死にたいくらいつらいときの相談	**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
	国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター	**03-5286-9090**	(水～日)20:00~翌2:30 (月)22:30~翌2:30 (火)17:00~翌2:30
悩みを聴いてほしいときの相談	**よりそいほっとライン**	**0120-279-338**	24時間365日対応
	臨床心理士による電話相談 日本臨床心理士会	**03-3813-9990**	(月～金)19:00~21:00 (金)9:00~12:00、19:00~21:00
	北海道家庭生活総合カウンセリングセンター	**011-261-0811** **011-251-5394** **011-232-1956**	(月～土) 10:00~12:00、13:00～16:00
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 北海道立教育研究所	**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)9:00~17:30
	いじめ相談窓口電話 十勝教育局	**0155-23-4950**	(月～金)9:00～17:15
	少年相談110番（帯広警察署）	**0120-677-110**	(月～金)8:45～17:30
		上記または道警本部 **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かいどう (18歳まで)	**0120-99-7777**	(月～土)16:00～21:00
生活が苦しいときの相談	**帯広市役所 生活支援第１課・第２課**	**0155-65-4154、65-4155、65-4156** **65-4157、65-4185**	(月～金)8:45~17:30
	帯広市自立相談支援センターふらっと	**0155-20-7366**	(月～土)8:45~17:30 (火・予約制)17:30~20:00
	帯広市社会福祉協議会	**0155-21-2414**	(月～金)8:45~17:30

こころやからだの健康相談	**健康相談** 帯広市役所健康推進課	**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)8:45~17:00
	女性健康サポートセンター 帯広保健所	**0155-27-8634**	(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
介護・福祉の相談	**介護保険・高齢者福祉に関すること** 帯広市役所介護高齢福祉課	**0155-65-4151**	(月～金)8:45~17:30
	障害福祉に関すること 帯広市役所障害福祉課	**0155-65-4148**	(月～金)8:45~17:30
	北海道障害者職業センター 高齢・障害・求職者雇用支援機構北海道支部	**011-747-8231**	(月～金)8:45~17:00
	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
人権相談	**みんなの人権110番** 法務省	**0570-003-110**	(月～金)8:30~17:15
	子どもの人権110番 法務省	**0120-007-110**	(月～金)8:30~17:15
	女性の人権ホットライン 法務省	**0570-070-810**	(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
多重債務に関する相談	**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
	多重債務ほっとライン 日本クレジットカウンセリング協会	**0570-031640**	(月～金)10:00~12:40 (月～金)14:00~16:40
	北海道貸金業苦情相談専用フリーダイヤル 北海道消費者安全課	**0120-1-78372**	(月～金)10:00~12:00 (月～金)13:00~16:00
	くらし安全局消費者安全課 北海道環境生活部	**011-231-4111** **(内線24-527)**	(月～金)9:00～17:00

妊娠・出産・育児・発達の相談	**母性相談** 帯広市役所健康推進課	**0155-25-9722**	(月～金)8:45~17:30
	子育て世代包括支援センター 帯広市役所子育て支援課	**0155-25-9700**	(月～金)8:45~17:30
	にんしんSOSほっかいどう 社会福法人　麦の子会	**080-4621-7722**	(月～金)17:00~23:00 (土・日・祝)9:00~23:00
	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
	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
	ママさん110番 日本保育協会	**03-3222-2120**	(月～金)10:00~12:00, 13:00~16:00
	児童虐待防止110番 子育て世代包括支援センター	**0155-21-0110**	24時間365日対応
DV（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** 十勝総合振興局社会福祉課	**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）北海道立女性相談援助センター	**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）北海道立女性相談援助センター	**011-666-9955**	(月～金)17:30~20:00 (土・日・祝)9:00~18:00
	女性相談サポートライン （女性専用）帯広市役所市民活動課	**0155-65-4230**	(月～金)8:45～17:30
母子・父子家庭の自立相談	**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
ひきこもりの相談	**帯広市ひきこもり相談窓口** 帯広市市民相談室	**0155-65-4200**	(月・火・水・金) 8:45~17:30
	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
アルコール・ギャンブル依存の相談	**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

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
	おびひろ地域若者サポートステーション (15～39歳まで)	**0155-66-7550**	(月～金)9:30~17:30
労働に関する相談	**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
	労働相談ホットライン 北海道経済部	**0120-81-6105**	(月～金)17:00~20:00 (土)13:00~16:00
	北海道よろず支援拠点【十勝サテライト】 （公財）北海道中小企業総合支援センター	**0155-67-4515**	(火)9:00~17:00
	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
契約トラブルや消費生活相談	**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
法律相談	**法テラス釧路**	**0570-078392**	(月～金)9:00~17:00
	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
	釧路司法書士会	**0800-800-3946**	(予約受付専用電話)
帯広市役所市民相談室	**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

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（平日・土・祝日）18：00～22：00
（日）18:00～翌朝 6:00

左の二次元バー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

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５年７月現在で作成しています。

相談窓口ハンドブック

帯広市