

- 完成形(仕上がりが)W75.25mm×H105mm
- 展開がW297mm×H105mm

令和元年10月29日 江別市民健康づくり推進協議会 資料
(完成版を当日お渡しいたします)

73.25mm

75.25mm

73.25mm

73.25mm

(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

お話ができなくてもSNS相談があります。

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

ひとりじゃないよ



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。

<h3 style="text-align: center;">こころの健康</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p style="text-align: right; font-size: small;">ご本人だけでなく家族の方でもOK</p> <p>【北海道江別保健所】 (月~金 8:45~17:30) ☎011-383-2111</p> <p>【北海道いのちの電話】 (24時間) ☎011-231-4343</p> <p>【道立精神保健福祉センター】 (月~金 8:45~17:30) ☎011-864-7000</p> <p>【こころの電話相談】 ☎0570-064-556</p> <p style="font-size: x-small;">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</p>	<h3 style="text-align: center;">育児の相談</h3> <p>○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</p> <p>○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</p> <p>○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</p> <h3 style="text-align: center;">いじめ・不登校の相談</h3> <p>【江別市教育支援課】 (月~金 10:00~17:00) ☎011-382-4044</p> <h3 style="text-align: center;">子ども電話相談</h3> <p>【江別市少年指導センター】 (月~金 10:00~17:00) ☎011-384-7830</p>	<h3 style="text-align: center;">体とこころ</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>【江別市保健センター】 (月~金 9:00~17:00) ☎011-385-5252</p> <h3 style="text-align: center;">生活の不安</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>※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)</p> <p>【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</p>	<h3 style="text-align: center;">高齢者の悩み</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・今のままで元気ではどうしたい? ・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 <p>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。</p> <p>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</p> <p>②野幌第一地域包括支援センター (月~土 9:00~17:40) ☎011-381-2940</p> <p>③江別第一地域包括支援センター (月~土 8:45~17:15) ☎011-389-4144</p> <p>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</p>
---	---	--	---