

ひとりで抱え込まずに、 まず相談を



～相談窓口一覧～

<身体とこころの健康について>

室蘭市健康推進課 東町 4-20-6 保健センター3階 ☎45-6610

生活習慣や食事、運動のことなど健康全般について

室蘭保健所 海岸町 1-4-1 広域センタービル2階 ☎24-9846

人とうまく付き合えない、子どもの心配事（不登校、ひきこもりなど）アルコールやギャンブル依存、うつや自殺について、高次脳機能障害や認知症についてなど

<子育てについて>

子育て世代包括支援センターこころん 東町 4-20-6 保健センター5階 ☎45-2022

発達やしつけなどの不安や疑問、教育費や離婚、ひとり親、DV、子どもへの虐待など

子育て支援センターらんらん 栄町 2-6-16 常盤保育所内 ☎25-6002

子育てに関する相談、親子のための講座、保護者の方、お子さん同志の交流、遊びの場の提供など

<障がいのある人やその家族の相談>

室蘭市障がい者総合相談支援室「げんせん」 母恋北町 1-4-2 ☎24-7070

ひとりで暮らすことが難しい、福祉的な就労訓練をしてみたい、障がいのある人が虐待を受けている、福祉のサービスが良くわからないなど

室蘭市相談支援センターらん 中央町 2-7-1 3室蘭中央町米塚ビル4階 ☎22-3300

主に18歳以上の精神障がい、精神疾患の人を対象に、病院を退院して地域で暮らしたい、日中の居場所が欲しい、毎日は難しいけど働く訓練をしてみたいなど

<学校生活などについての相談>

教育委員会指導班 幸町 1-2 市役所本庁舎 ☎22-5059

学校のスクールカウンセラーやこころの教室相談員、適応指導教室の生徒指導相談員などが、学校生活やいじめ、友人関係についてなど様々な悩みについて相談対応

<生きるのがつらい、話を聞いてほしい>

北海道いのちの電話 ☎011-231-4343

自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556

よりそいホットライン ☎0120-279-338



<生活でお困りの人> 【生活困窮者自立相談支援事業】

室蘭市社会福祉協議会 東町 2-3-3 ハートセンタービル ☎84-5020

生活に困っている、仕事が見つからない、家賃を払えない、公共料金を滞納している、病気で働けない、将来が不安など

<身近におきる様々なトラブルについての相談>

市民相談室 幸町 1-2 市役所本庁舎 ☎25-2703

金銭貸借、交通事故、相続、離婚など身の回りのトラブルについて

消費生活センター 幸町 1-2 市役所本庁舎 ☎25-3100

不当請求、携帯電話、インターネットなど消費生活について



<高齢者やその家族、介護や認知症についての相談>

【室蘭市地域包括支援センター】

高齢者の健康、介護保険について、介護予防について、振り込め詐欺や悪質な訪問販売などの対処法、近所の高齢者のことなど

白鳥ハイツ 白鳥台 4-8-1 介護老人福祉施設白鳥ハイツ併設 ☎59-3100

母恋 新富町 1-5-13 介護老人保健施設母恋内 ☎24-2112

ことぶき 寿町 1-5-26 大川原脳神経外科病院近く ☎46-2121

憩 知利別町 1-45 介護老人保健施設憩内 ☎41-3076

【認知症カフェ】

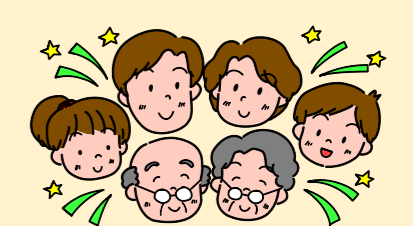
認知症の人や家族、地域住民や専門家などが気軽に集いお茶や交流を楽しむとともに、ミニ講座や相談を実施

ふなみカフェ 舟見町 1-13-3 特別養護老人ホーム舟見の杜 2014 内 ☎25-7700

かがやきカフェ 東町 4-20-8 ディサービスセンターかがやき内 ☎44-0012

カフェちえろ 中島町 1-8-5 介護付有料老人ホームチエロ内 ☎41-1001

おたがいサロンの喫茶店 白鳥台 5-20-1 サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内 ☎50-3890



<ゲートキーパーについて>

ゲートキーパーは悩む人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守ることができる人のことです。様々な立場の人がそれぞれのできる範囲で活動できるよう「ゲートキーパー研修」を行っています。

詳細・問い合わせは・・・

室蘭市健康推進課 東町 4-20-6 保健センター3階 ☎45-6610

