みんなでつなぐ

# いろいろな悩みの相談先

令和６年３月更新

【子どもや家庭のこと】

| | |
|---|---|
| 家庭児童相談 | こども支援課☎31-4204<br>0120-743-946<br>阿寒行政センター保健福祉課<br>☎66-2120<br>音別行政センター保健福祉課<br>☎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<br>中部子育て支援拠点センター☎38-5037<br>西部子育て支援拠点センター☎65-6112 |
| 子ども発達相談 | ☎44-3555 |
| 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<br>☎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☎64-1124 |
| 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☎65-7380 |
| 障がい者の虐待相談 | 釧路市障害者虐待防止センター☎25-3500 |
| 成年後見人制度相談 | 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<br>西部地域包括支援センター☎55-2666　東部南地域包括支援センター☎42-8222<br>中部北地域包括支援センター☎36-1233　阿寒地域包括支援センター☎66-1234<br>中部南地域包括支援センター☎24-1102　音別地域包括支援センター<br>東部北地域包括支援センター☎42-0600　☎01547-9-5252 |

【身近で相談できる人】
民生委員・児童委員

こども　思春期　若者　働く世代　高齢者

【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<br>kyo-kyouikushien@city.kushiro.lg.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 | 釧路地方法務局 0120-007-110 |

【つらい気持ちを聴いて欲しい】
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

【生活・職業・就労のこと】

| | |
|---|---|
| 生活相談 | 社会援護課☎31-4542 |
| 就労や暮らしの総合相談 | 生活相談支援センターくらしごと☎65-1250 |
| 若者の就職相談 | くしろ若者サポートステーション☎68-5102 |
| 家庭生活全般 | ふれあい相談センター☎24-7837 |

【消費生活・経済のこと】

| | |
|---|---|
| 法律相談 | 市民協働推進課☎31-4504・4505（予約受付）<br>法テラス釧路☎050-3383-5567（無料・所得制限あり）<br>釧路弁護士会法律相談センター☎31-3444（有料） |
| 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 | 社会福祉協議会☎24-1686 |

【暴力など被害のこと】

| | |
|---|---|
| DV 相談 | こども支援課☎31-4204<br>駆け込みシェルター釧路☎32-7704<br>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<br>性暴力被害者支援センター北海道(SACRACH さくらこ)<br>☎0120-8891-772 |

【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

【SNS 相談】　「生きづらびっと」友だち追加
（LINE からの相談）