

『こころの悩みについて』

※㊦は苫小牧市

	知 り た い こ と	問 い 合 わ せ 機 関 など	連 絡 先	受 付 時 間	休 日	QRコード
1	こころの悩みを持つ人が利用できる福祉サービスや施設を知りたい。	苫小牧保健所	34-4168	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
		㊦健康支援課	32-6410			
		苫小牧地域生活支援センター	75-2808	平日 9:00～20:00 土 9:00～17:00	日曜日・祝日・年末年始 12/30～1/4	10
2	悲しくなったり寂しくなるので「うつ」について知りたい。	苫小牧保健所	34-4168	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
		㊦健康支援課	32-6410			
3	身近に「うつ」の人がいるがどのようなところに配慮が必要か知りたい。	苫小牧保健所	34-4168	平日 8:45～17:30	土日祝祭日・年末年始 12/29～1/3	
		㊦健康支援課	32-6410	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
4	最近、眠れず・食欲もなく病気が心配なので相談したい。	こころの電話相談	0570-064-556	平日 9:00～21:00 土・日・祝祭日 10:00～16:00	年末年始 12/29～1/3	11
		苫小牧保健所	34-4168	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
		㊦健康支援課	32-6410			
5	患っていた精神障がいも癒えてきたので社会復帰を相談したい。	苫小牧保健所	34-4168	平日 8:45～17:30	土日祝祭日・年末年始 12/29～1/3	
		㊦社会福祉課	32-6356	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
		苫小牧地域生活支援センター	75-2808	平日 9:00～20:00 土 9:00～17:00	日曜日・祝祭日・年末年始 12/30～1/4	10
6	アルコール依存症で、お酒を止めたいが止められないので相談したい。 賭事(パチンコ)を止めようと思っても止められないので相談したい。	苫小牧保健所	34-4168	平日 8:45～17:30	土日祝祭日・年末年始 12/29～1/3	
		㊦社会福祉課	32-6356	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
		道立精神保健福祉センター	011-864-7000	平日 8:45～17:30	土日祝祭日・年末年始 12/29～1/3	
7	子どもが引きこもり不登校状態なので相談したい。	苫小牧保健所	34-4168	平日 8:45～17:30	土日祝祭日・年末年始 12/29～1/3	
		㊦教育研究所の教育相談	36-4152	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
8	精神障がい当事者の集まりなどがあれば教えてほしい。	苫小牧保健所	34-4168	平日 8:45～17:30	土日祝祭日・年末年始 12/29～1/3	
		㊦社会福祉課	32-6356	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
		苫小牧地域生活支援センター	75-2808	平日 9:00～20:00 土 9:00～17:00	日曜日・祝祭日・年末年始 12/30～1/4	10
9	生きるのがつらく自殺を考えてしまうので相談したい。	北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日 24時間	なし	12
		㊦健康支援課	32-6410	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
10	まだ高齢ではないが、物忘れがひどく不安である。	若年性認知症の電話無料相談	0800-100-2707	月～土 10:00～15:00	日祝祭日・年末年始 12/29～1/3	13

※㊦は苫小牧市

	知 り た い こ と	問 い 合 わ せ 機 関 な ど	連 絡 先	受 付 時 間	休 日	QRコード
11	こころの病に関する受診先を知りたい。	㊦社会福祉課	32-6356	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
		苫小牧地域生活支援センター	75-2808	平日 9:00～20:00 土 9:00～17:00	日曜日・祝祭日・年末年始 12/30～1/4	10
		市内の医療機関	精神科のある医療機関一覧参照			

◆ 精神科のある医療機関一覧

医 療 機 関 名	連 絡 先	受 付	休 日
道央佐藤病院医療相談室	67-0236	平日 9:00～17:00	土日祝祭日・年末年始 12/30～1/3
植苗病院医療相談室	58-2314	平日 9:00～17:00	土日祝祭日・年末年始
苫小牧緑ヶ丘病院医療相談室	34-4761	平日 9:00～17:00 土 9:00～12:00	日曜祝日・年末年始
メンタルケア若草医療相談室	34-2969	月～土 9:00～17:00 水は19:30まで	日曜祝日・年末年始 12/30～1/3
メンタルケアライン	38-5307	月～土 9:00～17:00 水は19:30まで	日曜祝日・年末年始 12/30～1/3
柳町診療所	57-3322	平日 9:00～16:00	土日祝祭日・年末年始
すみかわメンタルクリニック	68-5266	平日 9:00～11:30 13:30～16:30 土 9:00～11:30	日曜祝祭日・年末年始

『子育てについて』

※㊦は苫小牧市

	知 り た い こ と	問 い 合 わ せ 機 関 な ど	連 絡 先	受 付 時 間	休 日	QRコード
1	子どもの一時預かり施設について知りたい。	㊦子育て支援課	32-6378	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
		社協(子育てサポートセンター)	84-7266	原則平日 8:45～17:15	原則土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	2
		チャイルドサポートこあら	73-0970	毎日 7:00～20:00	自宅のため不在の場合あり	
		北海道こども緊急さぼねっと苫小牧センター	32-7855	平日 10:00～17:00	土日祝祭日・年末年始 12/29～1/3	
2	子どもを連れて遊びに行ける公園や施設の情報がほしい。	㊦子育て支援課(子育てルーム)	32-6378	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	1
		㊦青少年課(児童館)	32-6759			1
		とことこ・とまこまい	市内の書店等で、1冊500円で販売しております。また、市健康支援課にて第1子新生児を持つ希望者に対して、無料配布しています。			
3	子どもを横で遊ばせながら、ママの息抜きカフェ的なものはないのか。	社協(地域福祉係)	32-7111	平日 8:45～17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31～1/5	2

