

# 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～

新型コロナウイルスの影響を受け、ストレスを感じたり経済的な心配を抱えている方も多くいると思います。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	月～金 12:00～20:30 土日祝 12:00～17:00
あきたいのちのケアセンター	0120-735-256	平日 9:00～16:00 土日祝 10:00～16:00
蜘蛛の糸 (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(祝日除く) LINE相談はこちら ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ (10代～30代・毎日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 (多重債務の相談に応じます)	018-862-2253	月 17:30～19:00 水 19:00～20:00 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
法務局女性の人権ホットライン	0570-070810	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 8:30～17:00(祝日除く)

○上記以外にも相談窓口がありますので市のホームページをご覧ください。

横手市 こころの健康 で検索 🔍

QRコードはこちら ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



○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 ・ほつこりの里よりみち ☎090-5187-0413

○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	大森市民サービス課 ☎26-4030	東部地域包括支援センター ☎35-2160
増田市民サービス課 ☎45-5514	十文字市民サービス課 ☎42-5114	西部地域包括支援センター ☎35-2135
平鹿市民サービス課 ☎24-1114	山内市民サービス課 ☎53-2933	南部地域包括支援センター ☎35-2177
雄物川市民サービス課 ☎22-2157	大雄市民サービス課 ☎52-3905	発行:横手市市民福祉部健康推進課