

令和7年度版



いのち
支える

七尾市民のみなさまへ 相談窓口一覧

- ① 心とからだの健康について
- ② 子ども・青少年について
- ③ 労働問題について
- ④ 女性の悩みについて
- ⑤ 経済問題・多重債務について
- ⑥ 高齢者の介護等について
- ⑦ 障害者福祉全般について
- ⑧ アルコール依存症等について



相談窓口一覧
七尾市ホームページ

※年末年始の相談につきましては、各相談窓口へご確認ください。
※相談窓口の日時等を変更している場合があります。

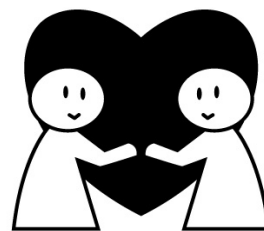
やってみましょう！～うつ病の自己チェック～

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

【判定方法】

5項目のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、
そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障がでたりし
ている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関や専門
の相談機関等に相談してみてください。

このほかに眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくある
のでそうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてくだ
さい。



～ひとりじゃないよ～
支えあう 心といのち
七尾市

①こころとからだの健康についてのご相談（ストレスや不安などこころの健康や病気、依存症などの相談）

相談内容	相談窓口名称		電話番号	開設時間
保健師による こころとからだの健康に関する相談	七尾市健康推進課		53-3623	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
こころの健康に関する相談	石川県能登中部保健福祉センター		53-6894	8:30～17:45 月～金曜日(祝日等除く)
精神科医による相談(要予約)				第1～第4木曜日 13:30～15:00
こころの健康に関する面接・電話相談	石川県こころの健康センター		076-238-5750	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く) ※番号通知されている場合のみ対応
自死遺族についての相談				奇数月の第1土曜日 14:00～16:00
24時間365日こころの健康に関する電話相談			こころの相談ダイヤル	
	0570-783-780	平日17:00～翌日9:00 土日・祝日 0時～24時		
被災者や支援者に対する支援・相談	石川こころのケアセンター		0120-333-247	9:00～17:00 月～金曜日(祝日等除く)
こころの健康に関する電話相談 ※電話番号が通知されている場合のみ対応	金沢こころの電話	一 般	076-222-7556	※受付は各終了時間の15分前までです 月～水曜日 18:00～21:00 木・金曜日 18:00～23:00 土曜日 15:00～23:00 日曜日 9:00～23:00 【祝・振替】 ※年末年始は除く 9:00～23:00(月～水曜日は21:00まで)
	シルバーこころの電話	高齢者や高齢者に 関わる相談	076-260-7272	

精神科や心療内科に通院中の方は、主治医にご相談ください

②子ども・青少年についてのご相談

相談内容	相談窓口名称	電話番号	開設時間
妊娠・出産・子育てに関する相談 家庭生活・DVなどの相談	こども家庭センター (七尾市子育て支援課)	58-3220	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
育児に関する相談	子育て支援センター		
	親子ふれあいランド (矢田郷地区コミュニティセンター内)	52-1476	10:00～17:00 月曜定休日
	小丸山子育て支援センター (小丸山認定こども園内)	53-3700	10:00～15:00 月～金曜日(祝日等除く)
	子育てサロン いくたまの杜	58-6358	平日 10:00～16:00 土曜 10:00～15:00
	ななおあいじ子育て支援センター (ななおあいじこども園内)	52-3508	9:00～16:00 月～金曜日(祝日等除く)
	ゆうかり子育て支援センター (和倉こども園内)	62-3360	9:00～15:00 月～金曜日(祝日等除く)
	田鶴浜子育て支援センター (田鶴浜こども園内)	68-8005	平日 9:00～16:30 土曜 8:00～13:00
	中島子育て支援センター (中島保育園内)	66-1231	9:00～16:30 月～金曜日(祝日等除く)
いじめ・不登校などに関する相談 ※来所相談は要予約	七尾市教育研究所 (教育支援センター)	57-5671	9:00～16:00 月～金曜日(祝日等除く)
ひきこもり・不登校の相談	ピアサポートのと	54-0808	9:00～17:30 月～金曜日(祝日等除く)
児童に関する相談全般	石川県七尾児童相談所	53-0811	8:30～17:45 月～金曜日(祝日等除く)
親と子のなんでも電話相談室	オアシスライン	52-0783	13:00～16:00 月～金曜日(祝日等除く)
いじめ・体罰・不登校・虐待などの相談	子どもの人権110番 (法務省)	0120-007-110	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)

こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～(厚生労働省)

中学生・高校生をはじめとする青少年の皆さんがこころの健康や秒おきについてしることができ、こころの不調のときにどうすればよいのかなどを紹介しています。また、こころの健康や病気について、保護者や学校関係者の皆様を対象にした情報を提供しています。



