

暮らしの相談窓口・支援情報

市からの お知らせなど

▶ 広報さっぽろ

- 広報課 ☎211-2036
- 区役所総務企画課広聴係
所在地 ☎ P85、P86

市政の方針や事業の説明、区の話
題などを、イラストや写真を使い、分
かりやすく紹介する広報誌です。

ご家庭には、町内会などの協力で
毎月10日までにお届けします。広報
誌が届かない方は、お住まいの区の
区役所広聴係へお申し出ください。

なお、誌面は市ホームページなど
でも見ることができます。

▶ データ放送による 市政情報の発信

- 広報課 ☎211-2036

市のイベント情報などを配信して
います。☎ P4、P38を参照してく
ださい。

▶ 「点字さっぽろ」と 「声のさっぽろ」

- 視聴覚障がい者情報センター
☎631-6747 ㊟ 631-6751
所在地 ☎ P89

広報さっぽろの内容を抜粋した
「点字さっぽろ」、「声のさっぽろ(デ
イジー版)」をお届けしています。希
望する方は、お申し出ください。

▶ 出前講座

- 広報課 ☎211-2036

市民の皆さんの要望に応じて市職
員が地域に出向き、市の施策や事業
を分かりやすく説明します。(※オン
ライン開催については要相談)

詳しくは、市役所11階広報課や区
役所などで配布しているパンフレッ
トのほか、市ホームページをご覧く
ださい。

[分野]「健康・福祉」「子ども・教育」
「まちづくり・市民活動」など
[対象]市内に居住か通勤、通学する、
おおむね10人以上の町内会、サーク
ル、PTAなどの団体やグループ

▶ 市ホームページ・LINE・X

☎ P4を参照してください。

▶ 情報公開の窓口

- 行政情報課 ☎211-2132

公文書公開についての相談・受付
のほか、市の保有する自己の個人情
報についての相談や開示請求などの
受付も行っています。

また、市役所2階市政刊行物コー
ナー(☎211-2135)では、市政関係
の資料を閲覧できるほか、刊行物の
販売(郵送対応可)も行っています。

市政の相談など

▶ 市政相談

- 市民の声を聞く課
☎211-2042
- 区役所総務企画課広聴係
所在地 ☎ P85、P86

市民の皆さんから、市の仕事に関
する要望、意見をお受けし、市政に生
かしています。市政以外の日常生活
におけるさまざまな相談は下表およ
び ☎ P40、P41の表をご覧ください。

また、以下の相談の詳細は、各ペー
ジを参照してください。

- ・職業相談 → ☎ P40、P42、P43
- ・ひとり親家庭、女性の悩み、配偶者
暴力・性暴力の相談
→ ☎ P41、P42
- ・消費生活に関する相談 → ☎ P43
- ・ひきこもりの相談 → ☎ P43
- ・外国人の相談 → ☎ P43
- ・犯罪被害者等の相談 → ☎ P43
- ・障がいのある方の相談 → ☎ P58
- ・高齢者の相談 → ☎ P60
- ・子どもの相談 → ☎ P63、64

社会福祉総合センター相談コーナー(所在地 ☎ P88)

対象者	相談名	相談内容	曜日	時間	電話番号
高齢者・ 一般	認知症高齢者 介護相談	「札幌認知症のひとと家族の 会」による介護に関する相談	金	13時～16時	614-1006
一般	ふくし無料 法律相談	相続・遺言、財産管理・後見、 介護事故、医療事故、消費者 被害などに関する相談	第1・3木(要予約)	13時30分～ 15時30分	614-2948
ひとり 親家庭 ※	就業相談	就業に伴う相談、求人情報提 供	月～金 土・日・祝日	10時～19時 10時～17時	631-4257
	法律相談 (女性弁護士)	養育費・慰謝料・相続・親権問 題・金銭貸借などに関する相 談	第1～4水(要予約)	18時～20時	631-3353
	心療相談 (女性臨床心 理士)	心と体の問題、職場でのスト レスなどの相談	第3水(要予約) 第1日(要予約)	18時～20時 14時～16時	
	一般相談	家庭生活専門相談員による 生活全般、養育などの相談	月～金 土・日・祝日	12時～19時 10時～17時	
	父子相談	父子家庭を対象とした子育 てや生活全般についての相 談	火・木 火・木が祝日の場合 土	12時～19時 10時～17時	632-7132

※母子家庭の母、寡婦、父子家庭の父

以下は広告です(広告に関するお問い合わせは株式会社サイネックス Tel.011-737-7167へ)

どんな小さなことでも
お気軽にご相談ください!!

