

## 主な「こころの相談窓口」のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響が長期化する中で、不安やストレスを抱える方が増えています。もし、あなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、ぜひ下記の相談窓口へご相談ください。

話してください、あなたの気持ち。聴かせてください、その悩み。

**よりそいホットライン**  
TEL 0120-279-338 (フリーダイヤル) (毎日24時間)  
つなぐささえる

**NPO法人 あおもりののちの電話 相談電話**  
TEL 0172-33-7830 (毎日12:00~21:00)

一人で悩まず、相談してください。私たちがしっかり受けとめます。  
そして、専門の窓口につなげます。

「眠れない…」 「ひどく落ち込む…」	相談窓口	五所川原市 健康推進課 電話番号 0173-35-2111 受付時間 8:30~17:15※
「これって、うつ?」	相談窓口	五所川原保健所 電話番号 0173-34-2108 受付時間 8:30~17:15※
「借金(多重債務)が…」 「商品やサービスのことで…」	相談窓口	五所川原市 消費生活センター 電話番号 0173-33-1626 受付時間 8:30~17:15※
「暮らしの総合相談」 「介護や福祉」	相談窓口	五所川原市社会福祉協議会 なんでも相談所 電話番号 0173-39-1212 受付時間 24時間対応
「子どもの発達のこと…」 「施設のこと…」 「非行で困って」 「虐待について」☆	相談窓口	五所川原児童相談所 電話番号 0173-38-1555 受付時間 8:30~17:15※ ☆【子ども虐待ホットライン】 電話番号 0120-75-6552) は、年中無休、24時間受付 (フリーダイヤル) ※土日、祝日、年末年始を除く

● こころの相談

**五所川原市**

- こころの相談 (予約必要)  
日時: 毎月第3木曜日(13:30~15:30)  
電話: 0173-35-2111 健康推進課  
場所: 市役所相談室  
担当: 保健師・心理士(不定期)  
※自死遺族の方の相談にも応じています。

**五所川原保健所**

- こころの健康相談 (予約必要)  
日時: 毎月第2木曜日(13:00~14:00)  
電話: 0173-34-2108  
場所: 保健所相談室  
担当: 精神科嘱託医、精神保健福祉相談員

「生活保護のことで」 相談窓口 五所川原市 保護福祉課  
電話番号 0173-35-2111  
受付時間 8:30~17:15※

「生活や仕事に困って…」 相談窓口 生活困窮者自立支援窓口(要予約)  
(五所川原市 福祉政策課内)  
電話番号 0173-35-2166(直通)  
受付時間 9:00~16:00※

「子どもの虐待について」 相談窓口 五所川原市 子育て支援課  
電話番号 0173-35-2111  
受付時間 8:30~17:15※

「介護疲れについて相談したい」 相談窓口 地域包括支援センター  
電話番号 0173-35-2111 (内2462~2464)  
受付時間 8:30~17:15※

「ただ話を聞いてほしい…」 相談窓口 傾聴サロン(予約不要) NPO法人 ほほえみの会  
あなたのところに寄り添って話を聴くサロンです。(秘密厳守)  
毎月: 第2・第4月曜日  
13:30~15:30  
中央公民館にて  
NPO法人ほほえみの会  
電話: 0173-26-6797

## 五所川原市民憲章

わたしたちのまち五所川原市は霊峰岩木山を望み、津軽平野を潤し十三湖へ流れる岩木川の恵みに生まれ、豊かな地域資源と長い歴史を誇ってきました。わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 1 夢と志をもち、発展する郷土をつくりまします。
- 1 郷土に誇りをもち、文化のかおるまちをつくりまします。
- 1 学びを続け、健やかで潤いのあるまちをつくりまします。
- 1 自然を大切にし、美しく住みよいまちをつくりまします。
- 1 きまりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくりまします。

## 火災・救急出動概況

五所川原市管内 4月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
令和2年	5	16	137	627	1	4
平成31年	3	11	176	682	2	4
比較	2	5	△39	△55	△1	0

全国統一防火標語 その火事を 防ぐあなたに 金メダル

\*住宅用火災警報器は10年を目安に取り替えましょう!

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(直通)

## 人口と世帯数

令和2年4月末 住民基本台帳 ( )内は前月比



人口  
53,517人  
(-59)



男  
24,562人  
(-20)



女  
28,955人  
(-39)



世帯数  
25,627世帯  
(+59)