

## 生きるのがつらくなった時

相談機関	電話番号	受付時間
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7000	月～金 8:45～17:30
札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)	011-622-0556	月～金 8:45～17:15
北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間
旭川いのちの電話	0166-25-2143	毎日24時間

## こころの健康について

相談機関	電話番号	受付時間
各市町村 ★札幌市民の方は、各区役所保健福祉課	各市町村保健センター か保健担当課にお問い合わせ 合わせください	
道立保健所	各保健所担当課にお問 い合わせください	月～金 8:45～17:30
旭川保健所	0166-26-1111	月～金 8:45～17:15
函館市保健所	0138-32-1512	月～金 8:45～17:30
小樽市保健所	0134-22-3117	月～金 8:50～17:20
摂食障害を考える家族の会	011-864-7000	月～金 8:45～17:30
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7000	月～金 8:45～17:30
札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)	011-622-0556	月～金 8:45～17:15

## 経済問題について

相談機関	電話番号	受付時間
犯罪被害者支援ダイヤル(法テラス)	0570-079714	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00
北海道高齢者総合相談	011-251-2525	月～金 9:00～17:00
高齢者虐待電話相談(札幌市社会福祉協議会)	011-614-2002	月～金 9:00～17:00

## アルコールやギャンブルの依存について

相談機関	電話番号	受付時間
道立保健所	各保健所精神保健担当 課にお問い合わせください。	月～金 8:45～17:30
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7000	
ギャンブル研究会	011-864-7000	
札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)	011-622-0556	

## 介護について

相談機関	電話番号	受付時間
各市町村★札幌市民の方は、各区健康子ども課	各市町村保健担当課に お問い合わせください。	
北海道高齢者総合相談・虐待防止センター (シルバー110番)	011-251-2525	月～金 9:00～17:00
高齢者虐待電話相談(札幌社会福祉協議会)	011-614-2002	月～金 9:00～17:00
北海道認知症の人を支える家族の会	011-204-6006	月～金 10:00～15:00

## 子育てについて

相談機関	電話番号	受付時間
各市町村	各市町村保健担当課にお問い合わせください。	
道立保健所	各保健所子育て担当課にお問い合わせください。	平日月～金 8:45～16:00
北海道立特別支援教育センター	011-612-6211	月～金 8:45～17:30
札幌市子どもアシストセンター	011-211-3783	月～金 10:00～20:00 土 10:00～15:00
札幌市教育センター教育相談担当課	011-671-3210	月～金 8:45～17:15
北海道警察相談センター	#9110	毎日24時間

## 児童虐待について

相談機関	電話番号	受付時間
各市町村	各市町村児童虐待担当課にお問い合わせください。	
北海道中央児童相談所	011-631-0301	月～金 8:45～17:30
北海道旭川児童相談所	0166-23-8195	
北海道旭川児童相談所稚内分室	0162-32-6171	
北海道函館児童相談所	0138-54-4152	
北海道帯広児童相談所	0155-22-5100	
北海道釧路児童相談所	0154-23-7147	
北海道北見児童相談所	0157-24-3498	
北海道岩見沢児童相談所	0126-22-1119	
北海道室蘭児童相談所	0143-44-4152	
★札幌市の方は札幌市児童相談所か、各区健康・子ども課	011-622-8630 (札幌児童相談所)	月～金 8:45～17:30
児童家庭支援センター		毎日24時間
北海道警察少年サポートセンター	011-251-0110	月～金 8:45～17:30
少年相談110番	0120-677-110 (携帯電話・PHSは不可)	月～金 8:45～17:15
子どもの人権110番(札幌法務局)	0120-007-110	月～金 8:45～17:15

## いじめについて

相談機関	電話番号	受付時間
各市町村		
北海道中央児童相談所	011-631-0301	月～金 8:45～17:30
北海道旭川児童相談所	0166-23-8195	
北海道旭川児童相談所稚内分室	0162-32-6171	
北海道函館児童相談所	0138-54-4152	
北海道帯広児童相談所	0155-22-5100	
北海道釧路児童相談所	0154-23-7147	
北海道北見児童相談所	0157-24-3498	
北海道岩見沢児童相談所	0126-22-1119	
北海道室蘭児童相談所	0143-44-4152	
★札幌市の方は札幌市児童相談所か、各区健康・子ども課	011-622-8630 (札幌児童相談所)	
児童家庭支援センター		毎日24時間
北海道警察少年サポートセンター	011-251-0110	月～金 8:45～17:30
少年相談110番	0120-677-110 (携帯電話・PHSは不可)	月～金 8:45～17:30
子どもの人権110番(札幌法務局)	0120-007-110	月～金 8:45～17:15
北海道立教育研究所	011-386-4511 (平日10時～16時) 0120-3882-86 (子供専用フリーダイヤル毎日24時間)	
札幌市教育委員会少年相談室	0120-127-830	月～金 9:00～17:30
札幌市教育センター教育相談室	011-671-3210	
子どもアシストセンター	011-211-3783 (大人用) 0120-66-3783 (子供用専用フリーダイヤル)	月～金 10:00～20:00 土 10:00～15:00