

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	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	北海道立教育研究所	0120-3882-56	毎日 24時間
		こども専用フリーダイヤル(含家庭教育相談) ※児童生徒・保護者が対象	0120-3882-86	平日 10:00～17:00
	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
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
	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
障害者	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	0154-42-8650	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-)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	苦情相談(日本貸金業協会)	0570-051-051	平日 9:00～17:30
	商品・サービス等の苦情やトラブル	北海道立消費生活センター	050-7505-0999	平日 9:00～16:30
労働・職場の健康	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 土曜 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
		北海道くらし安全推進課	011-221-6780	平日 9:00～17:00
		中標津警察署生活安全課	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
	配偶者や恋人から暴力、セクハラ、ストーカーなど	北海道立女性相談援助センター	011-666-9955	平日 9:00～17:00 水曜 17:30～20:00
		女性の人権ホットライン	0570-070-810	平日 8:30～17:15
生活安全・犯罪被害者	女性のこころと体の相談(妊娠・出産・子育てなど)	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
	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
	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	平日 8:45～17:30
			011-242-0310	毎日 24時間
	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	月曜 10:30～12:30 水曜 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
	家出人の届け出	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)弁護士相談・巡回指導(予約制)
精神科医療	町立別海病院	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	
	医療法人社団優心会釧路優心病院	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	
	江南通りクリニック	釧路市東川町3-15	0154-32-3788	
	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-)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
<https://www.nemuro.pref.hokkaido.lg.jp/hk/nth/contents/kakuso.html>
『困った時の相談先一覧』
(中標津保健所作成パンフレット)