



ふきのとうホットライン



誰かに話そう 誰かと悩もう 一人で悩まず相談しましょう

何かお悩みのことはありませんか？ 困りごとやトラブルは、早めに相談することが大事です。
この「ホットライン」は、相談機関によるネットワークです。まずは一度話してみませんか？
お気軽にご利用ください。周りの悩みを抱えた方へ紹介する際にもご利用ください。

※次の相談機関は、変更となる可能性があります。最新の情報は、裏面にある【美の国あきたネット】のQRコードを御覧ください。
※記載がないものであっても受付時間は、年末年始を除く場合があります。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
心	心の悩みと死にたい気持ちの相談	秋田いのちの電話	018-865-4343	12:00~20:30 毎日 (12/29~1/3除く)
	死にたい気持ちのある方、自死遺族の方の相談	あきたいのちのケアセンター	0120-735-256	平日 9:00~16:00 土日祝日 10:00~16:00 (12/29~1/3除く)
	自死遺族わかちあい自助グループ	結いの会	https://zenziren.com/yuinokai/	
	つらい気持ちを抱えている方の相談	蜘蛛の糸 (SNS相談)	裏面の【SNS相談】QRコードを読み取ってください。	
倒産	倒産危機など企業主の相談、自殺対策相談	蜘蛛の糸	018-853-9759	10:00~17:00 月~金 (祝日、年末年始除く)
	倒産を含む中小企業・個人事業に関する相談	秋田弁護士会ひまわりほっとダイヤル	0570-001-240 予約受付 (面接相談のみ)	10:00~12:00, 13:00~16:00 月~金 (祝日除く)
法律	各種法律問題全般	秋田弁護士会法律相談センター	018-896-5599 予約受付 (面接相談のみ)	9:30~16:30 原則有料 月~金 (祝日除く)
	相続、多重債務、少額裁判、成年後見制度など	秋田県司法書士会総合相談センター	018-824-0055 (予約受付専用)	9:00~17:00 月~金 (祝日除く)
	法律に基づく制度、手続きの紹介や相談窓口の案内 (情報提供)	法テラス	(ナビダイヤル) 0570-078374	月~金 9:00~21:00 土 9:00~17:00
	多重債務、ヤミ金融問題等の相談	秋田弁護士会サテライト・クレジット相談センター	018-896-5599 予約受付 (面接相談のみ)	9:30~16:30 初回相談無料 月~金 (祝日除く)
金融・経営	多重債務者の相談	秋田なまはげの会	018-862-2253	17:30~19:00 月 19:00~20:00 水 13:00~16:00 土
	多重債務に関する相談	東北財務局秋田財務事務所	018-862-4196 (相談専用)	月~金 8:30~16:30 (12:00~13:00は除く) (祝日、年末年始は除く)
	銀行業務に関する様々な相談、要望(預金、貸出、外国為替、証券・保険相談など)	銀行とりひき相談所	018-863-9181	9:00~17:00 月~金 (祝日除く)
	貸金業務に関する相談、苦情、紛争解決、貸付自粛登録	日本貸金業協会秋田県支部	018-863-1732 ※貸付自粛制度をご利用の方は事前にお問い合わせください	9:30~17:30 (土・日・祝日・年末年始休業日を除く)
	経営の再生・改善・整理、事業承継、創業などの相談	各商工会議所・秋田県商工会議所連合会	各商工会議所:お問い合わせください 連合会018-866-6677	9:00~17:20 月~金 (祝日除く)
		各商工会・秋田県商工会連合会	各商工会:お問い合わせください 連合会018-863-8495	8:30~17:00 月~金 (祝日除く)
