令和5年度

子ども・若者相談先一覧

P1～2
総合

P2～3
教育

P3～5
福祉

P5～6
保健

P6～7
精神保健
非行防止
矯正・更生保護

P8
雇用

P9～12
その他

P12～14
SNS相談

盛岡市子ども未来部　子ども青少年課

P1 総合

1)相談内容　2)対象 3)メール相談	相談機関･住所		電話番号	相談日時 年 年末年始、祝日除く。
1)青少年相談（本人の悩み、家族の子どもへの対応等） 2)本人(概ね 40 歳まで)家族、支援機関等	市	子ども青少年課 (神明町 3-29 保健所４階)	019-613-8354	月～金曜日 年 8:30～17:30
1)家庭相談（子どもの養育などの悩み、虐待の通告等） 2)18歳未満の子どもに関わる方等	市 子ども未来ステーション	子ども家庭総合支援センター (神明町 3-29 保健所１階)	019-601-2414	月～金曜日 年 8:30～17:30
1)妊娠や出産、子育てに関すること 2)妊娠･出産･子育て期の世帯		子育て世代包括支援センター (神明町 3-29 保健所１階)	019-613-2696	月～金曜日 年 8:30～17:30
1)青少年に関すること（青少年の悩みや青少年活動等に関する相談：電話、面談、メール） 2)青少年（40 歳未満）やその家族 3)メール相談 nayami@aiina.jp	県 子ども･若者総合相談窓口	青少年活動交流センター「青少年なやみ相談室」 (盛岡駅西通 1-7-1 アイーナ6階)	019-606-1722	火･水･金･土･日曜日 9:00～16:00 月･木曜日 9:00～20:00 (年末年始、年２回の館内点検日を除く) ※面談は要予約
1)ひきこもり 2)思春期から成人		岩手県ひきこもり支援センター (岩手県精神保健福祉センター) (本町通 3-19-1)	019-629-9617	月～金曜日 年 9:00～16:30 ※来所相談は要予約
1) 人権一般 2) 全般 3)メール相談 (http://www.jinken.go.jp/)	国	みんなの人権 110 番 盛岡地方法務局人権擁護課 (盛岡駅西通 1-9-15 盛岡第二合同庁舎４階)	0570-003-110	月～金曜日 年 8:30～17:15

1) いじめ、教師等による不適切指導、虐待等の親子関係、親の離婚、親権の帰属、別居親との面会交流、交通事故・犯罪行為による被害、非行・触法、その他法律全般 2) 18 歳未満は無料法律相談制度あり。一般相談は原則有料（法テラスによる無料扶助相談制度あり）	民間	岩手弁護士会 法律相談センター （大通 1-2-1 岩手産業会館本館２階）	019-623-5005	◎子どもの無料相談 月～金曜日 年 9:00～17:00 （電話受付後、担当弁護士から折り返し連絡し、相談日時を決める） ◎一般相談 ・月～土曜日 年 10:00～15：00 ・水曜のみ 16:00～19：00 も
1) 生活上の困りごと全般 2) どなたでも 3) メール相談 info@morioka-shakyo.or.jp	民間	まるごとよりそいネットワークもりおか 盛岡市社会福祉協議会（若園町 2-2）	019-651-1000	月～金曜日 年 8:30～17:00

P2 教育

1) 相談内容　2) 対象 3) メール相談	相談機関･住所		電話番号	相談日時 年 年末年始、祝日除く。
1) 児童生徒の不登校や学習の悩み、非行、しつけなど 2) 児童･生徒、保護者 3) メール相談 （児童生徒専用） edu.soudan@city.morioka.iwate.jp	市	教育相談室 （市役所本館５階）	019-651-7830	月～金曜日 年 9:30～17:00
1) いじめ問題やその他の子どもの SOS 全般に関わる相談 2) 児童･生徒、保護者 3) メール相談 fureai@pref.iwate.jp	県	全国共通 24 時間 子供 SOS ダイヤル	0120-0-78310	365 日･24 時間対応

