

相談は無料



他の相談先が知りたいときは、

まもろうよこころ
(厚生労働省)



命の危険を感じた場合は
110番もしくは119番へ

あなたの気持ち、
一度話してみませんか。



一緒に考えたいです。



江別市

こころとからだの
相談先カード

ひとりじゃないよ



R7作成

SNS相談

電話や直接だと話しづらいときもある
かもしれません。
そんなときはLINEやチャットで
相談してみませんか。

生きづらびっと

LINEやチャットで悩みを
お話できます。
毎日 8:00~22:30
(受付は22:00まで)



あなたのいばしょ

24時間365日
チャット相談ができます。



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だけでも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 8:45～17:15) ☎011-381-1236

いじめ・不登校の相談

【江別市教育支援課】

(月～金 9:00～17:00) ☎011-384-7830

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

☎予約が必要なこともあるので、

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は心配…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

人間関係、暮らし、住まい、家族、健康などの
日常生活の悩みごとをお受けします。

【江別市家庭生活相談】

(総合社会福祉センター)

(月 10:00～15:00) ☎011-389-7830

(江別市大麻出張所)

(木 10:00～15:00) ☎011-382-4855

※祝日の場合は休み

まずはお電話してください。

高齢者の悩み

- ・今のままで元気であるにはどうしたらいい？
- ・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 9:00～18:00) ☎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