**シニアの
相談窓口**

ひとつの窓口で全て解決!

シニアの
便利屋さん

ご相談・見積
無料

011-624-6788

株式会社恩愛JAPAN
札幌市中央区北4条西20丁目2-1
https://www.oni-japan.com

主な相談内容

- お住替え・転居
- 部屋のお片付け
- 引越のお手伝い
- 家事代行サービス
- 直葬・家族葬
- お墓参り・掃除
- お墓そうじ代行

札幌市相談窓口のご案内

さまざまな悩みごとや困りご
とに関する相談窓口を掲載し
ています。

**札幌市相談窓口のご案内
(令和7年度版)**

【配布場所】
市役所1階 市民の声を聞く課
各区役所 総務企画課広聴係(☎ P85,86)

市政以外の生活相談などはこちらへ(※1)

相談内容	相談員	相談場所	相談日	時間
法律 (区役所は面談のみ)	弁護士 (予約制)	市役所(※2)	月～金	13時15分～16時35分の間で1人20分間(要予約)。 【予約方法(電話受付)】 ○市役所(相談日当日9時15分～) ☎218-5100 ○各区役所(相談日当日9時～) 中央区役所 ☎205-3216 北区役所 ☎757-2405 東区役所 ☎741-2424 白石区役所 ☎861-2400 厚別区役所 ☎895-2407 豊平区役所 ☎822-2407 清田区役所 ☎889-2400 南区役所 ☎582-4714 西区役所 ☎641-2400 手稲区役所 ☎681-2400
		中央区役所	第1・3水	
		北区役所	第1・3火	
		東区役所	第2・4月	
		白石区役所	第1・3月	
		厚別区役所	第2・4火	
		豊平区役所	第2・4金	
		清田区役所	第2・4水	
		南区役所	第1・3木	
		西区役所	第2・4木	
相続・登記等 (区役所は面談のみ)	司法書士 (区役所は予約制)	市役所(※2)	火・水・金	9時～12時
		区役所	※3	13時～16時
税	税理士	市役所(※2)	火	9時～12時
行政	行政相談委員	各区役所	※4	13時～16時
人権	人権擁護委員	市役所(※2)	木	9時～12時
家庭生活	家庭生活 カウンセラー	市役所(※2)	水・金	9時～12時
		中央・南区役所	月	
		東・豊平・清田・西・手稲区役所	火	
		北・白石・豊平・南区役所	水	10時～12時、13時～16時
		中央・東区役所	木	
		北・厚別区役所	金	
不動産	不動産鑑定士	市役所(※2)	第1木	9時～12時
	不動産相談員	市役所(※2)	第2・3・4木	9時～12時
職業相談・紹介	職業相談員	就業サポートセンター(※5)	月～金	8時45分～17時
		あいワーク(北区を除く)(※5,6)	月～金	
		ここシェルジュSAPORO(※5)	火～土	9時～17時
労働問題・ 社会保険の相談	社会保険労務士	就業サポートセンター	水・金	
		あいワーク東	木	
		あいワーク清田	火	13時～17時
		あいワーク南	月	
		あいワーク西	月	