1)・不登校やいじめ、友だち関係等の学校生活に関すること ・家庭での養育、しつけに関すること 2) 児童・生徒、保護者	県	「ふれあい電話」 岩手県立総合教育センター （花巻市北湯口 2-82-１）	0198-27-2331	月～金曜日 年 電話相談 9:00～17:00 来所相談 9:30～16:00 ※来所相談は要予約
1)・学習の遅れや発音、見え方、聞こえ方、行動等、発達に関すること ・家庭での養育、しつけに関すること 2) 児童・生徒、保護者		「コスモスダイヤル」 岩手県立総合教育センター （花巻市北湯口 2-82-１）	0198-27-2473	
1) 子育てについての悩みや不安に思っていることなど 2) 子育て中の保護者や家族 3) すこやかメール相談 kosodatem@pref.iwate.jp	県	子育て電話相談 「すこやか電話相談」 岩手県立生涯学習推進センター （花巻市北湯口 2-82-13） ※来所相談（相談者本人が希望する場合可、要事前予約）	0198-27-2134	電話相談 年 平日 10:00～17:00 メール相談 24 時間受付 （回答は開所時間内）

P3 福祉

1) 相談内容　2) 対象 3) メール相談	相談機関・住所		電話番号	相談日時 年 年末年始、祝日除く。
1) 子育て相談 2) 就学前の子どもとその保護者	市	各地域子育て支援センター		月～金曜日 年 9:00～16:00
		とりょう保育園 （肴町２－８）	019-651-8580	
		愛育園 （西松園２－８－１）	019-661-0678	
		前潟保育園 （上厨川字杉原 55）	019-601-1790	
		なかのこども園 （東安庭 1-13-35）	019-681-0811	

1）子育て相談 2）就学前の子どもとその保護者		好摩保育所 (好摩字野中 69-112)	019-682-2333	月～金曜日 年 9:00～16:00
		みたけ保育園 (青山 3-14-5)	019-646-6420	
		飯岡こども園 (下飯岡 8-99)	019-613-2611	
		津志田保育園 (三本柳 4-16-１)	019-656-9134	
1)家庭相談（子どもの養育などの悩み、虐待の通告等）　【再掲】 2)18歳未満の子どもに関わる方等	市	子ども家庭総合支援センター (神明町 3-29 保健所１階)	019-601-2414	月～金曜日 年 8:30～17:30
1)青少年相談（本人の悩み、家族の子どもへの対応等）　【再掲】 2)本人（概ね 40 歳まで）家族、支援機関等	市	子ども青少年課 (神明町 3-29 保健所４階)	019-613-8354	月～金曜日 年 8:30～17:30
1）女性相談 （離婚問題、ＤＶ等）	市	子ども青少年課 (神明町 3-29 保健所４階)	019-613-8354	月～金曜日 年 8:30～17:30
1）こども一般 2）全般 3)メール相談 (http://www.jinken.go.jp/)	国	こどもの人権 110 番 盛岡地方法務局人権擁護課 (盛岡駅西通 1-9-15 盛岡第二合同庁舎 4 階)	0120-007-110	月～金曜日 年 8:30～17:15
1)18 歳未満の子どもの子育てに関する相談 2)18 歳未満	県	岩手県福祉総合相談センター児童相談第二課 (本町通3-19-1)	019-629-9604	月～金曜日 年 8:30～17:15
		子ども･家庭テレホン	019-652-4152	毎日（年末年始除く） 月～日 9:00～21:40 祝日 9:00～17:45

1)発達相談(子どもの発達に関する相談) 2)就学前くらいまで	民間	盛岡ひまわり学園 (前九年 3-12-38)	019-646-3977	月～金曜日 年 9:00～17:00
1)生活保護の相談 2) 自分が持っている資産、能力など全てを活用したうえでもなお生活に困窮している人	市	生活福祉第一・第二課 (内丸 3-46 市役所内丸分庁舎３階)	019-626-7510	月～金曜日 年 8:30～17:30
1)生活福祉資金の相談 2)資金の種類ごとに貸付対象が異なります	民間	盛岡市社会福祉協議会 (若園町 2-2 盛岡市総合福祉センター)	019-651-1001	月～金曜日 年 8:30～17:15

