

迷わずにご相談ください

2024年2月作成

	相談窓口	電話番号	受付時間	
死にたい 持たない 時の気	北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間	
	旭川いのちの電話	0166-23-4343	毎日	9:00～15:30
			木金土日	15:30～翌朝9:00
	いのちの電話	0120-783-556	毎日	16:00～21:00
			毎月10日	8:00～翌朝8:00
健康な ころの など	標津町保健福祉センター 健康推進担当	0153-82-1515	平日	8:30～17:15
	こころの健康相談統一ダイヤル (北海道立精神保健福祉センター)	0570-064-556 (ナビダイヤル)	平日	9:00～21:00
			土日祝日	10:00～16:00
	中標津保健所 健康推進課	0153-72-2168	平日	8:45～17:30
	北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733	平日	9:30～12:00 13:00～16:00
労働	労働相談ホットライン (北海道)	0120-81-6105	平日	17:00～20:00
			土曜日	13:00～16:00
	労働条件相談「ほっとライン」 (厚生労働省委託)	0120-811-610	平日	17:00～22:00
			土日祝日	9:00～21:00
	はたらく人のストレス・メンタルヘルス無料相談 (日本産業カウンセラー協会北海道支部・連合北海道)	0800-800-2585 (フリーダイヤル)	月・水・金	13:00～17:00
	働く人の悩みホットライン (日本産業カウンセラー協会)	03-5772-2183	月～土	15:00～20:00
	釧路労働基準監督署 総合労働相談コーナー	0154-45-7834	平日	9:00～16:30
	釧路地域産業保健センター (労働者数が50人未満の事業場の事業主・労働者対象)	0154-41-3856	月・火 木	9:00～14:00
	ハローワーク中標津分室	0153-72-2544	平日	8:30～17:15
	釧路母子家庭等就業・自立支援センター (ひとり親家庭の父母、寡婦・そのお子様等)	0154-22-2401	平日	9:00～17:00
困窮生活	標津町保健福祉センター 社会福祉担当	0153-82-1515	平日	8:30～17:15
	標津町社会福祉協議会	0153-82-1212	平日	8:30～17:15
	なかしべつ生活サポートセンター よりそい	0153-74-0609	平日	9:00～17:00
法律	法テラス・サポートダイヤル	0570-078374	平日	9:00～21:00
			土	9:00～17:00
	法テラス釧路 (ナビダイヤル)	0570-078392 (ナビダイヤル)	平日	9:00～17:00
	「法YOU」無料法律相談会(釧路司法書士会)	0800-800-3946 (申し込み)	平日	10:00～16:00
	多重債務者相談窓口 (北海道財務局)	011-807-5144 (借金相談専用)	平日	9:00～12:00 13:00～17:00
子ども・ 青少年	標津町教育委員会 教育相談フリーダイヤル	0120-196874	平日	8:30～17:00
	標津町教育委員会相談電話	0153-82-3588	平日	8:30～17:00
	釧路こども家庭支援センター	0154-32-1150	24時間	
	北海道教育委員会 子ども相談支援センター (児童生徒および高校生までの保護者対象)	0120-3882-56	24時間	
	釧路児童相談所	0154-92-3717	24時間受付 (開庁時間以外はアナウンスが流れる)	
	子どもの人権110番 (法務省)	0120-007-110	平日	8:30～17:15
	少年相談110番 (警察本部少年サポートセンター)	0120-677-110	平日	8:45～17:30
	北海道ヤングケアラー相談サポートセンター (ヤザサ)	0120-516-086	平日	8:45～17:30
女性	北海道立女性相談援助センター	011-666-9955	平日	9:00～17:00
	女性の活躍支援センター	011-272-0008	月・火・木・金	10:00～16:00
			水・土	10:00～13:00
	女性の健康サポートセンター (中標津保健所)	0153-72-2168	平日	9:00～17:00
ナニバ ーの 暴力	配偶者暴力相談支援センター (道立女性相談援助センター)	011-666-9955 (女性相談専用ダイヤル)	平日	9:00～17:00
			土日祝日	17:30～20:00
	配偶者暴力相談支援センター (根室振興局)	0153-24-5756	平日	9:00～17:00
	NPO法人 駆け込みシェルター釧路	0154-32-7704	平日	13:00～16:00
	男性被害者の相談窓口	011-661-3210	平日	9:00～17:00
性暴力	性暴力被害者支援センター「SACRACH (さくらこ)」	050-3786-0799	平日	10:00～20:00
	性暴力被害者支援センター 「夜間休日コールセンター (全国共通)」	#8891 (携帯・固定電話より)	平日夜間	20:00～翌朝10:00
			土・日・祝 年末年始	10:00～翌朝10:00
	北海道警察性犯罪被害相談窓口 (性犯罪被害110番)	#8103 または 0120-756-310	24時間	
介護	標津町地域包括支援センター	0153-82-1588	平日	8:30～17:15
障がい 者	根室圏域障がい者総合相談支援センター あくせす根室	0153-73-3178	24時間	
	くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センターぶれん	0154-65-6500	平日	8:30～17:30
	北海道障がい者権利擁護センター	011-231-8617	平日	8:45～12:00 13:00～17:30
生活費	標津町役場住民生活課	0153-85-7243	平日	8:30～17:15
	北海道立消費生活センター消費生活相談窓口	050-7505-0999	平日	9:00～16:30
安全	警察相談ダイヤル (釧路方面本部警察相談センター)	#9110	24時間	
	北海道被害者相談室 (犯罪被害者支援)	011-232-8740	平日	10:00～16:00
	釧路地方検察庁 被害者ホットライン	0154-41-6133	平日	8:30～17:15
	北海道交通事故相談所	050-3533-4703	平日	9:00～16:30

※平日：月～金（土・日・祝日・年末年始を除く）

☆相談先に迷ったら、まずは標津町保健福祉センターひまわり（☎0153-82-1515）まで、お電話ください。

☆上記の相談窓口は、2024年1月末現在で各窓口のホームページに一般公開されている電話番号・受付時間となっております。

今後、変更される可能性がありますのでご了承ください。