

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 ※北海道立精神保健福祉センターへ繋がります。	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 ※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。	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7年3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	*9:00~17:00
メンタルケアわかさ	0144-34-2969	(月~土)9:00~17:00
ウトナイ病院（地域連携室）	0144-84-5658	*9:00~12:30 *13:30~16:30
苫小牧緑ヶ丘病院	0144-34-4761	*9:00~17:00 (土)9:00~12:00

※相談先の電話番号は令和7年3月末日現在のものです。