

生活や就労の相談、仕事の悩みやトラブル

ジョブカフェ北海道（北海道就業支援センター）

- * 「ジョブカフェ北海道」は、北海道が設置している就職支援施設です。
- * 高校生から44才までの、正規雇用を希望する方の、就職相談などに、専任のキャリアアドバイザーが対応します。
- * 在職中の方の悩み等にも対応しています。

電話番号	011-209-4510
開所時間	月～金：10：30～19：00／土：10：00～17：00
ホームページ	https://www.jobcafe-h.jp/

- * 対面での相談のほか、メールや Zoom など Web 相談でも対応しています。（メール相談以外は予約が必要です。）
- * このほか、ジョブカフェ地方拠点（函館、旭川、釧路、帯広、北見）でも対面の相談を受け付けています。詳しくは、ジョブカフェ北海道のホームページをご覧ください。

札幌わかものハローワーク／札幌新卒応援ハローワーク（北海道労働局）

- * 札幌わかものハローワークでは、正社員での就労を目指す若者（概ね35歳未満）を対象に担当スタッフが就職まで一緒にお手伝いします。
また、「就職氷河期世代サポートコーナー」を併設し、就職氷河期世代（概ね35歳以上55歳以下）の方の安定就職に向けた各種支援を行っております。
- * 札幌新卒応援ハローワークでは、新規学校卒業予定者のほか、卒業後3年以内の方に対して、学卒求人の情報提供や職業相談・紹介を行っております。また、就職した後も、職場で困っていることや、仕事上の悩みについての相談も受け付けています。

<札幌わかものハローワーク>

電話番号	011-233-0202
開所時間	平日：10：30～19：00（土・日・祝日・年末年始はお休みです。）
住所	札幌市中央区北4条西5丁目大樹生命札幌共同ビル7階
ホームページ	https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/sapporo/shisetsu/_119395.html

<札幌新卒応援ハローワーク>

電話番号	011-233-0222(大卒等)/011-200-0194(高卒等)
開所時間	平日：8：45～17：15（土・日・祝日・年末年始はお休みです。）
住所	札幌市中央区北4条西5丁目大樹生命札幌共同ビル 8階（高卒等窓口）／9階（大卒等窓口）
ホームページ	https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/sapporo/shisetsu/_119390.html

地域若者サポートステーション（厚生労働省委託）

- * 地域若者サポートステーション（通称サポステ）は、働くことに踏み出したい若者たちとじっくり向き合い、本人やご家族の方だけでは解決が難しい、「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする、厚生労働省委託の支援機関です。
- * 「働きたいけど、どうしたらよいかわからない・・・」、「働きたいけど、自信が持てず一步を踏み出せない・・・」、「働きたいけど、コミュニケーションが苦手で、不安」、「人間関係のつまずきで退職後、ブランクが長くなってしまった」など、働くことに不安を抱えている、15才から49才までの方や、そのご家族に対し、就労に向けた相談に応じています。
- * 地域若者サポートステーション <http://saposute-net.mhlw.go.jp/about.html>

<総合相談電話受付（メールでも受け付けております。）>

さっぽろ若者サポートステーション	011-223-4421	月～土：10：00～18：00 休館日：日/祝日/年末年始
	sapporo-saposute@syaa.jp	
江別・岩見沢若者サポートステーション	011-887-9214	月～木：10：00～17：00 休館日：金/土/日/祝日/年末年始
	ebetu-saposute@syaa.jp	
はこだて若者サポートステーション/ サポステ・プラス	0138-86-5450	月～金：10：00～17：00 休館日：土/日/祝日/年末年始
	hakosapo@career-bank.co.jp	
とまこまい若者サポートステーション/ サポステ・プラス	0144-84-8670	月～土：10：00～17：00 休館日：土曜日月1回開館/日/祝日/年末年始
	tomasapo@career-bank.co.jp	
むろらん地域若者サポートステーション/ サポステ・プラス	0143-50-6186	月～金：10：00～17：00 休館日：土/日/祝日/年末年始
	tomasapo@career-bank.co.jp	
あさひかわ若者サポートステーション/ サポステ・プラス	0166-73-9228	火～土：10：00～18：00 休館日：月/日/祝日/年末年始
	asasapo@career-bank.co.jp	
オホーツク若者サポートステーション	0157-57-3136	月～金：10：00～18：30 土：10：00～17：00 休館日：第1・3・5土曜日/日/祝日/年末年始
	saposute@workfare.link	

