

六ヶ所村では、人とのつながりを大切にできるよう、様々な人が集まれる、居場所づくりをしています

### 親子ふれあい事業

子ども支援課(家庭支援室)

☎0175-72-8035

ママの産後のエクササイズや親子のスキンシップとしてのマッサージ、音楽に合わせての手遊びや体を動かす等、親子のコミュニケーションとして楽しい内容となっています。お気軽にご参加ください。

### マタニティ教室・パパママクラス

子ども支援課(家庭支援室)

☎0175-72-8035

妊婦やそのご家族に対し、妊娠・出産・育児に必要な知識を学び、体験することで安心してお子さんを迎える準備ができます。また、参加者同士が交流できる場でもあり、悩みの共有や情報交換ができる機会となっています。お気軽にご参加ください。

### 栄養教室

健康課(保健相談センター)

☎0175-72-2794

毎月1回、美味しく、バランスの良い食事をするための講話や調理実習を開催しています。お気軽にご参加ください。

### 各種運動教室

健康課(保健相談センター)

☎0175-72-2794

健康ダンスや筋力UPなど幅広い内容の教室を開催しています。楽しく交流できる場となっていますので、お気軽にご参加ください。

### おれんじカフェ

福祉課(地域包括支援センター室)

☎0175-72-4457

気やかな雰囲気でお茶を飲みながら認知症について学んだり、認知症等を話題に交流できる場です。専門的な相談にも対応できますので、関心のある方はお気軽にご参加ください。

### いきいきサロン

福祉課(地域包括支援センター室)

☎0175-72-4457

65歳以上の高齢者を中心とした、気軽に集まれる地域の居場所です。楽しいおしゃべりと物づくりが中心の団体が多いです。参加希望の方はお問合せください。

### カフェ ピース

福祉課(介護・障がいグループ)

☎0175-72-8141

障がいをもっている方やそのご家族の方が集まることができます。相談ができる場でもあるので、お気軽にお越しください。

### 介護予防の各教室

福祉課(地域包括支援センター室)

☎0175-72-4457

転倒骨折予防体操教室や足つぼ教室、脳の楽習教室などを開催しています。

### 家族介護教室及び交流事業

福祉課(地域包括支援センター室)

☎0175-72-4457

介護に関する知識や技術習得のための教室を開催しています。また、交流会を開催しておりますので、介護者家族の心身の元気回復を図っています。ぜひご参加ください。

### 社会教育講座

社会教育課

☎0175-72-8173

よりよい生活づくりと仲間づくりをするための講座をご用意しております。地域の方と交流してみませんか。

※詳細は、健康づくりカレンダーや広報、ホームページをご覧ください。

令和6年3月発行  
お問合せ先 六ヶ所村保健相談センター TEL 0175-72-2794  
〒039-3212 青森県上北郡六ヶ所村大字尾駁字野附986-4

六ヶ所村相談窓ロ一覧リーフレット 2024年保存版

## 誰も自殺に追い込まれることのない

安らぎと幸せを実感できるまち

～話す・聴く・つながる 六ヶ所村～



いざという時に相談できるよう、電話機の近くに置いたり、冷蔵庫に貼ったりして保管をお願いします！

### ①つなぐシートの取組

六ヶ所村では、つなぐシートを導入し、住民の方が役場のどこの課へ相談しても、専門的な窓口につながるような体制づくりをしています。生活に関するの困りごとや悩みごとなど、お一人で悩まず、ご相談ください。

<役場の相談窓口>

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間
防犯、消費生活、人権擁護、犯罪被害に関すること	総務課	0175-72-8013	8:15~17:00 (平日)
税金に関すること	税務課	0175-72-8019	
水道料金、下水道使用料に関すること	上下水道課	0175-72-2700	
公営住宅、居住支援に関すること	建設課	0175-72-8131	
住まいのリフォーム、空き家対策に関すること	政策推進課	0175-72-8180	
生活困窮・女性相談(DV等)に関すること	福祉課 (福祉・環境グループ)	0175-72-8140	
年金、ごみ、飼い犬の登録、狂犬病予防接種等			
介護・障がいに関すること	福祉課 (介護・障がいグループ)	0175-72-8141	
高齢者の総合相談(介護・認知症・虐待等)	福祉課 (地域包括支援センター)	0175-72-4457	
国民健康保険、後期高齢者医療制度に関すること	健康課	0175-72-8143	
病気、こころ、健康づくり、予防接種(成人・高齢者)に関すること	保健相談センター	0175-72-2794	
子育て、保育、予防接種(子ども)、虐待等に関すること	子ども支援課	0175-72-8145 0175-72-8035	
学校、いじめ、不登校等に関すること	学務課	0175-72-8172	
戸籍や住民票(閲覧制限含む)、マイナンバーカード等に関すること	住民課	0175-72-8161	

### ②各種ゲートキーパー研修、こころの健康づくり講座を開催しています

自殺を考えている人は、不安や悩みを一人で抱えながらも救いを求めています。本人は気づいていなくても、言動の変化や体調不良などによって自殺の危険を示すサインを出しています。身近に気になる人がいたら、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。村では、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指しゲートキーパー研修を開催しています。

