

相談窓口一覧

| 分野 | 相談内容 | 窓口・連絡先 | 電話番号 | 受付時間 |
|----------|--|------------------------------|---------------|----------------------------------|
| こころ | 死にたい気持ちについて | 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 | 24時間 |
| | こころの悩み (うつや死にたい気持ち、ひきこもり、自死遺族の悩みなど) | こころの健康相談統一ダイヤル | 0570-064-556 | 平日 9:00~21:00 土日祝 10:00~16:00 |
| | | 中標津保健所 こころの健康相談 | 0153-72-2168 | 平日 8:45~17:30 |
| | | 別海町役場福祉課 | 0153-75-2111 | 平日 8:30~17:15 |
| | | 別海町民保健センター | 0153-75-0359 | 平日 8:30~17:15 |
| | | 中標津町役場福祉課 | 0153-73-3111 | 平日 8:30~17:15 |
| | | 中標津町保健センター | 0153-72-2733 | 平日 8:30~17:15 |
| | | 標津町保健福祉センター ひまわり | 0153-82-1515 | 平日 8:30~17:15 |
| | 羅臼町役場保健福祉課 | 0153-87-2161 | 平日 8:45~17:30 | |
| ひきこもりの相談 | 北海道ひきこもり成年相談センター | 011-863-8733 | 平日 9:30~16:00 | |
| 福祉生活 | 生活・福祉に関する相談 | 別海町社会福祉協議会 | 0153-75-2148 | 平日 8:45~17:30 |
| | | 中標津町社会福祉協議会 | 0153-79-1231 | 平日 9:00~17:15 |
| | | 標津町社会福祉協議会 | 0153-82-1212 | 平日 8:30~17:15 |
| | | 羅臼町社会福祉協議会 | 0153-87-3243 | 平日 8:45~17:30 |
| | | なかしべつサポートセンター よりそい | 0153-74-0609 | 平日 9:00~17:00 |
| 青少年・子ども | 不登校・いじめ・子育て | 釧路児童相談所 | 0154-92-3717 | 平日 8:45~17:30 |
| | 教育・いじめに関すること | 根室教育局 ※児童生徒・保護者が対象 | 0153-23-2715 | 平日 8:45~17:30 |
| | いじめ・不登校など | 中標津町教育相談センター | 0153-72-1717 | 平日 9:00~16:00 |
| | | 標津町教育相談 | 0153-82-3588 | 平日 8:30~17:15 |
| | | 羅臼町青少年補導センター(羅臼町公民館内) | 0153-87-2004 | 平日 8:45~17:30 |
| | いじめ・不登校などの悩みや、家庭での子育て・しつけなどの悩み | 北海道教育委員会子ども相談支援センター | 0120-3882-56 | 毎日 24時間 |
| | 児童の非行・いじめ・人権に関する相談 | 子どもの人権110番 | 0120-007-110 | 平日 8:30~17:15 |
| | 子どもの非行・いじめ 犯罪被害などの相談 | 道警少年相談110番(釧路方面本部少年サポートセンター) | 0120-677-110 | 平日 8:45~17:30 |
| | 親を亡くした子どもへの奨学金の相談 | あしなが育英会 | 03-3221-0888 | 平日 9:00~17:00 |
| 子育てについて | 釧路こども家庭支援センター | 0154-32-1150 | 毎日 24時間 | |
| 高齢者 | 高齢者のくらし・法律・医療などの相談 | 北海道高齢者総合相談・虐待防止センター | 011-251-2525 | 平日 9:00~17:00 |
| 障害者 | 就労など自立と社会参加 | 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 |
| | 障がい者、その家族等生活相談、サービス利用の助言等 | 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 |
| | 虐待を受けた方の医療や法律等の相談 | 北海道障がい者権利擁護センター | 011-231-8617 | 平日 8:45~17:30 |
| 法律・金融経営 | 多重債務・破産・労働・家族・相続・その他法律相談全般 | 釧路弁護士会根室法律相談センター | 0154-41-3444 | 平日 9:00~17:00 (受付時間) |
| | 多重債務・成年後見 | 釧路司法書士会司法書士総合相談センター | 0800-800-3946 | 平日 10:00~16:00 |
| | 多重債務者の相談 | 多重債務者相談窓口(北海道財務局) | 011-807-5144 | 平日 9:00~17:00 |
| | 預金・融資、保険、貸金、投資商品など金融全般に関する相談 | 金融ほっとライン(北海道財務局) | 011-807-5145 | 平日 9:00~17:00 |
| | 法的トラブルに関すること | 法テラスサポートダイヤル | 0570-078-374 | 平日 9:00~21:00 土 9:00~17:00 |
| | 「貸付自粛制度」の登録受付 | 日本貸金業協会北海道支部 | 011-222-6033 | 平日 9:30~17:30 |
| 人権相談 | みんなの人権110番 | 0570-003-110 | 平日 8:30~17:15 | |

※平日→月～金(土・日・祝日除く)