くしろ若者サポート ステーション	0154-68-5102	火～土：10：00～18：00 休館日：月/日/祝日/年末年始
	kushiro-saposute@roukyou.gr.jp	
おびひろ若者サポ ートステーション/ サポステ・プラス	0155-66-7550	月～金：9：30～17：30 休館日：土/日/祝日/年末年始
	obisapo@career-bank.co.jp	

北海道障害者職業センター（(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構）

- * 北海道障害者職業センターでは、障害者職業カウンセラー等を配置し、ハローワーク、障害者就業・生活支援センターとの密接な連携のもと、就職や職場復帰を目指す障害のある方などに対して、支援・サービスを提供しています。
- * 相談は予約制になっていますので、事前に電話またはメールでご連絡ください。
- * 障害種類、障害者手帳の有無は問いません。
- * 利用料は無料です。

	北海道障害者職業センター	旭川支所
電話番号	011-747-8231	0166-26-8231
FAX番号	011-747-8134	0166-26-8232
メール相談	hokkaido-ctr@jeed.go.jp	asahikawa-ctr@jeed.go.jp
開庁日時	8：45～17：00（土日祝、年末年始休暇を除く）	

障害者就業・生活支援センター（北海道）

- * 就職を希望する障がい者や、在職中の障がい者の抱える課題に応じて、雇用及び福祉の関係機関と連携し、就業支援担当者と生活支援担当者が協力して、就業面及び生活面の一体的な支援を行います。

札幌障がい者就業・生活支援センター『たすく』（札幌市）	☎011-728-2000	task-center@aiwafukusikai.or.jp
小樽後志地域障がい者就業・生活支援センター『ひろば』（小樽市）	☎0134-26-6381	otaru168@celery.ocn.ne.jp
道南しょうがい者就業・生活支援センター『すてっぷ』（函館市）	☎0138-34-7177	step@yuai.jp
くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センター『ぷれん』（釧路市）	☎0154-65-6500	jiritsu-center@sky.plala.or.jp

十勝障がい者就業・生活支援センター『だいち』（帯広市）	☎0155-24-8989	shien-daichi@ymail.plala.or.jp
空知障がい者就業・生活支援センター『くわ』（岩見沢市）	☎0126-35-7763	kuwa@dofukuji.or.jp
オホーツク障がい者就業・生活支援センター『あおぞら』（北見市）	☎0157-69-0088	aozora@kawahigashinosato.jp
石狩障がい者就業・生活支援センター『のいける』（石狩市）	☎0133-76-6767	noikeru@harunire.or.jp
上川中南部障害者就業・生活支援センター『きたのまち』（旭川市）	☎0166-38-1001	kitanomachi@circus.ocn.ne.jp
道北障害者就業・生活支援センター『いきぬき』（名寄市）	☎01654-2-6168	ikinuki-syu-gyou@wish.ocn.ne.jp
西胆振障がい者就業・生活支援センター『すて〜じ』（伊達市）	☎0142-82-3930	stage@dofukuji.or.jp
東胆振日高障がい者就業・生活支援センター『かけはし』（苫小牧市）	☎0144-56-5119	

母子家庭等就業・自立支援センター（厚生労働省委託）

- * 母子家庭の母等に対し、就業に関する相談、技能習得、就業に関する情報提供に至るまでの一貫した就労支援サービスを提供するとともに、地域生活や養育費に関する専門的な相談を行うなど、総合的な支援をきめ細かく実施し、ひとり親等の自立を支援しています。
- * また、児童扶養手当受給者等に対し、自立に向けた課題を分析し、ケースに応じた自立支援プログラムを策定し、就業や自立を支援しています。

