

きっと

軽くしてくれる

「誰かに話す」

をここから

話すことで、
気持ちが整理されたり、
心が少し楽になることがあります。
ひとりで抱え込まず、
まずは、誰かに話してみませんか？

相談は
無料です

どんなことでも、まずはご相談ください



どんなことでも
話して大丈夫



相談内容の
秘密は守ります



あなたのペースで
話せます



必要に応じて
専門機関とつなぎます

相談窓口のご案内

あなたの気持ちに寄りそい、
一緒に解決の方法を考えます。



～まずはお気軽にご相談ください～

北斗市民生部保健福祉課

☎0138-73-3111

北斗市社会福祉協議会
(総合相談支援センター)

☎0138-74-2500

(受付時間)8:30～17:00(年末年始、祝日を除く)

●高齢者

北斗市地域包括支援センターかがはし
☎0138-74-2530 (8:30～17:00)

●子ども

こども家庭センター
☎0138-73-3111 (8:30～17:00)

●障がい

障害者生活支援センター ばすてる
☎0138-34-2611(24時間受付)

●生活困窮

北斗市生活相談支援センター
☎0138-74-2500 (8:30～17:00)