

暮らしの相談先 一覧

2026年1月末現在

もりおか復興支援センター

くらしの相談先一覧（盛岡市）

◎相談先一覧について

- ・以下の情報は令和8年1月現在の情報です。
- ・所在地・連絡先などが変更になる場合もありますので、ご不明な点は下記にご相談ください。
盛岡市危機管理防災課：019-613-8386
- ・各種証明・届出・申請・マイナンバーカードなどについては、下記にお問い合わせください。
盛岡市役所代表番号：019-651-4111

困り事・相談したい事	相談先機関など	所在地	電話番号
どこに相談したらよいか分からないとき、お話を伺い必要な相談先につながります。	市 危機管理防災課	内丸12-2 盛岡市役所別館5階	019-613-8386 019-603-8031
	まるごとよりそい ネットワークもりおか	若園町2-2 盛岡市社会福祉協議会 生活支援課	019-656-9271
	SAVE IWATE セーブイワテ 青山コミュニティ番屋 旧・もりおか復興支援センター 受託団体	南青山2-1 県営南青山アパート 2号棟1階	019-656-1626

◎被災に関すること 被災者の支援

被災者生活支援・災害救助・弔慰金の支給	県 復興くらし再建課 被災者支援担当	内丸10-1	019-629-6917
被災者の生活面や経済面など複雑な問題への相談	いわて被災者支援センター盛岡サブセンター	山王町10-6 山王ハイツ2階	これまでの相談継続の方のみ 新規受付はなし
サロンの新たな活動場所を知りたい。 SAVE IWATEの職員と話がしたい。 ボランティア活動に参加したい。	SAVE IWATE (セーブイワテ) 青山コミュニティ番屋	南青山2-1 県営南青山アパート2号棟1階	019-656-1626
復興商品を買いたい	胡桃匠店 (くるみしょうてん)	渋民80-42、 道の駅もりおか渋民「たみっと」	019-681-1577

◎くらしに関すること くらしでの困り事

仕事・住まい・家族・家計・生活困窮等	盛岡市くらしの相談支援室	内丸3-46 盛岡市役所内丸分庁舎2階	019-626-1215
誰でも・どんな時でも相談できる電話	よりそいホットライン (電話相談)		0120-279-338 (東北被災三県在住者 0120-279-226)
生活全般に関する様々な困り事・福祉			
生活全般に関する様々な困り事相談 生活支援・教育支援などの貸付	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内	019-651-1000 019-656-9271 (生活支援課)
	盛岡市社会福祉協議会 (玉山支所)	渋民字泉田360 玉山総合福祉センター内	019-683-2743
	岩手県社会福祉協議会	三本柳8-1-3	019-637-4466
生活困窮・生活保護			
生活に困っている・生活保護について知りたい	市 生活福祉第一課・第二課	内丸3-46 盛岡市役所内丸分庁舎3階	019-626-7510

くらしとお金の相談			
くらしとお金の悩み・住まい・ギャンブル依存症	消費者信用生活協同組合 盛岡事務所・本部	南大通1-8-7 CFCビル2階	019-653-0001 0120-101-245 (相談予約)
家計・年金・教育費等生活に関するお金の相談	いわて被災者支援センター 盛岡サブセンター	山王町10-6 山王ハイツ2階	これまでの相談継続の方のみ 新規受付はなし

食料支援			
食料に困っている場合の相談と支援	フードバンク岩手 ※ただし直接食料品を渡していない為、居住地域の右記、困りごと相談窓口へご相談下さい。	各相談先 盛岡市くらしの相談支援室・盛岡市社会福祉協議会、岩手県社会福祉協議会、滝沢市社会福祉協議会	※どこへ相談してよいか分からないときは「フードバンク岩手」へ連絡。 019-654-3545

◎福祉に関すること 福祉の総合相談窓口

福祉の総合相談窓口	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内	019-651-1000
	岩手県福祉総合相談センター	本町通3-19-1	019-629-9600

高齢者とご家族の総合相談

高齢者福祉に関すること 例：緊急通報装置・紙おむつ支給事業・配食事業等、介護サービスに関すること	市 長寿社会課	内丸12-2 盛岡市役所本館5階	019-613-8144 (地域ケア係) 019-603-8003 (生きがい推進係)
介護のこと	市 介護保険課	内丸12-2 盛岡市役所別館5階	019-626-7561 (給付係)
地域包括支援センター・介護支援センターに関すること	市 長寿社会課	内丸12-2 盛岡市役所本館5階	019-603-8003

