

西北地域

こころの相談窓口一覧表

五所川原市 つがる市
鯨ヶ沢町 深浦町
鶴田町 中泊町

あなたを支えるつながりが、あなたの近くにあります

眠れていますか？

つらい思いを抱えて
悩んでいませんか？



ひとりで悩まず、
聞かせてください。

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5年6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	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	管内市町村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)	0570-078387	平日 9:00~17:00	
	五所川原会場（定例相談）		月3回（第1・2・3木） 13:00~16:00	事前電話予約制。
法テラス鯉ヶ沢法律事務所	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

【こころの悩み、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
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	平日 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
誰かに話を聞いてほしい	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	『おしゃべりサロン』（傾聴サロン） 日にち、時間は担当保健師に お問い合わせ下さい。
	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 つぶやきサロン『和和(にこにこ)』	0173-57-2111 中泊町町民課 健康推進課	日にちは、担当保健師にお問い合わせ下さい。13:30~15:00 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 五所川原市 社会福祉協議会 なんでも相談所 0173-39-1212	地域包括支援課 代表 0173-35-2111 (内2462~2464) 介護福祉課 代表 0173-35-2111 (内2446~2449)	健康推進課 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 つがる市 社会福祉協議会 0173-42-4886	地域包括支援 センター 0173-69-7117	健康推進課 代表 0173-23-4311
鱒ヶ沢町	ほけん福祉課 代表 0173-72-2111 五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626	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 代表 0173-72-2111
深浦町	町民課 0173-74-2115 五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626	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
鶴田町	町民生活課 代表 0173-22-2111 五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626	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
中泊町	総務課 代表 0173-57-2111 五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626	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

どこに相談したらよいか迷う時は、五所川原保健所にご相談ください。

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)健康増進課

住所 〒037-0056 五所川原市末広町14

電話 0173-34-2108

ホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/go-hoken/>

