

この冬は平均気温が高く、1月の札幌の平均気温は昨年の一4.4に対し今年は一1.8度でした。特に2月の雪まつりが終わってからは暖かい日が多くなっています。この状態が続くと桜の開花も早まりそうですが、ゴールデンウィーク中に満開になることを期待します。

この通信は、当センターにギャンブル関連のご相談にいらした方、ギャンブル研究会に参加されたご本人及びご家族の方々にお渡ししている他、GAインフォメーションセンター、医療機関、札幌市の精神保健福祉センター、保健所などにご案内させていただいております。

<G研（ギャンブル研究会）の日程>

	第2 木 曜 日	第4 木 曜 日
2024年 3月	14日	28日
4月	11日	25日
5月	9日	23日
6月	13日	27日
7月	11日	25日
8月	8日	22日
9月	12日	26日
10月	10日	24日

○日時：第2・4 木曜日
18:30~20:00

○場所：精神保健福祉センター
集団治療室

- ☆初めて参加を希望される場合は、事前にお電話をください。
(相談予約 ☎011-864-7000)
- ★札幌市内にお住まいの方は、「札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)」が相談の窓口になります。
(依存症専用相談電話 ☎011-640-7183)

★★★当事者のグループ情報★★★

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)

* 臨時の休会、内容の変更等もありますので、ホームページも併せてご確認ください。

- HP：<http://www.gajapan.jp/> GA日本インフォメーションセンター
- メール：gajapan@rj9.so-net.ne.jp
- 電話：046-240-7279 (毎月最終週日曜11:00~15:00)
- FAX：050-3737-8704
- お問い合わせはメールもしくはFAX、郵便で
(〒242-0017 大和市大和東3-14-6)

【札幌】★GA札幌もいわグループ 東札幌(日曜日・水曜日)

- 日時：(1) 毎週日曜日 19:30~21:00
テーマM(オープン)
- 日時：(2) 毎週水曜日 19:30~21:00
テーマM(オープン)
- 場所：ポプラ若者活動センター
(札幌市白石区東札幌2条6丁目5-1)
- 交通機関：地下鉄東西線 白石駅から徒歩1~2分

【札幌】★GA札幌北1条グループ 北1東6会場

- 日時：毎週月曜日 19:00~20:30
第1週 伝統M(オープン)
第2,3週 ステップM(オープン)
第4週 テーマM(オープン) *最終週の場合はバースデーM
第5週 バースデーM(オープン)
- 場所：札幌教区カトリックセンター(札幌市中央区北1条東6丁目)
- 交通機関：地下鉄東西線 バスセンター駅前より徒歩7~9分



【札幌】★GA札幌中央グループ

- 日時：毎週金曜日 19:30～20:30
テーマM・ステップM（オープン）
- 場所：札幌市中央区民センター（札幌市中央区南2条西10丁目）
- 交通機関：地下鉄東西線 西11丁目駅より徒歩6～8分

【札幌】★GA札幌すすらんグループ

- 日時：毎週木曜日 19:00～20:00
第1週 バースデーM、ビジネスM（オープン）
第2週 ステップM（オープン）
第3週 伝統M（オープン）
第4週 テーマM（オープン）
第5週 ステップM（オープン）
- 場所：カトリック円山教会（札幌市中央区北4条西23丁目2-10）
- 交通機関：地下鉄東西線 西28丁目駅より徒歩8～11分



【千歳】★GA千歳グループ 千歳会場

- 日時：毎週土曜日 19:00～20:30
第1週 テーマM、バースデーM（オープン）
第2週 伝統M・ビジネスM（オープン）
第3～5週 テーマM（オープン）*4週はクロースド
- 場所：千歳市民活動交流センター ミナクール
（千歳市千代田町5丁目7-1 千歳市民ギャラリー内）
- 交通機関：JR千歳線 千歳駅より徒歩6～8分

【小樽】★GA小樽雪灯りグループ

- 日時：毎週土曜日 18:45～20:00
テーマM（オープン）
- 場所：小樽マリンホール（小樽市色内2-13-5）
- 交通機関：JR函館本線 小樽駅より徒歩7～10分

【苫小牧】★GA苫小牧グループ

- 日時：毎週日曜日 18:00～19:30
第1週 ビジネスM・伝統M（クロースド）
第2,3週 テーマM（オープン）
第4週 ステップM（クロースド）*最終週の場合はオープン
第5週 テーマM・ビジネスM（オープン）
- 場所：苫小牧市民活動センター（苫小牧市若草町3-3-8）
- 交通機関：JR室蘭本線他 苫小牧駅より徒歩12～16分

