♥「星の降る里・芦別観光イベントPR&特産品販売」が7月2日(火)～3日(水)10時～17時(3日は16時まで)、札幌駅前通地下歩行空間チ・カ・ホ(地下鉄さっぽろ駅、大通駅直結)で開催。野菜などの食品や木工製品を販売する26店舗が出店。入場無料。直接会場へ。問/一般社団法人芦別観光協会✆0124-27-7700。

保存版

悩んでないで…まず相談

こころの電話

☎0570-064-556

コミュニケーションがうまくいかない、アルコール・ギャンブル・薬物などが止められない、生きるのが辛く感じる、人と接するのが怖い、子供がかわいいと思えない、病院を受診した方がいいのだろうか——などこころの健康に関する相談が匿名でできる。神経症(ノイローゼ)や心身症、うつ病、統合失調症、アルコール依存症など病気のことを知りたい人もどうぞ。相談時間は月～金曜午前9時～午後9時、土・日・祝午前10時～午後4時(年末年始は休み)。**北海道立精神保健福祉センター**(白石区本通16丁目北6-34)。

◇　◇　◇

札幌市民は**▼「札幌こころのセンター」**(札幌市精神保健福祉センター/中央区大通西19、WEST19内)☎622-0556へ電話を。来所相談は要予約。月～金曜午前9時～午後5時(土・日・祝休み)。電話相談は月～金曜午前9時～午後5時は☎622-0556へ。月～金曜午後5時～9時、土・日・祝午前10時～午後4時(年末年始を除く)は、☎0570-064-556へ。**▼江別保健所**(錦町4-1)☎383-2111。本人や家族の心の健康についての相談を保健師が応じる。精神科医師による「心の健康相談」は月に1回予約制(精神科受診履歴のある人は要相談)。

いのちの電話

☎231-4343

北海道いのちの電話は、誰にも相談できず、ひとりで悩み苦しんでいる人のための相談電話。24時間いつでもかけられる。名前を告げる必要はなく、秘密も厳守。所定の研修を受け認定された相談員が対応する。思いつめないで電話を…。「いのちの電話」は1953年からイギリスで始まり広がったボランティア活動。

ほかに、旭川いのちの電話☎0166-23-4343と、回線が混んでいてつながらない時は、全国にあるいのちの電話の空いている回線につながるナビダイヤルシステム☎0570-783-556も。受付は午前10時～午後10時。▽毎月10日は「フリーダイヤルの日」で、午前8時～翌午前8時まで電話代無料。∞0120-783-556へ。

相談先を知りたい人にも

悩み相談

▼厚別区社会福祉協議会(区民センター1階)☎895-2483では、いろいろな悩みや心配ごとを持つ人の相談に乗り、内容によって専門機関への紹介なども行っている。電話・来所の両方で受け付けている。月～金曜午前8時45分～午後5時15分(土・日・祝休み)。**▼もみじ台福祉のまち推進センター**(もみじ台管理センター1階)で開設している「ほっと安心『相談室』」は、毎週月曜午前10時～昼12時、午後1時～3時に相談を行っている。祝日は休み。**問**/もみじ台まちづくりセンター☎897-6121。

▼江別市社会福祉協議会「悩みごとテレホン相談」☎389-7830。毎週火・金曜午前10時～午後3時。**▼北広島市社会福祉協議会「心配ごと相談所」**(栄町1丁目、北広島エルフィンビル2階)☎372-1640。毎週火・木曜午後1時～4時(祝日休み)。来所もどうぞ。

ひきこもり相談

☎863-8733

北海道ひきこもり成年相談センター、札幌市ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもっている人がどのような生き方を望み、そのために何が求められるかという視点から、個別の相談にきめ細かく対応。札幌市内では年40回出張相談も行う(各区民センターなどを利用、予約制☎861-6353)。開催地区などはホームページで確認、または問い合わせを。電話相談は月～金曜午前9時30分～昼12時、午後1時～4時。来所相談は月～金曜午前9時～午後5時(予約制)。メール相談は随時。こころのリカバリー総合支援センター(白石区平和通17丁目北1-13)。

事件・事故にあったときの相談

北海道被害者相談室

☎232-8740

犯罪や事故などの被害にあった人と、その家族のための相談室。突然、恐ろしい目にあったり傷つけられたら、誰でも心に深いキズを負ってしまう。自分を責めたり、「誰もわかってくれない」と自分1人のカラの中に閉じこもらないで、勇気を出して電話を!友達のための相談もどうぞ。相談は月～金曜午前10時～午後4時。FAX211-8151、ホームページからメールでの相談もできる。

