

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7年9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・分野別】

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)	月～金 9:00～17:00(面談予約受付)
		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:毎月第3木 12:30～16:30(予約制)
	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	奇数月第3水 15:00～18:00(要予約)