

相談先一覧

こころの健康相談

*は土曜日・日曜日・祝日・年末年始は除く

相談窓口名	電話番号	相談時間
北海道いのちの電話	011-231-4343	24 時間
こころの健康相談統一ダイヤル <small>※北海道立精神保健福祉センターへ繋がります。</small>	0570-064-556	* 9 : 00~21 : 00 (土日祝のみ)10 : 00~16 : 00
苫小牧市健康支援課 (保健担当)	0144-32-6410 0144-32-6411	* 8 : 45~17 : 15
苫小牧市総合福祉課 (福祉相談担当)	0144-32-6189	* 8 : 45~17 : 15
苫小牧市障がい福祉課 (相談支援担当)	0144-32-6412	* 8 : 45~17 : 15
苫小牧市介護福祉課 (地域包括係)	0144-32-6347	* 8 : 45~17 : 15
北海道苫小牧保健所 (健康支援係)	0144-77-9934	* 8 : 45~17 : 30
苫小牧市地域生活支援センター	0144-75-2808	* 9 : 00~19 : 00 (土曜日のみ)9 : 00~17 : 00 ▶ 電話相談は 24 時間対応
よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間対応

経済問題

*は土曜日・日曜日・祝日・年末年始は除く

相談窓口名	電話番号	相談時間
苫小牧市総合福祉課 (福祉相談担当)	0144-32-6189	* 8 : 45~17 : 15※
苫小牧市生活支援室	0144-32-6402	* 8 : 45~17 : 15※
法テラス・サポートダイヤル <small>※内容により、お近くの法テラスを紹介されることがあります。</small>	0570-078-374	* 9 : 00~21 : 00 (土)9 : 00~17 : 00
札幌弁護士会苫小牧法律相談センター	0144-35-8373	* 10 : 00~16 : 00 (土)10 : 00~13 : 00
苫小牧市消費者センター	0144-32-6119	* 8 : 45~17 : 15※ (第 2・4 金) 8 : 45~20 : 00
苫小牧市社会福祉協議会	0144-32-7111	* 8 : 45~17 : 15
苫小牧年金事務所	0144-56-9003	* 8 : 30~17 : 15

✿相談先の電話番号は令和 5 年 6 月末日現在のものです。

人権・就労

*は土曜日・日曜日・祝日・年末年始は除く

相談窓口名	電話番号	相談時間
苫小牧市配偶者暴力相談支援センター	0144-32-6369	*8:45~17:15
北海道立女性相談援助センター	011-666-9955	*9:00~17:00
性暴力被害者支援センター 北海道 さくらこ	050-3786-0799	*10:00~20:00
各警察相談センター	#9110	24時間対応
札幌弁護士会苫小牧法律相談センター	0144-35-8373	*10:00~16:00 (土曜日)10:00~13:00
札幌法務局苫小牧支局	0144-34-7151	*8:30~17:15
苫小牧家庭生活カウンセリング協会	0144-36-8582	(水・金)10:00~16:00
ハローワーク苫小牧	0144-32-5221	*8:30~17:15
とまこまい若者サポートステーション	0144-84-8670	(月~土)10:00~17:00 ※土曜日は月1回のみ

医療機関

*は土曜日・日曜日・祝日・年末年始は除く

相談窓口名	電話番号	相談時間
道央佐藤病院 (医療相談室)	0144-67-0236	*9:00~11:30 *13:30~15:30
メンタルケアわかさ	0144-34-2969	(月~土)8:30~11:30 (月~土)13:30~16:30 (水)17:30~19:30
植苗病院 (医療相談室)	0144-58-2314	(月・水)9:00~11:30 (水)13:30~16:30
柳町診療所	0144-57-3322	*9:00~11:30 *14:00~16:30
苫小牧緑ヶ丘病院	0144-34-4761	*8:30~10:30 *13:00~15:30 (土)8:30~10:30

✽相談先の電話番号は令和5年6月末日現在のものです。