	知 り た い こ と	問 い 合 わ せ 機 関 など	連 絡 先	受 付 時 間	休 日	QRコード
4	子どもを連れて行ける飲食店などの情報を知りたい。	全てをまとめた情報は現在ありませんが、一部「とことこ・とまこまい」に掲載されています。				14
5	子育てサークルについての情報が欲しい。	㊦子育て支援課(やまて保育園子育てルーム)	76-0874	平日 9:00~17:00	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
		社協(地域福祉係)	32-7111			2
6	今後保育園や幼稚園が増えるか知りたい。	㊦子育て支援課(保育園)	32-6378	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
		㊦学校教育部総務企画課(幼稚園)	32-6739			1
7	幼稚園の詳しい案内や入園方法などの情報を知りたい。	とことこ・とまこまい	市内の書店等で、1冊500円で販売しております。また、市健康支援課にて第1子新生児を持つ希望者に対して、無料配布しています。			14
8	公園遊具の管理について知りたい。	㊦緑地公園課	32-6509	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
9	子どもの傷病への対処方法や病院などについての情報がほしい。	小児救急電話相談	#8000 011-232-1599	毎日 19:00~23:00	なし	15
		北海道救急医療・情報案内センター(医療機関案内)	0120-20-8699	毎日 24時間	なし	16
		㊦健康支援課	32-6411	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
		広報とまこまい(休日当番医療機関)				
10	子どもと一緒に出来るボランティアはないのか。	社協(ボランティアセンター)	84-6481	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	2
11	子育ての悩み(育児、しつけ、教育など)について相談したい。	苫小牧保健所	34-4168	平日 8:45~17:30	土日祝祭日・年末年始 12/29~1/3	
		㊦子育て支援課	32-6369	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
		㊦健康支援課	32-6411			1
		㊦教育研究所の教育相談	36-4152	平日 9:00~17:00	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
		㊦青少年課(家庭教育相談)	32-6759	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
		北海道立教育研究所の教育相談	0120-3882-56 0120-3882-86	毎日 24時間 平日 10:00~17:00	なし 土日祝祭日・年末年始 12/29~1/3	17
12	障害児についての相談窓口を知りたい。	㊦子育て支援課	32-6369	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
		㊦健康支援課	32-6411			1
		㊦心身障害者福祉センター(おおぞら園)	34-5821			1
		北海道発達障害者支援センター おおいそら(函館市)	0138-46-0851	月~土 9:00~17:00	日曜・祝祭日・年末年始	5
		㊦子ども支援室 あかり	32-6745	平日 8:45~16:45	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
13	障害児の育児ストレスを感じているので相談したい。	㊦子育て支援課	32-6369	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
		㊦健康支援課	32-6411			1
14	子どもが虐待を受けている家庭があるので相談したい。	北海道室蘭児童相談所(室蘭市)	0143-44-4152	平日 8:45~17:30	土日祝祭日・年末年始 12/29~1/3	18
		㊦子育て支援課	32-6369	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
		民生委員児童委員協議会事務局(社協地域振興係)	32-7111			2

※㊦は苫小牧市

知 り た い こ と	問 い 合 わ せ 機 関 な ど	連 絡 先	受 付 時 間	休 日	QRコード
15 子どもが不登校で母子ともに引きこもりがちなので相談したい。	苫小牧保健所(精神保健相談)	34-4168	平日 8:45~17:30	土日祝祭日・年末年始 12/29~1/3	
	㊦教育研究所の教育相談	36-4152	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1
	㊦子育て支援課	32-6369			1
	北海道立教育研究所の教育相談	0120-3882-56	毎日 24時間	なし	17
		0120-3882-86	平日 10:00~17:00	土日祝祭日・年末年始 12/29~1/3	
とまこまい若者サポートステーション	82-7141	火~土 10:00~18:00	日月祝日・年末年始	19	
16 里親制度について知りたい。	㊦子育て支援課	32-6369	平日 8:45~17:15	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5	1

◆ 子育て・児童関係施設一覧

施設区分	施設名	連絡先	開館時間	休日
児童館・児童センター	西 弥 生 児 童 館	73-8812	平日・土 9:00~17:00	日曜祝祭日・年末年始 12/31~1/5
	住 吉 児 童 セ ン タ ー	36-1448		
	大 成 児 童 セ ン タ ー	75-1841		
	日 新 児 童 セ ン タ ー	76-6655		
	沼 ノ 端 児 童 セ ン タ ー	57-6601		
	あ さ ひ 児 童 セ ン タ ー	35-6393		
錦 岡 児 童 セ ン タ ー	82-7371			
子育て支援センター	子 育 て 支 援 セ ン タ ー	33-4751	平日・土 9:30~16:00	日曜祝祭日・年末年始 12/31~1/5
子育てルーム	やまて保育園子育てルーム	76-0874	平日 9:30~12:00	土日祝祭日・年末年始 12/31~1/5
	あけの保育園子育てルーム	57-3576		
	錦岡保育園子育てルーム	68-6655		
	はなぞの幼稚園子育てルーム	73-4760	隔週水曜日(月2回) 10:00~11:30 事前に連絡	
コミュニティセンター	豊川コミュニティセンター	74-3072	毎日 9:00~21:00	年末年始 12/30~1/5
	沼ノ端コミュニティセンター	57-5560		
	住吉コミュニティセンター	35-1080		
	のぞみコミュニティセンター	68-6711		
	植苗ファミリーセンター	58-3888		

こどもの急な病気に困ったら
【#8000】
 (小児救急医療電話相談)

小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

夜間・休日の急な病気や怪我に
【0144-35-0001】
 (苫小牧市夜間・休日急病センター)

夜間や休日に、急な病気や怪我をした場合に、明らかに重度である場合を除き、受診することが出来る一次救急医療機関です。