



# 絆通信 vol. 3

発行者  
北海道絆menづくりプロジェクト  
代表 松井敦利  
札幌市北区屯田6条7丁目1-1  
TEL 011-773-3777  
<http://www.hokkaido-kizuna.com>  
発行日 平成25年8月26日

<http://www.hokkaido-kizuna.com>

「絆通信」編集委員長のまみちゃんこと、真弓で～す！悩みを抱え日々生活している人いませんか？一人で悩まず、相談しましょう！そんな悩みを家庭や職場でも気付いてあげて欲しい！今回は、相談窓口を紹介します(〃)v 保存版として、家庭に、職場に掲示して頂ければ幸いです(\*)v



## 「児童虐待」に気づいてあげて！

○子供の泣き声や助けを求める声、保護者の怒鳴り声が頻りに聞こえたり、子供が保護者を怖がったり顔色を伺っている。身体に不自然な傷があったり、衣服が汚れている。学校給食をむさぼるように食べたり、異常な食欲がある。学校等の欠席が多い。夜遅くまで出歩き、家に帰りがたらない・・・等々

「もしかして・・・！？」と、心当たりのある方は、**児童虐待相談**(児童相談所全国共通ダイヤル)

0570-064-000

**児童虐待、児童の教育困難、非行、心身障害相談**

011-631-0301

**こども専用フリーダイヤル**(含む家庭教育相談)  
北海道教育委員会

0120-3882-56(毎日 24時間対応)

0120-3882-86(毎日 10:00～17:00)

祝日・年末年始除く

## 「高齢者虐待」に気づいてあげて！

○身体や衣服が汚れている。身体に不自然な傷がある。やせ細っている。住居が極めて非衛生的で、異臭がする。急におびえたり、怖がったりする・・・等々

**高齢者虐待相談窓口**

北海道高齢者総合相談・虐待防止センター

011-251-2525(月～金 9:00～17:00)

## 周囲の人が「いじめ」に気づいてあげて！

○急に落ち着きがなくなる。学校の事を話さなくなる。擦り傷、あざをつくって帰ってくる。いじめの被害等を口にする。閉じこもりがちになったり、かたくなな感じになる。友人を避けるようになったり、明るさが次第になくなる。欠点を強く気にする・・・等々。

こんなことに「あれ！？」と思ったら、

**いじめ相談電話** 0120-3882-56(24時間)

0120-3882-86(10:00～17:00)

**全国统一ダイヤル** 0570-078-310(有料)

**子どもの人権110番** 0120-007-110

(法務省人権擁護局 人権啓発活動ネットワーク協議会)

## 商品・サービスに関する契約トラブル等

北海道立消費生活センター 050-7505-0999

平日9:00～16:30又は市町村の消費生活相談窓口へ

## 「配偶者暴力やストーカー」被害に気づいて！

○身体に不自然な傷が多い。口論が絶えない。友達や両親との付き合いをしなくなる。生活費を渡してもらえず、困窮している。パートナーの機嫌が悪くならないようにいつも神経を張り詰めて生活している・・・そんな悩みがある。心当たりがある方は、

**配偶者からの暴力や離婚など女性の悩みごとに関する相談** 北海道立女性相談援助センター

011-666-9955(月～金9:00～17:00)

水17:30～20:00 祝日・年末年始除く)

**性犯罪の悩み相談**

性暴力被害者支援センター北海道SACRACHさくらこ

050-3786-0799(月～金13:00～20:00)

NPO法人ゆいネット北海道

**性犯罪被害 110番**

固定電話からの相談 0120-756-310(無料)

携帯電話からの相談 011-242-0310(有料)

## 一人で悩まずまず相談！

悩みは付きもの・・・一人で悩まず相談してみましょ！

**死にたい気持ち相談窓口**

北海道いのちの電話 011-231-4343(24時間)

旭川のいのちの電話 0166-23-4343(24時間)

**心の健康に関する本人および家族からの相談**

心の電話相談 0570-064-556

(月～金9:00～21:00土・日・祝10:00～16:00)

## 孤立死を防ぐために！

いつもと様子が違う「心配だな」と思ったら・・・

各市町村の保健福祉部・福祉事務所振興局・

総合振興局の社会福祉課へ連絡を！

## 交通事故相談窓口

**交通事故相談**(無料)北海道庁1階

011-204-5220(直通) 050-3533-4703(直通)

月～金9:00～17:00(受付9:00～16:30)

**弁護士相談・巡回相談**(無料)予約制

(受付時間 月～金 8:45～17:30)

空知総合振興局 0126-20-0044(直通)

渡島総合振興局 0138-47-9435(直通)

上川総合振興局 0166-46-5923(直通)

オホーツク総合振興局 0152-41-0783(直通)

釧路総合振興局 0154-43-9151(直通)

十勝総合振興局 0155-26-9249(直通)

## 警察相談電話 #9110

○ストーカーや家庭内暴力、子供の非行等、どこに相談していいかわからず悩んでいる方は・・・

**#9110**まで！(24時間対応)