- ※1 市役所および区役所の相談は祝・休日、年末年始(12月29日～1月3日)は休止します。法律相談は、2026年1月5日(月)も休止します。
- ※2 市役所で行っている市政外相談については ☎211-2075へお問い合わせください(法律相談の予約を除く)
- ※3 司法書士相談
中央区＝第2・4水
北区＝第2・4月
東区＝第1・3火
白石区＝第2・4火
厚別区＝第1・3木
豊平区＝第1・3月
清田区＝第1・3水
南区＝第2・4木
西区＝第1・3金
手稲区＝第2・4金
相談日当日9時から電話で予約受付
各区役所の電話番号は左記表を参照してください
- ※4 行政相談
中央区＝第1・3火
北区＝第1・3木
東区＝第1・3月
白石区＝第1・3火
厚別区＝第2・4火
豊平区＝第2・4木
清田区＝第2・4木
南区＝第2・4火
西区＝第2・4月
手稲区＝第1・3木
- ※5 職業相談
就業サポートセンター、あいワーク、ここシェルジュSAPOROについては ☎P43を参照してください
- ※6 職業相談
求人検索、ハローワーク相談員による相談・紹介は9時30分から(あいワーク中央・東は除く)

オンブズマン制度

●市オンブズマン室
☎211-3733 FAX 211-3732

議会の同意を得て民間から就任した「オンブズマン」が市政への苦情を公正に調査し、中立な立場で判断します。

[対象]市の仕事に関する苦情で、本人に利害関係があり、その事実の

あった日から1年以内のもの。ただし、次の場合を除く。

- ①判決などにより確定しているもの
- ②裁判などで係争中または監査委員が監査を実施中のもの
- ③議会に関するもの
- ④子どもの権利救済委員に救済を申し立てたもの
- ⑤オンブズマン、または子どもの権利救済委員の行為に関するもの

[申し立て方法]市役所11階オンブズマン室、区役所などにある「苦情申立書」を持参、送付、ファクス。ホームページからも申し立て可。

[面談]月曜～金曜9時～12時、13時～16時

※毎月第4火曜(祝日の場合は翌日)は、20時まで延長して実施(16時までに要予約)

以下は広告です(広告に関するお問い合わせは株式会社サイネックス Tel.011-737-7167へ)

保証人も、保証会社も原則不要の賃貸住宅

※ご期待に添えない場合もございます。

一般賃貸

グループホーム

DVシェルター

当社は北海道知事指定の事業です

住宅確保要配慮者居住支援法人 北海道知事指定 第19号

法律に基づいて、住宅確保要配慮者の支援を行っています。

住む場所に困っている方、諦めずにはまずご相談ください。

札幌市内全域対応

無職・生活保護もOK

自社独自の審査
詳しくはホームページをご覧ください



株式会社 **スタート**

〒060-0809 札幌市北区北9条西4丁目1番地
お問い合わせ・ご相談 ☎011-776-7776
営業時間 ▶10:00-19:00(土・日・祝 定休)



ホームページ

他機関が実施している各種相談

相談内容	相談機関	所在地	電話番号
法律	札幌弁護士会 (※1)	法律相談センター 中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館 2階	251-7730
	新さっぽろ法律相談センター	厚別区厚別中央2条5丁目 サンピアザ 3階	896-8373
	法テラス札幌(日本司法支援センター)	中央区北1条西9丁目 南大通ビルN1 1階	050-3383-5555
	札幌司法書士会法律相談センター(※1)	中央区南1条東1丁目 パークイースト札幌2階	272-9035
行政一般	北海道管区行政評価局	北区北8条西2丁目 第1合同庁舎 7階	709-1100
	札幌総合行政相談所	中央区南1条西2丁目 丸井今井札幌本店一条館 9階	241-2340
道政	道政相談センター	中央区北3条西6丁目 道庁 1階	204-5022
警察	北海道警察本部警察相談センター	中央区北2条西7丁目 道警本部庁舎 1階	#9110
交通事故	交通事故紛争処理センター(※1)(面談のみ)	中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館 4階	281-3241
	日弁連交通事故相談センター札幌(※1)	中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館 2階	251-7730
不動産鑑定	北海道不動産鑑定士協会(※1)(面談のみ)	中央区北1条西3丁目 STV時計台通ビル 1階	222-8145
家庭生活	北海道家庭生活総合カウンセリングセンター(※2)	中央区北2条西7丁目 かでる2・7 5階	251-6408
人権	札幌人権擁護委員連合会	北区北8条西2丁目 第1合同庁舎 2階	0570-003-110