また、毎年3月の自殺対策強化月間にあわせ「こころの健康づくり講座」を開催しています。こころを元気にする知識やヒントが得られるはず。ぜひご参加ください。

※詳細は、広報やホームページをご覧ください。

# こころの相談窓口一覧



<日中の相談窓口>

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間	通話無料	
心身	こころの病気だけでなく、様々な広い悩みに関すること	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 (土日、祝日、年末年始を除く)	
	ひきこもりに関すること	青森県ひきこもり地域支援センター	017-787-3953	9:00~16:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	
	眠れない、不安や悩み等	上十三保健所 健康増進課	0176-23-4261	8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く)	
病気・障害	医療の相談に関すること	青森県医師会相談窓口	017-723-1911	13:00~16:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	
	難病に関すること	青森県難病相談支援センター	0172-62-5514	9:00~16:00 (日、祝日、年末年始を除く)	
	難病の医療相談に関すること	青森県立中央病院医療連携部	017-726-8416	8:30~16:30 (土日、祝日、年末年始を除く)	
	認知症に関すること	認知症疾患医療センター高松病院内 (所在地:十和田市)	0176-23-7785	8:30~17:15(月~金) 8:30~13:45(第1・3・5土) (祝日を除く)	
	障がいに関すること	青森県身体障害者福祉センターねむのき会館 「障害者110番」相談窓口	017-764-2941	10:00~16:30 (火曜日、祝日、年末年始を除く)	
	福祉サービスの苦情	福祉サービス相談センター 青森県運営適正化委員会	017-731-3039	9:00~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	
	経済・生活	借金(多重債務)等に関すること	「消費者ホットライン」	188 (いやや)	9:00~17:30(平日)
青森県消費生活センター			017-722-3343	10:00~16:00(土日祝)	
消費者信用生活協同組合八戸事務所			0120-102-084	9:00~17:00(月~金、 第2・4土曜日)日、祝日除く	●
青森りんごの会		080-6057-3792	9:30~16:30		
法律、借金(多重債務)、登記、裁判等に関すること	青森県弁護士会「相談案内窓口」八戸市 法テラス青森	0178-22-8823 0570-078-387	9:00~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)		
生活困窮	生活保護に関すること	上北地方福祉事務所	0176-62-2145	8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く)	
	生活に困っている等	上北地域自立相談窓口	0176-27-5630	9:00~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	
暴力・犯罪	犯罪被害、犯罪・交通事故に関すること	公益社団法人あおもり被害者支援センター	017-721-0783	9:00~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	
	性暴力被害に関すること	あおもり性暴力被害者支援センター	017-777-8349	9:00~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	
学校・教育・虐待・いじめ	いじめ、虐待、学校や家庭の悩みに関すること	「子どもの人権110番」青森地方法務局	0120-007-110	8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く)	●
		「親と子どもと教師の教育相談室スマイルサポート」 一般社団法人 青森県教育厚生会	0120-783-087 ※メール、面接相談もあり、詳しくはHP検索	9:00~16:00(月・水・金)	●
	子育て、家庭での教育に関すること	「すこやかほっとライン」(家庭教育相談) 青森県総合社会教育センター	017-739-0101	13:00~15:00(月・水・木) (土日、祝日、年末年始を除く)	
生活・子育て	18才までの子どもがかける電話	チャイルドライン 	0120-99-7777 <チャット>childline.or.jp	毎日16:00~21:00	●
	夫等の暴力、セクハラ、離婚、生活や就職、母子家庭の生活等	「女性の人権ホットライン」青森地方法務局	0570-070-810	8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く)	
		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)	
	夫や恋人からの暴力、離婚に関すること	青森県女性相談所	017-781-2000	8:30~20:00(平日) 9:00~18:00(土日祝)	
	妊娠・出産、子どもや子育て、家庭の問題に関すること	青森県子ども家庭支援センター「総合相談」	017-775-8080	9:00~16:00 (年末年始、水曜日を除く)	

もしも、あなた自身のこと、家族のことなど悩みや不安を抱えていたら、ぜひ相談してみませんか。

あなたや家族が抱える、様々な問題を相談できる窓口があります。

まずは、あなたが相談しやすい身近な窓口へお気軽にご相談ください。






<夜間でもつながる窓口>



悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間	通話無料
どんな人のどんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間	●
死にたいくらいつらい時	NPO法人 あおもりいのちの電話相談電話	0172-33-7830	毎日12:00~21:00	
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟 ナビダイヤル	0570-783-556	毎日10:00~22:00	
いじめ、虐待、学校、家庭	「24時間子供SOSダイヤル」	0120-0-78310	24時間	●
	県教育庁学校教育課	017-734-9188		
虐待、子どもの発達、施設、非行	七戸児童相談所	0120-78-6552 子ども虐待ホットライン	24時間	●
		0176-60-8086	8:30~17:15	
夫等の暴力	「DVホットライン」青森県女性相談所	0120-87-3081	24時間 (緊急通報専用)	●

<SNS・チャット等でつながる窓口>



相談窓口	生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)	こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)	あおもりけん親子のための 相談LINE
受付時間	【月・火・水・木・金】 8:00~22:30(22時まで受付)	毎日:第1部 12:00~15:50(15時まで受付) 第2部 17:00~20:50(20時まで受付) 第3部 21:00~23:50(23時まで受付) 月曜日:4:00~6:50(6時まで受付) ※毎月1回最終土曜日~日曜日は24:00~5:50 (5時まで受付)	平日:8:30~17:00 (相談メッセージは24時間受付)
QRコード	LINE  チャット 	LINE  facebook  チャット 	LINE 

<その他生活での困りごとに関する村内の相談窓口>

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間
介護に関すること	居宅介護支援事業者 在宅生活	0175-76-2236	8:15~17:00(平日)
	六ヶ所村在宅介護支援センター	0175-72-3886	8:15~17:15(平日)
	たもぎ在宅介護支援センター	0175-71-3311	
障害に関すること	指定相談支援事業所かけはし	0175-72-4700	8:15~17:15(平日)
中小企業の経営に関すること	六ヶ所村商工会	0175-72-2331	8:15~17:15(平日)
生活が苦しい等	六ヶ所村社会福祉協議会	0175-75-3000	8:15~17:00(平日)