

みんなで繋ぐ

改訂版（令和2年6月現在）

いろいろな悩みの相談先

【子どもや家庭のこと】

家庭児童相談 こども支援課 ☎31-4204
 阿寒町行政センター保健福祉課 ☎66-2120
 音別町行政センター保健福祉課 ☎01547-9-5252

子ども・家庭相談 釧路こども家庭支援センター ☎32-1150
 母子相談 こども支援課 ☎31-4204
 育児・健康相談 健康推進課 ☎31-4525
 思春期相談ダイヤル 健康推進課 ☎31-4525
 子育て相談 東部子育て支援拠点センター ☎65-9912
 中部子育て支援拠点センター ☎38-5037
 西部子育て支援拠点センター ☎65-6112
 地域支援相談担当 ☎44-3555

子ども発達相談 阿寒町行政センター保健福祉課 ☎66-2120
 幼児発達相談 児童相談所 ☎92-3717
 児童相談 児童相談所 ☎92-3717
 障がい児の子育て相談 地域生活支援ネットワークサロン ☎44-5527

【心や体のこと】

健康相談 健康推進課 ☎31-4525
 こころの健康相談 釧路保健所 ☎65-5825
 女性の健康 女性の健康サポートセンター（釧路保健所） ☎65-5825

【アルコールやギャンブルのこと】
 アルコール依存症の相談 釧路断酒会 ☎22-2662
 依存症の相談 北海道精神保健福祉センター ☎011-864-7000

【自死遺族の方へ】
 自死遺族の相談 家族と子どもケアサポートチーム ☎090-3396-1840

【福祉や介護のこと】

障がい者・児の総合相談 障がい福祉課 ☎31-4537
 釧路市障がい者基幹相談支援センター ☎38-1181

障がい者の虐待相談 釧路市障がい者虐待防止センター ☎25-3500
 成年後見制度相談 釧路市権利擁護成年後見センター ☎24-1201
 高齢者の総合相談 介護高齢課 ☎31-4539

西部地域包括支援センター ☎55-2666 阿寒地域包括支援センター ☎66-1234
 中部北地域包括支援センター ☎36-1233 音別地域包括支援センター ☎01547-9-5252
 中部南地域包括支援センター ☎24-1102
 東部北地域包括支援センター ☎42-0600
 東部南地域包括支援センター ☎42-8222

こども

思春期

若者

働く世代

高齢者

【身近で相談できる人】
民生委員・児童委員

【いじめや不登校・学校のこと】

一般教育相談・メール相談 教育支援課 ☎23-5189
 教育相談電話・メール相談 教育研究センター ☎42-3311
 soudanin@kushiro.ed.jp

子ども専用フリーダイヤル 子ども相談支援センター ☎0120-388-256
 24時間いじめカットライン 教育支援課 ☎0120-783-228
 少年サポートセンター 北海道警察本部 ☎0120-677-110
 子ども相談 110番 ※携帯から 011-242-9000
 子どもの人権 110番 釧路地方務局 0120-007-110

【生活・職業・就労のこと】

生活相談 生活福祉事務所 ☎31-5231
 就労や暮らしの総合相談 釧路市生活相談支援総合センター-暮らしごと ☎65-1250
 労働問題一般相談 雇用労働相談所 ☎31-4522
 若者の就職相談 くしろ若者サポートステーション ☎68-5102

【消費生活・経済のこと】

法律相談 市民協働推進課 ☎31-4504
 法テラス釧路 ☎050-3383-5567

女性の法律相談 男女平等参画センター ☎65-1034
 消費生活相談 消費生活相談室 ☎24-3000
 生活資金の相談 地域福祉課 ☎31-4536 社会福祉協議会 ☎24-1565

【暴力等被害のこと】

DV相談 こども支援課 ☎31-4204
 駆け込みシェルター釧路 ☎32-7704
 配偶者暴力相談支援センター ☎41-1110

被害者相談 釧路被害者相談 ☎24-6002
 女性のための被害者相談 北海道警察本部 ☎0120-677-110

【つらい気持ちを聞いて欲しい】

釧路家庭生活カウンセラークラブ ☎24-7837
 北海道いのちの電話 ☎011-231-4343

【24時間いつでも相談】よりそいホットライン フリーダイヤル
0120-279-338