警察相談

☎241-9110

道警本部では、生活の安全に関する相談を電話で行っている。ストーカーの被害、男女(夫婦)間での暴力、少年非行のほか、暴力団犯罪や覚せい剤、悪徳商法や金融犯罪に関することなど相談内容に応じて、相手側に対しての警告を行ったり、相談者には助言や防犯指導も行う。

◇　◇　◇

北海道警察本部警察相談センター☎241-9110(プッシュ回線、公衆電話、携帯・PHSからは#9110)▽**聴覚障害者用FAX110番**FAX241-1110▽**少年問題の各種相談「少年相談110番」**∞0120-677-110▽**暴力団に関する相談**☎222-0200。

交通事故相談

事故にあったり起こした時の治療費・慰謝料・休業補償など、示談にする前に損害賠償などについてアドバイスしてくれる。**▼道の交通事故相談所**☎204-5220(北3西6、道庁1階)。受付は月～金曜午前9時～午後4時30分まで。

相談は、市役所や各区役所でも**▼札幌市「市民の声を聞く課」**(北1西2、札幌市役所1階)☎211-2075、月～金曜午前9時30分～昼12時15分、午後1時～4時▽**厚別区役所相談コーナー**(区役所1階)☎895-2433。第2・4水曜午前9時30分～昼12時15分、午後1時～4時▽**清田区役所広聴係**(区役所1階)☎889-2018。第1・3月曜午前9時30分～昼12時15分、午後1時～4時。

法律・お金・暮らしの相談

札幌弁護士会

法律相談センター 多重債務相談センター

☎251-7730

民事・刑事・交通事故・離婚・相続・遺言ほか、あらゆる法律相談に弁護士が無料で応じてくれる。相談の種類により30分または45分。サラ金など借金で悩む人の相談や処理のアドバイスも行っている。月～金曜午前9時～昼12時、午後1時～4時(祝日休み)に電話で相談予約を受け付け、相談日を決める。**札幌法律相談センター**(中央区北1西10、札幌弁護士会館2階)。

▽新さっぽろ法律相談センター(厚別中央2条5丁目サンピアザセンターモール3階)☎896-8373。相談受付は毎日午前10時～昼12時、午後1時～4時(祝日休み)。

江別市役所・市民相談所

☎381-1021

弁護士が対応する法律相談は第2・4木曜午後1時～3時。月の平日初日午前8時45分から電話受け付け(各日先着5人)。

多重債務者相談窓口

☎807-5144

北海道財務局が開設している多重債務を抱える人のための相談窓口。今後のために借り入れを整理したい、住宅ローンと教育費が重なり今後の返済が大変、失業したために借金の返済ができなくなった…などの借金問題に専門の相談員が対応する。時間は月～金曜午前9時～昼12時、午後1時～5時(土・日・祝休み)。

サラ金多重債務・生活相談

札幌陽は昇る会

☎866-1015

サラ金・クレジットの負債整理相談や、生活相談全般に具体的に対応してくれる。※必要に応じて無料の弁護士相談も受けられる。相談受付は毎週火・木曜午後1時～5時。

消費生活相談

☎050-7505-0999

北海道立消費生活センターの相談電話。悪質商法や不当請求などの契約トラブル、商品の安全性といった消費生活に関する相談に無料で応じる。月～金曜午前9時～午後4時30分(土・日・祝と年末年始は休み)。来所相談もできる。**北海道立消費生活センター**(中央区北3西7、道庁別館西棟2階)。

◇　◇　◇

▼札幌市消費者センター(北8西3、札幌エルプラザ2階)☎728-2121。月～金曜午前9時～午後4時30分(電話は午後7時まで受付。土・日・祝と年末年始は休み)。札幌市の住民または市内に通勤・通学している人が対象。来所相談もできる。事前に契約書・パンフレットなど資料の用意を。

▼江別市消費生活センター(市役所第2別館2階)TEL381-1026。月～金曜午前9時～午後5時▽**江別市大麻出張所**(大麻中町26-4)☎382-4855。第2・4金曜午前10時～午後4時**▼北広島市消費生活センター**(本庁舎4階)☎372-3311(内線4921)。月～金曜午前10時～午後3時。

