

相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～



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8年4月1日現在)

【相談内容・分野別】

※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。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
法 律	法律問題について	岩手弁護士会法律相談センター	019-623-5005(面談予約)	面談予約受付: 月～金 9:00～16:30(祝日除く)
		岩手県男女共同参画センター(法律相談)	019-606-1762(面談予約)	面談時間: 第3木(4, 5, 7, 8, 10, 11, 1, 2月) 第2土(6, 9, 12, 3月) 10:00～14:00(祝日、アイーナ休館日は別日)
	多重債務、成年後見、相続について	岩手県司法書士会総合相談センター	019-623-3355(面談予約) 0120-823-815(電話相談)	面談時間: 水 10:00～13:00 電話相談: 火・木 10:00～16:00
	法制度、相談機関などの情報について	法テラス岩手	0570-078382	月～金 9:00～17:00
	在留資格などについて	いわて外国人県民相談・支援センター(行政書士相談会)	019-654-8900	第2・4金 13:00～16:00(要予約)
	トラブルなどの法律問題について	いわて外国人県民相談・支援センター(弁護士相談会)	019-654-8900	第3水(5月、7月、9月、11月、1月、3月)15:00～18:00 (1週間前までに要予約)