

令和2年度 被災者相談支援センターだより

10・11月号

発行:宮古地区被災者相談支援センター

宮古市五月町1-20 県宮古地区合同庁舎1階

10月15日発行 vol.98

フリーダイヤル **0120-935-750**

(平日9:00~17:00)



困りごと、ストレス、ひとりで抱え込んでいませんか？

○生活の悩み、不安、困りごとの相談窓口のご案内

各市町村では、生活困窮者自立支援法に基づき、生活に困っている方々を支援するための相談窓口を設置しています。

相談窓口では、家計、住まい、就職など様々な理由で生活にお困りの方に対し、専門の支援員が一人一人の状況に合わせた支援プランを作成し、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

こんな悩みはありませんか？

- 家計のやりくりに困っている・・・
- 家賃を払えない・・・
- 仕事をリストラされた・・・
- 病気で働けない・・・
- 家族のことで悩んでいる・・・
- 社会に出るのが不安・・・



相談無料、秘密厳守。ご家族やまわりの方からの御相談も受け付けます。まずは御相談ください。

～宮古市にお住まいの方々の相談窓口～

○くらしネットみやこ相談室

場 所 宮古市末広町4-9

相談日 月曜日～金曜日（祝祭日除く）

時 間 9:00～17:00

電 話 0193-65-7046

メール kurashi-net@miyako-shakyo.or.jp

～山田町、岩泉町、田野畑村に

お住まいの方々の相談窓口～

○宮古圏域くらしサポートセンター

場 所 宮古市宮町3-10-55-201

相談日 月曜日～金曜日（祝祭日除く）

時 間 8:30～17:00

電 話 0193-65-8815

○「震災ストレス」の相談窓口のご案内

宮古震災こころの相談室・山田震災こころの相談室 (お問い合わせ先:宮古地域こころのケアセンター)

直接的な被害の有無に関わらず「震災のストレス」による心身の不調等について専門のスタッフが相談をお受けします。

精神科に通院中の方は、まずかかりつけの医療機関にご相談ください。

開催日等の詳細につきましては、事前にお問い合わせください。

予約受付時間：月～金曜日 9:30～15:30

お問い合わせ：宮古地域こころのケアセンター（要予約）

電話：0193-62-1077

こころの健康相談

(災害時ストレス健康相談窓口)

震災によるストレス健康相談を電話で受け付けます。

予約受付時間：月～金曜日 9:00～16:00

お問い合わせ：岩手県精神保健福祉センター

電話：019-629-9617

○被災者生活設計アドバイザー制度のご案内

東日本大震災で被災された方々を対象に、住宅再建や再建後の生活などのお金に関する悩みについて、ファイナンシャル・プランナーが相談対応を行います。相談したい方のご希望に合わせて、場所や日時を選択できます。（土日祝日可）



相談無料・完全予約制です。
お気軽にお電話ください。

お問い合わせ先

宮古地区被災者相談支援センター

0120-935-750 (平日9時～17時)



専門家無料相談のご案内



	日	月	火	水	木	金	土
10月	11	12 (一般相談のみ)	13 (一般相談のみ)	14 (一般相談のみ)	15 (一般相談のみ)	16 (一般相談のみ)	17
	18	19 (一般相談のみ)	20 (一般相談のみ)	21 (一般相談のみ)	22 (一般相談のみ)	23 (一般相談のみ)	24
	25	26 (一般相談のみ)	27 (一般相談のみ)	28 (一般相談のみ)	29 (一般相談のみ)	30 (一般相談のみ)	31
11月	1	2 (一般相談のみ)	3	4 (一般相談のみ)	5 (一般相談のみ)	6 (一般相談のみ)	7
	8	9 (一般相談のみ)	10 弁護士…① (宮古合庁)	11 (一般相談のみ)	12 (一般相談のみ)	13 (一般相談のみ)	14 行政書士…② (行政書士会)
	15	16 (一般相談のみ)	17 (一般相談のみ)	18 (一般相談のみ)	19 (一般相談のみ)	20 (一般相談のみ)	21
	22	23	24 (一般相談のみ)	25 (一般相談のみ)	26 (一般相談のみ)	27 (一般相談のみ)	28
	29	30 (一般相談のみ)	1 弁護士…① (宮古合庁)	2 (一般相談のみ)	3 (一般相談のみ)	4 (一般相談のみ)	5
	6	7 (一般相談のみ)	8 (一般相談のみ)	9 (一般相談のみ)	10 (一般相談のみ)	11 (一般相談のみ)	12 行政書士…② (行政書士会)
	13	14 (一般相談のみ)	15 (一般相談のみ)	16 (一般相談のみ)	17 (一般相談のみ)	18 (一般相談のみ)	19
12月							

①弁護士（県宮古合庁）

場所：宮古地区被災者相談支援センター（県宮古合庁） 時間：10:00～12:00 13:00～15:00

②行政書士（行政書士会）…「なんでも相談会〔岩手県行政書士会〕」

場所：山田町中央コミュニティセンター2階郷土資料室（11月14日の会場は、山田町まちなか交流センター3階 多目的室になります。） 時間：10:00～15:00（昼休憩をはさみ、受付は14:30まで）

新型コロナウイルス、インフルエンザの予防を心がけましょう！

- 新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たず、これからの季節、インフルエンザの流行も懸念されます。
感染防止の三つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの徹底はもちろんですが、同時流行時のリスク回避のため、インフルエンザの予防接種が重要とされています。
- 予防接種の開始日の目安は、65歳以上の方等定期接種対象者は10月1日（開始日はお住いの市町村によって異なります。確認してください）、それ以外の方は10月26日とされていますので、希望する方はお早めに予防接種を受けましょう。
- また、日頃から体力をつけておくことも重要です。適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけましょう。

※「発熱・強いだるさ・息苦しさが続く」などの症状がある方は以下にご相談ください。

帰国者・接触者相談センター（コールセンター） 全日24時間対応 ☎ 019-651-3175
※電話での相談が難しい方に向けてFAXでも受付をしています。Fax 019-626-0837

一般相談はこちら

岩手県 新型コロナウイルス感染症相談窓口
☎ 019-629-6085
受付時間 午前9時～午後9時