消費生活ホットライン

☎188

全国共通の電話番号。悪質商法による被害、訪問販売・通信販売などでのトラブル、表示や広告、商品、サービスによる被害などについて、どこに相談していいかわからない場合、音声に従って郵便番号を入力することで、最寄りの消費生活センターなどの消費生活相談窓口を案内してくれる。基本的に年末年始を除いていつでも利用できる。

60万円以下の金銭トラブル

1回でOKの少額訴訟

☎350-4300

簡易裁判所でできる訴訟手続き。60万円以下の金銭の支払いを求める訴訟なら、原則1回で審理を終え、ただちに判決が出る。また内容によっては、双方の話し合いで解決する民事調停なども。手続案内センターで取扱い。**札幌簡易裁判所**(中央区大通西12)。

札幌司法書士会法律相談センター

☎272-9035

借金問題、不動産賃貸借のトラブル、相続登記に関する悩みなど、法律に関する身近な悩みに司法書士が無料で相談に応じる。電話予約(月～金曜午前9時～午後5時)の上、相談(月～土曜の毎日)。日・祝・年末年始休み。**札幌司法書士会**(中央区大通西13・中菱ビル3階)。

敷金・原状回復の問題、外国人の生活の困りごとに

行政書士会 北海道ADRセンター

☎221-1221

札幌管内の賃貸住宅の敷金や原状回復に関するトラブルや、外国人の職場・教育環境などについてのトラブルが発生した時に、行政書士と弁護士が調停人となって手続きを行い、訴訟手続での解決ではなく自主的な話し合いによる和解の合意ができるよう対応する。受付(相談)は月～金曜午前9時～午後5時(土・日・祝休み)。

賃貸トラブル

不動産無料相談所

☎641-8931

アパートなど賃貸住宅でもっとも多いトラブルは「原状回復」。修繕費用や敷金の精算の問題でトラブルが発生することが少なくない。北海道宅建協会の相談窓口・不動産無料相談所は、トラブルや不動産についての苦情、困りごと、土地・建物に関する一般的な相談などに無料で応える窓口。受付時間は月～金曜午前9時～昼12時、午後1時～5時(土・日・祝休み)。窓口を訪問して相談する場合は要予約。面談時間は月～金曜午前10時～昼12時、午後1時～4時(土・日・祝休み)。**北海道宅建協会不動産無料相談所**(中央区北1西17、北海道不動産会館1階/近代美術館南側のハトマークビル)。

◇　◇　◇

▼北海道立消費生活センター(相談電話)☎050-7505-0999。受付時間は月～金曜午前9時～午後4時30分(土・日・祝休み)や、札幌市在住・通勤・通学の人は**▼札幌市消費者センター**(北8西3、札幌エルプラザ2階)☎728-2121でも相談することができる。こちらの受付時間は月～金曜午前9時～午後7時(来所は午後4時30分まで、土・日・祝と年末年始休み)。

一時的に生活資金が必要…

生活福祉資金貸付制度

各地区社会福祉協議会

高齢者世帯も含め、さまざまな事情から一時的な困窮で資金が必要な低所得世帯を対象に、都道府県の社会福祉協議会が必要な資金を低金利で貸付けして、生活の相談や支援を行う「生活福祉資金貸付制度」がある。「総合支援資金」「教育支援資金」「福祉資金」「不動産担保型生活資金」——の4つの区分に分けて、低金利で貸付けする(連帯保証人を立てた場合は無利子、保証人を立てない場合は年1.5%)。相談と申請は、住んでいる区や市の社会福祉協議会で受け付けている。詳しくは問い合わせを。

問い合わせ/厚別✆895-2483/清田✆889-2491/江別✆385-1234/北広島✆372-1698。

就労・労働の相談

就労相談

▼札幌市生活就労支援センター・ステップ(大通西6丁目10、大通公園ビル)☎211-1766。就職や生活などに関するさまざまな悩みや相談に相談員が対応する(生活保護を受給していない札幌市民が対象)。受付時間は月～金曜午前9時～午後5時(土曜・日曜・祝・年末年始は休み)。来所での相談対応(電話の場合は問い合わせ後、来所相談)も。また毎月各区で出張相談会も開催している(予約制)。

▼岩見沢・江別地域若者サポートステーション☎887-9214。江別市で開催している就労サポート事業。対象は江別市内と近郊の15歳～39歳。利用は無料。開設場所は①江別市東野幌本町5-26 Kent CollectionⅡ106(JR野幌駅3分)、毎週月・水・木午前10時～午後5時、個別相談(要予約)②江別市民活動センター・あい(野幌町10-1イオンタウン江別2階)、毎週火昼12時～午後5時、個別相談(要予約)。求人検索や就活のワンポイントアドバイスなどが聞けるフリータイム(午後3時～4時30分)も開催。問合せや予約は、月～木の10時～午後5時。

