

もう、ひとりで悩まない。みんなで支え合う社会へ

# こころと生活の相談窓口



もし、あなたが先の見えない不安や生きづらさを感じるなどの様々な  
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。  
また、生活の困りごとがこころの悩みの原因になることがありますので、  
まずは担当の窓口で解決できないか相談してみましょう！



## 津別町こころの健康相談

☎ **0152-77-8380** 平日 8:30~17:15

眠れない、気分が落ち込む、やる気が出ないなど、こころの健康について保健師が相談に応じます。

津別町役場 保健福祉課 健康推進係 <1階 7番窓口>

## 北海道こころの健康SNS相談窓口

平日・土曜 18:00~0:00

日曜 18:00~翌朝6:00

学校や普段の生活で不安やストレスが大きくなったとき、こころの不調が続いたとき、  
死にたい気持ちになってしまったときなどに、LINEで相談ができます。

北海道 保健福祉部



LINE相談

## 北見保健所こころの健康相談

☎ **0157-24-4137** 要予約 平日8:45~17:30

精神科医によるこころの健康相談を月1回設けています。

ご本人だけでなくご家族も相談ができます。

北見保健所 健康推進課 健康支援係



ホームページ

## こころの健康相談統一ダイヤル

☎ **0570-064-556**

平日 9:00~22:30(22:00まで受付) 休日10:00~16:00

こころの健康や悩み、不安を抱えているときなどに、ご本人やその家族などが利用でき、お住まい  
の地域の公的な相談機関に接続され、相談ができます。

21:00~22:30の夜間は、民間団体が相談に応じます。

厚生労働省

## よりそいホットライン

☎ **0120-279-338** 24時間対応

暮らしの中の様々な悩み(生活困窮、DV、性暴力、セクシャルマイノリティなど)  
に関する相談ができます。また、外国語による相談ができます。

チャット、SNSからも相談ができます。

詳しくは、ホームページでご確認ください。

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター



ホームページ

## 北海道いのちの電話

☎ **011-231-4343** 毎日、24時間対応

「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持ちを専門の相談員が相談に応じます。

一般社団法人 日本いのちの電話連盟



ホームページ

## #いのちSOS

☎ **0120-061-338** 毎日、24時間受付

「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持ちを専門の相談員が相談に応じます。

チャット、メール、SNSからも相談ができます。

詳しくは、ホームページでご確認ください。

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク



ホームページ

## 生活のお困りごと相談

### 特設なんでも相談所

☎ **0152-77-8377** 平日 8:30~17:15

3ヶ月に1回程度開催(日時・場所は、町のホームページや広報でお知らせします)  
人権擁護委員が、日常のお困り事について相談に応じます。

津別町役場 住民企画課 住民環境係 <1階 12番窓口>

### 津別町あんしん生活サポートセンターほっと

☎ **0152-77-6211** 平日 8:30~17:15

物忘れや知的障がいや精神障がいなどで判断能力が十分でない方が自分らしく生活できるよう、金銭管理のサポートや成年後見制度などの相談に応じます。

津別町社会福祉協議会 <津別町役場 1階 3番窓口>

## DV(配偶者やパートナーからの暴力)相談

### DV相談プラス

☎ **0120-279-889** 毎日・24時間

配偶者やパートナーから受けている様々な暴力(DV)について、専門の相談員が相談に応じます。  
チャット、メールからも相談ができます。

詳しくは、ホームページでご確認ください。

内閣府



ホームページ

### DV相談ナビ

☎ **#8008** 平日9:30~17:00

配偶者やパートナーからの暴力で悩んでいることを、どこに相談すればわからないという方は、この電話をご利用ください。最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります。