※フリーダイヤル(0120ー、0800ー)以外は通常の通話料金がかかります

※相談の条件等の詳細については各窓口にお問い合わせください

| 分野 | 相談内容 | 窓口・連絡先 | 電話番号 | 受付時間 |
|------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|
| 消費生活 | 消費生活に関する相談 | 別海町役場町民課 | 0153-75-2111 | 平日 8:45~17:30 |
| | | 中標津町消費生活センター | 0153-73-3111 | 平日 10:00~16:00 |
| | | 標津町住民生活課 | 0153-82-2131 | 平日 8:30~17:15 |
| | | 羅臼町環境生活課 | 0153-87-2115 | 平日 8:45~17:30 |
| 貸金業の利用相談 商品・サービス等の苦情やトラブル | 苦情相談(日本貸金業協会) | 0570-051-051 | 平日 9:00~17:30 | |
| | 北海道立消費生活センター | 050-7505-0999 | 平日 9:00~16:30 | |
| 家庭生活全般に関する相談 | 家庭生活電話相談 (北海道家庭生活総合カウンセリングセンター) | 011-261-0811 | 平日 10:00~16:00 | |
| 労働・職場の健康 | 労働条件などの労働問題全般相談 | 労働相談ホットライン (中小企業労働相談所) | 0120-81-6105 | 平日 17:00~20:00 土 13:00~16:00 |
| | 賃金や労働時間等の労働条件、労働災害 | 釧路労働基準監督署 | 0154-42-9711 | 平日 8:30~17:15 |
| | 小規模事業所の事業主、従業員の健康相談 | 釧路地域産業保健センター | 0154-41-3856 | 平日 9:00~15:00 |
| | はたらく人のストレス・メンタルヘルス相談 | 日本産業カウンセラー協会北海道支部 | 011-209-2500 | 平日 10:00~17:00 |
| 女性 | 配偶者や恋人からの暴力 | 根室総合振興局配偶者暴力相談支援センター | 0153-24-5756 | 平日 9:00~17:00 |
| | | 配偶者暴力相談支援センター | 011-221-6780 | 平日 9:00~17:00 |
| | | 中標津警察署 | 0153-72-0110 | 毎日 24時間 |
| | | NPO法人 駆け込みシェルター釧路 | 0154-32-7704 | 平日 13:00~16:00 |
| | 北海道立女性相談援助センター | 011-666-9955 | 平日 9:00~17:00 (DV相談のみ)17:30~20:00 土日・祝日9:00~17:00 (年末年始を除く) | |
| | 配偶者や恋人から暴力、セクハラ、ストーカーなど 女性のこころと体の相談(妊娠・出産・子育てなど) | 女性の人権ホットライン 女性の健康サポートセンター(中標津保健所) | 0570-070-810 0153-72-2168 | 平日 8:30~17:15 平日 9:00~17:00 |
| ひとり親家庭の就業相談 | 釧路母子家庭等就業・自立支援センター | 0154-22-2401 | 平日 9:00~17:00 | |
| 生活安全・犯罪被害者 | ストーカー・家庭内暴力・子どもの非行など | 北海道警察釧路方面本部相談センター | 0154-23-9110 | 毎日 24時間 |
| | 性犯罪などの被害相談 | 道警性犯罪被害110番 | 0120-677-110 0154-24-0310 | 平日 8:45~17:30 |
| | | | ※携帯電話、フリーダイヤル非対応の電話からでも通話可能。 | |
| | 犯罪被害者や家族に対し、制度や相談窓口の紹介等 | 法テラス「犯罪被害者支援ダイヤル」 | 0570-079714 | 平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00 |
| | 犯罪被害者などの相談 | 北海道被害者相談室 (北海道家庭生活総合カウンセリングセンター) | 011-232-8740 | 平日 10:00~16:00 |
| | 犯罪被害者の総合相談 | 犯罪被害者弁護ライン(札幌弁護士会) | 011-251-7822 | 月 10:30~12:30 水 17:00~19:00 |
| | | 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 |
| | 行方不明者の届け出 | 中標津警察署 | 0153-72-0110 | 毎日 24時間 |
| | 交通事故の相談 | 北海道 交通事故相談所 | 050-3533-4703 | 平日 9:00~16:30 |
| | | 釧路総合振興局 交通事故相談所 | 0154-43-9151 | (電話は受付のみ)交通事故相談員による相談(予約制) |
| 精神科医療 | 町立別海病院 ※火曜日9:00~17:00 水曜日13:30~17:00 木曜日9:00~17:00 診療日に限 | 別海町別海西本町103番地9 | 0153-75-2311 | ほとんどの医療機関は予約制となっています。また診療日、診療時間は医療機関によって異なります。受診の際は、電話で各医療機関にお問い合わせください。 |
| | 町立中標津病院 | 中標津町西10条南9丁目1-1 | 0153-72-8200 | |
| | 江村精神科内科病院 | 根室市有磯町2-25 | 0153-22-2811 | |
| | 根室共立病院 | 根室市花園町4-1 | 0153-24-4736 | |
| | 市立釧路総合病院 | 釧路市春湖台1-12 | 0154-41-6121 | |
| | 総合病院釧路赤十字病院 | 釧路市新栄町21-14 | 0154-22-7171 | |
| | 医療法人清水桜が丘病院 | 釧路市桜ヶ岡8丁目1-2 | 0154-91-6011 | |
| | 医療法人社団愛心会釧路愛心病院 | 釧路市大楽毛4-1-1 | 0154-57-8054 | |
| | クリニック養生邑 | 釧路市白金町2-14 | 0154-22-5547 | |
| | 昭和クリニック | 釧路市昭和4-25-2 | 0154-52-7411 | |
| | つるい養生邑病院 | 鶴居村雪裡原野北22線西11番地 | 0154-64-2321 | |
| 川湯の森病院 | 弟子屈町川湯温泉4丁目8-30 | 015-483-3121 | | |

※平日→月～金(土・日・祝日除く)
 ※フリーダイヤル(0120-、0800-)以外は通話料金がかかります
 ※相談の条件等の詳細については各窓口にお問い合わせください

《出典》 北海道中標津保健所 ホームページ

<http://www.nemuro.pref.hokkaido.lg.jp/hk/nth/contents/kakuso.htm>

『困った時の相談先一覧』
(中標津保健所作成パンフレット)