労働相談ホットライン

∞0120-81-6105

正社員、パート・学生アルバイトなど立場を問わず、全道どこからでも相談できるのが、北海道が開設する無料の労働相談ホットライン。相談時間は月～金曜午後5時～午後8時、土曜午後1時～4時(日・祝休み)。

突然解雇された、残業したのに手当が支払われない、有給休暇が取れない、セクハラ・パワハラに困っている、個別的労使紛争の相談…などに社会保険労務士が対応する労働に関する何でも相談電話。

◇　◇　◇

▼北海道労働局の総合労働相談コーナー☎707-2700。午前9時～午後5時▽札幌中央総合労働相談コーナー☎737-1195。午前9時30分～午後5時▽札幌東総合労働相談コーナー☎894-2821。午前9時～午後5時。

▼連合北海道(日本労働組合総連合会北海道地方連合会)の「労働相談ダイヤル」∞0120-154-052(受付時間は月～金曜午前9時～午後5時、ただし、相談電話キャンペーンなどの行事で受付時間が変わる場合もある)。来所の場合は別途相談。

▼道労連(北海道労働組合総連合)の常設相談ホットライン(白石区菊水5条1丁目4-5、第6尾崎ビル3階)∞0120-378-060。月～金曜午前10時～午後5時。来所相談も。

エイズ・難病・がんの相談

エイズ電話相談

∞0120-177-812

エイズ予防財団による電話相談窓口。エイズやHIV(ヒト免疫不全ウィルス)に関する相談・質問に専門の相談員が答えてくれる。相談は無料、匿名で受けられる。携帯電話からの相談は☎03-5259-1815(通話料がかかる)。月～金曜午前10時～午後1時、午後2時～5時(土・日・祝と年末年始は休み)。

▼レッドリボンさっぽろエイズ電話相談∞0120-812-606。時間は毎週火曜午後7時～10時。携帯や公衆電話からも相談できる。

北海道難病連相談室

☎522-6287

療養生活や福祉の相談、福祉機器利用のアドバイスなど、難病に関する相談と資料の紹介を行っている。保健師や社会福祉士、患者会が対応する。来所による相談を受ける。来所は要予約。相談受付は月～金曜午前10時～午後4時。**北海道難病センター**(中央区南4西10)。

がん電話相談(がん110番)

☎722-5550

北海道対がん協会が開設。がん検診や治療に関する疑問、悩み、不安について、保健師が本人または家族からの電話相談に応じる。一人20分ほど。面談希望の場合は電話で予約を。**同協会札幌がん検診センター**(北26東14)の電話相談時間は毎週火・木曜の午前10時～昼12時。

福祉関係の相談

お年寄りと家族の悩みごと相談

☎281-0928

高齢者虐待に関わる相談の窓口。相談時間は月～金曜午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)。電話、来所、手紙、FAXなどで受け付けている。相談無料。予約不要。高齢者虐待の通報先は、法律上"市町村"。センターでは、高齢者やその家族などからの「これって虐待?」「誰かに聞いてほしい」といった相談などに対応し、必要に応じて市町村担当課への橋渡しをしている。市町村高齢者保健福祉担当課や地域包括支援センターからの相談にも対応しており、高齢者虐待の対応困難事例については、医療・法律・福祉の専門職や有識者が集う「高齢者虐待防止推進委員会」にて協議し、対応についての助言などもしている**北海道高齢者虐待防止・相談支援センター**(中央区北2西7、かでる2・7、2階)。

▼北広島市きた高齢者支援センター(西の里347番地4)☎375-5888。北広島市の65歳以上の高齢者とその家族を対象に、悩みや心配ごとなどの相談に対応する。必要に応じて専門機関への紹介も行う。電話は24時間対応。

判断能力が十分でない方に

日常生活自立支援事業

☎633-2941

物忘れがひどくなってきて日々の生活が不安になってきた、あるいは、知的障害者、精神障害者など、日常生活上の判断能力が十分でない人の相談窓口。自立した生活が送れるよう、生活を支援するさまざまなサービスを提供してくれる(相談無料、各サービスは有料)。**札幌市社会福祉協議会**が開設。相談は月～金曜午前9時～午後5時(土・日・祝休み)。

