

こころの相談等窓口一覧

こころや経済問題などの悩みを抱いた方に御利用いただける
相談窓口について紹介します。

●こころの健康相談

小樽市保健所 ☎ 0134-22-3110

月水金 13:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)

事前予約必要

北海道立精神保健福祉センター 来所相談

☎ 011-864-7000

月~金 8:45~17:30 (祝日・年末年始を除く、事前予約必要)

北海道立精神保健福祉センター

こころの電話相談(ナビダイヤル) ☎ 0570-064-556

月~金 9:00~21:00、土日祝日 10:00~16:00

(年末年始を除く)

北海道こころの健康 SNS 相談窓口

LINE 公式アカウントで検索

月~土 18:00~0:00、日 18:00~翌 6:00

●死にたい気持ちの相談

北海道いのちの電話 ☎ 011-231-4343

24 時間

自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556

毎日 16:00~21:00、毎月 10 日 8:00~翌 8:00

自殺予防いのちの電話(ナビダイヤル)

☎ 0570-783-556

毎日 10:00~22:00

国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

☎ 03-5286-9090

月曜 22:30~深夜 2:30、火曜 17:00~深夜 2:30

月・火以外 20:00~深夜 2:30 (年中無休)

フリーダイヤル#いのち SOS ☎ 0120-061-338

24 時間

●大切な方を亡くされた方の相談

自死遺族のための交流会(北海道立精神保健福祉センター)

☎ 011-864-7000

毎月第 1 火曜 13:30~15:00

年 4 回第 3 火曜 13:30~15:00

(お子さんを亡くされた方だけの会)

(個別相談も可)

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

●福祉相談

小樽市福祉総合相談室福祉相談グループ

☎ 0134-32-4111 (内線) 317

月~金 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

小樽市福祉総合相談室「たるさぼ」

☎ 0134-33-1124、☎ 0134-33-1128

月~金 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く、事前要連絡)

ふれあい相談(小樽市社会福祉協議会)

☎ 0134-23-7847

月~金 8:50~17:20 (祝日・年末年始を除く)

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

24 時間

●多重債務などの相談

多重債務特別相談(小樽・北しりべし消費者センター)

☎ 0134-23-7851

木曜 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

多重債務相談(北海道財務局) ☎ 011-807-5144

月~金 9:00~12:00、13:00~17:00

(祝日・年末年始を除く)

消費生活相談(小樽・北しりべし消費者センター)

☎ 0134-23-7851

月~金 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

法律相談(小樽市生活環境部生活安全課)

☎ 0134-32-4111 (内線) 200

相談日: 月 曜 13:00~16:25

相談予約: 月~金 9:00~17:20

(祝日・年末年始を除く)

法テラス・サポートダイヤル(日本司法支援センター)

(ナビダイヤル) ☎ 0570-078-374

月~金 9:00~21:00、土曜 9:00~17:00

(祝日・年末年始を除く)

札幌弁護士会おたる法律相談センター

☎ 0134-23-8373

相談予約: 月~金 10:00~12:00、13:00~16:00

(祝日・年末年始を除く)

司法書士困りごと“ほっと”ライン ☎ 011-211-1585

月~金 13:00~16:00

(祝日・年末年始・お盆期間を除く)

●しごと・労働問題など働く人の相談

労働相談ホットライン（北海道） ☎ 0120-81-6105
月～金 17:00～20:00、土曜 13:00～16:00

（祝日・4月26日～5月6日、8月9日
～17日、12月28日～1月4日を除く）

働く人の「こころの耳電話相談」 ☎ 0120-565-455
月～金 17:00～22:00、土日 10:00～16:00

（祝日・年末年始を除く）

労働条件相談ほっとライン ☎ 0120-811-610
月～金 17:00～22:00、土日・祝日9:00～21:00
（年末年始を除く）

●DV相談

女性相談室（小樽市生活環境部男女共同参画課）
☎ 0134-22-6010

月～金 9:30～16:15（祝日・年末年始を除く）

小樽警察署 ☎ 0134-27-0110
24時間

北海道立女性相談支援センター 電話相談

☎ 011-666-9955

月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

DV相談 月～金 18:00～20:00、土日祝日 9:00～18:00
（年末年始を除く）

みんなの人権110番（ナビダイヤル）

☎ 0570-003-110

月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

人権困りごと相談

（札幌法務局小樽支局内小樽人権擁護委員協議会）

☎ 0134-23-3017

月～金 9:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

●ひきこもりの相談

小樽市福祉総合相談室「たるさぽ」
☎ 0134-33-1124、☎ 0134-33-1128

月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く、事前要連絡）

こころの健康相談（小樽市保健所）
☎ 0134-22-3110

月水金 13:30～17:00（祝日・年末年始を除く）

事前予約必要

北海道ひきこもり成年相談センター
☎ 011-863-8733

月～金 9:30～12:00、13:00～16:00

（土日祝日・年末年始を除く）

NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
☎ 090-3890-7048

月～金 10:00～19:00

（土日祝日・年末年始を除く）

●子育てなどの相談

小樽市こども家庭センター（「にこにこ」）
☎ 0134-32-5208

月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

面談は事前予約必要

地域子育て支援センター「げんき」
☎ 0134-21-5039

月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

面談は事前予約必要

地域子育て支援センター「風の子」
☎ 0134-22-0822

月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

面談は事前予約必要

地域子育て支援センター「あそぼ」
☎ 0134-62-0059

月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

面談は事前予約必要

●子ども向けの相談
チャイルドライン ☎ 0120-99-7777

18歳までの子どもがかけられる電話、チャット相談もあり

毎日 16:00～21:00（年末年始を除く）

子供のSOS相談窓口（文部科学省）
☎ 0120-0-78310

24時間、SNS相談窓口もあり

こどもの人権110番（法務省） ☎ 0120-007-110
月～金 8:30～17:15

●SNSの相談
まもろうよ こころ（厚生労働省のホームページ）

QRコードを読み取り SNS相談窓口のリンクが掲載



問合先 小樽市保健所 健康増進課

☎ 0134-22-3110

R8年8月作成