

## 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
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)
こころの健康相談(帯広保健所)	0155-21-9110	月曜～金曜日 8:45～17:00 (祝祭日を除く)
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 9:00～22:30(22:00まで受付) 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	365日 24時間
よりそいホットライン	0120-279-338	365日 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。
		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)

### 🌸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 多重債務相談窓口	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
芽室町無料職業紹介所	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
帯広労働基準監督署 帯広総合労働相談コーナー	0155-97-1242	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 こども人権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

## 🌸 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 こども家庭センターめむろん	0155-62-7830 (芽室町保健福祉センターあいあい21) 0155-62-9733 (子育て支援課子育て支援係)	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いむ	0155-62-3159	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あい あい 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事など、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	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 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