

相 談 窓 口 一 覧

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
<ul style="list-style-type: none"> ・ ころ ・ 精神的な悩み 	稚内保健所	33-3703	平日 9:00~17:00
	北海道立精神保健福祉センター (ころの電話)	0570-064-556	平日 9:00~21:00 土日祝 10:00~16:00
	旭川いのちの電話	0166-23-4343	木~日 24時間受付 月・火・水 9:00~15:30
<ul style="list-style-type: none"> ・ 人権 ・ いじめ ・ セクハラ 	みんなの人権 110 番	0570-003-110	平日 8:30~17:15
	こどもの人権 110 番	0120-007-110	平日 8:30~17:15
	女性の人権ホットライン (10月以降からみんなの人権 110 番へ統合されます)	0570-070-810	平日 8:30~17:15
<ul style="list-style-type: none"> ・ 虐待 ・ 妊娠出産 ・ 子育て 	北海道旭川児童相談所稚内分室	32-6171	平日 8:45~17:30
	稚内市教育相談所	73-1903	平日 9:00~17:00
	子育て世代包括支援センター (こども課) (健康づくり課)	23-6529 23-4000	平日 8:45~17:30
<ul style="list-style-type: none"> ・ 暴力 	宗谷総合振興局配偶者暴力相談支援センター	33-3399	平日 9:00~17:00
<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護や認知症 	稚内市地域包括支援センター	23-8585	平日 8:45~17:30
<ul style="list-style-type: none"> ・ 勤務者のメンタルヘルス 	稚内労働基準監督署	73-0777	平日 8:30~17:15
	稚内地域産業保健センター	24-1510	要予約
<ul style="list-style-type: none"> ・ 経営 	稚内商工会議所	23-4400	平日 9:00~17:00
<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活 ・ 障がい 等 	稚内市生活福祉部社会福祉課	23-6457	平日 8:45~17:30
	ひきこもり相談窓口(社会福祉課内)	23-7811	月・水・金 10:00~12:00 13:00~16:00
	基幹相談支援センター	23-6550	平日 8:45~17:30
<ul style="list-style-type: none"> ・ 社会福祉 	稚内市社会福祉協議会	24-1139	平日 8:45~17:30
<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活困窮 	自立生活支援センター	24-0707	平日 9:00~17:00
<ul style="list-style-type: none"> ・ 消費生活 	稚内市消費者センター	23-4133	平日 10:00~16:00
<ul style="list-style-type: none"> ・ 法律 	無料法律相談(生活衛生課)	23-6413	要予約
	稚内ひまわり基金法律事務所	24-7900	要予約
	北の杜法律事務所	24-6300	要予約
協力医療機関	市立稚内病院	23-2771	

こころの健康づくりリーフレット



悩んでいる人に寄り添い

声をかけ、話を聴き

必要な支援につなぐことで

大切な人の命を守ることができます

稚内市生活福祉部健康づくり課

0162-23-4000

こころと身体の健康について
相談を受け付けています
平日 8:45～17:30