

# 自分だけで悩まないで相談してください

## ① こどもや家庭のこと

子育ての悩みや家庭の問題は、自分一人で抱え込まず相談しましょう。

釧路市や関係機関等では、こどものことや家庭生活等における諸問題に対応するための相談窓口を開設しています。まずは電話でお気軽にご相談ください。

(1) 家庭児童相談	明るく幸せな家庭であることを願い、ご家庭が抱える様々な問題についての相談に応じます。	こども支援課こども支援係 TEL31-4204 (市役所防災庁舎2階12番窓口) 阿寒町行政センター保健福祉課 TEL66-2120 音別町福祉保健センター保健福祉課 TEL(01547)9-5151
●相談してください	「子育ての悩み」や「夫婦間の暴力」など、一人で悩まないで相談してください。	
●連絡してください	「児童の虐待」を見たり聞いたりしたときは、連絡してください。(国民の義務です)	
(2) こども・家庭相談	子育てについての不安や心配ごと、地域・学校などでのいじめや不登校で悩んでいるこども及び家庭からの相談に応じ、支援します。	釧路こども家庭支援センター TEL32-1150
(3) 母子・父子相談	ひとり親世帯の安定した生活と自立や生活全般について、相談に応じます。	こども支援課こども支援係 TEL31-4204 (市役所防災庁舎2階12番窓口)
(4) 育児・健康相談	こどもの発育、発達、関わり方、育児、食事、健康等について、保健師、栄養士が相談に応じます。	健康推進課健康づくり係 TEL31-4525 (市役所防災庁舎4階) 阿寒町行政センター保健福祉課 TEL66-2120 音別町福祉保健センター保健福祉課 TEL(01547)9-5252
(5) 思春期相談ダイヤル	思春期における心や体の相談に応じます。	
(6) 子育て相談	子育ての悩みについて、お気軽にご相談ください。 ※右☆マークの3つの子育て支援センターには、子育て支援コーディネーターがおり、子育て中の様々なご相談に対応しています。	☆東部子育て支援拠点センター TEL65-9912 ☆中部子育て支援拠点センター TEL38-5037 ☆西部子育て支援拠点センター TEL65-6112 釧路市親子つどいの広場昭和 TEL55-2231 釧路はるとり子育て支援センター TEL47-3277 釧路風の子認定こども園 子育て支援センター TEL65-5956
(7) こども発達相談	ことばや心身の発達に遅れのある乳幼児を対象に、療育や子育て等の相談に応じます。	児童発達支援センター地域支援相談係 TEL44-3555
(8) 児童相談	こどもの発達や障がい・養育・虐待等の相談に応じます。	釧路児童相談所 TEL92-3717
(9) 障がい児の子育て相談	子育てに関する情報を集め発信しています。何でもご相談ください。	地域生活支援ネットワークサロン TEL44-5527

## ②教育・いじめ・不登校に関すること

(1)一般教育相談	学校に関すること、教育全般、こどもの不登校、いじめに関する相談に応じます。	教育委員会学校指導課 学校指導係 TEL23-5189
(2)電話相談	いじめ・不登校、学業・進路、教師や友人との関係、性的マイノリティ、親子関係、育児などの相談に応じます。	北海道子ども相談 支援センター 0120-3882-56
(3)24時間いじめカットライン	学校などでのいじめに関する相談に応じます。	教育委員会学校指導課 0120-783-228
(4)少年サポートセンター (少年相談110番)	少年の非行や犯罪被害、いじめや児童虐待などに関する相談に応じます。	北海道警察本部 0120-677-110 ※携帯電話の方 011-242-9000
(5)こどもの人権110番	いじめ・体罰などこどもの人権に関する相談に応じます。	釧路地方法務局 0120-007-110

## ③その他

(1)こころの健康相談	心の悩み等について相談に応じます。	釧路保健所 TEL65-5825
(2)ひきこもり相談	ひきこもり等について電話相談や面接相談に応じます。	釧路市生活相談支援 センター「くらしごと」 TEL65-1250 くしろ若者サポート ステーション TEL68-5102
(3)北海道小児救急電話相談	お子さまが夜間、急な病気やけがなどの際に、電話で専任の看護師や医師が相談に応じます。	北海道保健福祉部 地域医療推進局 地域医療課 救急医療グループ (年中無休: 19:00～翌朝8:00) 局番なしの 「#8000(※プッシュ回線)」 又は(011)232-1599

(4) 女性のための被害者相談	セクハラ・ストーカー・配偶者からの暴力等の相談。	北海道警察本部 0120-756-310
(5) DV相談	配偶者や恋人からの暴力についての相談。	北海道立女性相談 支援センター TEL(011)666-9955 配偶者暴力相談 支援センター TEL41-1110 こども支援課こども支援係 TEL31-4204 駆け込みシェルター釧路 TEL32-7704

## ④家の近くの相談できる人

### 地域で最も身近な 相談員について

家庭生活を送る上で困ったことがありましたら、あなたの地区の民生委員・児童委員さんに、まずご相談ください。

#### 民生委員・児童委員の職務

- 住民の立場に立って、地域住民が明るく安定した生活ができるよう、生活に関する相談に応じ地域福祉の充実を図ります。
- 担当地区内の児童、妊産婦、母子家庭等ができる限り地域で安心して生活を営むことができるよう、相談、助言、支援を行います。

#### 主任児童委員の職務

- 地区を担当する児童委員と協力し、児童福祉に関する様々な相談、支援を行います。
- 地域全体に関わりながら、児童や児童を取り巻く環境の情報を収集し、児童健全育成活動や母子保健活動を推進しています。

釧路市には民生委員・児童委員が414名、そして児童の健全育成を担当する主任児童委員が42名います。

相談者のプライバシーは保護されますので、お気軽にご相談ください。

※各地区の民生委員・児童委員、主任児童委員の住所、電話番号をお知りになりたい方は、下記までお問い合わせください。

社会援護課・福祉政策担当(市役所本庁舎1階) TEL31-4536  
阿寒町行政センター・保健福祉課 TEL66-2120  
音別町福祉保健センター・保健福祉課 TEL(01547)9-5151