P5 保健

1)相談内容　2)対象 3)メール相談	相談機関･住所		電話番号	相談日時 年 年末年始、祝日除く。
1)予期せぬ妊娠等 2)本人、家族、支援者 3)メール相談 sos.iwate@zen-yuu.or.jp メール相談は24時間365日受付(なるべく早くお返事します)	民間	にんしんSOSいわて (善友乳児院 北山 1－13－24)	019-613-6782	・電話は火・金・日曜日 15:00～19:00 ※祝祭日・お盆・年末年始も上記の日時 ・メール相談は、24時間365日受付
	市	女性相談 (子ども青少年課) 神明町 3-29 保健所４階	019-613-8354	月～金曜日 年 8:30～17:30
		母子健康課 神明町 3-29 保健所２階	019-603-8303	月～金曜日 年 8:30～17:30
		子ども家庭総合支援センター 神明町 3-29 保健所１階	019-601-2414	月～金曜日 年 8:30～17:30

1) 妊娠や出産、子育て、女性の健康に関すること 2) 女性	市	母子健康課 (神明町 3-29)	019-654-0851 (ママの安心テレホン専用電話)	月～金曜日 年 9:00～16:00
1) 妊娠や出産、子育てに関すること　【再掲】 2) 妊娠・出産・子育て期の世帯	市	子育て世代包括支援センター (神明町 3-29 保健所 1 階)	019-613-2696	月～金曜日 年 8:30～17:30
1) 妊娠や出産、子育ての相談(育児と乳幼児の心身の発達についての相談) 2) 保護者(就学前まで)	市	母子健康課 (神明町 3-29)	019-603-8303 019-603-8304	月～金曜日 年 8:30～17:30
		玉山総合事務所健康福祉課 (渋民字泉田 360)	019-683-3869	月～金曜日 年 8:30～17:00

P6 精神保健

1) 相談内容　2) 対象 3) メール相談	相談機関・住所		電話番号	相談日時 年 年末年始、祝日除く。
1) こころの相談 2) 心の病気等の心配な方	市	保健所健康増進課 (神明町 3-29)	019-603-8309	月～金曜日 年 9:00～16:00
		玉山総合事務所健康福祉課 (渋民字泉田 360)	019-683-3869	
1) 発達障がいに関する相談(発達障がいに関する説明、関わり方、関係機関の情報提供、就労、生活に関する相談が可能) 2) 岩手県に住んでいる発達障がいがある方、家族、関わる全ての方や機関	県	岩手県発達障がい者支援センター“ウィズ” (紫波郡矢巾町医大通2－1－3)	019-601-3203	月～金曜日 年 9:00～17:00 ※要予約
1) ひきこもり【再掲】 2) 思春期から成人	県	岩手県ひきこもり支援センター (岩手県精神保健福祉センター) (本町通 3-19-１)	019-629-9617	月～金曜日 年 9:00～16:30 ※来所相談は要予約

1) 日常生活における心理的な悩み 2) 子どもから大人まで (本人・家族・関係者等)	民間	岩手大学「こころの相談センター」 (上田 3-18-34 人文社会科学部 2 号館)	019-621-6848 (直通)	月～金曜日 予約受付 10:30～12:30 面接 10:00～17:00 ※要予約 (土日祝日・お盆・年末年始は休み)