◇　◇　◇

▼江別市社会福祉協議会☎385-1234。月～金曜午前8時45分～午後5時15分(土・日・祝休み)。また**▼「北海道認知症の人を支える家族の会」**(北2西7かでる2・7、4階)☎・FAX204-6006は介護経験者、医療従事者などが相談に対応する。月～金曜午前10時～午後3時(土・日・祝と年末年始休み)。**▼「江別認知症の人の家族を支える会」**も相談を受ける▽いきいきセンターさわまち☎・FAX387-5657(水・木曜午前10時～午後3時)。▽江別市総合社会福祉センター☎389-7830(木曜午前10時～午後3時)。

▼みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)☎0570-003-110。あらゆる人権問題についての相談を受ける。相談は無料で秘密厳守。ダイヤルは月～金曜午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝、時間外は留守番電話)。予約なしで来所しても相談員が対応してくれるが、できれば予約を。

札幌弁護士会

高齢者・障害者支援センター「ホッと」

☎242-4165

高齢者・障害者に関わる法律相談に、弁護士が無料で対応する。受付は月～金曜午前9時～昼12時、午後1時～4時。

障がい者あんしん相談

☎633-1313

障害のある人の権利を守り、安心して社会生活を送ることができるように、さまざまな相談に応じる(札幌市民対象)。月～金曜午前9時～午後5時(祝・年末年始休み)。内容に応じて弁護士による法律相談もできる(要予約)。FAXは633-3887。**札幌市社会福祉協議会**(中央区大通西19丁目1-1、社会福祉総合センター3階)。

◇　◇　◇

▼江別市障がい者支援センター(大麻沢町5-6)☎802-5004でも相談に応じる。月～金曜午前8時45分～午後5時15分(土・日・祝・年末年始休み)。FAXは387-8655。北広島市民は**▼障がい者生活支援センターみらい**(北広島市南町4丁目1-1、地域サポートセンターみなみ1階)☎376-7776。月～金曜午前9時～午後5時。緊急時は上記時間外でも対応。FAXは376-7778。来所相談や自宅への訪問相談も行っている。

就業・生活相談室しんさっぽろ

☎887-7075

心身に障害があるために働くことが難しく感じる人たちに対して、ハローワークや障害者職業センターなど必要な専門機関と連携して、相談と生活・就職活動の支援を行う(仕事の斡旋はしていない)。相談受付時間は月～金曜午前9時～午後5時30分(土・日・祝休み)。来所相談もできる(要予約)。**就業・生活相談室しんさっぽろ**(厚別中央3条3丁目3-33、システムコート新札幌106号室)。

女性の相談

暴力に悩む女性の相談専用ダイヤル

☎666-9955

北海道立女性相談援助センターでは、夫や恋人からの暴力など女性の抱えるさまざまな問題について相談に応じている。弁護士による法律相談もある。相談時間は月～金曜午前9時～午後5時(土・日・祝と年末年始は除く)。DV電話相談は月～金曜午後5時30分～8時。土・日・祝午前9時～午後5時(年末年始は除く)。法律相談・面接相談は要予約。売春防止法、DV防止法に関する相談などを受けている。

▼性犯罪の悩み相談∞0120-756-310(携帯電話からは011-242-0310)。レイプなどの性犯罪被害相談に主に女性警察官が応じ、専門家やカウンセリング機関も紹介。電話は24時間受け付けている。

女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなどに困っていたら、お電話ください——。相談は無料で秘密厳守。ダイヤルは月～金曜午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝、時間外は留守番電話)。予約なしで来所しても相談員が対応してくれるが、できれば予約を。**札幌法務局**(北区北8西2、札幌第1合同庁舎2階)。

性暴力専用ダイヤル

☎211-8286

北海道家庭生活総合カウンセリングセンターが開設する電話相談窓口。レイプやストーカー、DVなど、性暴力の被害者やその家族の相談に、専門の相談員が対応し、相談内容によって必要な支援などを行う。受付は月～金曜午前10時～午後4時(土・日・祝休み)。

札幌弁護士会・女性のための女性弁護士による法律相談

ほっとらいんぶ～け

☎050-3369-0550

女性弁護士が対応する女性のための無料の電話法律相談。毎週月・水・金曜午後4時～7時、火・木曜昼12時～午後3時。

女性のための法律相談

☎251-6349

法律に関しての困りごとや、わからないことなどの相談に女性弁護士が応じる「女性のための法律相談」。相談は毎月第2・4水曜午後1時15分～3時45分。相談日の1カ月前から受付開始(1人30分、要予約)。受付は月～土曜午前9時～午後5時。**北海道立女性プラザ**(中央区北2西7、かでる2・7、6階)。