※1 予約制
※2 面談は
☎251-6408へ
事前予約が必要

アイヌ生活相談

- 札幌市共同利用館
☎862-1841 ☞ P91
- アイヌ文化交流センター
☎596-1610 ☞ P91

相談員が生活上の悩み等の相談に応じます。

中国帰国者生活相談室

- ☎614-2180
所在地(社会福祉総合センター内)
☞ P88

相談員が就労、住宅、言葉などさまざまな悩みの相談に応じます。
[相談日時] 月曜～金曜9時～17時

ひとり親家庭を支援します

母子・婦人相談

- 区健康・子ども課
(保健センター内※)
所在地・☎ ☞ P86
※中央・白石、厚別、豊平、清田区は区役所内

母子・婦人相談員が、生活上の困りごとについて相談に応じています。
[相談時間] 月曜～金曜9時45分～16時30分

ひとり親家庭自立支援給付金

- 区健康・子ども課(同上)

ひとり親家庭を対象とした給付金を、資格取得を目的とする養成機関で修業する場合や、雇用保険制度の教育訓練給付金の指定講座を受講する場合などに支給します(所得制限等の条件あり)。

母子生活支援施設

- 区健康・子ども課(同左)

母子家庭を保護し、自立に向けた支援を行う施設です。

対象は母子世帯で、生活・住宅・就職などで困難な問題があり、児童の養育が十分にできない方です。

ひとり親家庭支援センター

- ☎631-3320
- 一般相談 ☎631-3353
- 父子相談 ☎632-7132
- 就業相談 ☎631-4257
- 所在地(社会福祉総合センター内)
☞ P88、P90

母子・父子家庭、寡婦からの生活相談や養育費などの法律相談などに応じています。

また、就業相談や講習会などの就業支援を行っています。

ひとり親家庭等養育費確保支援

- 区健康・子ども課(同左)

ひとり親家庭等の子どもの養育費の取決めや確保を支援するため、公正証書の作成や調停、養育費保証契約に要する費用の一部を補助します。

日常生活・学習を支援

- ひとり親家庭支援センター(同左)

日常生活を支援

母子・父子家庭、寡婦を対象に、病気や残業などで生活援助が必要な際、家事の手伝いなどを行う支援員を派遣します。

学習を支援

ひとり親家庭の児童(主に小学3年～中学3年)を対象として、市内10区の会場で、大学生等による学習支援を行うとともに、進学や進路の相談に応じています。

※子育て・教育に関する情報は、☞ P62～P67を参照してください。

ひとり親家庭支援 LINE

ひとり親家庭の方が利用できる支援制度や相談窓口に関する情報を発信しています。



友だち追加は
こちらから！

[詳細] 子育て支援課 ☎211-3848

札幌市ひとり親家庭支援

【母子・婦人相談員による区役所での相談受付☎】
各区健康・子ども課(保健センター)では、母子・婦人相談員が、ひとり親家庭の生活全般にかかわるご相談をお受けしています☺
相談時間は、月曜日から金曜日の午前9時45分から午後4時30分までです☀
詳しくはこちら☞
<https://kosodate.city.sapporo.jp/mokuteki/manabu/hitorioya/1342.html>
お問合せ先：各区健康・子ども課☺
https://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/q1_07.html#hoken

▶ 母子父子寡婦福祉資金

● 区健康・子ども課
(保健センター内※)
所在地・☎ P86
※中央・白石、厚別、豊平、清田区は
区役所内

ひとり親家庭と寡婦を対象に、自立支援のための資金を、低利または無利子で貸し付けています。

▶ ひとり親家庭等医療費の助成

● 区役所保健福祉課福祉助成係
所在地・☎ P85、P86

お子さんと母親または父親の入院・通院(生計維持者が住民税課税の場合の母親・父親の通院を除く)に係る医療費の一部を助成します(所得制限あり)。対象は、ひとり親家庭や両親がいない家庭の20歳未満のお子さんなどです。

