



# 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<br>(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<br>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<br>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<br>予約受付 (面接相談のみ)                                        | 10:00～12:00、13:00～16:00<br>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<br>予約受付 (面接相談のみ)                                        | 9:30～16:30 原則有料<br>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 (要予約)                                                   | 9:00～17:00<br>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)<br>0570-078374                                              | 月～金 9:00～21:00<br>土 9:00～17:00                  |
|             | 多重債務、ヤミ金融問題等の相談                                       | 秋田弁護士会サラ金・クレジット相談センター                | 018-896-5599<br>予約受付 (面接相談のみ)                                        | 9:30～16:30 初回相談無料<br>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<br>13:00～16:00 土    |
|             | 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<br>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                         | 0570-051051 ※貸付自粛制度<br>をご利用の方は事前にお問い合わせください                          | 9:00～17:00<br>(土日祝日、12/29～1/4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<br>連合会018-866-6677                                 | 9:00～17:20<br>月～金 (祝日除く)                        |
|             | 創業・起業・経営革新等の相談                                        | 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<br>連合会018-863-8495                                   | 8:30～17:00<br>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<br>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<br>https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/70050     | 9:00～17:00<br>月～金 (祝日、年末年始除く)                   |
| 高齢者         | 高齢者のくらし・介護などの相談                                       | 秋田県高齢者総合相談・生活支援センター                  | 018-824-4165                                                         | 平日 10:00～15:00 面談有<br>(祝日、12/29～1/3除く)          |
|             | 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<br>(相談専用ダイヤル)                                          | 13:30～15:30<br>(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                                    | 法務局女性の人権ホットライン                       | (ナビダイヤル)<br>0570-070810                                              | 8:30～17:15 月～金<br>(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<br>(祝日、年末年始除く)                   |
|             | 女性が抱える悩み事 (夫等の暴力、離婚、家庭、男女問題など)                        | 秋田県子ども・女性・障害者相談センター (女性相談所) 女性ダイヤル相談 | 018-835-9052 (相談専用)<br>0120-783-251 (DV緊急用)                          | 平日 8:30～21:00<br>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<br>(木・日・祝日除く)                       |
|             | 男性の悩み電話相談                                             | (ハーモニー相談室)                           |                                                                      | 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                                  |
| ひとり親        | 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 |                                                 |
| 青少年・子ども     | 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<br>月～金 (祝日除く)                        |
|             | 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<br>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                         | 秋田県子ども・女性・障害者相談センター (中央児童相談所)        | 018-827-5200                                                         | 8:30～17:15<br>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」               | 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<br>(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<br>予約受付 (面接相談のみ)                                        | 9:30～16:30 初回相談無料<br>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<br>警察署少年係                     | 018-824-1212<br>各警察署少年係                                              | 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<br>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<br>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<br>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                                                     |                                                          |
| 心と身体の健康       | 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<br>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<br>秋田県南若者サポートステーション よこて         | 018-892-6021<br>sapo-akita02@piano.ocn.ne.jp<br>0182-23-5101     | 9:00～17:00 月～金（祝日除く）<br>10:00～16:00 月～土<br>（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<br>018-884-7323                                     | 9:00～18:00<br>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 秋田県運営部                         | 080-1694-0764                                                    | 10:00～16:00（予約受付時間）                                      |
|               | 心と体に関する一般健康相談<br>医師による専門相談<br>※各市町村でも相談を受け付けております。<br>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<br>月～金（祝日除く）<br>要予約                           |
| 障害者・難病        | ストレス・うつなどの全般的なこころの相談                                                        | 秋田県子ども・女性・障害者相談センター（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<br>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（秋田県子ども・女性・障害者相談センター（精神保健福祉センター）内） | 018-831-2525                                                     | 電話、面接（要予約）<br>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                                     | 018-892-3780                                                     | 平 日 17:00～22:00<br>土日祝日 9:00～22:00                       |
|               | 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<br>月～金（祝日、年末年始除く）                 |
|               | 薬に関する相談                                                                     | くすりの相談室                                         | 018-834-8931                                                     | 10:00～12:00、13:00～16:00<br>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<br>（祝日、年末年始除く）                           |
|               | 障害者と家族の様々な悩み相談                                                              | 障害者110番                                         | 018-863-1290（電話）<br>018-863-1296（FAX）                            | 9:00～16:00<br>月～金（祝日、年末年始除く）                             |
| 生活安全・犯罪被害者    | 発達障害に関する相談                                                                  | 秋田県発達障害者支援センター<br>ふきのとう秋田                       | 018-826-8030                                                     | 9:00～17:00<br>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<br>月～金（祝日除く）                                  |
|               | 特殊詐欺や事件・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<br>住民安全相談所                           | #9110（018-864-9110）<br>各警察署                                      | 平日 8:30～17:00<br>24時間 毎日                                 |
|               | サイバー犯罪に関する相談                                                                | サイバー犯罪相談電話                                      | 018-865-8110                                                     | 平日 8:30～17:00                                            |
|               | 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<br>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<br>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」                               | （ナビダイヤル）<br>0570-079714                                          | 月～金 9:00～21:00<br>土 9:00～17:00                           |
| 薬物乱用          | 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<br>予約受付                                             | 9:30～16:30 初回相談無料<br>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<br>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）<br>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）<br>#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<br>月～金（祝日、年末年始除く）                             |
|               | 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                                       | 018-836-7804<br>https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/71430 | 9:00～17:00 月～木<br>（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<br>予約受付（面接相談のみ）                                     | 9:30～16:30<br>月～金（祝日除く）                                  |
|               | 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）<br>0570-003110                                          | 8:30～17:15<br>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）<br>※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<br>ssc@akitakenshakyo.or.jp                         | 9:00～17:00<br>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<br>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<br>※最寄りの相談窓口を紹介します                                  | 8:30～17:15<br>月～金（祝日除く）                                  |
| 外国人           | 在住外国人の様々な相談                                                                 | 秋田県外国人相談センター                                    | 018-884-7050<br>soudan21@aiahome.or.jp                           | 9:00～17:00 月～金、第3土<br>（祝日、年末年始除く）                        |
| 医療機関          | 「うつ」などの相談については、各相談窓口にお問い合わせください。                                            |                                                 |                                                                  |                                                          |

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

