

死にたいとき つらいとき	北海道いのちの電話 011-231-4343 24時間365日対応 0120-783-556 毎月10日の8時から翌日8時まで 旭川いのちの電話 0166-23-4343 (火・水)9:00～15:30 (木)9:00～(月)15:30は連続 こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 (月～金)9:00～21:00 (土・日・祝)10:00～16:00
	よりそいほっとライン 0120-279-338 24時間365日対応 北海道家庭生活総合カウンセリングセンター 011-261-0811 (月～土)10:00～12:00、13:00～16:00 011-232-1956 (月～金) " 011-251-5394 (月～金) "
子ども・若者の悩み相談	24時間子供SOSダイヤル 文部科学省 0120-0-78310 24時間365日対応 子ども相談支援センター 北海道教育委員会 0120-3882-56 24時間365日対応 教育相談センター 帯広市教育委員会学校教育指導課 0155-25-2595 (月～金)9:00～17:00 ヤングテレホン相談 (おおむね39歳まで) 0155-22-8349 (月～金)10:00～17:00 いじめ相談窓口電話 十勝教育局 0155-23-4950 (月～金)9:00～17:00 少年相談110番(帯広警察署) 0120-677-110 (月～金)8:45～17:30 または道警本部 「少年サポートセンター」と指定してください 011-251-0110 チャイルドラインほっかいどう (18歳まで) 0120-99-7777 毎日 16:00～21:00
	帯広市ひきこもり支援ステーション ゆっくりん 0155-67-6121 (月～金)9:00～17:30 こころのリカバリー総合支援センター 北海道精神保健推進協会 011-863-8733 (月～金)9:30～12:00 (月～金)13:00～16:00
	帯広市役所 生活支援第1課・第2課 0155-65-4154、65-4155 65-4156、65-4157 (月～金)8:45～17:30 65-4185、65-4174 帯広市自立相談支援センター ふらっと 0155-20-7366 (月～金)8:45～17:30 ※予約優先 帯広市社会福祉協議会 総務課 0155-21-2414 (月～金)8:45～17:30
生活が苦しいとき	

こころやからだの健康	帯広市役所 健康推進課 健康相談 0155-25-9721 (月～金)8:45～17:30 こころの相談 帯広保健所 0155-21-9110 (月～金)8:45～12:00、 13:00～17:00 女性健康サポートセンター 帯広保健所 0155-26-9086 (月～金)8:45～17:30 HIV相談電話 帯広保健所 0155-21-6399 (月～金)8:45～17:30
	帯広市役所 介護高齢福祉課 介護保険・高齢者福祉に関すること 0155-65-4151 (月～金)8:45～17:30 帯広市役所 障害福祉課 障害者福祉に関すること 0155-65-4147 (月～金)8:45～17:30
	みんなの人権110番 法務省 0570-003-110 (月～金)8:30～17:15 こどもの人権110番 法務省 0120-007-110 (月～金)8:30～17:15 釧路地方法務局帯広支局 0155-24-5823 (月～金)8:30～17:15
人権相談	帯広市消費生活アドバイスセンター 0155-22-8393 (火～土)10:00～17:00 北海道立消費生活センター 050-7505-0999 (月～金)9:00～16:30
	多重債務者無料相談窓口 北海道財務局 011-807-5144 (月～金)9:00～12:00 (月～金)13:00～17:00 金融ほっとライン 北海道財務局 011-807-5145 (月～金)9:00～12:00 (月～金)13:00～17:00 北海道貸金業苦情相談専用フリーダイヤル 北海道環境生活部くらし安全局消費生活課 0120-1-78372 (月と金)10:00～12:00、 13:00～16:00 貸金業者(北海道内)に関する相談窓口 十勝総合振興局保健環境部環境生活課 0155-27-8526 (月～金)9:00～17:00
高齢者福祉・障害者福祉	
消費生活	
契約トラブルや	
多重債務に関する相談	