P7 非行防止/矯正・更生保護

1) 相談内容　2) 対象 3) メール相談	相談機関・住所		電話番号	相談日時 年 年末年始、祝日除く。
1) 少年の悩みや非行など 2) 20 歳未満 3) メール相談 shonensodan@city.morioka.iwate.jp	市	少年センター (神明町 3-29 保健所 4 階)	019-623-3516	月～金曜日 年 8:30～17:30 ・メール相談 24 時間受付
1) 少年の悩み、非行、いじめなど 2) 20 歳未満 3) メール相談 岩手県警察本部人身安全少年課ホームページ「相談窓口」から	県警	岩手県警察本部 人身安全少年課少年サポートセンター 警察本部 8 階 (内丸 8-10)	019-651-7867 0800-000-7867 (フリーダイヤル)	月～金曜日 年 9:00～17:45 ・メール相談は24時間受付、返信は翌日(平日)
1) 非行、犯罪などに関する相談・支援 2) 本人、家族のほか、非行及び犯罪の防止に関する機関・団体	国	法務少年 支援センターいわて 月が丘相談室 (月が丘 2-14-1)	019-647-2205 (相談専用)	月～金曜日 年 9:00～16:30

P8 雇用

民間機関による相談は有料の場合があります。

1)相談内容　2)対象 3)メール相談	相談機関･住所		電話番号	相談日時 年 年末年始、祝日除く。
1) 働くことや就活に不安や悩みを抱えている若者及び就職氷河期世代への就職や自立に向けた相談や居場所、ボランティア、職業体験等の自立に向けた支援プログラムの実施 2) 本人(若者は 15 歳から 39 歳、就職氷河期は 40 歳から概ね 50 歳)・家族 3) メール相談 もりおか若者サポートステーションホームページの相談メールフォームから	国 市	もりおか若者サポートステーション (盛岡駅前通 16-15 保科済生堂ビル３階)	019-625-8460	・月～金曜日 10:00～17:00 ・第２・４土曜 10:00～17:00 ・毎週火曜日 18:00～20:00 (第２・４金曜は電話対応のみ可) ※祝日、年末年始お盆は休み
1)若者の仕事･就職に関する相談（書類、面接対策なども含む）そのほか、各種セミナー等 ※来館のほか Web、メールでの相談も可 2)15 歳～おおむね 45 歳までの方 ※保護者の相談も可 ※県外在住の U･I ターン希望者（年齢制限なし）も可 3) メール相談 ジョブカフェいわてのホームページから	県	ジョブカフェいわて (菜園１-12-18 盛岡菜園センタービル５階) 相談予約受付 TEL:019-621-1171	019-621-1171	月～土曜　年 10:00～18:00 (日曜・祝日、年末年始は休み)
1) 働く上での様々なトラブルについて 2) 労働者･事業主どちらからの相談でも可 (雇用・労働環境等について相談を希望する方)	国	岩手労働局総合労働相談コーナー (盛岡駅西通 1-9-15 盛岡第２合同庁舎５階)	0120-980-783 (フリーダイヤル) 019-604-3002	月～金曜日　年 9:00～17:00

P9 その他

民間機関による相談は有料の場合があります。

1)相談内容　2)対象 3)メール相談	相談機関･住所		電話番号	相談日時 年 年末年始、祝日除く。
1)ＬＧＢＴ相談（性指向、性別の違和感等） 2)本人、家族、パートナー、支援者等	県	男女共同参画センター相談室 (盛岡駅西通 1-7-1 アイーナ 6 階)	019-601-6891	**火・金曜日** 年 **16:00～20:00** **※面接相談は要予約**
1) 女性相談 （電話相談、面接相談）	市	もりおか女性センター (中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5階)	**予約電話番号** 019-604-3304	・月火金 年 10:00～17:00 (毎月第２火曜を除く) ・水木 年 10:00～20:00 ※要予約
1) 男性相談 （面接相談のみ）	市	もりおか女性センター (中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5階)	**面接相談の予約電話番号** 019-604-3304	原則第２土曜 10:00～12:00 ※要予約
1) ＬＧＢＴ相談 （電話相談のみ） 2) 当事者、家族、支援者	市	もりおか女性センター (中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5階)	**電話相談の予約電話番号** 019-604-3304	・月火金 年 10:00～17:00 (毎月第２火曜を除く) ・水木 年 10:00～20:00 ※要予約
1) 仕事、お金、住まい等くらし全般に関する相談 2) 本人及び本人に関わる人･機関 3) メール相談 ①http://morikura.iwate.jp ②info@morikura.iwate.jp	市	盛岡市くらしの相談支援室 (内丸 3-46 市役所内 丸分庁舎２階)	019-626-1215	月～金曜日 年 8:30～17:00 (相談時間 9:30～16:30) ※面談は要予約