	創業・起業・経営革新等の相談	公益財団法人あきた企業活性化センター	018-860-5610	8:30~17:15 月~金 (祝日除く)
消費生活	商品・サービス等の契約、品質などに関する消費トラブルや多重債務の相談	秋田県生活センター	018-835-0999	9:00~17:00 月~金 (祝日、年末年始除く)
高齢者	65歳以上の高齢者のための相続・遺言、成年後見、財産管理、その他法律相談全般	秋田弁護士会高齢者無料法律電話相談	0800-800-3108 (相談専用ダイヤル)	13:30~15:30 (毎週月のみ(祝日除く))
DV・ハラスメントなど	DV・セクハラ被害など女性の人権相談	法務局みんなの人権110番	(ナビダイヤル) 0570-003-110	8:30~17:15 月~金 (祝日、年末年始除く)
	職場における男女差別、ハラスメント、妊娠・出産等を理由とする解雇等の相談、育児・介護休業取得等に関する相談	秋田労働局雇用環境・均等室	018-862-6684	8:30~17:15 月~金 (祝日、年末年始除く)
	女性が抱える悩み事の相談(夫等の暴力、離婚、家庭、男女問題など)	秋田県女性相談支援センター 女性ダイヤル相談	018-835-9052 (相談専用) 0120-783-251 (DV緊急用)	平日 8:30~21:00 土日祝日 9:00~18:00 (12/29~1/3除く)
	DV、夫婦、親子、男女関係、性的指向、性自認など	秋田県中央男女共同参画センター	018-836-7846	10:00~17:00 (木・日・祝日除く)
	男性の悩み電話相談	(ハーモニイ相談室)		毎月第2・4土 13:00~16:00
	思いがけない妊娠・女性の健康相談など	女性健康支援センター	080-8607-2128	平日 15:00~18:00
	配偶者からのDV相談など	配偶者暴力相談支援センター	秋田県子ども・女性・障害者相談センター(女性相談支援センター)・秋田県中央男女共同参画センター・県内の各福祉事務所に問い合わせください	
ひとり親	ひとり親家庭の就業・養育費相談など	秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター	018-896-1531	8:30~17:00 月~金 (祝日除く)
青少年・子ども	子どもの急な病気などの相談	秋田県こども救急電話相談室	#8000 018-895-9900	19:00~明朝8:00 毎日
		児童相談所虐待対応ダイヤル	189 (全国共通)	24時間 毎日
		秋田県北児童相談所	0186-52-3956	
	18歳未満児童の育児・非行・いじめ・虐待・人権に関する相談	秋田県中央児童相談所	018-827-5200	8:30~17:15 月~金 (祝日除く)
		秋田県南児童相談所	0182-32-0500	
		秋田県子ども家庭相談電話「でんわ相談よい子に」	0120-42-4152	24時間 毎日
		法務局こどもの人権110番	0120-007-110	8:30~17:15 月~金 (祝日、年末年始除く)
	子どもの人権(いじめ、学校トラブル、子どもの権利に関することなど)	秋田弁護士会子どもの人権無料法律相談	018-896-5599 予約受付 (面接相談のみ)	9:30~16:30 初回相談無料 月~金 (祝日除く)
	子どもの悩み・非行など青少年と保護者の相談	やまびこ電話 警察署少年係	018-824-1212 各警察署少年係	24時間 毎日 24時間 毎日
	いじめ、不登校など学校教育問題の相談	すこやか電話	0120-377-804	8:30~17:00 月~金 (祝日除く)
	生活習慣、非行など児童の家庭問題相談	家庭児童相談室	各福祉事務所	8:30~17:00 月~金 (祝日除く)

