7246

花巻西地域包括支援センター

TEL 0198-29-4873

大迫地域包括支援センター

TEL 0198-29-4856

石鳥谷地域包括支援センター

TEL 0198-41-4012

東和地域包括支援センター

TEL 0198-29-4817



子育ておよび教育に関する相談窓口

●妊産婦・乳児に関するご相談

花巻市こども家庭センター 母子保健係

平日 8:30～17:15

TEL 0198-41-3500・0198-41-3609

産前産後ケアハウス まんまるぽっと

月・火・水・金 9:00～16:00

TEL 090-2981-1135

●乳幼児に関するご相談

花巻市こども家庭センター 母子保健係

平日 8:30～17:15

TEL 0198-41-3609・0198-41-3500

大迫総合支所 健康づくり窓口

平日 8:30～17:15 TEL 0198-41-3128

石鳥谷総合支所 健康づくり窓口

平日 8:30～17:15 TEL 0198-41-3448

東和総合支所 健康づくり窓口

平日 8:30～17:15 TEL 0198-41-6518

こどもセンター

月～日 9:00～16:00 TEL 0198-21-4388

若葉保育園地域子育て支援センター

月～金 9:00～17:00 TEL 0198-23-6400

宮野目保育園地域子育て支援センター

月～金 9:00～16:00 TEL 0198-26-5655

大迫保育園地域子育て支援センター

月～金 9:00～16:00 TEL 0198-48-3292

石鳥谷町地域子育て支援センター

月～金 9:00～16:00 TEL 0198-45-1004

つちざわこども園地域子育て支援センター

月～金 9:00～16:30

TEL 080-2835-5193 (センター直通)

花巻市こども発達相談センター

月～金 8:30～17:15 TEL 0198-29-4416

●児童・生徒に関するご相談

花巻市教育委員会 就学前教育課

平日 8:30～17:15 TEL 0198-41-3148

花巻市教育委員会 学校教育課

平日 8:30～17:15

TEL 0198-41-3146

TEL 0198-41-3147 (いじめ相談ダイヤル)

24時間子供 SOS ダイヤル

TEL 0120-0-78310・019-623-7830

●教育相談員による教育相談・不登校児に関するご相談 (火～金 9:00～16:00)

教育相談室

TEL 0198-23-0260

適応指導教室「風の子ひろば」

TEL 0198-23-0260

●学校生活や療育に関する教育相談

ふれあい電話 (県立総合教育センター)

平日 9:00～17:00 TEL 0198-27-2331

●発達に関する教育相談

コスモスダイヤル (県立総合教育センター)

平日 9:00～17:00 TEL 0198-27-2473

●子どもの虐待に関するご相談

児童相談所 虐待対応ダイヤル (24時間受付)

TEL 189



障がいのある方やご家族の相談窓口

相談支援事業所あけぼの
月～土 8:30～17:15 TEL 0198-21-1813

地域生活支援センターしおん
平日 8:30～17:15 TEL 0198-45-2714

相談支援事業所 こぶし相談室
平日 8:30～17:15 TEL 0198-29-4611

相談支援事業所「しょうふう」
平日 8:30～17:15 TEL 0198-45-3016

指定障がい児相談支援事業所 イーハートブ養育センター
平日 8:30～17:15 TEL 0198-21-3771

かな障害者相談支援事業所
平日 8:30～17:30 TEL 0198-29-4196

サポートスペース ココ・アルバ
平日 8:30～17:15 TEL 0198-33-1796

相談支援事業所ワークプラン
平日 9:00～18:00 TEL 0198-23-4538

花巻市障がい福祉課 平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-3580 (自立支援係)
TEL 0198-41-3581 (地域生活係)
TEL 0198-41-3582 (基幹相談支援センター)

岩手県障がい者 110 番相談室
平日・第3土曜日 10:00～15:00
(木曜日のみ 15:00～20:00)
TEL 019-639-6533
TEL 090-2277-3456 (土日・祝・夜間 虐待相談専用)
メール soudan110@iwashim.or.jp (24時間)



暮らしに関する相談窓口

●市営住宅の提供・入居者のご相談

花巻市営住宅管理センター (市営住宅)
平日 8:30～17:15 TEL 0198-21-3100

●被災者の住宅再建支援に関するご相談

花巻市建築住宅課 建築指導係 (被災者の住宅再建支援)
平日 8:30～17:15 TEL 0198-41-3567

●水道料金納付に関するご相談

水道お客様センター (岩手中部水道企業団)
月～土 8:30～17:15 (土曜日は電話のみ)
TEL 0198-24-2175

●日常生活上の悩みに関するご相談

花巻市社会福祉協議会 総合相談室
平日 8:30～17:15 TEL 0198-22-6708
メール hanasha-soudan@hanamaki-syakyo.or.jp

