



出番かニヤ？

予約が必要な場合もあるので、
電話で確認してくださいね。
全ての相談は無料です。



ひとり
じゃない
よ



どうしても辛いときは、
人に話してください。
他人に？ そんなの何になる？
そう思いますよね。
でもあなた以外に、
何人も救われた人がいます。
あなたの手助けになりたい、心から救いたい。
受話器の向こうに、そんな想いでいる人が
たくさんいます。



江別市

お話ができなくても
SNS相談が
あります。

(LINE)



(チャット) <https://yorisoi-chat.jp>

LINE・チャットで誰でも相談することが
できます。悩みを相談してみませんか？

月・火・木・金・日 17:00～22:30
(22:00まで受付)

※いのちの危険を感じた場合は110番もしくは119番へ

こころの健康

- ・不眠、ゆううつ
- ・性格や生活の仕方が変わった
- ・学校や仕事に行けない
- ・閉じこもりがちになった
- ・お年寄りの様子が変わった
- ・お酒やギャンブルがやめられない
- ・事故の後遺症で性格が変わってしまった

ご本人だけでなく
家族の方でもOK

【北海道江別保健所】 (月～金 8:45～17:30)

☎011-383-2111

【北海道いのちの電話】

(24時間)

☎011-231-4343

【道立精神保健福祉センター】

(月～金 8:45～17:30) ☎011-864-7000

【こころの電話相談】 ☎0570-064-556

全国どこからでもこの番号で相談電話につながりますが、お住まいを
管轄する精神保健福祉センターの相談先に自動的に振り分けられます。

(月～金 9:00～21:00 / 土日祝 10:00～16:00)

※12月29日～1月3日を除く

育児の相談

○乳幼児の子育て相談

【江別市子育て支援センターすくすく】

(月～金 9:00～17:00) ☎011-381-1714

○子育て情報の提供と子育て相談

【江別市子育て支援コーディネーター】

(月～金 10:00～16:00) ☎011-381-1126

○家庭児童相談・ひとり親家庭相談

【江別市子育て支援課】

(月～金 9:00～17:00) ☎011-381-1236

いじめ・不登校の相談

【江別市教育支援課】

(月～金 10:00～17:00) ☎011-382-4044

子ども電話相談

【江別市教育支援課】

(月～金 10:00～17:00) ☎011-382-4044

体とこころ

- ・うつ病なのか…。心の健康について相談したい
- ・血圧が高い…。生活習慣病について話をききたい
- ・子どもの発達、育児について相談したい

【江別市保健センター】

(月～金 9:00～17:00) ☎011-385-5252

生活の不安

- ・借金が多く生活が苦しい
- ・家賃が払えず住むところがなくなりそうだ
- ・失業した、仕事が見つからない、仕事が続かない
- ・仕事に就いたことがなく不安
- ・人とのコミュニケーションが苦手
- ・ご近所とのつながりがなく今後が心配…など

※対象となる方は江別市に居住し、上記のような
お困りごとを抱えている方です。

(ただし、生活保護受給中の方は除く)

【くらしサポートセンターえべつ】

(江別市社会福祉協議会)

(月～金 8:45～17:15) ☎011-375-8987

高齢者の悩み

- ・今のままで元気ではどうしたらいい?
- ・金銭管理に自信がなくなった…
- ・高齢者が虐待にあっているみたいだ
- ・一人暮らしなので、将来が心配…
- ・認知症の親のことが心配… など

どちらの番号でもお住まいの近くの支援センターに
おつなぎできますのでご安心ください。

①大麻第一地域包括支援センター

(月～金 8:30～17:00)

土 8:30～12:30) ☎011-388-5100

②野幌第一地域包括支援センター

(月～土 9:00～17:40) ☎011-381-2940

③江別第一地域包括支援センター

(月～土 8:45～17:15) ☎011-389-4144

④江別第二地域包括支援センター

(月～金 8:30～17:30)

土 8:30～12:30) ☎011-389-5420