配偶者などからの暴力・性暴力

電話、面談での相談を受け付けています。

▶ 配偶者暴力相談センター

● ☎728-1234

[相談時間] 月曜～金曜8時45分～20時、土日、祝日11時～17時

▶ 母子・婦人相談

● 区健康・子ども課
(保健センター内※)
所在地・☎ P86
※中央・白石、厚別、豊平、清田区は
区役所内

配偶者暴力の相談のほか、女性のための相談全般に応じます。
[相談時間] 月曜～金曜9時45分～16時30分

▶ 性暴力被害者支援センター 北海道(SACRACH)

● ☎0120-8891-77または
☎#8891

性暴力に関する相談に応じます。面談は、事前に電話予約が必要です。
[相談時間] 月曜～金曜10時～20時
[Eメール相談] sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp

生活を支援します

▶ 生活保護

● 区役所保護課相談担当
所在地・☎ P85、P86

生活費や医療費などに困っている方に、一定の基準に従って最低限度の生活を保障し、自立に向けて援助する制度です。

▶ 生活福祉資金

● 区社会福祉協議会
所在地・☎ P87、P88

低所得世帯や障がいのある方がいる世帯などに対して、就学や技能習得などに必要な資金を、審査の上でお貸ししています。

一時的にお金に困ったときの応急援護資金もあります。

▶ 民生委員・児童委員

● 区役所保健福祉課活動推進担当
所在地・☎ P85、P86

地区を担当する各委員が、関係団体と連携しながら、高齢者、身体の不自由な方、母子家庭などの暮らしに関する相談に応じます。

▶ ステップ (生活就労支援センター)

● ☎221-1766
所在地 ☎ P89

仕事や生活に問題を抱える方の相

談を受け付け、就労支援などについて、一人一人の状況に合わせた支援を行います。

[相談時間] 月曜～金曜9時～17時

▶ JOIN (ホームレス相談支援センター)

● ☎0120-887-860
所在地 ☎ P89

住居を失った方や不安定な居住環境にある方に対し、宿泊場所や衣食などを提供し、生活の再建を支援します。

[相談時間] 月曜～金曜10時～18時

女性のための相談

▶ 男女共同参画センター

● ☎728-1222
所在地 ☎ P90

男女共同参画をテーマにしたセミナーの開催をはじめ、各種相談も行っています。

貸室は研修会やサークル活動などに使用できます。

[貸室時間] 9時～22時

[施設内容] ホール、大・中・小の研修室、和室、工芸室、音楽スタジオ、料理実習室など

■ 女性のための総合相談

家庭や対人関係、職場でのトラブルのことなど、女性職員が対応します。相談は電話や面談(要予約)で受け付けています。

[相談時間] 平日9時～17時

[面談時間] 受付後、ご相談ください。
電話(☎728-1225)

■ 女性のための法律相談

離婚やハラスメント、性別に関する不当な扱い等に関して、女性の弁護士が法的な相談に応じます。

[相談時間] 第1・3木曜18時～20時の間で30分間。

面談(要予約) ☎728-1255)

以下は広告です(広告に関するお問い合わせは株式会社サイネックス Tel.011-737-7167へ)

札幌訪問看護 ほーぷ

ご高齢者や精神疾患をお持ちの方、こころのケアを必要とされている方が「その人らしく」安心して生活を送れるよう、ご支援させていただきます。

お気軽にご相談ください。

☎ Hope & Dream Group 株式会社 札幌看護会

〒004-0013 札幌市厚別区もみじ台西6丁目1番9号

Tel.011-899-3788 Fax.011-899-3787

契約トラブルはすぐ相談

- ・定期購入
- ・賃貸住宅の原状回復
- ・副業トラブルなど



札幌市消費者センター

【電話相談】

☎728-2121

受付時間 9:00～19:00

※土・日曜日、祝日、年末年始除く



市ホームページ

消費生活の相談

消費者センター

☎ 728-2121
所在地 ☎ P90

商品・サービスに関する消費者と事業者の契約トラブルや悪質商法などについての相談に応じます。

[相談時間] 月曜～金曜9時～19時
(16時30分～19時は電話のみ)

