

# ほっかいどう 親子のための 相談LINE

子育てが疲れた  
うまくいかない

きょうだいや家族の  
お世話が大変…  
自分の時間がない

イライラして  
子どもを叩いて  
しまいそう…

親や家族のことで  
悩んでいる  
話を聞いてほしい



QRコードで友達  
登録をお願いします。  
(厚生労働省全国共通アカウント)

相談は無料です

秘密は守ります※

匿名での相談OK

※身体や命に危険があると判断したときなど緊急の場合は、関係機関に連絡して安全を確保する場合があります。

## 対象

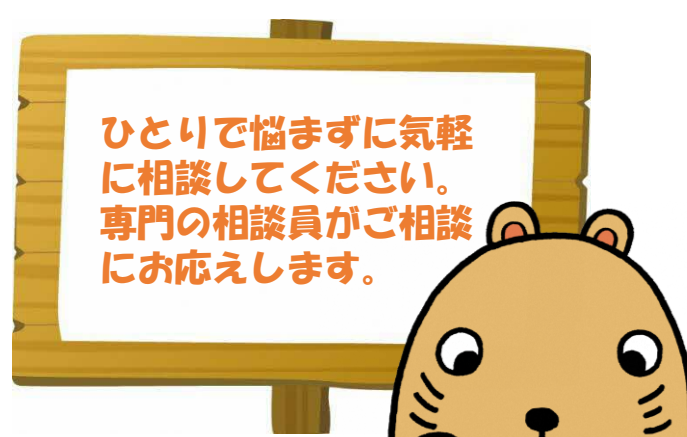
道内（札幌市を除く）にお住まいの子ども  
・保護者など

## 相談受付時間

平日・午前9時～午後5時

## お問合せ先

北海道保健福祉部子ども子育て支援課  
TEL：011-204-5237



ひとりで悩まずに気軽に  
相談してください。  
専門の相談員がご相談  
にお応えします。

急ぎのご相談は、下記の電話相談をご利用ください。管轄の児童相談所につながります。※毎日・24時間・通話料無料

虐待かもと思ったら

いち早く

子育てに悩んだら

いち早く なやみを

児童相談所  
虐待対応ダイヤル

189

児童相談所  
相談専用ダイヤル

0120-189-783

# 主な相談窓口一覧

## 児童相談所

機関名	住所	連絡先	管轄管内
中央児童相談所	札幌市中央区円山西町2丁目1-1	011-631-0301	石狩(札幌市を除く)・後志管内の各市町村
旭川児童相談所	旭川市10条通11丁目	011-23-8195	上川・留萌管内の各市町村
稚内分室	稚内市潮見1丁目11	0162-32-6171	宗谷管内の各市町村
帯広児童相談所	帯広市東1条南1丁目1-2	0155-22-5100	十勝管内の各市町村
釧路児童相談所	釧路市桜ヶ岡1丁目4-32	0154-92-3717	釧路・根室管内の各市町村
函館児童相談所	函館市中島町37-8	0138-54-4152	渡島・檜山管内の各市町村
北見児童相談所	北見市東陵町36-3	0157-24-3498	オホーツク管内の各市町村
岩見沢児童相談所	岩見沢市鳩ヶ丘1丁目9-16	0126-22-1119	空知管内の各市町村
室蘭児童相談所	室蘭市寿町1丁目6-12	0143-44-4152	室蘭・登別・伊達市、豊浦・洞爺湖・壮瞥町
苫小牧分室	苫小牧市双葉町3丁目7-2	0144-61-1882	胆振管内(上記除く)、日高管内の各市町村
札幌市児童相談所	札幌市中央区北7条西26丁目1-1	011-622-8630	札幌市

## 児童家庭支援センター（相談受付：毎日・24時間）

機関名	住所	連絡先	管轄管内
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番地7	011-372-8341	石狩(札幌市を除く)・後志管内の各市町村
児童家庭支援センターくるみ	函館市亀田中野町38番地11	0138-46-5095	渡島・檜山管内の各市町村
光が丘子ども家庭支援センター	岩見沢市春日町2丁目3-7	0126-22-4486	空知管内の各市町村
美深子ども家庭支援センター	中川郡美深町字敷島283番地	01656-9-2500	上川・宗谷・留萌管内の各市町村
子ども家庭支援センターオホーツク	紋別郡遠軽町生田原伊吹46番地3	0158-45-3211	オホーツク管内の各市町村
いぶりひだか児童家庭支援センターしずく	苫小牧市元町2丁目4-3	0144-84-3780	胆振・日高管内の各市町村
十勝子ども家庭支援センター	帯広市東9条南21丁目1番地9	0155-22-3322	十勝管内の各市町村
釧路こども家庭支援センター	釧路市旭町16-5	0154-32-1150	釧路・根室管内の各市町村
興正こども家庭支援センター	札幌市北区新琴似4条9丁目1番1号	011-765-1000	札幌市
羊ヶ丘児童家庭支援センター	札幌市豊平区月寒東1条17丁目4番33号	011-854-2415	札幌市
札幌南こども家庭支援センター	札幌市南区藤野6条2丁目427番地4	011-591-2200	札幌市
札幌乳児院児童家庭支援センター	札幌市白石区川北2254番地1	011-879-6264	札幌市
はくよう児童家庭支援センター	札幌市西区平和3条7丁目3番47号	011-676-5208	札幌市
なんそうえん子ども家庭支援センター	札幌市中央区界川1丁目6番14号	011-561-0783	札幌市 (R5.4開設)



詳しくは

北海道 親子のための相談LINE

検索