地域福祉

地域福祉・民生委員・児童委員・避難行動要支援者対策	市 地域福祉課	内丸12-2 盛岡市役所本館5階	019-626-7509 (福祉企画係)
地域に関する事	各町内会・民生委員等		

障がいをお持ちの方と家族の相談

心身障がい者福祉の総合窓口 (日常生活や障害福祉サービス等の相談対応)	市 障がい福祉課	内丸12-2 盛岡市役所本館5階	019-626-7508 (相談認定係) 019-613-8436 (自立支援係) 019-613-7943 (給付係)
障がい児教育の総合窓口 (就学その他の教育相談・訓練相談に対応)	市 教育委員会学校教育課 (都南分庁舎3階)	津志田14-37-2 都南分庁舎3階	019-637-8122
障がい者等が抱える問題全般 (総合的な相談支援や専門的な指導・助言)	盛岡市基幹相談支援センター	本町通3-19-1 岩手県福祉総合相談センター2階 受託団体：千晶会	080-1809-3303
障害者の就業と日常・社会生活に関する相談	盛岡広域障害者地域生活支援センター (My夢)	本町通3-19-1 岩手県福祉総合相談センター2階	019-605-8822
日常生活や障害福祉に関する相談・医療的ケアが必要な子どもやその家族への支援	もりおか障害者自立支援プラザ	三本柳13-42-1	019-632-1331 080-8026-8501 (専用電話)
障がいのある方への不利益な取扱に関する相談窓口もあり。	盛岡市社会福祉協議会	若園町2-2	019-656-9271
障害福祉サービスの利用に関する計画書の作成依頼※主に障害のある18歳未満の方が利用する障害児通所支援に関する計画作成を担う事業所	指定特定・指定障害児相談支援事業所 いわて発達障害サポートセンター	厨川12-16-16	019-601-9077
精神障がいをお持ちの方と家族の相談 (様々な生活のしづらさ・不安・悩み)	特定非営利活動法人いわてソーシャルサポートセンター	本町通1-9-14	019-651-6271
発達障がい児(者)とその家族・支援者からのさまざまな相談に対応	岩手県発達障がい者支援センター「ウィズ」	矢巾町医大通2-1-3	019-601-3203
心身の発達に心配のある子どもの各種相談	盛岡市子ども発達相談所「ひまわり」	前九年三丁目12-38 盛岡市立ひまわり学園	相談専用電話：080-1803-3123

在宅の身体障がい者の機能回復訓練を行うほか、各種相談	盛岡地域福祉センター	手代森14-16-89	019-696-5640
----------------------------	------------	-------------	--------------

◎住まい・生活環境に関すること 住居

市営住宅に関する相談	市 建築住宅課	内丸12-2 盛岡市役所別館8階	019-626-7533 (住宅係)
市営住宅の入居者募集・管理・施設維持	市営住宅指定管理センター	中ノ橋通1-4-22 中ノ橋106ビル9階905号室	019-622-7030
県営住宅に関する相談	岩手県 建築住宅課住宅管理担当	内丸10-1 岩手県庁	019-629-5931
県営住宅の入居者募集・審査・管理・住宅に関する相談窓口	岩手県建築住宅センター	盛岡駅西通1-7-1 いわて県民情報交流センター (キオクシア アイーナ) 2階	019-623-4414 (管理部)
住まいを持つことが困難な方への居住支援と日常の安否確認・見守りと福祉サービスへのつなぎ	一般社団法人 SAVE IWATE	南青山2-1 県営南青山アパート2号棟1階 青山コミュニティ番屋	019-656-1626
お金とくらしの相談、行政窓口への同行・すまい探し(居住支援事業)・すまいの緊急一時支援(シェルター・フードバンク)・見守り継続サービス	特定非営利活動法人 くらしとすまいプロデュース	高松4-2-47 モンブラン203号	019-661-6505
低廉家賃のアパート紹介 もりゆめ(猫と暮らせるアパート) 家電レンタルなど	合同会社ともくら	中野2-7-3	080-1122-3311
賃貸住宅への入居に関し困っている方への情報提供、相談その他の援助、入居者への見守りサポートや生活の安定・向上に関する情報提供、相談	消費者信用生活協同組合 「住まいの相談窓口」	南大通1-8-7 CFCビル2階	0120-101-388