※来所相談を希望する場合でも、事前に電話相談してください。

講座案内など ☎ 728-3131

消費生活に関するセミナーや講習会、団体への講師派遣を行うほか、各種資料を展示しています。

定期検査センター

☎ 846-2517
所在地 ☎ P90

商店や病院などが、取り引きや証明用に使用している「はかり」の定期的な検査を実施しています。

家庭の「はかり」検査は電話予約が必要です。計量などの相談にも応じています。

就職を支援します

就業サポートセンター

☎ 738-3161
所在地 ☎ P90

無料の職業相談・紹介やセミナー・スキルアップ講座・職場体験などの支援メニューに加え、シニア向けに企業からスカウトが届く「シニア人材バンク」を開設しています。

[相談時間] 月曜～金曜8時45分～17時

労働問題や社会保険などの相談

社会保険労務士による専門家相談も実施しています。

[相談時間] 月曜～金曜13時～17時

ひとり親家庭の就業相談

☎ P41を参照してください。

障がいのある方の就職支援

☎ P59を参照してください。

ここシェルジュSAPORO

☎ 792-6700
所在地 ☎ P90

女性を対象とした無料の就労相談やセミナーのほか、在宅ワークやスポットワークのサポートを行っています。

[相談時間] 火曜～土曜9時～17時

シルバー人材センター

●各支部 所在地・☎ ☎ P90

おおむね60歳以上の、健康で働く意欲がある方であれば入会することができます。

植木の冬囲い、封書の宛名書き、除草、除雪、家事手伝いなどの仕事をしています。登録には、年会費1,600円がかかります。

季節労働者
通年雇用促進支援協議会

☎ 0120-916-881
所在地 ☎ P90

資格取得や就労相談を通じて、季節労働者の通年での雇用を支援しています。

ハローワーク
(公共職業安定所)

●所在地・☎ ☎ P90

無料の職業相談、職業紹介や雇用保険の給付、職業訓練のあっせん等を行っています。

あいワーク
(職業相談・紹介の窓口)

●所在地 ☎ P90

求人検索機の利用や専門相談員による無料の職業相談・紹介のほか、仕事探しに関するさまざまなご相談に応じます。

[相談時間] 月曜～金曜8時45分～17時

時※求人検索、ハローワーク相談員による相談・紹介は9時30分から(あいワーク中央・東は除く)

ひきこもりの相談

ひきこもり地域支援センター

●相談専用 ☎ 863-8733
所在地 ☎ P89

ひきこもり専門の相談窓口として、ひきこもり状態にある方とその家族などからの相談に応じています。電話、来所(要予約)、メールによる相談のほか、訪問相談も行っています。

電話相談は、月曜～金曜(祝・休日、年末年始を除く)の9時30分～12時と13時～16時です。

[メール相談申し込みホームページ]
www.kokoro-recovery.org/hikikomori-mail/index.html

外国人のための相談

外国人相談窓口

●国際プラザ内 ☎ 211-3678
所在地 ☎ P90

在留資格、子育て・教育、福祉、医療、雇用など、外国人の暮らしに関わる情報提供や相談に応じます。

開館時間: 月曜～金曜9時30分～17時
(水曜は9時30分～19時)

犯罪被害者等を
支援します

犯罪被害者等の相談窓口

●区政課 ☎ 211-2252

犯罪被害者等に対し、支援金の支給や、家事・住居・精神医療などの費用を助成します。

[Eメール相談] hh-soudan@city.sapporo.jp

市役所のどこに聞いたらよいか分からないときは

札幌市コールセンター
ちょっとおしえてコール

☎ 222-4894 FAX 221-4894

Eメール: info4894@city.sapporo.jp

8時～21時 年中無休

よくある質問は
こちらから↓



札幌市 よくある質問 検索 🔍

皆さんから札幌市役所に寄せられる「よくある質問」をインターネットで調べることができます。