

# 話してみませんかあなたの悩み

## ～ひとりで悩まずご相談ください～

誰でも、さまざまなストレスを感じたり、心配事を抱えていたりすることがあります。ひとりで悩まず、まずは下記の相談場所へ相談してみませんか。本人が相談できないときは周囲の方の相談も可能です。



### こころの悩みがあるときは？

<ふきのとうホットラインパンフレットより抜粋>

| 相談場所                        | 電話番号         | 受付時間   |
|-----------------------------|--------------|--|
| 秋田いのちの電話                    | 018-865-4343 | 毎日(正午)12:00～20:30<br>(12月29日～1月3日を除く)                                  |
| あきたいのちのケアセンター               | 0120-735-256 | 平日 9:00～16:00<br>土日祝 10:00～16:00(12月29日～1月3日を除く)                       |
| 蜘蛛の糸<br>(生活苦や経営問題の相談にも応じます) | 018-853-9759 | 月～金 10:00～17:00(祝日・年末年始除く)<br>LINE相談はこちら ⇒ ⇒ ⇒ ⇒<br>(火曜日から土曜日 16時～21時) |



### 経済的な心配があるとき、経営について相談したいときは？

| 相談場所                       | 電話番号         | 受付時間   |
|----------------------------|--------------|--|
| 秋田なまはげの会<br>(多重債務の相談に応じます) | 018-862-2253 | 月 17:30～19:00 水 18:00～20:00<br>土 13:00～16:00 |
| 市生活環境課くらしの相談係              | 0182-35-4099 | 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)                    |
| 横手商工会議所                    | 0182-32-1170 | 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)                    |
| よこて市商工会                    | 0182-42-0406 | 月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始除く)                    |



### DVやいじめについて相談したいときは？

| 相談場所            | 電話番号         | 受付時間                      |
|-----------------|--------------|---------------------------|
| 法務局みんなの人権 110 番 | 0570-003-110 | 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く) |
| 秋田県南児童相談所       | 0182-32-0500 | 月～金 8:30～17:15(祝日除く)      |

○横手市内にはサロン(寄り合い場)があります。開催日時、場所は下記へお問い合わせください。

- ・よこて和生(なな)の会 ☎090-2361-4687(小池田さん)
- ・ほっこりの里 ☎080-4108-5378(坪井さん)

○保健所では、医師による精神保健相談(予約制)、保健師による精神保健相談を実施しています。

- ・横手保健所 ☎32-4005(平日 8:30～17:00 祝日除く)

○それぞれの地域にも相談場所がありますので、お電話ください。(平日 8:30～17:15 祝日・年末年始除く)

- 健康推進課 ☎33-9600
- 東部地域包括支援センター ☎35-2160
- 西部地域包括支援センター ☎35-2135
- 南部地域包括支援センター ☎35-2177