女性行政書士による

女性のための無料相談会

北海道行政書士会に所属する任意の女性行政書士が作る「北海道女性行政書士の会」で開設している女性だけの来所による相談会。家族や夫婦の悩み、相続・遺言、会社設立、外国人との結婚・離婚、雇用など、さまざまな相談に女性行政書士が対応する。相談は毎月第1火曜午前10時～昼12時、行政書士会館(中央区北1西10)にて。予約が必要となる。予約は、同会の浦野さん☎375-1102へ。毎月第3木曜は午後2時～4時、えこふりぃ(白石区本郷通6丁目北)にて。予約不要。

女性司法書士による女性のための法律相談窓口

なのはな相談センター

☎522-5625

女性特有の問題や身の回りのトラブル、登記、相続手続、成年後見、債務整理など、さまざまな法律相談・手続き(簡易裁判所における訴訟などの代理権の範囲内のみ)に関する相談に、女性司法書士が対応する。電話相談の受付時間は月曜昼12時～午後3時、木曜午後4時～7時(祝日と年末年始・夏季休業は休み/1人20分程度)。じっくり相談したい場合は面談相談で。予約受付は☎272-9035へ。月～金曜の午前9時～5時(土・日・祝と年末年始・夏季休業は休み)。札幌司法書士会(中央区大通西13、中菱ビル)。

人権・法律・心とからだ…

女性のための相談

男女共同参画センター(北区北8西3、エルプラザ内)では、女性のための総合法律などの相談を電話や面接で行っている。相談・面接はいずれも無料。

▼女性のための総合相談☎728-1225(直通)。第1・3水曜午前10時～昼12時。第2・4水曜午後6時～8時。電話または面接。

▼女性のための法律相談☎728-1255。第1・3金曜午後6時～8時。女性弁護士が面接(要予約)。1人30分。いずれも年末年始・祝日・エルプラザ休館日を除く。

北海道産婦人科救急電話相談

☎290-3299

助産師・看護師による産婦人科に関する救急電話相談。夜間・早朝の問い合わせに応じる。年中無休、午後7時～翌午前9時。

子供・子育ての相談

子供の急な病気やケガ

北海道小児救急電話相談

☎232-1599

夜間～早朝に、子供が急な病気や事故で具合が悪くなったとき、家庭でどのように対処すればいいのか、すぐに医療機関にかかる必要があるか…などについて、小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じる(携帯やプッシュ回線からは「#8000」でもOK。IP・ひかり、PHSはつながらない)。年中無休、午後7時～翌午前8時。また、受診可能な医療機関を知りたい場合は救急医療情報案内センター∞0120-20-8699または☎221-8699へ。

子育てに関する相談と支援

YOU・勇・コール

☎854-2415

育児・思春期・しつけ・虐待・非行・不登校・いじめなど、子育て・子育ちに関する相談ができ、その解決に向けて支援を行う相談機関。児童養護施設羊ケ丘養護園に附置している「羊ケ丘児童家庭支援センター」が実施しており、午前9時～午後6時まで子育てと子育ちの相談を受け付けている。虐待などの問題解決が必要な場合は、関係機関との連携も行う。FAX836-4152または soudan.hitujigaoka2415@hitujigaokayougoen.or.jp でも受け付ける。

ひとり親家庭等相談事業

☎631-3353

札幌市内に住む父子・母子家庭を対象に、生活一般に関わるさまざまな悩みに専門カウンセラーが対応する相談。面談もできる。札幌市母子寡婦福祉連合会のひとり親家庭支援センター(☎631-3270)が実施している。受付時間は月～金曜昼12時～午後7時、土・日・祝午前10時～午後5時(年末年始は休み)。このほか、ひとり親家庭の自立を支援する就業相談、離婚や養育費、人間関係といった悩みに女性の弁護士・臨床心理士が対応してくれる法律相談や心療相談(要予約)もある。

◇　◇　◇

▼父子相談☎632-7132。父子家庭のさまざまな悩みに専門の相談員が対応する。毎週火・木曜昼12時～午後7時(祝日は午前10時～午後5時)、土曜午前10時～午後5時。**札幌市母子寡婦福祉連合会ひとり親家庭支援センター**/中央区大通西19(札幌社会福祉総合センター内)。