生活住環境

高齢者や身体が不自由な方のゴミ出しサポート	市 環境部 収集センター	門2-28-2	019-603-8030
掃除・除雪・草刈り・墓清掃・筆耕・施設管理など	盛岡市シルバー人材センター	紺屋町2-9 盛岡市勤労福祉会館2階	019-622-3363
掃除・洗濯・食事作り・買い物・子どもの見守り・通院介助等	コープくらしの助け合いの会 (いわて生協)	滝沢市土沢220-3 いわて生協本部内	019-699-1777 (盛岡地区の方) 0120-53-7940 (盛岡地区以外の方)
盛岡市職員による福祉除雪 (12月1日から翌年3月31日まで) 1人暮らしなどの高齢者や身体障がい者などの世帯で、家庭や地域で除雪が困難な世帯が対象	市 地域福祉課	内丸12-2 盛岡市役所本館5階	019-603-8004 (直通)
盛岡市福祉協議会による福祉除雪	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内	019-651-1000

◎お金・法務に関すること 税に関すること

税に関する各種証明・市民税の減免等	市 市民税課	内丸12-2 盛岡市役所本館2階	019-613-8497 019-613-8498
市税の納付・納税の猶予等	市 納税課	内丸12-2 盛岡市役所別館2階	019-613-8462 019-613-8463
自動車税・不動産取得税・税の証明	盛岡広域振興局 県税部	内丸11-1 岩手県盛岡地区合同庁舎3階	019-629-6546 (自動車税：間税課) 019-629-6541 (納税相談：納税課)
税の相談・確定申告の相談等	盛岡税務署	本町通3-8-37	019-622-6141 (自動音声で案内) 0570-00-5901 (電話相談ナビダイヤル)
	東北税理士会盛岡支部	大沢川原3-7-3	019-622-5160
税・福祉関係の各種手続きの総合窓口 相談があった場合支援機関へ連絡 広聴業務	市 都南総合支所	津志田14-37-2 都南分庁舎1階	019-639-9058 (税務福祉係) 019-639-9035 (地域支援係)

年金に関すること			
国民年金の手続・保険料納付の免除・猶予等	市 医療助成年金課	内丸12-2 盛岡市役所本館2階	019-626-7529 (国民年金担当)
年金に関する事	盛岡年金事務所	中ノ橋通1-6-8 monaka 4階	019-623-6211
年金の受取りに関する相談や手続	街角の年金相談センター (盛岡オフィス)	大通3-3-10 七十七日生盛岡ビル4階	0570-05-4890 (予約受付専用電話) 0570-05-1165 (ねんきんダイヤル)
消費生活			
消費者相談 (契約・クレジット・借金・悪質商法などのトラブルを解決するための相談)	市 消費生活センター	内丸3-46 盛岡市役所内丸分庁舎4階	019-624-4111 (相談専用電話) 019-604-3301 (事務用電話) 188 (全国共通・消費者ホットライン)
消費生活相談・交通事故相談・消費者啓発	県立県民生活センター	中央通3-10-2	019-624-2209 (消費生活相談専用) 019-624-2244 (交通事故相談専用)
法律相談			
借金(債務整理) 金銭トラブル(貸金・損害賠償) 離婚(養育費・財産分与) 相続・労働問題などの一般相談	盛岡市役所 「市民無料法律相談」 (月1回月曜日)	内丸12-2 盛岡市役所別館6階 広聴広報課内 市民相談室	019-626-7557 (盛岡市広聴広報課)
	盛岡市役所 「弁護士の無料相談」 (毎週水曜日)	内丸12-2 盛岡市役所別館6階 広聴広報課内 市民相談室	019-623-5005 (岩手弁護士会盛岡法律相談センター)
	法テラス岩手 (毎週木曜日・月2回月曜日) 岩手弁護士会 盛岡法律相談センター (月～土曜日)	大通1-2-1 岩手県産業会館本館2階	0570-078382 (法テラス岩手)
	いわて被災者支援センター 「弁護士無料相談」	山王町10-6 山王ハイツ2階	これまでの相談継続の方のみ 新規受付はなし
成年後見			
成年後見制度に関する相談対応と利用支援。 (成年後見制度：認知症や障害などで判断能力が不十分な方を法的に保護し支援する制度)	盛岡広域成年後見センター	大通1-1-16 岩手教育会館2階	019-626-6112
	地域包括支援センター 介護支援センター	(各センター)	
	市 長寿社会課	内丸12-2 盛岡市役所本館5階	019-601-2063
	市 障がい福祉課	内丸12-2 盛岡市役所本館5階	019-626-7508
◎医療・心の健康に関すること 医療 救急の場合			
相談する医療機関に迷う場合 (かかりつけ医がない場合の電話相談)	岩手県救急安心センター		#7119
緊急的な精神医療相談 (休日・夜間) (かかりつけ医がない場合の電話相談)	岩手県精神科救急情報センター		019-624-6791
心や身体の心配ごと(医療)			
こころの健康相談 ※要予約 ・保健師(月～金)・精神科医師 (月1回)	市 健康増進課	神明町3-29 盛岡保健所6階	019-603-8309 (こころの健康相談・直通)
こころの健康相談 ※要予約	市 玉山総合事務所 住民福祉課	洪民字泉田360 玉山総合事務所1階	019-683-3869
精神保健福祉全般 (こころの健康・アルコール・薬物等)	岩手県精神保健福祉センター	本町通3-19-1 岩手県福祉総合支援センター内	019-622-6955 (こころの相談電話)
心の健康相談・不登校の子どもの心の健康相談	岩手大学こころの相談センター	上田3-18-34	019-621-6848 (直通)