●医療費の助成や貸付、国民年金に関するご相談 (平日 8:30～17:15)

花巻市国保医療課
TEL 0198-41-3584 (公費医療係)
TEL 0198-41-3585 (国民年金係)

大迫総合支所市民サービス課 健康福祉係
TEL 0198-41-3127

石鳥谷総合支所市民サービス課 健康福祉係
TEL 0198-41-3447

東和総合支所市民サービス課 健康福祉係
TEL 0198-41-6517

●納税に関するご相談

花巻市収納課 収納係
平日 8:30～17:15 TEL 0198-41-3531

●求職、就職活動に関するご相談

花巻市商工労政課
平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-3536

ジョブカフェはなまき
平日 9:00～17:00 (火曜日のみ 9:00～18:00)
TEL 0198-22-3277

ハローワーク花巻 (花巻公共職業安定所)
平日 8:30～17:15 (職業相談)
TEL 0198-23-5118

●農業に関するご相談

花巻市農政課
平日 8:30～17:15
TEL 0198-23-1400

●悪徳商法などの消費生活、トラブル、 サラ金、多重債務者等に関するご相談

花巻市市民生活総合相談センター
平日 9:00～17:00
TEL 0198-41-3550

消費者信用生活協同組合 北上事務所
月～金・第2第4土曜日 9:00～17:00
TEL 0197-61-0133

岩手県立県民生活センター
平日 9:00～17:30 土日 10:00～16:00
面接 (要予約)、電話
TEL 019-624-2209

●生活保護に関するご相談

花巻市地域福祉課 保護係
平日 8:30～17:15
TEL 0198-41-3574



SNSで相談可能な窓口

名称・機関名	受付時間	相談方法	URL
生きづらびっと 特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク	月～日 8:00～22:30 (22:00 まで受付)	LINE Facebook Web	https://yorisoi-chat.jp/ 
こころの ほっとチャット 特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・ スクエア	毎日 第1部 9:00～11:50 (11:00 まで受付) 第2部 12:00～15:50 (15:00 まで受付) 第3部 17:00～20:50 (20:00 まで受付) 第4部 21:00～23:50 (23:00 まで受付) 月 4:00～6:50 (6:00 まで受付) 1回50分／1日1回まで利用可能	LINE Facebook チャット	https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html 
あなたのいばしょ チャット相談 特定非営利活動法人 あなたのいばしょ	24時間 365日	チャット	https://talkme.jp/ 
10代20代の 女性のための LINE相談 特定非営利活動法人 BOND プロジェクト	毎週 月・水・木・金・土 10:00～22:00 (21:30 まで受付)	LINE	https://bondproject.jp/ 
18さいまでの 子どもがつながる チャイルドライン 特定非営利活動法人 チャイルドライン支援 センター	第1第3月・毎週 火～土 16:00～21:00 ※12月29日～1月3日の 期間は、相談受付休止	チャット	https://childline.or.jp/index.html 
働く人の「こころ の耳 SNS 相談」 厚生労働省	土・日 10:00～16:00 (15:30 まで受付) 月・火 17:00～22:00 (21:30 まで受付) ※祝日、年末年始(12月29 日～1月3日)を除く	LINE	https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/ 

こころの体温計

～ストレスチェックしてみませんか？～

花巻市 こころの体温計

検索



携帯・スマホは
こちらから ▶



<https://fishbowlindex.jp/hanamaki/>

「こころの体温計」はスマートフォンや携帯電話、パソコンを利用して、気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。職場や、家庭、子育てなどで「ちょっと疲れたなあ」と感じるがあった時にストレスチェックを行い、こころの健康状態の確認やメンテナンスにお役立てください。

本人モード

ストレス度

落ち込み度



本人モード
結果画面（例）

家族モード

大切な方の心の健康をチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康をチェックします。

いじめのサイン「守ってあげたい」

「いじめ」は一人では解決ができないことがあります。
「いじめ」とわかったら、すぐ相談を。

自死家族ケアサイト

大切な方を自死で亡くされた方に心のケアを…。

睡眠障害チェック

健康と睡眠の関係についてまずはチェックしましょう。

ストレス対処タイプテスト

ストレス解消法はありますか？
あなたのストレスはどのタイプ？

アルコールチェックモード

アルコールと心との関係をチェックしてみましょう。

楽観主義のすすめ

悲観的に考えがちな方に、
「楽観主義」をお勧めします。

DV チェック

愛？ DV？二人の関係を見つめて
みましょう！

※こころの体温計 ご利用にあたって

利用料は無料です。（通信料は、自己負担となります。）個人情報を入力は一切不要です。

自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。

結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。