また、札幌市外の人は**▼北海道母子寡婦福祉連合会**(中央区北1東8、北海道母子福祉センター内)☎261-0447へ。内容によって地域の母子会などを紹介する。来所もできる。受付時間は毎週月～金曜午前9時～午後5時。土・日・祝と年末年始は休み。

乳幼児～学習・進路まで

子どもの発育・発達

☎612-5030

北海道立特別支援教育センターでは、特別な教育的支援を必要とする子供について、教育的な観点から発達や障害の状態を的確に把握し、保護者との、学びの場を中心とした教育相談を行う(来所教育相談は、電話などで要予約)。相談の内容に応じて、近隣の特別支援学校や併設機関(道立心身障害者総合相談所や北海道中央児童相談所)と連携し、専門的な機能を生かした相談も行う。**北海道立特別支援教育センター**(中央区円山西町2丁目1-1)。

教育相談

∞0120-3882-56

北海道教育委員会の子ども相談支援センターの教育相談。いじめや不登校、友人関係、学業・進路、親子関係などの相談に応じる。電話相談は24時間毎日対応している。来所相談は予約制で月～金曜午前10時～午後4時(土・日・祝と年末年始は休み)。また、北海道立教育研究所(文京台東町42)でも同じ日程で来所相談を行っている。予約は☎386-4520へ。**北海道教育委員会子ども相談支援センター**(中央区北3西7、道庁別館8階)。

◇　◇　◇

▼札幌市教育センター！幼児教育センター　**▼札幌市教育センター**教育相談室・幼児教育センター(西区宮の沢1条1丁目、札幌市生涯学習センター・ちえりあ2階)。札幌市在住の幼児児童生徒とその保護者を対象に、家庭における子育ての悩み、幼稚園・学校などでのいじめや不登校、友達関係、学習の困りごと、発達に関わる心配について教育相談(電話相談及び来所相談※予約制)を行っている。予約は札幌市教育センター教育相談室(小中学生など)☎671-3210、幼児教育センター(未就学児)☎671-3454(いずれも受付は月～金曜午前8時45分～午後5時15分(土・日・祝と年末年始は休み)。

札幌市の子供に関する相談

こども電話相談

☎211-3783

札幌市子どもの権利救済機関「子どもアシストセンター」で開設している札幌市内に住む18歳未満の子供に関する相談窓口。受付時間は月～金曜午前10時～午後8時、土曜午前10時～午後3時(日・祝と年末年始は休み)。

児童家庭支援センター

☎372-8341

「エンゼルキッズこども家庭支援センター」では、親子関係、友達関係、子供の発達や子育てに関しての悩みなど、保護者や子供本人からの相談を受け付けている。石狩・後志管内ならどこからでも相談できる。相談方法は電話、メール、面談、訪問。心理療法も行っている。**エンゼルキッズこども家庭支援センター**(北広島市中央4丁目5-7)

厚別・清田

▼厚別区「こそだてインフォメーション」(区役所3階)☎895-2514(相談専用☎894-0874)。0歳～未就学児を持つ人を対象に、子育てに関する相談や悩み事などに保育士が対応、情報提供もする。来所は月～金曜午前8時45分～午後5時15分。

▼厚別区「子育てなんでも相談」(厚別保健センター)☎895-1881。看護師、保健師や管理栄養士、歯科衛生士、保育士が対応する相談のほか、身長・体重の計測も行う。毎月第1水曜(令和2年1月は第2水曜)午後1時～2時受付、区役所3階保健センター。

▼清田区「こそだてインフォメーションきよっちる～む」(区役所2階)☎889-2052。子育てに関する心配や悩み事などを保育士に相談できる。来所は月～金曜午前8時45分～午後5時15分。相談は電話でも受け付ける。

また、厚別区と清田区では、未就学児を持つ人を対象に、保育士が直接訪問する出前子育て相談「ピンポ～ンこんにちは」を実施している。祝日を除く月～金曜午前10時～午後4時の間で1時間程度。申し込みは厚別区子育て支援担当係☎894-0874、清田区子育て支援担当係☎889-2052。

江別市

▼江別市子育て支援センターすくすく(弥生町18-5)☎381-1714。乳幼児を持つ人を対象に、子育てのさまざまな相談を電話・来所で保育士か助産師が対応する。月～金曜午前9時～午後5時。**▼江別市子育てひろば「ぽこあぽこ」**(野幌町10-1、イオンタウン江別2階)☎378-4411。電話・来所での子育て相談に対応。午前9時30分～午後5時。**▼江別市子育て支援センター「ぽろっこ」**(野幌住吉町37-7)☎389-3006。電話・来園での子育て相談に対応。月～金曜午前9時～午後5時。**▼子育て支援コーディネーター**(江別市役所子ども育成課)子育て相談や、子育ての情報提供をする。☎381-1126。月～金曜午前10時～午後4時。

