



相談 悩みごととは一人で抱えず 相談してください

① 心と身体の健康について

▶メンタルヘルス相談 (町保健福祉センター)

☎ 0197-44-4560
平日午前 8 時 30 分～午後 5 時

▶こころの相談 (奥州保健所)

☎ 0197-22-2831
平日午前 9 時～午後 4 時 30 分

② 心の健康、うつ病やアルコール 問題など

▶こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556
平日午後 6 時 30 分～10 時 30 分

③ 暮らしの中で困っていること

▶よりそいホットライン

☎ 0120-279-226
24 時間対応

④ こころの悩みについて

▶自殺予防いのちの電話

☎ 0120-783-556
午後 4 時～9 時※毎月 10 日は午前 8 時～
翌午前 8 時

⑤ 悩みをひとりで抱えている人 へ (18 歳以下・一般)

▶孤独・孤立相談ダイヤル (内閣官房)

☎ # 9999 (通話料無料)
かからない場合は ☎ 0120-494949 へ
12 月 15 日(金)午前 9 時～令和 6 年 1 月 4 日
(木)午前 9 時

※①②は 12 月 29 日～1 月 3 日を除く

⑤以外の各種相談窓口は、
こちらからも確認できます。

特設ウェブサイト▶



相談 「こころサロン奥州」開催

■対象 家族や親族など大切な人を自死で亡くした人

■開催日 令和 6 年 1 月 6 日(土)

■時間 午後 1 時 30 分～3 時

■場所 奥州保健所 2 階相談室 (奥州市水沢大手町
5-5)

■申し込み 初めて参加する人は、できるだけ事前に
電話で申し込みください。

■その他 当日は匿名可。個人情報厳守します。

☎・申込先 奥州保健所 保健課 (☎ 22-2831)

相談 ひきこもり専門相談

■対象者 ひきこもりに関する悩みを抱えている本人
またはその家族

■開催日 令和 6 年 1 月 10 日(水)

■時間 午後 1 時 30 分～4 時

■場所 奥州保健所 2 階第 3 相談室 (奥州市水沢大
手町 5-5)

■担当 さくらクリニック院長 阿部佐倉先生

■申し込み 1 週間前までに連絡してください。

☎・申込先 奥州保健所 保健課 (☎ 22-2831)

相談 居場所「ほっと♡ひろば」

■対象 社会的ひきこもり状態にある当事者およびそ
の家族

■開催日 令和 6 年 1 月 16 日(火)、23 日(火)、2 月 6
日(火)、20 日(火)

■時間 午後 1 時 30 分～3 時 30 分※出入り自由

■場所 奥州市水沢南地区センター (奥州市水沢大鐘
2-12)

■費用 無料※活動内容により別途かかる場合あり

■申し込み 初めて参加する人は事前申し込みが必要
です。

☎・申込先 奥州保健所 保健課 (☎ 22-2831)

令和 5 年度高齢者肺炎球菌ワクチン (定期接種)

公費負担接種は令和 6 年 3 月 31 日までです

■対象者

①本年度 65、70、75、80、85、90、95、
100 歳になる人

② 65 歳未満で心臓、腎臓または呼吸器に障
害のある人および免疫不全による障害のある
人で障害者手帳 1 級の交付を受けている人

▶対象者には受診票 (予診票) を送付済みで
す。

▶接種を希望する場合は忘れずに受けてくだ
さい。

▶令和 6 年度から制度改正により、①の対
象者は次年度以降、定期接種の対象になりま
せん。

■実施場所

実施医療機関一覧に掲載している医療機関
(受診票に同封し送付済み)

■自己負担額

4,000 円 ※生活保護世帯および町民税
非課税世帯は自己負担なし

■その他 過去に接種を受けたことがある
人は対象外です。



町生活支援サポーター養成研修を開催しました

町は、町社会福祉協議会と共催で 11 月
14 日、21 日に生活支援サポーター養成研
修を開催しました。

この研修は、高齢社会を地域で支えるため
の人材育成を目的としています。

研修を修了された皆さんには、学んだこと
を生かし、今後地域で活躍することを期待し
ています。



全課程を修了した皆さん