**相談機関一覧**

🍀こころの悩みや自殺を考えてしまうとき

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
| 北海道いのちの電話 | 011-231-4343 | 365日　24時間 |
| 自殺予防いのちの電話 | 0120-783-556  （フリーダイヤル） | 毎日16時～21時  毎月10日24時間  （8：00～翌日8：00） |
| こころの健康相談  （北海道立精神保健福祉センター） | 0570-064-556  （統一ダイヤル） | 月曜～金曜日　9：00～21：00  土曜日、日曜日、祝日10：00～16：00  （年末年始を除く） |
| ＃いのちＳＯＳ | 0120-061-338 | 日・月・火・金　24時間  水・木・土　6：00～24：00 |
| よりそいホットライン | 0120-279-338 | 365日対応　24時間 |
| 北海道ひきこもり成年相談センター | 011-863-8733 | 月曜～金曜日　9：30～12：00、13：00～16：00  （祝日、年末年始を除く）※メール相談あり |
| チャイルドライン　※18歳まで | 0120－99－7777 | 365日　16:00～21:00 |
| SNS相談 |  | LINE「生きづらびっと」友だち追加（ID検索  ＠yorisoi-chat（生きづらびっと）  ※受付時間に変動があるため、事前にご確認ください。 |
| M (PNG 633バイト) | 北海道こころの健康ＳＮＳ相談窓口  月曜～土曜日　18:00～22:00（21:30まで受付）  日曜日　　　　18:00～6:00（5:30まで受付） |
| 芽室町役場  健康福祉課保健推進係 | 0155-62-9723 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日、年末年始を除く） |

🍀生活が苦しいとき

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
| 北海道立消費生活センター | 050-7505-0999 | 月曜～金曜日　9：00～16：30  （祝日、年末年始を除く） |
| 芽室町消費生活センター | 0155-62-6556 | 月曜～金曜日　10：00～16：00  （祝日、年末年始を除く） |
| 北海道財務局  債務者相談窓口 | 011-807-5144 | 月曜～金曜日　9：00～12：00、13:00～17:00  （祝日、年末年始を除く） |
| 芽室町役場  健康福祉課社会福祉係 | 0155-62-9723 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日、年末年始を除く） |

🍀仕事の悩み

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
| 芽室町ハローワーク  特定非営利活動法人　ククルクス | 0155-67-5144 | 月曜～金曜日　10：00～18：00  （祝日、年末年始を除く）※夜間、休日相談会を不定期開催 |
| 総合労働相談コーナー | 011-707-2700 | 月曜～金曜日　9：00～17：00（祝日、年末年始を除く） |
| ハローワーク帯広 | 0155-23-8296 | 月曜～金曜日　8：30～17：15（祝日、年末年始を除く） |
| ジョブカフェ・ジョブサロン帯広 | 0155-26-2130 | 月曜～金曜日　10：00～17：00 |
| おびひろ地域若者サポートステーション（15歳～49歳まで） | 0155-66-7550 | 月曜～金曜日　9：30～17：30  （祝日、年末年始を除く） |
| とかち生活あんしんセンター | 0155-66-7112 | 月・火、木・金曜日　9：00～18：00  水曜日9：00～20：00（18：00以降は前日までに予約）  第1・第3土曜日、第2・第4日曜日9：00～12：00（金曜日までに予約必要） |

🍀ＤＶ（配偶者やパートナーからの暴力）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
| 十勝総合振興局  保健環境部社会福祉課  配偶者暴力相談窓口 | 0155-26-9029 | 月曜～金曜日　9：00～17：00  （祝日、年末年始を除く） |
| 帯広警察署生活安全課 | 0155-25-0110 | 月曜～金曜日　8：45～17：30 |
| 北海道立女性相談援助センター  女性相談専用ダイヤル（女性専用） | 011-666-9955 | 月曜～金曜日　9：00～17：00、17:30～20:00  土曜、日曜、祝日　9:00～18:00  （年末年始を除く） |
| 芽室町役場  健康福祉課社会福祉係 | 0155-62-9723 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日・年末年始を除く） |

