



# 令和7年度 こころの健康相談

「こころ」や「気持ち」は目に見えるものではありません。いつもと違うこころの変化に気づいた時はぜひご相談ください。秘密は守られますので、安心してご利用ください。

## 精神保健福祉士による相談（予約制）

|       |                                                                                                                                       |                                   |                                   |                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 日 程   | 令和7年                                                                                                                                  | 4月23日（水）<br>7月23日（水）<br>10月22日（水） | 5月28日（水）<br>8月27日（水）<br>11月26日（水） | 6月25日（水）<br>9月24日（水）<br>12月24日（水） |
|       | 令和8年                                                                                                                                  | 1月28日（水）                          | 2月25日（水）                          | 3月25日（水）                          |
| 場 所   | しゃきっとプラザ 2階                                                                                                                           |                                   |                                   |                                   |
| 時 間   | 9:30～16:00                                                                                                                            |                                   |                                   |                                   |
| 相談担当者 | 北見赤十字病院 精神保健福祉士                                                                                                                       |                                   |                                   |                                   |
| 申し込み  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 下記申し込み先へご連絡ください。</li><li>・ 相談の予約は、相談日の前の週（金曜日）までをお願いします。</li><li>・ 家族からの相談もお受けできます。</li></ul> |                                   |                                   |                                   |

## 保健師による相談

|      |                     |
|------|---------------------|
| 日 程  | 月～金曜日（年末年始、土日祝日は除く） |
| 受付時間 | 9:00～17:30          |

<申し込み・お問合せ>

美幌町役場 保健福祉課 健康推進グループ（役場庁舎1階 6番窓口）  
TEL: (0152) 77-6544 ・ 77-6545

## 困ったときの相談窓口

### <死にたい気持ちについて>

| 窓 口        | 電話番号         | 受付時間                                      |
|------------|--------------|-------------------------------------------|
| 北海道いのちの電話  | 011-231-4343 | 24時間対応                                    |
| 旭川いのちの電話   | 0166-23-4343 | 毎日 9:00~15:30<br>木曜 9:00~月曜 15:30 までは連続受付 |
| 自殺予防いのちの電話 | 0120-783-556 | 毎日 16:00~21:00<br>毎月10日は8:00~翌日8:00       |

### <こころの健康について>

|                                |              |                                       |
|--------------------------------|--------------|---------------------------------------|
| 北見保健所こころの健康相談                  | 0157-24-4137 | 9:00~17:30 (月~金)                      |
| ほっかいどうこころの相談<br>(道立精神保健福祉センター) | 0570-064-556 | 9:00~21:00 (月~金)<br>10:00~16:00 (土日祝) |
| こころの健康相談 (美幌町)                 | 0152-77-6545 | 9:00~17:30 (月~金)                      |

### <こころの病院>

|               |              |                                                         |
|---------------|--------------|---------------------------------------------------------|
| 北見赤十字病院 神経精神科 | 0157-24-3115 | 新患電話受付 13:00~17:05 (月~金)                                |
| 道立向陽ヶ丘病院      | 0152-43-4138 | 新患電話受付 9:00~17:00 (月~金)                                 |
| 端野病院          | 0157-56-3151 | 9:00~12:00、14:00~16:00 (月~金)<br>9:00~12:00 (土) ※第2土曜は休診 |
| 玉越病院          | 0157-24-3323 | 新患電話受付 9:00~12:00、<br>13:30~16:00 (月~木)                 |

### <ひきこもりについて>

|                  |              |                              |
|------------------|--------------|------------------------------|
| 北海道ひきこもり成年相談センター | 011-863-8733 | 9:30~12:00、13:00~16:00 (月~金) |
| 美幌町地域包括支援センター    | 0152-75-3220 | 8:45~17:15 (月~金)             |

### <仕事について>

|                      |              |                  |
|----------------------|--------------|------------------|
| ハローワーク美幌             | 0152-73-3555 | 8:30~17:15 (月~金) |
| 北見総合労働相談 (北見労働基準監督署) | 0157-88-3982 | 9:00~16:30 (月~金) |

### <借金・多重債務について>

|                   |              |                                   |
|-------------------|--------------|-----------------------------------|
| 法テラス (日本司法支援センター) | 0570-078374  | 9:00~21:00 (月~金) / 9:00~17:00 (土) |
| 多重債務相談窓口 (北海道財務局) | 011-807-5144 | 9:00~12:00、13:00~17:00 (月~金)      |

### <消費生活について>

|             |              |                               |
|-------------|--------------|-------------------------------|
| 美幌町消費生活相談窓口 | 0152-72-0366 | 10:00~12:00 13:00~16:00 (月~金) |
|-------------|--------------|-------------------------------|

### <生活保護について>

|                   |              |                  |
|-------------------|--------------|------------------|
| 美幌町役場 民生障がい福祉グループ | 0152-77-6540 | 9:00~17:30 (月~金) |
|-------------------|--------------|------------------|

### <心配ごと相談>

|                                       |              |                                   |
|---------------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| 家庭生活相談<br>(北海道家庭生活総合カウンセリングセンター)      | 011-261-0811 | 10:00~12:00、<br>13:00~16:00 (月~土) |
| 美幌町社会福祉協議会                            | 0152-72-1165 | 8:45~17:30 (月~金)                  |
| 美幌町役場 広報相談グループ<br>(人権擁護委員による悩み心配ごと相談) | 0152-77-6538 | 13:00~15:00 (水)<br>※月1回 予約制       |

### <介護・障害福祉サービスについて>

|               |              |                  |
|---------------|--------------|------------------|
| 美幌町地域包括支援センター | 0152-75-3220 | 8:45~17:15 (月~金) |
|---------------|--------------|------------------|

### <配偶者やパートナーからの暴力について>

|                |              |                  |
|----------------|--------------|------------------|
| 北海道立女性相談支援センター | 011-666-9955 | 9:00~17:00 (月~金) |
|----------------|--------------|------------------|