

死 つに らた いい とく きら い	北海道いのちの電話 011-231-4343 24時間365日対応 0120-783-556 每月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
悩 ほ み し い 聴 き て	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 " "
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 ・ 若 者 の 悩 み 相 談	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)	ヤングテレホン相談 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)	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 011-251-0110 「少年サポートセンター」と指定してください
チャイルドラインほっこいどう (18歳まで)	チャイルドラインほっこいどう 0120-99-7777 每日 16:00~21:00
ひ き 相 談 も の の	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
生 活 が 苦 しい と き	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	

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	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
高 齢 者 福 祉 ・	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ご 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ご 0155-65-4147 (月~金)8:45~17:30
人 権 相 談	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
契 約 消 費 ラ 生 活 フ ル や	鉄路地方法務局帯広支局 0155-24-5823 (月~金)8:30~17:15
	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
多重 債務 に 関 す る 相 談	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	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~金)10:00~12:00、 13:00~16:00
ギャル ル等依 存の 相 談	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

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ほっこいどうサポートセンター 社会福祉法人 麦の子会	にんしんSOSほっこいどうサポートセンター 社会福祉法人 麦の子会 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	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こいどう こども・コムステーション・いしかり	ママパパラインほっこいどう 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 (バ 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	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
ひとり 親 家 庭 の 相 談	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
ひ き 相 談 も の の	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
ギャル ル等依 存の 相 談	こころの相談 帯広保健所 0155-21-9110 (月~金)8:45~17:00

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
労働に 関 する 相 談 ハラスマント・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)
一般相談 帯広市役所 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

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ながらない
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