分野	相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
職場における心の健康づくり	産業医等による事業主及び労働者のための産業保健相談	秋田産業保健総合支援センター	018-884-7771	8:30~17:15 月~金(祝日、年末年始除く)
		秋田地域産業保健センター	0120-672-306	お問い合わせください
		能代山本地域産業保健センター	0185-58-5656	
		大館地域産業保健センター	0186-43-4511	
		横手市・湯沢市・雄勝郡地域産業保健センター	0183-79-6681	
		大曲仙北地域産業保健センター	0187-62-2205	
		由利本荘地域産業保健センター	0184-22-6660	
	就職・就労に関する相談	あきた就職活動支援センター	018-826-1735	9:00~17:00 月~金(祝日除く)
		北部サテライト	0186-44-5100	9:00~12:00、13:00~17:00 月~金(祝日除く)
		南部サテライト	0182-35-6005	9:00~17:00 月~金(祝日除く)
	15歳~49歳の若者の就職活動における様々な悩みの相談	あきた若者サポートステーション	018-892-6021 sapo-akita02@piano.ocn.ne.jp	9:00~17:00 月~金(祝日除く)
		秋田県南若者サポートステーション よこて	0182-23-5101	10:00~17:00 月~土 (水・祝日・年末年始除く)
	仕事上の悩みや職場の悩み	秋田県労連「労働110番」	0120-378-060 018-884-7323	9:00~18:00 月~金(祝日除く)
	仕事全般の悩み及び心身の健康についての悩み	日本産業カウンセラー協会東北支部会員部秋田	080-1694-0764	10:00~16:00(予約受付時間)
心と身体の健康	心と体に関する一般健康相談 医師による専門相談 ※各市町村でも相談を受け付けております。 各市町村保健担当課にお問い合わせください。	保健所	各地域の保健所の情報は、 美の国あきたネット (下記QRコード)から 御覧ください。	8:30~17:00 月~金(祝日除く) 要予約
	ストレス・うつなどの全般的なこころの相談	秋田県精神保健福祉センター こころの電話相談	018-831-3939	平 日 9:00~16:00 土日祝日 10:00~16:00(12/29~1/3除く)
	18歳以上のひきこもり状態にある、ご本人やそのご家族などからの相談	ひきこもり相談支援センター (秋田県精神保健福祉センター内)	018-831-2525	電話・面接(要予約) 月~金(祝日、年末年始除く) 10:00~16:00
	精神科の救急全般の相談	精神科救急情報センター	03-6810-3664	24時間 毎日
	医療に関する苦情や相談	医療安全支援センター	018-860-1414	9:00~12:00、13:00~17:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	薬に関する相談	くすりの相談室(秋田県薬剤師会)	018-834-8931	10:00~12:00、13:00~15:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	不妊・不育に関する相談	こころとからだの相談室	018-884-6234	月・金 13:00~14:00 (祝日、年末年始除く)
障害者・ 難病	障害者と家族の様々な悩み相談	障害者110番	018-863-1290(電話) 018-863-1296(FAX)	9:00~16:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	発達障害に関する相談	秋田県発達障害者支援センター ふきのとう秋田	018-826-8030	9:00~17:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	難病に関する相談	秋田県難病相談支援センター	018-866-7754	9:30~16:30 月~金(祝日、年末年始除く)
生活安全・ 犯罪被害者	特殊詐欺やサイバー犯罪、事件・事故などに関する相談や意見・要望	県民安全相談センター 住民安全相談所	#9110(018-864-9110) 各警察署	平日 8:30~17:00 24時間 毎日
	暴力団の不当な行為に関する相談など	秋田県暴力追放運動推進センター	0120-893-184	9:30~16:30 月~金(祝日除く)
	犯罪被害者などの相談	秋田被害者支援センター	0120-62-8010	10:00~16:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	犯罪被害者や家族の方に対して手続きや制度、相談窓口の紹介等情報提供	法テラス「犯罪被害者支援ダイヤル」	0120-079714	月~金 9:00~21:00 土 9:00~17:00
	犯罪被害者とその家族の方の相談	秋田弁護士会犯罪被害者支援センター	018-896-5599 予約受付	9:30~16:30 初回相談無料 月~金(祝日除く)
	性暴力の被害に関する相談・支援	ほっとハートあきた	#8891 0120-8891-77(NTTひかり電話の方)	10:00~19:00 月~金(祝日、年末年始除く) 時間外は夜間休日コールセンター
	性犯罪被害等の相談	性犯罪被害相談電話	0120-028-110(フリーダイヤル) #8103(ハートさん)	24時間 毎日
	覚せい剤などの相談	薬物相談窓口(秋田県医務薬事課)	018-860-1407	8:30~17:00 月~金(祝日、年末年始除く)
交通事故	賠償責任、示談の仕方、自賠責の請求手続など交通事故相談	秋田県生活センター交通事故相談	018-836-7804 018-836-7806	9:00~17:00 月~木 (祝日、年末年始除く) ※金曜日は受付のみ
	交通事故に関する相談	日弁連交通事故相談センター秋田県支部	018-896-5599 予約受付(面接相談のみ)	9:30~16:30 月~金(祝日除く)
人権問題	人権問題全般の相談	法務局みんなの人権110番	(ナビダイヤル) 0570-003110	8:30~17:15 月~金(祝日、年末年始除く)
生活・福祉	福祉に関する困りごと相談	社会福祉協議会	各市町村社会福祉協議会	月~金(祝日、年末年始除く) ※お問い合わせください。
	福祉サービスを利用する上での苦情・相談	秋田県福祉サービス相談支援センター	018-864-2726 ssc@akitakenshakyo.or.jp	9:00~17:00 月~金(祝日、年末年始除く)
	暮らしなんでも相談	ライフサポートセンターあきた	0120-980-669	10:00~17:00 月~金(祝日除く)
	生活困窮者自立支援制度に関すること	秋田県健康福祉部地域・家庭福祉課	018-860-1314 ※最寄りの相談窓口をご紹介します	8:30~17:15 月~金(祝日除く)
外国人	在住外国人の様々な困りごと	秋田県外国人相談センター	018-884-7050 soudan21@aiahome.or.jp	9:00~17:00 月~金、第3土 (祝日、年末年始除く)

県ホームページ
【美の国あきたネット】
QRコード



蜘蛛の糸
【SNS相談】
QRコード



秋田県医師会
うつ病・自殺予防
協力医