<道南圏> 母子家庭等就業・自立支援センター	☎0138-24-8040	函館市若松町 35 番 16 号
<オホーツク圏> むつみ会ひとり親等自立支援センター	☎0157-23-4195	北見市北 8 条西 1 丁目
<道北圏> 母子家庭等就業・自立支援センター	☎0166-21-7181	旭川市 5 条通 4 丁目旭川市ときわ市民ホール 1 階
<釧路・根室圏> 釧路母子家庭等就業・自立支援センター	☎0154-22-2401	釧路市旭町 16-5
<十勝圏> 母子家庭等就業・自立支援センター	☎0155-20-7751	帯広市公園東町 3-9-1 帯広市グリーンプラザ 1 階
<道央圏> 母子家庭等就業・自立支援センター	☎0143-83-7047	室蘭市東町 2 丁目 3-3 ハートセンタービル 1 階
<札幌市> ひとり親家庭支援センター	☎011-631-4257	札幌市中央区大通西 19 丁目

総合労働相談コーナー（北海道労働局）

- * 職場のトラブルに関するご相談や解決のための情報提供をワンストップで行っています。
- * 解雇、雇止め、配置転換、賃金の引き下げ、募集・採用、いじめ・嫌がらせ、パワハラなどのあらゆる分野の労働問題を対象としています。
- * 性的指向、性自認に関連する労働問題も対象としています。
- * 労働者、事業主どちらからの相談もお受けします。また、学生、就活生からの相談もお受けします。外国人労働者等からの多様な言語に対する相談もお受けします。
- * 専門の相談員が面談もしくは電話で対応します。
- * 予約不要、ご利用は無料です。
- * 相談者のプライバシーの保護に配慮した相談対応を行います。

<総合労働相談コーナー（北海道）>

コーナー名	電話番号
北海道労働局総合労働相談コーナー	011-707-2700
札幌中央総合労働相談コーナー	011-737-1195
札幌東総合労働相談コーナー	011-894-2821
函館総合労働相談コーナー	0138-87-7600
小樽総合労働相談コーナー	0134-33-7651
岩見沢総合労働相談コーナー	0126-22-4490
旭川総合労働相談コーナー	0166-99-4703
帯広総合労働相談コーナー	0155-97-1242
北見総合労働相談コーナー	0157-88-3982
室蘭総合労働相談コーナー	0143-23-6131
苫小牧総合労働相談コーナー	0144-88-8898
釧路総合労働相談コーナー	0154-45-7834
名寄総合労働相談コーナー	01654-2-3186
滝川総合労働相談コーナー	0125-24-7361
稚内総合労働相談コーナー	0162-73-0777
留萌総合労働相談コーナー	0164-42-0463
浦河総合労働相談コーナー	0146-22-2113
倶知安総合労働相談コーナー	0136-22-0206

労働条件相談「ほっとライン」(厚生労働省委託事業)

- * 違法な時間外労働や過重労働による健康障害、賃金不払残業などの問題について、専門知識を持つ相談員が、法令や裁判例をふまえた相談対応や各関係機関の紹介などを行う、電話相談です。
- * セクハラ、パワハラ、マタハラなど職場のいじめや嫌がらせについてのご相談には、専門の相談窓口をご案内するのが基本としています。
- * 電話相談は、労働者、使用者にかかわらず、誰でも無料で、全国どこからでも利用できます。匿名でも相談できます。

電話番号	0120-811-610 (無料)
開設曜日・時間	平日：17:00～22:00 / 土日祝日：9:00～21:00 ※年末年始を除く
ホームページ	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/

労働相談ホットライン (北海道)

- * 道では、労働問題でお困りの皆様からの相談をフリーダイヤル電話でお受けしています。
- * 相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。労働問題の専門家である社会保険労務士が相談を担当します。

電話番号	0120-81 (ハイ) - 6105 (ロードーコール) (無料)
開設曜日・時間	平日：17:00～20:00 / 土：13:00～16:00

最終更新日：2023.11