1)不登校･ひきこもりの相談、居場所 2)どなたでも （本人、家族、支援者等）	民間	認定NPO法人岩手県青少年自立支援センター 「ポランの広場」 （松尾町 19-8 民商会館３階）	TEL＆FAX 019-605-8632	火･金･土曜日 10:00～16:00
1)ひきこもり支援（家族教室、個別相談、訪問支援、居場所支援） 2)本人、家族 3)メール相談 mail@yukiwari.jp	民間	ひきこもり支援室 “ゆきわり” （盛岡駅前北通 4-16 高田ビル４階）	019-681-3021	月～金曜 及び 第２・４土曜日 10:00～17:00 ※相談は要予約
1) 家族のお世話や介護、お手伝い等で学習や暮らし、将来の進路に不安や悩みを抱える中高生の生徒及びその家族や関係者等に対する相談支援を実施 2) ヤングケアラー本人(主に中高生生徒）および家族や関係者、支援者 3) メール相談 岩手県ヤングケアラー相談支援事業ホームページの相談メールフォームまたは公式ラインから	民間	岩手県ヤングケアラー相談支援窓口 （特定非営利活動法人 もりおかユースポート 盛岡駅前通 16-15 保科済生堂ビル３階）	080-8201-4053	・月～金曜日 10:00～17:00 ・第２・４土曜 10:00～17:00 ・毎週火曜日 18:00～20:00 （第２・４金曜は、電話対応のみ可）
1)暮らしの困りごと、悩みを聞いてほしい方 2)外国語による相談 3)ＤＶ、性暴力など女性の相談 4)性別の違和や同性愛などに関わる相談 5)死にたいほどつらい方 6)10 代 20 代の女の子の相談 ◎ＳＮＳ相談あり （P12～14 参照）	国	「よりそいホットライン」	0120-279-226 （フリーダイヤル）	年中無休 24 時間 （通話料無料）

1) 心の悩み 2) どなたでも 3) メール相談 盛岡いのちの電話ホームページ「ネット相談」から	民間	社会福祉法人 盛岡いのちの電話	**① 相談電話** **019-654-7575** **②県民専用電話こころライン** **019-622-1717** **③自殺予防いのちの電話** **0120-783-556**	①毎日 12:00～21:00 (日曜は 12:00～18:00) ② 毎月 1 日、15 日 12:00～21:00 (日曜は 12:00～18:00) ③ 毎月 10 日 8:00～翌朝 8：00
1) 子ども専用電話（悩み相談だけではなく、おしゃべりしたいだけでもかまいません。お気軽に） 2) 18 歳まで 3) チャット （下記サイトから） https://childline.or.jp/chat/ ◎ＳＮＳ相談あり (P12～14 参照)	民間	チャイルドライン	**0120-99-7777** (フリーダイヤル)	・電話は毎日 16:00～21:00 ・チャットは原則 木・金・土曜日 第１・第３水曜 16:00～21:00 (左記サイトでご確認ください) ※12/29～1/3 はどちらも休み
1) 性犯罪、性暴力の被害相談 2) 被害者本人やその家族及び関係機関 3) メール相談 ホームページから	県	はまなすサポートセンター (公益社団法人いわて被害者支援センター)	**＃8891**	24 時間対応 ※土日祝および 17:00～翌 9:00 は、夜間休日コールセンターにつながります。 ※面談は要予約
1) 事件・事故等の被害相談 2) 被害者本人やその家族及び関係機関 3) メール相談 ホームページから	民間	公益社団法人 いわて被害者支援センター	**019-621-3751**	月～金曜日 年 10:00～17:00 ※面談は要予約

