迷わずにご相談ください

2025年8月作成

	相談窓口	電話番号	受付時間		
死にたい気持ちの	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	
健康などの	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	
	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	
労働	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	
	中標津保健所 こころの健康相談	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 (祝・年末年始を除く)	
	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	
生活困窮	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者や労働者対象)	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	
	標準町保健福祉センター 社会福祉担当	0153-82-1515	平日	8:30~17:15	
	標準町社会福祉協議会	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	0570-078392 (WEB・電話でご予約)	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 (ご予約)	平日	10:00~16:00
子ども・青少年	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	
	標準町教育委員会 教育相談フリーダイヤル	0120-196874	平日	8:30~17:00	
	標準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	毎日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19歳未満の就職していない子どもを持つ保護者対象)	0120-3882-56	毎日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)		
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間		
	子どもの人権110番(法務省)	0120-007-110	平日	8:30~17:15	
	法務少年支援センター	0570-085-085	平日	9:00~12:00 13:00~16:30	
	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	
女性	北海道ヤングケアラー相談サポートセンター(ヤンサホ)	0120-516-086	毎日24時間		
	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	
DV(パートナー等)からの暴力			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	
	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	18:00~20:00	
			土日祝日	9:00~18:00	
	配偶者暴力相談支援センター(根室振興局)	0153-24-5756	平日	9:00~12:00 13:00~17:00	
	NPO法人 駆け込みシェルター釧路	0154-32-7704	平日	13:00~16:00	
性暴力	男性被害者の相談窓口	011-661-3210	平日	9:00~17:00	
	性暴力被害者支援センター北海道 「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	
介護			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	毎日24時間		
障がい者	標準町地域包括支援センター	0153-82-1588	平日	8:30~17:15	
	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	毎日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	
生活消費	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	
	標準町役場住民生活課	0153-85-7243	平日	8:30~17:15	
生活安全	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	
	警察相談ダイヤル(釧路方面本部警察相談センター)	#9110	毎日24時間		
	北海道被害者相談室(犯罪被害者等早期援助団体)	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、まずは標準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。