③労働問題についてのご相談

相談内容	相談窓口名称	電話番号	開設時間
事業主とのトラブル相談 (いじめ・嫌がらせ・配置転換等)など	七尾総合労働相談コーナー (七尾労働基準監督署内)	52-7640	9:30～12:00 13:00～17:00 月～金曜日(祝日等除く)
賃金不払い、サービス残業、解雇等の 労働基準法に関することなどの相談	七尾労働基準監督署	52-3294	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
職業紹介、雇用保険など相談	七尾ハローワーク	52-3255	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
仕事、人間関係、過重労働などによる心と 健康などの相談 電話・面談での相談 (面談は要予約)	働く人の「こころの電話相談」	076-265-3886	月～金曜日 13:30～16:30 木曜日 9:00～12:00
職場におけるセクハラ、妊娠・出産・育児 休業等を理由とした不利益な扱いなどに 関する相談	石川労働局雇用環境・均等室	076-265-4429	8:30～17:15 祝日、年末年始を除く
労働条件に関する悩みなど	労働条件相談「ほっとライン」	0120-811-610	月～金曜日 17:00～22:00 土日・祝日 9:00～21:00 年末年始を除く
職場の人間関係や仕事の悩み、過重労働 の相談など	働く人の「こころの耳電話相談」	0120-565-455	月～金曜日 17:00～22:00 土・日曜日 10:00～16:00 祝日、年末年始はのぞく

④女性の悩みについてのご相談

相談内容	相談窓口名称	電話番号	開設時間
家庭生活・DV相談など	ひとり親・女性相談 (七尾市子育て支援課)	53-8445	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
女性の悩み・DVなどの相談	女性なんでも相談 (総務課 人権・男女共同参画室)	53-1112	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
夫・パートナーからの暴力(DV)、職場での いじめ・セクハラ、ストーカーなどの相談	女性の人権ホットライン (法務局)	0570-070-810	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
女性の様々なお悩みについての相談窓口 (面接相談要予約)	石川県女性相談支援センター	076-208-3304	9:00～11:30 13:00～16:30 月～金曜日(祝日等除く)
女性のためのDV専門相談 (面接相談要予約 #8008)	DVホットライン (県女性相談支援センター)	076-221-8740	月～金曜日 9:00～17:00 土日・祝日・年末年始 9:00～16:00
性暴力被害の相談など	パープルサポートいしかわ (県女性相談支援センター)	076-223-8955	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く) (ただし緊急医療は24時間365日対応)

⑤経済問題・多重債務についてのご相談

相談内容	相談窓口名称	電話番号	開設時間
悪質商法などの消費トラブル、消費相談、 多重債務等の相談	七尾市消費生活センター (七尾市総務課)	53-1112	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
生活困窮世帯に対する相談	七尾市福祉事務所 (七尾市福祉課)	53-8418	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
生活にお困りの方の自立に関する相談	生活サポートセンターななお	57-5086	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
弁護士による 無料法律相談 (要予約)	法律相談、クレ・サラ相談 (七尾市総務課)	53-1112	第2・4金曜日 13:00～15:30
	七尾市社会福祉協議会	52-2099	第3火曜日 13:00～15:00
借金問題等に関する相談	石川県 司法書士会	電話相談	076-292-8133 10:00～16:00 月～金曜日(祝日等除く)
		面接相談 (要予約)	076-291-7070 随時予約受付
後期高齢者医療保険料の納付に関する 相談	七尾市保険課	53-8988	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
介護保険料の納付に関する相談	七尾市高齢者支援課	53-8451	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
市税・国民健康保険税の納付等に関する 相談	七尾市税務課	53-8413	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)

⑥高齢者の介護等についてのご相談

相談内容	相談窓口名称	電話番号	開設時間
高齢者の福祉に関する相談	七尾市高齢者支援課	53-8463	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
高齢者の健康や介護、福祉に関する相談	七尾市地域包括支援センター	53-5789	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く) (電話による相談は24時間対応可)
	七尾市在宅介護支援センター 8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)	ふれあい社協	52-2099
		あっとほーむ若葉	53-8713
		えんやま	57-8605
		けいじゅ	54-0080
		さはら	62-0771
		寿老園	66-0300

⑦障害者福祉全般についてのご相談

相談内容	相談窓口名称	電話番号	開設時間
障害者福祉全般に関する相談	七尾市福祉課	53-8464	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
	さいこうえんの 障害者生活支援センター	57-5161	8:30～17:30 月～金曜日(祝日等除く)
	相談支援事業所 ピアサポートのと	54-0808	9:00～17:30 月～金曜日(祝日等除く)
	相談支援事務所ほうぶ	58-6030	9:00～17:30 月～金曜日(祝日等除く)
	公立能登総合病院 相談支援事業所	52-8760	8:30～17:15 月～金曜日(祝日等除く)
	相談支援事務所つばさ	74-0125	8:30～17:30 月～金曜日(祝日等除く)

⑧アルコール依存症等 自助グループ

相談内容	名称	会場	開催日
アルコール依存症の自助グループ	AA能登グループ	袖ヶ江地区 コミュニティセンター	毎週金曜日 19:00～20:00
アルコール依存症者を家族、友人に持つ人たちの自助グループ	家族の回復ステップ12 (アルコール依存症家族グループ)	袖ヶ江地区 コミュニティセンター	第1金曜日 第2.3.4火曜日 19:00～20:00
アルコール・薬物・ギャンブル依存症家族交流会	サンサンの会	石川県こころの健康センター	参加には事前面接が必要です。こころの健康センターにご連絡ください。 076-238-5750

あなたのいばしょ ～24時間365日 誰でも無料・匿名のチャット相談～

24時間365日、年齢や性別を問わず、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口です。

国内外にいる「いばしょ相談員」が相談に応じます。「いばしょ相談員」は所定の訓練を終了したボランティアです。



相談窓口一覧に関する問合せ先 健康推進課 ☎53-3623