内閣府

## 仕事や経済的な悩みに関する相談

### オホーツク相談支援センター・学習センター「ふくろう」

☎ **0157-25-3110** 平日8:30~17:30

失業や心身の不調、借金や仕事が見つからないなど、仕事や生活の困りごとの相談に応じ、一人ひとりの状況に合わせた支援を行います。



ホームページ

### 日本司法支援センター「法テラス」

☎ **0570-078-374** 平日9:00~21:00 土曜9:00~17:00

借金、離婚、相続など、様々な法的トラブルの相談先がわからない方へ、解決に役立つ法制度や相談窓口を紹介しています。

## 消費者トラブルなどの消費生活相談

☎ **0152-77-8388** 平日8:30~17:15

消費生活に関する相談ができます。  
津別町は、相談業務を美幌町消費生活センター(0152-72-0366)に委託して実施しています。

**津別町役場 産業振興課 商工観光係 <2階 19番窓口>**

## 生活保護に関する相談

☎ **0152-77-8381** 平日8:30~17:15

生活に困窮している方からの相談に応じます。

**津別町役場 保健福祉課 福祉係 <1階 6番窓口>**

## 高齢者や障がい等に関する相談

**津別町地域包括支援センター ☎ 0152-76-2158**

認知症や介護のことなど、高齢者に関する総合相談窓口です。 平日 8:30~17:15

**津別町役場 保健福祉課 高齢者相談係 <1階 4番窓口>**

**保健福祉課福祉係 ☎ 0152-77-8381**

障害者手帳や障がいのある方の制度に関する窓口です。 平日 8:30~17:15

**津別町役場 保健福祉課 福祉係 <1階 6番窓口>**

**津別町障害者相談支援事業所 ☎ 0152-77-8399**

障がいサービスや障がいのある方の生活に関する窓口です。 平日 8:30~17:15

**津別町役場 保健福祉課 高齢者相談係 <1階 4番窓口>**

## ひきこもりに関する相談

**いっぽサポートステーション** 平日8:30~17:15

☎ **0152-77-6211**

ひきこもりに関する相談に応じます。ご本人だけでなく、ご家族も相談ができます。  
LINEからも相談ができます。



LINE相談

**津別町社会福祉協議会** <津別町役場 1階 3番窓口>

**北海道ひきこもり成年相談センター**

☎ **011-863-8733** 平日 9:30~12:00、13:00~16:00

ひきこもりに関する相談に、精神科医、保健師、精神保健福祉士などが対応します。



ホームページ

**公益財団法人北海道精神保健推進協会こころのリハビリ総合支援センター**

## アルコールやギャンブル依存に関する相談

「酔いつぶれるまで飲んでしまう」「ギャンブルにはまってしまう」など、「やめたくてもやめられない」状態になっている方からの相談に応じます。ご本人だけでなく、ご家族も相談ができます。適切な医療機関の紹介や、自助グループの情報提供も行っています。

**北見保健所 健康推進課 健康支援係** 平日8:45~17:30

☎ **0157-24-4137**

**北海道精神保健センター** 平日8:45~17:30

☎ **011-864-7000**

## 税金・住宅料・水道料の納め方相談

困りごとに合わせた納め方の相談ができます。

**税金の相談**

☎ **0152-77-8376** 平日8:30~17:15

**津別町役場 税務財政課 税務収納係** <1階 10・11番窓口>

**住宅料の相談**

☎ **0152-77-8390** 平日8:30~17:15

**津別町役場 建設課 住宅係** <2階 20番窓口>

**水道料の相談**

☎ **0152-77-8389** 平日8:30~17:15

**津別町役場 建設課 水道係** <2階 21番窓口>

# 子育てや親子のための相談窓口

妊娠・出産・子育てについて

## 津別町こども家庭センター

☎ **0152-77-8685** 平日8:30~17:15

子育て中の方、妊娠中の方、18歳までのこどもの方の相談窓口です。

津別町役場 保健福祉課 <1階 6番、7番窓口>

## 親子のための相談LINE

平日 9:00~17:00

子育てや親子関係に  
悩んだときに、18歳までの  
こどもやその保護者の方  
などが、LINEで相談ができます。



LINE相談

こども家庭庁

## 児童相談所相談専用ダイヤル

☎ **0120-189-783** 毎日・24時間

育児の悩み、里親、ヤングケアラーなど、  
こどもの福祉に関することを相談ができます。

## 子育てがつらいと感じたら

子育てがつらい、叩いてしまいそう、叩いてしまった方が、一人で抱えなくていい相談窓口です。

## 津別町こども家庭センター

☎ **0152-77-8685**

平日8:30~17:15

津別町役場 保健福祉課 <1階 6番、7番窓口>

## 児童相談所虐待対応ダイヤル

☎ **189** 毎日・24時間

## 教育相談、いじめ、こどもの心について

津別町教育委員会 平日8:30~17:15

☎ **0152-77-6002**

教育、いじめ、不登校などの相談ができます。

津別町中央公民館内  
生涯学習課 学校教育係

子ども相談支援センター 毎日・24時間

☎ **0120-3882-56**

いじめ、不登校、友人関係、家庭  
内の悩みなど、こどもや保護者の  
方からの相談に応じます。  
匿名可能です。

北海道教育委員会



ホームページ

## 児童・思春期相談

☎ **0157-24-4137** 要予約 平日8:45~17:30

小学生、中学生、高校生、その保護者の方、学校関係者を対象に、児童・思春期の  
心身の悩み、こどもへの対応などについて、小児科医、精神科医、保健師が相談に応じます。

北見保健所 健康推進課 健康支援係



ホームページ

## こころの健康お役立ちサイト

知ることから  
はじめよう

「こころの情報サイト」



働く人向け  
厚生労働省  
「こころの耳」



若者向け  
厚生労働省  
「こころもメンテしよう」

