



命を守るために

～自分の命は自分で守る～



たの 楽しい冬休みを過ごすために

26日から冬休みが始まります。恵庭市から配付された「冬休みのきまり」なども参考にして、ご家庭でも健康で安全で楽しい「冬休み」を過ごせるように、お子さんと十分確認して下さい。よろしくお願いします。

1. 外出のときは、必ず家族に「だれと」「どこに」行って、「いつ帰るか」を知らせる。
2. 帰宅時刻（午後4時）を守る。
3. お金の使い方に気をつける。（お金の貸し借り、おごりおごられは禁止）
4. 親が出かけているなど、保護者が不在の場合は、その家で遊ばない。
5. 「カード」「ゲーム」などを勝手に交換しない。
6. スーパー、商店、コンビニなどには用事がないときは入らない。
7. 交通ルールを守り、交差点や曲がり角など雪で見通しが悪い場所は、必ず一時停止して左右の安全を確認する。
8. 「不審者」に注意する。
(ついて行かない・車に乗らない・大声でさけぶ・すぐ逃げる・すぐ知らせる)
9. 外遊びする際には、冬型の危険事項について気をつける。
(軒下に近づかない、道路で遊ばない、除雪車に近づかないなど)

「きまり」や「ルール」を守って楽しい冬休みを！

1月15日（木）に元気に会いましょう！



◎駐停車ご遠慮下さい。⇒ 柏小学校と神社前の道路

※スクールバス停車場確保のため。積雪で道幅が非常にせまくなります。

◇冬のグラウンド遊びは、帽子・手袋・ジャンパー（上・下）を着用します。
防寒・安全のためです。冬休み明けも、準備をよろしくお願いいたします。

主な相談窓口（北海道）

小学生・小学部生用（令和7年4月）

名称	所管等	電話番号	受付	概要
子ども相談支援センター (24時間子供SOSダイヤル) (メール相談)	北海道教育委員会 (文部科学省)	0120-3882-56 (0120-0-78310) sodan-center@hokkaido-c.ed.jp	毎日24時間対応	いじめ、不登校、友人関係、親子関係、性的マイノリティ、性暴力の被害、家庭の事情で自分の時間がとれない、ヤングケアラーに関する事など、様々な悩みを相談できます。
児童相談所虐待対応ダイヤル	北海道保健福祉部 (厚生労働省)	189 (いちはやく)	毎日24時間対応	虐待の疑いがあるなど、虐待に関する悩みを児童相談所に通告・相談できます。
親子のための相談LINE	北海道保健福祉部 (こども家庭庁)		平日9:00～17:00	いじめ、不登校、ヤングケアラー、虐待など様々な家族・家庭の相談ができます。
北海道いのちの電話	社会福祉法人 北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間対応	様々な悩みを相談できます。
こどもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。
チャイルドライン	認定NPO法人 チャイルドライン ほっかいどう	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 (12/29～1/3除く)	18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。
名称	所管等	電話番号	受付	概要
少年サポートセンター 「少年相談110番」	北海道警察	0120-677-110	平日8:45～17:30	いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。
こころの電話相談	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00	様々な悩みを相談できます。
北海道こころの健康SNS 相談窓口	北海道保健福祉部		平日、土曜日、祝日 18:00～22:00 日曜日 18:00～翌朝6:00	日常生活や学校生活に関する悩みを相談できます。

■ 全国の相談まどぐち

#いのちSOS
(自殺対策支援センター・ライフリンク)
☎0120-061-338
(日・月・火・金・土) 0時～24時
(水・木) 6時～24時

よりそいホットライン
(社会的包摂ホットセンター)
☎0120-279-338 (24時間)

いのちの電話
(日本いのちの電話連盟)
☎0120-783-556
(毎日) 16時～21時
(毎月10日) 8時～翌日8時 (24時間)
☎0570-783-556
(毎日) 10時～22時

こころの健康相談
統一ダイヤル
☎0570-064-556

令和6年2月

まもろうよ
こころ

☐ 気分が沈む
☐ なかなか寝つけない
☐ 生きることにつかれた
こころの情報サイトで初期サインをチェック↑

おとなもこどもも
☑ がいたら相談を

恵庭市保健センター

■ えにわの相談まどぐち

恵庭市保健センター
☎0123-25-5700
(平日8:45～17:15)
恵庭市緑町2丁目1-1

○ こころの健康相談ができます
○ 相談先に悩んだらお電話ください
おとなもこどもも大丈夫です
適切な相談窓口におつなぎします

千歳保健所
☎0123-23-3175
(平日8:45～17:30)
千歳市東雲町4-2

○ こころの健康相談ができます
○ 精神科医によるこころの健康相談日があります (予約制)
詳しくは千歳保健所ホームページをご覧ください

■ こどもの相談まどぐち

チャイルドライン
(チャイルドライン支援センター)
☎0120-99-7777
(通話無料) 16時～21時

24時間子供SOS
ダイヤル
☎0120-0-78310
(通話無料)

■ SNSの相談まどぐち(おとなもこどももOK)

北海道こころの健康
SNS相談窓口


まもろうよこころ
 よみこむと
相談先が
選べます