

仕事			
悩み事	相談窓口	連絡先	受付時間など
労働関係	小樽労働基準監督署	0134-33-7651	平日8:30~17:15
	小樽労働基準監督署倶知安支署	0136-22-0206	平日8:30~17:15
	労働条件相談「ほっとライン」	0120-811-610	平日17:00~22:00 土日祝9:00~21:00 (12/29~1/3除く)
働く人のメンタルヘルス	日本産業カウンセラー協会 北海道支部	0800-800-2585	月・水・金:13:00~17:00
	北海道産業保健総合支援センター	011-242-7701	平日8:30~17:15

その他			
悩み事	相談窓口	連絡先	受付時間など
人権	みんなの人権 1 1 0 番	0570-003-110	平日8:30~17:15
	こどもの人権 1 1 0 番	0120-007-110	平日8:30~17:15
	女性の人権ホットライン	0570-070-810	平日8:30~17:15
	外国語人権相談ダイヤル	0570-090-911	平日9:00~17:00
生活保護	後志総合振興局 (社会福祉課)	0136-23-1300	平日8:45~17:30
	後志総合振興局 (寿都社会福祉事務出張所)	0136-62-2214	平日8:45~17:30
	後志総合振興局 (余市社会福祉事務出張所)	0135-22-6118	平日8:45~17:30
生活困窮	後志報恩会 つなぐ しりべし	080-2001-8392	平日9:30~17:15
ひとり親家庭の生活	ひとり親家庭等就業・自立支援センター	0143-83-7047	平日9:00~18:00
自死に関連した法律相談	全国自死遺族法律相談ホットライン	050-5526-1044	水曜12:00~15:00

相談窓口	にんしんSOSほっかいどうサポートセンター (妊娠したことに戸惑っているあなたへ)	倶知安保健所 (健康の相談)
受付時間など	24時間対応 TEL 080-4621-7722 LINE、メールでも相談可	平日8:45~17:30 TEL 0136-23-1957
二次元バーコード	ホームページ  LINE友だち追加 	ホームページ 

誰かに話すことで、不安な気持ちの整理ができ、同じストレスでもつらさが変わることもあります。また、相談することでできないと思っていたことに解決のヒントが見つかることもあります。あなたが抱えている不安や心配について、一度相談してみませんか？

発行元：〒044-0001 虻田郡倶知安町北1条東2丁目  
北海道後志総合振興局保健環境部保健行政室（倶知安保健所）健康推進課健康支援係  
電話：0136-23-1957（直通）  
作成日：令和7年2月



北後志・羊蹄山ろく・南後志地域の皆さんへ  
あなたの悩み、だれかに話してみませんか？



こころとからだの健康			
悩み事	相談窓口	連絡先	受付時間など
どんなひとの、どんな悩みにも	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間
死にたいくらいつらい	北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間
	北海道立精神保健福祉センター こころの電話相談	0570-064-556	平日9:00~21:00 土日祝10:00~16:00
健康の相談*各町村の相談窓口	島牧村総合福祉医療センター 福祉課保健指導係	0136-75-6001	平日8:45~17:30
	寿都町役場 町民課健康づくり係	0136-62-2513	平日8:40~17:25
	黒松内町保健福祉センター 保健福祉課	0136-72-4285	平日8:45~17:30
	蘭越町保健福祉センター 健康推進課健康づくり対策係	0136-55-8525	平日8:45~17:30
	二セコ町役場 保健福祉課健康づくり係	0136-44-2121	平日8:30~17:15
	真狩村役場 住民課保健係	0136-45-2121	平日8:45~17:30
	留寿都村役場 保健医療課保健医療係	0136-46-3131	平日8:45~17:30
	喜茂別町健康増進センター 元気応援課健康づくり係	0136-55-5831	平日8:45~17:30
	京極町役場 健康推進課地域保健係	0136-42-2111	平日8:45~17:30
	倶知安町役場 福祉医療課保健指導係	0136-22-1144	平日8:45~17:30
	積丹町役場 住民福祉課	0135-44-2113	平日8:30~17:15
	古平町役場 保健福祉課健康推進係	0135-48-9839	平日8:45~17:30
	仁木町役場 福祉課保健係	0135-32-2514	平日8:30~17:15
	余市町役場 子育て・健康推進課健康推進係	0135-21-2122	平日8:45~17:15
赤井川村健康支援センター 保健福祉課保健係	0135-35-2050	平日8:30~17:15	
健康の相談	倶知安保健所 健康推進課健康支援係	0136-23-1957	平日8:45~17:30

相談窓口	生きづらびっと	こころのほっとチャット	あなたのいばしょ
相談方法	LINE、Facebook、WEB	LINE、Facebook、WEB	チャット
受付時間	8:00~22:00	第1部 毎日09:00~11:00 第2部 毎日12:00~15:00 第3部 毎日17:00~20:00 第4部 毎日21:00~23:00 月曜 04:00~06:00 毎月最終土曜日~日曜日 24:00~5:00	24時間365日
二次元バーコード	ホームページ  LINE ID検索: @yorisoi-chat	ホームページ  LINE ID検索: @kokorohotchat	ホームページ 