1)買物のトラブル、クレジット、サラ金、悪質商法に関する相談 2)消費生活について悩みのある方	市	盛岡市消費生活センター(内丸 3-46 内丸分庁舎 4 階)	019-624-4111	月～金曜日 年 9:00～16:00
1) ひとり親家庭などの自立のための就業相談・就業支援講習会について 2)母子家庭の母及び父子家庭の父等の法律相談・養育費相談	県市	ひとり親家庭等就業･自立支援センター (本町通 3-19-1 岩手県福祉総合相談センター 3 階)	019-654-9838	月～金曜日 年 9:00～16:00
1) 女性一般 2) 全般 3)メール相談 (http://www.jinken.go.jp/)	国	女性の人権ホットライン 盛岡地方法務局人権擁護課 (盛岡駅西通 1-9-15 盛岡第二合同庁舎 4 階)	0570-070-810	月～金曜日 年 8:30～17:15

P12 SNS相談

▶チャット相談

名称	実施団体と連絡先	実施時間	
18 歳以下の子どものためのチャット相談	チャイルドライン支援センター https://childline.or.jp/chat/	毎週木、金、土曜日 第１・第３水曜日 16：00～21：00	
チャット相談 （どなたでも）	特定非営利活動法人あなたのいばしょ https://talkme.jp/	24 時間 365 日	
こころのほっとチャット	特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア ・こころのほっとチャットウエブチャットのご案内	※受付時間（毎日） 第１部 12：00～15：00 第２部 17：00～20：00 第３部 21：00～23：00 月曜早朝　4：00～6：00 毎月最終土曜日から日曜日 24：00～5：00	

困りごと情報提供 ① なんでもチャット相談（どなたでも） ② セクシュアルマイノリティのお悩み（年齢問わず） ③ 女性のお悩み（妊娠、性的被害、ＤＶ、年齢問わず） ④ これからプロジェクト（30 代までの若年女性のための相談）	社会的包摂サポートセンター https://comarigoto.jp/	24 時間受付 ① 毎日 16：00～22：00 リアルタイムチャット相談 ② 返答は水・金・日曜日 16：00～22：00 ③ 返答は水・木曜日 15：00～21：00 ④ 月・土曜日 15：00～21：00 リアルタイムチャット相談 （二次元コードに対応しているのは④のみ）	

▶LINE 相談

10 代･20 代の女性のための LINE 相談	特定非営利活動法人ＢＯＮＤプロジェクト ・「10 代 20 代の女の子専用 LINE」友だち追加	受付時間 毎週月・水・木・金・土曜 10：00～21：30	
こころのほっとチャット	特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア ・LINE：「こころのほっとチャット」友だち追加	P12※▶チャット相談「こころのほっとチャット」の時間帯と同じ	
自殺対策ＳＮＳ相談事業	特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク ・LINE：「生きづらびっと」友だち追加	受付時間 月・水・金曜 11：00～22：00 火・木・日曜 17：00～22：00 土曜 11：00～16：00	

▶Facebook

こころのほっとチャット	特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア ・Facebook：こころのほっとチャット公式アカウント	P12※▶チャット相談「こころのほっとチャット」の時間帯と同じ	

▶その他

18 歳以下の子どものための『つぶやく』	チャイルドライン支援センター https://childline.or.jp/	いつでも	
お悩みクラウド Moyatter （掲示板方式相談。公開） （どなたでも）	社会的包摂サポートセンター https://moyatter.jp	24 時間受付 （24 時間をめどに返信）	
10 代・20 代の女性のためのもやもやルーム （グループチャット） （岩手・宮城・福島の10 代・20 代の女性）	社会的包摂サポートセンター https://www.moyaroom.jp	時間についてはホームページをご覧ください	

令和５年５月発行
盛岡市子ども未来部子ども青少年課
電　話　　019-613-8354
電子メール　kodomo@city.morioka.iwate.jp