

# 「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





# こころの相談先

## ●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  
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

## ●ご家族を自死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  
こころサロン中部 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

## ●依存症に関するご相談 (アルコール・薬物・ギャンブル等)

岩手県精神保健福祉センター  
平日 9:00～16:30 TEL 019-629-9617

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

## ●家庭内暴力 (DV 等) に関するご相談

花巻市子ども家庭センター 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先

### ●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先

### ●妊産婦に関するご相談

花巻市子ども家庭センター 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

にんしん SOS いわて

火・金・日 15:00～19:00

TEL 019-613-6782

### ●乳幼児に関するご相談

花巻市子ども家庭センター 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)

花巻市子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

### ●主に学校生活や療育に関するご相談

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

### ●主に発達に関するご相談

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先

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 (第3金曜日を除く)  
(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@iwashin.or.jp (24時間)



## 暮らしに関する相談先

### ●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、 消費者金融、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)  
TEL 019-624-2209  
メール syohi@pref.iwate.jp (回答は電話となります)

### ●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による相談先

名称・機関名	受付時間	相談方法	URL
<b>生きづらびっと</b> 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	<a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a> 
<b>こころの ほっとチャット</b> 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	<a href="https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html">https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html</a> 
<b>あなたのいばしょ チャット相談</b> 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	<a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a> 
<b>働く人の「こころ の耳 SNS 相談」</b> 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	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/">https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/</a> 
<b>にんしん SOS いわて</b> 社会福祉法人善友隣保館 附属善友乳児院	火・金・日 15:00～19:00	LINE	<a href="https://ninshin-sos-iwate.com/">https://ninshin-sos-iwate.com/</a> (メール相談は 24時間 365日受付) 
<b>10代 20代の 女性のための LINE相談</b> 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	<a href="https://bondproject.jp/">https://bondproject.jp/</a> 
<b>18さいまでの 子どもがつながる チャイルドライン</b> 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	<a href="https://childline.or.jp/index.html">https://childline.or.jp/index.html</a> 

※本表は R7.7 月末時点での情報です

# 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。) 個人情報の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。