**DV・犯罪被害**

悩み事	相談窓口	連絡先	受付時間など
	北海道警察 警察相談センター	#9110	24時間
配偶者やパートナーからの暴力など	北海道立女性相談支援センター	011-666-9955	平日9:00~17:00 *DVの相談は 平日17:30~20:00 土日祝9:00~18:00 も受付
	配偶者暴力相談支援センター (後志総合振興局社会福祉課)	0136-22-5838	平日9:00~17:00
	北海道警察 性犯罪被害110番(性犯罪被害相談窓口)	0120-756-310	24時間
性暴力被害	警察庁 性犯罪被害相談電話	#8103	24時間
	性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH(さくらこ)	050-3786-0799	平日10:00~20:00
犯罪被害	北海道家庭生活総合カウンセリングセンター 北海道被害者相談室	011-232-8740	平日10:00~16:00
	法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714	平日9:00~21:00 土曜9:00~17:00

**法律問題・経済問題**

悩み事	相談窓口	連絡先	受付時間など	
法律、債務のこと	札幌弁護士会 おたる法律相談センター(小樽市) *面接相談	0134-23-8373 (予約受付電話)	平日10:00~16:00 (12:00~13:00除く) *面接日は月・水・金	
	札幌弁護士会 しりべし弁護士相談センター(岩内町) *面接相談	0135-62-8373 (予約受付電話)	月・火・木・金: 10:00~16:00 (12:00~13:00除く) 水:10:00~16:00 (11:30~12:30除く) *面接日は水	
法律、債務のこと	北後志地区・羊蹄山ろく地区(上記以外のお近くの自治体でのご相談はこちら)			
				
	札幌弁護士会ホームページ (北後志・羊蹄山ろく(倶知安町を除く)で開催)		倶知安町ホームページ (倶知安町で開催)	
	函館弁護士会	0138-41-0232	平日10:00~16:00	
	南しりべし法律相談センター 寿都会場・黒松内会場 *面接相談	011-211-1585 (相談専用ダイヤル)	平日13:00~16:00	
	札幌司法書士会 困りごと“ほっと”ライン	011-272-9035 (相談予約専用ダイヤル)	平日9:00~16:00	
	札幌司法書士会 法律相談センター *面談相談	0570-078388 (予約受付電話)	平日9:00~17:00	
	法テラス札幌 *面談・電話相談	011-807-5144 (借金相談専用)	平日9:00~17:00 (12:00~13:00除く)	
	北海道財政局 多重債務相談窓口	03-5739-3861	平日9:00~17:00	
	借金、経営困難など	中小企業経営相談室 (後志総合振興局商工労働観光課)	011-232-2407	平日8:45~17:30
	中小企業庁 北海道よろず支援拠点		平日9:00~17:00 (12:00~13:00除く)	

**青少年・子ども**

悩み事	相談窓口	連絡先	受付時間など
学校教育	後志教育局 教育相談	0136-22-2222	平日8:45~17:30
いじめ・不登校・ヤングケアラーなど	北海道教育委員会 子ども相談支援センター	0120-3882-56	24時間
	文部科学省 24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
非行や犯罪被害など	北海道警察 少年サポートセンター(少年相談110番)	0120-677-110	平日8:45~17:30
ひきこもりなど	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 12:00~16:00

相談窓口	チャイルドライン支援センター (18歳までの子どもが つながる)	ほっかいどう親子のためのLINE相談	BONDプロジェクト (10代20代の 生きづらさを抱える女の子の ための女性による支援)
相談方法	電話、チャット	LINE	電話、LINE
受付時間など	電話: 毎日16:00~21:00 (TEL 0120-99-7777) チャット: 平日、土曜など *ホームページからご確認ください	平日9:00~17:00	電話: 火曜13:00~17:00 木曜・土曜18:00~22:00 (TEL 080-9501-5220) LINE相談: 月・水・木・金・土 10:00~21:30
二次元バーコード	ホームページ 	LINE友だち追加 	LINE友だち追加 

**障害・自助グループ**

悩み事	相談窓口	連絡先	受付時間など
自立や社会参加などの相談	南後志相談支援センター	0136-75-7666	平日8:40~17:25
	羊蹄山ろく相談支援センター	0136-21-2227	平日9:00~17:00
	しりべし圏域総合支援センター	0135-48-5900	平日9:00~17:00
	喜茂別町相談支援センター	0136-55-5101	平日8:45~17:30
	黒松内つくし園 特定相談支援事業所	0136-77-2950	月~金9:00~18:00 (12:00~13:30、 12/29~1/3除く)
	後志報恩会 相談支援センターにき	0135-32-3793	平日9:00~18:00
自助グループ	古平福祉会 微・助っ人	0135-42-3820	平日9:00~17:00
	小樽四ツ葉学園 相談支援事業所 余市幸住学園	0135-22-5515	平日9:00~17:00
	ギャンブル研究会		北海道立精神保健福祉センター
	摂食障害を考える家族の会		福祉センター
	自死遺族のための交流会		相談予約ダイヤル
	薬物依存回復支援研究会		011-864-7000
	羊蹄断酒会(アルコール問題を抱えた当事者の会)		*倶知安保健所 (0136-23-1957)
	陽だまり(不登校親の会、倶知安町を中心に活動)		までお問い合わせください
	へそのわ(不登校親の会、余市町を中心に活動)		