療養中の経済的・社会的・心理的問題への相談	通院先・入院先の病院窓口 相談窓口		
精神保健福祉全般に関する事(電話相談) (こころの健康・アルコール・薬物など)	厚生労働省 こころの健康相談 統一ダイヤル		0570-064-556
不安や孤独・自殺問題等に関する相談	電話相談 盛岡いのちの電話		019-654-7575 019-622-1717 (岩手県民専用電話)
	電話相談 よりそいホットライン		0120-279-226
	電話相談 自殺予防いのちの電話		0120-783-556
医療制度に関する相談			
国民健康保険・後期高齢者医療制度等に関する事・医療費が高額になった場合の相談等	市 健康保険課	内丸12-2 盛岡市役所別館1階	019-613-8436 (給付係) 019-613-8439 (高齢者医療係)
医療費の給付・貸付・助成	市 医療費助成年金課	内丸12-2 盛岡市役所本館2階	019-626-7528 (直通)

◎子育て・家庭に関すること 子育て・青少年・女性相談・男性相談

介護、子育て、障がい等に関すること	市 玉山総合事務所 住民福祉課	渋民字泉田360	019-683-3869 (健康推進係) (国保福祉係)
青少年相談：本人(概ね40歳まで)の悩み・家族の子どもへの対応など	市 子ども未来部 子ども家庭センター 青少年女性担当	神明町3-29 盛岡市保健所1階	019-613-7521
女性相談(離婚問題・DVなど)	市 子ども未来部 子ども家庭センター 青少年女性担当	神明町3-29 盛岡市保健所1階	019-613-7521
子ども相談室(子ども自身が困っている事や悩んでいる事を直接相談できる)	市 子ども未来部 子ども家庭センター 「子ども相談室」	神明町3-29 盛岡市保健所1階	0120-087-440 (子ども相談専用電話) 019-613-7520 (子ども相談室)
妊娠・出産・産後の子育てに関する相談	市 子ども未来部 子ども家庭センター 妊婦子育て担当	神明町3-29 盛岡市保健所2階	019-613-2696
18歳以下の子どもの子育てに関する相談 児童虐待に関する相談	市 子ども未来部 子ども家庭センター おやこ支援担当 「家庭児童相談」	神明町3-29 盛岡市保健所2階	019-601-2414
男性相談(男性相談員による男性のための相談)	岩手県男女共同参画センター	盛岡駅西通1-7-1いわて県民情報交流センター(アイーナ)6階	019-601-6891