🍀人権・法的トラブルの相談

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
| 法テラス釧路 | 0570-078392 | 月曜～金曜日　9：00～17：00 |
| 法務省　みんなの人権110番 | 0570-003-110 | 月曜～金曜日　8：30～17：15 |
| 釧路地方法務局帯広支局 | 0155-24-5823 | 月曜～金曜日　8：30～17：15 |
| 女性の人権ホットライン | 0570-070-810  （統一ダイヤル） | 月曜～金曜日　8：30～17：15 |
| 法務局　子ども人権110番 | 0120-007-110 | 月曜～金曜日　8：30～17：15 |
| 北海道貸金業苦情相談専用 | 0120-1-78372 | 月・金曜日　10：00～12：00、13：00～16：00 |
| 北海道環境生活部  くらし安全局道民生活課 | 011-204-5211 | 月曜～金曜日　9：00～17：00 |

🍀妊娠・出産・子育てなどの相談

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
| 十勝こども家庭支援センター | 0155-22-3322 | 365日対応　24時間 |
| 北海道帯広児童相談所 | 0155-22-5100 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日・年末年始除く）  ※虐待に関する相談は365日　24時間 |
| 芽室町役場  子育て支援センターげんき | 0155-61-3030 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日・年末年始除く） |
| 芽室町役場  芽室町発達支援センターちぃむ | 0155-62-3159 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日・年末年始除く） |
| 芽室町役場  子育て支援課子育て支援係 | 0155-62-9733 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日・年末年始除く） |

🍀障がい福祉・高齢者福祉

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
| 芽室町役場  健康福祉課障がい福祉係 | 0155-62-9723 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日・年末年始除く） |
| 芽室町地域包括支援センター  社会福祉法人　慧誠会 | 0155-66-8767 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日・年末年始除く） |
| 芽室町役場  高齢者支援課在宅支援係 | 0155-62-9724 | 月曜～金曜日　8：45～17：30  （祝日・年末年始除く） |

🍀教育・いじめなどの相談

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 機能 | 連絡先等 |
| 子ども相談支援センター  （24時間子どもSOSダイヤル）  （メール相談） | いじめ、不登校、友人関係、親子関係、LGBT,性被害、家庭の事情で自分の時間が取れない、ヤングケアラーに関することなど、様々な悩みを相談できます。 | 北海道教育委員会  （文部科学省）  0120-3882-56  （0120-0-78310）  （毎日24時間対応）  sodan-center@hokkaido-c.ed.jp |
| 少年サポートセンター  「少年相談１１０番」 | いじめ、犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。 | 北海道警察  0120-677-110  （平日8:45～17:30） |
| 子どもの人権１１０番 | いじめ、体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。 | 法務省  0120-007-110  （平日8:30～17:15） |
| チャイルドライン北海道 | 18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。 | 認定NPO法人  0120-99-7777  毎日16:00～21:00  （12月29日～1月3日除く） |
| おなやみポスト | 学校のタブレットや自分の端末から相談できる窓口です。いじめ、不登校、友人関係、ケアラー等。 |  |
| 子どもの権利委員会事務局 | 虐待や暴力、いじめを受けた場合や、それらの人を見たり聞いたりした場合など、権利が守られていない状況があったとき相談できます。 | 虐待は  　芽室町子育て支援課  　0155-62-9733  いじめは  　芽室町教育委員会教育推進課（スクールライフアドバイザー）  　0155-62-9729  　（月～金　８:45～17:30） |
| 児童相談所全国共通  ダイヤル | 虐待を発見した場合や、虐待かと思ったら、通告・相談できる窓口です。１８９にかけるとお近くの児童相談所につながります。 | 児童相談所虐待対応ダイヤル  　１８９  帯広児童相談所  　0155-22-5100 |

※令和６年２月更新