

青森市子どもの権利相談センター

「ホッたるっむ」だよ

Vol.13 2026年 7月発行

昨年度1年間で、
子どもから **91件!**

大人から **138件!**

あわせて **229件** の相談を受けています!



【ほたまる】

「嫌だなあ」「つらいなあ」と
不安を感じるあなたの心の声を
気軽に聞かせてください!

わたしたち相談員が連絡を待っています♪



こんな相談があったよ

◎いじめのことを親・担任に伝えたい…
どう伝えたらいいですか?

◎中学校生活がつらいです。

◎学校に行きたがらない子どもに対する
関わりを知りたいです。



落ち着く **おい**

心が落ち着く

『ひみつ道具』

落ち着く **おと**

レットライ!

心がザワザワしたときは…

あなただけの

『ひみつ道具』を思い出すと

気持ちが少し和らぐよ😊



Instagramに
「ホッたるっむ」の
「ひみつ道具」の
紹介動画が全部で

3つあるよ!
by子ども会議

青森市子どもの権利相談センター 「ホッたるっむ」

☎ 電話で話す・・・0120-370-642

(お金はかかりません)

👥 会って話す・・・子どもの権利相談センターで話す

✉ 手紙を送る・・・〒030-0801 青森市新町1丁目3-7 市役所駅前庁舎3階
青森市子どもの権利相談センター「ホッたるっむ」

✉ メールを送る・・・ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp

※青森市にお住まいの18歳未満の子どもと、その周りの大人が相談できます。

【相談ができる時間】

月～金曜日 10:00～18:00
土日祝日・年末年始はお休み



かんたん!

相談の
申込みは
WEBでも
できます!