

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10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
生活	生活保護について	各市福祉事務所、各広域振興局保健福祉環境部	P.2参照	
	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	各市町村社会福祉協議会	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について	各自立相談支援機関	P.3参照	
	県税の納税について	各振興局県税部	P.4参照	
	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	土 12:00～15:00
	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・土 9:00～15:45 (祝日、アイーナ休館日を除く)
	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、 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)	①019-629-9610 ②019-652-4152(夜間・土日祝のDV相談)	①月～金 9:00～16:00 ②夜間DV相談 17:45～21:40 土日祝DV相談 9:00～21:40 (12/29～1/3除く)
	ひとり親家庭について	岩手県ひとり親家庭等応援サポートセンター	019-601-7021	月～金・第3土 9:00～17:15、第2・3金 9:00～ 21:00まで
	ひとり親家庭などの自立のための就業について	岩手県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
	外国人の生活の困りごとについて(日本語、仕事、家族など)	いわて外国人県民相談・支援センター	019-654-8900	毎日9:00～20:00(年末年始・アイーナ休館日除く)

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
生活	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	

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
生 活	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	

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
生 活	県税の納税について	盛岡広域振興局県税部	019-629-6541	月～金 8:30～17:15
		県南広域振興局県税部	0197-22-2821	
		県南広域振興局県税部花巻県税センター	0198-22-4913	
		県南広域振興局県税部一関県税センター	0191-26-1420	
		沿岸広域振興局経営企画部県税室	0193-25-2703	
		沿岸広域振興局経営企画部宮古地域振興センター 県税室	0193-64-2212	
		沿岸広域振興局経営企画部大船渡地域振興セン ター県税室	0192-27-9912	
		県北広域振興局経営企画部県税室	0194-53-4986	
		県北広域振興局経営企画部二戸地域振興センター 県税室	0195-23-9254	