妊娠・出産・育児・子どもの発達の相談	帯広市役所 健康推進課 母性相談(妊娠・出産・育児に関する相談) 0155-25-9722 (月～金)8:45～17:30 帯広市役所 子育て支援課 子どもの発達・子育て全般の相談 0155-25-9700 (月～金)8:45～17:30 にんしんSOSほっかいどうサポートセンター 社会福祉法人 妻の子会 080-4621-7722 24時間対応 十勝こども家庭支援センター 0155-22-3322 24時間365日対応 北海道帯広児童相談所 0155-22-5100 (月～金)8:45～17:30 児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783 24時間365日対応 ママパパラインほっかいどう こども・コムステーション・いしかり 080-6062-4735 (月)13:00～16:00
	D V (パートナーからの暴力)などの相談 配偶者の暴力相談窓口 十勝総合振興局 配偶者暴力相談支援センター 0155-26-9029 (月～金)9:00～17:00 帯広警察署 生活安全課 0155-25-0110 (月～金)8:45～17:30 女性相談専用ダイヤル (女性専用) 北海道立女性相談支援センター 011-666-9955 (月～金)9:00～17:00 夜間休日におけるDVに係る電話相談 (女性専用) 北海道立女性相談支援センター 011-666-9955 (月～金)18:00～20:00 (土・日・祝)9:00～18:00 帯広市役所 市民活動課 女性相談サポートライン(女性専用) 0155-65-4230 (月～金)8:45～17:30
	帯広市役所 こども課 0155-65-4160 (月～金)8:45～17:30 母子家庭等就業・自立支援センター 帯広市社会福祉協議会 0155-20-7751 (月～金)8:45～17:30 北海道立精神保健福祉センター 011-864-7000 (月～金)8:45～17:30 こころの相談 帯広保健所 0155-21-9110 (月～金)8:45～17:00
自立相談	
ひとり親家庭の相談	
キャンセル等依存の相談	

職業相談・職業紹介	ハローワーク帯広 0155-23-8296 (月～金)8:30～17:15 ハローワークしごとプラザ帯広 0155-26-1810 (月～金)10:00～17:00 ジョブカフェ・ジョブサロン帯広 0155-26-2130 (月～金)10:00～17:00 おびひろ若者サポートステーション (15～49歳まで) 0155-66-7550 (月～金)9:30～17:30 十勝障害者就業・生活支援センターだいち 0155-24-8989 (月～金)8:45～17:30
	帯広総合労働相談コーナー 帯広労働基準監督署 0155-97-1242 (月～金)9:00～16:30 ハラスメント・労働相談コール 北海道経済部 0120-81-6105 (月～金)17:00～20:00 (土)13:00～16:00 労働条件相談ほっとライン 厚生労働省 0120-811-610 (月～金)17:00～22:00 (土・日・祝)9:00～21:00
	法テラス・サポートダイヤル 0570-078374 (月～金)9:00～21:00 (土)9:00～17:00 釧路弁護士会 帯広法律相談センター ※相談は有料 事前に電話での予約が必要 ただし、資力要件をクリアした場合は無料相談も可 0155-66-4877 (木)13:30～16:30 予約は(月～金)9:00～17:00 釧路司法書士会 0800-800-3946 (予約受付専用電話)
帯広市役所	一般相談 0155-65-4200 (月・火・水・金) 8:45～17:30 市民労働相談の日 0155-65-4200 (火)13:00～15:00 無料法律相談 ※事前(に一般相談で相談内容の確認の上、予約が必要) 0155-65-4200 (水)13:00～15:00 女性相談の日 0155-65-4200 (木)8:45～17:30
市民相談室	

SNS で相談してみませんか？



◀携帯・スマホはこちら

▼パソコンはこちら

SNS 相談 厚生労働省

で検索

こころの健康 LINE 相談

利用時間 (月～土) 18:00～24:00 (受付は 23:30 まで)
(日) 18:00～翌朝 6:00 (受付は 5:30 まで)



左の二次元コードを読み取るか、または LINE
アプリで「北海道こころの健康 SNS 相談窓口」
を検索し、友だち登録をしてご利用ください。

こころの体温計でチェックしてみませんか？



◀携帯・スマホはこちら

▼パソコンはこちら

こころの体温計 帯広

で検索

各相談機関の状況により、掲載している日時に電話がつかない場合があります。詳細は各機関のホームページ等をご確認ください。

相談窓口は、原則、土・日曜日、祝日及び年末年始はお休みです。
各相談先の状況は令和 7 年 11 月現在で作成しています。

相談窓口 ハンドブック

