

相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～（暮らし・家庭・女性の人権等に関する相談）



もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。
大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。
そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、
安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。
その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。



岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成（令和6年7月1日現在）

※受付時間等については、祝日・年末年始を除く場合があります。

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
生活福祉資金について	各市町村社会福祉協議会	019-637-4496（岩手県社会福祉協議会）	
日常的金銭管理や福祉サービスの利用援助などについて		019-637-8863（岩手県社会福祉協議会）	
暮らしの中で困っていること	よりそいホットライン（岩手・宮城・福島専用）	0120-279-226	24時間受付
男性の悩みについて	岩手県男女共同参画センター（男性相談）	019-601-6891	第2・第4土 12:00～15:00（予約制）
女性の悩みについて	いわて女性のスペース・ミモザ（女性相談）	090-6457-7887	月・火・木 9:00～16:00、土9:00～15:30 （祝日除く）
家族・夫婦間の悩み、配偶者・恋人の暴力について	岩手県男女共同参画センター	019-606-1762	水・木 10:00～16:00、金 13:00～19:00、 土・日 12:00～15:00
配偶者の暴力、離婚について	岩手県福祉総合相談センター（女性相談）	019-629-9610	月～金 9:00～16:00
DV、セクハラ、ストーカー被害など女性の人権について	女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金 8:30～17:15
高齢者の悩みについて	シルバー110番	019-625-0110	水・金 9:00～17:00
ひとり親家庭などの自立のための就業について	ひとり親家庭等就業・自立支援センター	019-654-9838	月～金 9:00～16:00

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
生活保護について	盛岡広域振興局	019-629-6582 内線6580～6582 6591、6593	月～金 8:30～17:15
	県南広域振興局	0197-48-2429	
	沿岸広域振興局	0193-25-2713 内線215～217	
	宮古保健福祉環境センター	0193-64-2213 内線256～259	
	県北広域振興局	0194-53-4982 内線213、217、358	
	二戸保健福祉環境センター	0195-23-9217 内線226、227	
	盛岡市	019-651-4111 内線6313～6345	
	宮古市	0193-62-2111 内線1211、1212、 1216～1218	
	大船渡市	0192-27-3111 内線185、189	
	花巻市	0198-41-3574	
	北上市	0197-72-8215	
	久慈市	0194-52-2119	
	遠野市	0198-62-5111 内線13、14	
	一関市	0191-21-2111 内線8353、8372、 8373、8382、8383、8386	
	陸前高田市	0192-54-2111 内線212	
	釜石市	0193-22-0177	
	二戸市	0195-23-1313 内線254、263	
	八幡平市	0195-74-2111 内線1116～1119	
奥州市	0197-24-2111 内線1260～1262、 1228～1230、1199、1206		
滝沢市	019-656-6518		

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
暮らしの中で困っていることについて	盛岡市 盛岡市くらしの相談支援室	019-626-1215	月～金 9:30～16:30
	宮古市 くらしネットみやこ相談室	0193-65-7046	月～金 9:00～17:00
	大船渡市 ここからセンター	0192-27-0001	月～金 8:30～17:00
	花巻市 総合相談室	0198-22-6708	月～金 8:30～17:15
	北上市 暮らしの自立支援センターきたかみ	0197-72-6074	月～金 9:00～17:00
	久慈市 生活あんしん相談室	0194-61-3741	月～金 8:30～17:00
	遠野市 遠野市自立生活相談窓口	0198-68-3194	月～金 8:30～17:15
	一関市 くらしサポートセンターいちのせき	0191-23-6020	月～金 8:30～17:00
	陸前高田市 くらし応援窓口	0192-54-5151	月～金 8:30～17:15
	釜石市 くらし・しごと相談所	0193-27-8188	
	二戸市 くらしの相談窓口	0195-43-3588	
	八幡平市 はちまんたい暮らしの支援室	0195-74-4400	
	奥州市 くらし・安心応援室	0197-47-4546	月～金 8:30～17:00
	滝沢市 滝沢市自立相談支援窓口	019-684-1110	月～金 8:30～17:15
	雫石町、葛巻町、岩手町、紫波町、矢巾町 いわて県央生活支援相談室	019-637-4473	
	西和賀町 あんしんサポートセンター西和賀	0197-84-2161	月～金 9:00～17:00
	金ケ崎町 くらし・安心応援室	0197-47-4546	月～金 8:30～17:00
	平泉町 くらしサポートセンターいちのせき	0191-23-6020	
	住田町 ここからセンター	0192-46-2300	月～金 8:30～17:30
	大槌町 くらし・しごと相談所	0193-42-4355	月～金 8:30～17:15
山田町、岩泉町、田野畑村 宮古圏域くらしサポートセンター	0193-65-8815	月～金 9:00～17:00	
普代村、野田村、洋野町 生活あんしん相談室	0194-61-3741	月～金 8:30～17:00	
軽米町、九戸村、一戸町 あすいろ	0195-43-3525		