子育てに関する相談

子育てに関する相談 (子育て支援センター)	各地域の盛岡市保育園		
学籍相談、就学援助	市 教育委員会学務教職員課・各学校事務室	津志田14-37-2 都南分庁舎3階	019-639-9044 (学事助成係)
子ども教育相談(教育相談室)/児童・生徒のいじめ、不登校や学習の悩み、非行、しつけなど	市 教育委員会 教育研究所	内丸12-2 盛岡市役所本館5階 教育相談室	019-651-7830

児童虐待

児童虐待に関する相談 (緊急の場合は・110番に連絡)	市 子ども未来部 子ども家庭センター おやこ支援担当	神明町3-29 盛岡市保健所2階	019-601-2414
	岩手県福祉総合相談センター 児童女性部 緊急支援課	本町通3-19-1	019-629-9605 019-629-9602
	児童相談所全国共通ダイヤル		189

ひきこもり			
ひきこもり支援	NPOもりおかユースポート ひきこもり支援室 "ゆきわり"	盛岡駅前北通4-16 マルビルV4階	019-681-3021
	岩手県 ひきこもり支援センター	本町通3-19-1 岩手県精神保健福祉センター内	019-629-9617
	岩手県青少年自立センター ボランの広場	松尾町19-8	019-605-8632

子どもからの相談

18歳までの子どもからの相談・気持ちを つづやく	チャイルドライン 電話で話す		0120-99-7777 (フリーダイヤル)
	チャイルドライン チャットで話す	https://childline.or.jp/chat/	
	チャイルドライン 気持ちをつづやく	https://childline.or.jp/tsbuyaku/post	

◎人権・配慮に関すること DVに関する相談

DV等に関する相談・女性相談・男性 相談	市 こども未来部 こども家庭センター 青少年女性担当	神明町3-29 盛岡市保健所1階	019-613-7521
	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	019-604-3304
	岩手県福祉総合相談センター 配偶者暴力相談支援センター	本町通3-19-1 岩手県福祉総合相談センター内	019-629-9610 (平日) 019-652-4152 (夜間・土日祝日)
	岩手県警察本部警察安全相談	内丸8-10	#9110 または 019-654-9110
	盛岡東警察署	内丸3-40	019-606-0110
	盛岡西警察署	青山3-37-1	019-645-0110

LGBTに関する相談

LGBTに関する相談	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	019-604-3304
------------	------------	-------------------------	--------------

◎就労・仕事に関すること 就職支援・仕事の相談

若者・就職希望者への就業支援等	市 経済企画課	若園町2-18 盛岡市役所若園町分庁舎2階	019-613-8298 (企画雇用係)
求人・就職相談・就業上の相談・職業 能力の開発・失業給付など	ハローワーク盛岡	紺屋町7-26	019-651-8811
職業相談コーナー・新卒応援ハロー ワーク・わかもの支援コーナー・35 歳からの就職応援コーナー・マザーズ コーナー・職業訓練相談コーナー 等。	ハローワーク盛岡菜園庁舎	菜園1-12-18 盛岡菜園センタービル2階	019-623-4800 019-653-8609 (新卒応援) 019-908-2060 (35歳からの就職応援) 019-907-0203 (マザーズコーナー)
45歳までの方の就職支援	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	019-621-1171
15歳～概ね50歳の方の職業的自立を 支援。各専門家が就労や自立に困難 を抱える若者をサポート。	もりおか若者キャリアサポ ートセンター 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
おおむね60歳以上の、健康で働く意 欲がある人の臨時、短期的な仕事の 提供	シルバー人材センター	紺屋町2-9 盛岡市勤労福祉会館2階	019-622-3363
あらゆる労働分野の相談と案内	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	0120-980-783 019-604-3002

◎生活全般に関すること 生活安全

	生活の安全に関わる悩みごと・困りごとなど	盛岡東警察署	内丸3-40	019-606-0110 (代表)
		盛岡西警察署	青山3-37-1	019-645-0110 (代表)
盛岡広域地区				
滝沢市	滝沢市役所		滝沢市中鶴飼55	019-684-2111
	滝沢市社会福祉協議会		滝沢市中鶴飼47-1	019-684-1110
矢巾町	矢巾町役場		紫波郡矢巾町南矢幅第13-123	019-697-2111
	矢巾町社会福祉協議会		紫波郡矢巾町南矢幅第13-123	019-611-2840