ほか、江別市内各支援センターでも電話・来所による相談を受け付ける。**▼わかば保育園子育て支援センターわかば**☎385-9550。月～金曜午前9時～午後4時45分**▼愛保育園子育て支援センターゆうあい**☎384-0332。月～金曜午前9時～午後4時30分**▼おおあさ認定こども園子育て支援センターもりのこ**☎387-8819。月～金曜午前9時～午後5時**▼あすかの森認定こども園子育て支援センターどんぐり**☎378-4349。月～金曜午前9時30分～午後3時。**▼認定こども園もりのひだまり子育て支援センターまんまカフェ**☎383-0405。月・水・金午前10時～午後2時。

▼にこにこ相談室☎389-7830。家庭生活の諸問題など子育ての心配事・相談を受け付けている。毎週水曜午前10時～午後3時。

▼江別市教育委員会教育支援課　おおむね毎週火曜午前10時～昼12時にスクールカウンセラーによる教育相談を江別市青年センター(緑町西2丁目)で行う。☎384-7830へ予約が必要。

▼江別市保健センター「親子健康相談」(若草町6番地1)☎385-5252。妊娠期～乳幼児期までの食事・健康・育児などについて保健師、栄養士が対応。(江別市民対象)毎月第3水曜(11月は第3月曜、12・1月は第4水曜)午前9時30分～11時。予約不要。母子手帳持参して。

北広島市

▼家庭児童相談室(市役所子ども家庭課内)☎372-3311(内線2212)。子育てのことなど子供に関するあらゆる相談に、専門の相談員が答える。電話か面談による相談、家庭訪問もする。月～金曜午前9時～午後5時(土・日・祝と年末年始は休み)。

▼西の里きらきら保育園地域子育て支援センターどんぐり(西の里北2丁目4-5)☎375-5833。子育てに関するさまざまな疑問や悩みに保育士が対応。来所は月曜午前10時～午後3時(要予約)、電話相談は月～土曜午前10時～午後4時。

子供もかけられる

こどもでんわ相談

▼子どもの人権110番∞0120-007-110。学校でいじめを受けている、学校に行きたくない、虐待されている。でも、先生や親には言えない、誰に相談したらいいのかわからない時は、ひとりでなやまずに電話してみよう。相談は無料で秘密厳守。ダイヤルは月～金曜午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝、時間外は留守番電話)。予約なしで来所しても相談員が対応してくれるが、できれば予約を。

▼子どもアシストセンター(子供専用ダイヤル)∞0120-66-3783。ひとりでなやまないで、こまったこと、心配なこと、話してみよう。月～金曜午前10時～午後8時。土曜午前10時～午後3時。日曜・祝日と年末年始は休み。札幌市に住んでいる子どもなら、だれでもかけることができる。お金はかからない。札幌市子どもの権利救済機関(けんりきゅうさいきかん)。

▼チャイルドライン∞0120-99-7777(電話代もかからない、ケイタイからもOK)。18歳までの子どもがかける電話。ヒミツは守る。どんなことでもいっしょに考える。名前は言わなくてもいい。切りたいときには、切っていい。毎日午後4時～9時受け付け。年末年始は休み。チャットで相談はチャイルドラインのホームページを検索。今年は8月22日(木)～9月4日(水)、電話を午後2時～夜11時に延長。チャットはこの期間毎日午後4時～9時。

▼北海道教育委員会(ほっかいどうきょういくいいんかい)子ども相談支援(しえん)センターでんわ相談∞0120-3882-56。毎日24時間かけられる。

こども相談窓口(江別)

▼いじめ・不登校相談☎382-4044。さまざまな教育相談を電話で受け付ける。月～金曜午前10時～午後5時。

▼子ども電話相談☎384-7830。子供の悩みごとや心配ごとについて。月～金曜午前10時～午後5時。

こども相談窓口(北広島)

▼子どもに関する悩み相談☎372-3311(内線4825・4823)。毎週水曜午前9時～午後4時45分。臨床心理士が対応する。来所相談のみ(要予約)。

▼子どもの権利相談窓口☎372-6200。友人、親子関係などに関する相談に応じる。月～金曜午前10時30分～午後5時。(土・日・祝日と年末年始は休み)。