—ミニ解説—

- M ミーティングの略。言いっ放し聞き放しでの分かち合い。
- クロースド ご本人のみ参加可能。
- オープン ご家族や関係者の参加も可。
- テーマM テーマのあるミーティング。
- ステップM GA12のステップ(回復のためのプログラム)についてミーティング
- 伝統M GA12の伝統(一致のためのプログラム)についてミーティング
- バースデーM 一定期間ギャンブルのない仲間をお祝ひします
- ビジネスM 運営についての議論

【浦河】★GA浦河グループ 浦河会場（月曜日・木曜日）

- 日時：(1) 毎週月曜日 18:30～20:00
テーマM（オープン）*第3週のみビジネスM・テーマM（クロースド）
- 日時：(2) 毎週木曜日 18:30～20:00（12月～3月は18:00～19:30）
第1,2,3,5週 ステップM（クロースド）*第3週のみオープン
第4週 伝統M（クロースド）*最終週の場合はオープン
- 場所：日本キリスト教団 浦河伝道所（浦河町昌平町東通32）
- 交通機関：JR日高本線浦河駅より徒歩8～11分

【函館】★GAはこだてグループ

- 日時：毎週日曜日 15:00～16:30
テーマM（オープン）*第3週のみステップM（オープン）
- 場所：函館市総合福祉センター あいよる21（函館市若松町33-6）
- 交通機関：函館バス 中央図書館前、田家入口、五稜郭公園裏バス下車

【北見】★GAオホーツク北見グループ 北見会場

- 日時：毎週木曜日 19:00～20:30

- 第1週 テーマM・ビジネスM（オープン）
- 第2週 テーマM（オープン）
- 第3週 ステップM（オープン）
- 第4週 ステップM（オープン）＊最終週の場合はステップM・伝統M
- 第5週 伝統M（オープン）

- 場所：北見めぐみキリスト教会（北見市春光町5-8-31）
- 交通機関：JR石北線 柏陽駅より徒歩8～11分

【網走】★GAオホーツク北見グループ 網走会場

- 日時：第1～4週土曜日 20：00～21：00
第1,2週 テーマM（オープン）
第3,4週 ステップM（オープン）
- 場所：グレースチャペル（網走市呼人418-12）
- 交通機関：JR石北線 呼人駅より徒歩14～20分

【帯広】★GA帯広グループ 帯広会場（日曜日・火曜日）

- 日時（1）第2,4週 日曜日 13：30～15：00
第2週 ステップM（クローズド）
第4週 伝統M・ビジネスM（クローズド）
- 日時（2）第1,3,5週 火曜日 19：00～20：30
テーマM（オープン）
- 場所：日本メノナイト帯広キリスト教会（帯広市西7条南17丁目1）
- 交通機関：JR根室本線 帯広駅より徒歩13～18分



【釧路】★GA釧路ぬさまいグループ 釧路会場

- 日時：毎週火曜日 19：00～20：00
第1週 ビジネスM（オープン）
第2週 テーマM（オープン）
第3週 ステップM（オープン）
第4週 伝統M（オープン）＊最終週の場合はステップM
第5週 テーマM（オープン）
- 場所：くしろ交流プラザさいわい（釧路市幸町9-1）
- 交通機関：JR根室本線他 釧路駅徒歩11～15分

★★★家族の自助グループ情報★★★

【札幌】カトリア会

- 日時：毎月第1水曜日 10：00～11：30
第3水曜日 13：30～15：00
- 場所：札幌市男女共同参画センター（札幌市北区北8条西3丁目 エルプラザ）
3階和室 ＊お部屋は変更になることもありますので案内板でご確認ください。
- 会費：200円/回
- 問い合わせ先：道立精神保健福祉センター地域支援相談課 011-864-7000

NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会

- HP：<https://gdfam.org/> NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会

【札幌】全国ギャンブル依存症 家族の会札幌

- 日時：毎月第3土曜日 10：00～11：30
- 場所：札幌市男女共同参画センター（札幌市北区北8条西3丁目 エルプラザ）
- 会費：1,000円/回
- 問い合わせ先：090-1404-3327（田所さん）
＊参加希望の場合はホームページ等を確認のうえ、お問い合わせください。

ギャマノン（GAM-ANON） ＊会場については、ホームページもご確認ください。

- HP：<http://www.gam-anon.jp/> 一般社団法人ギャマノン日本サービスオフィス
- メール：info@gam-anon.jp
- TEL/FAX：03-6659-4879 ※対応は、毎週月・木曜10時～12時

【札幌】★ギャマノン 札幌あすなるグループ

- 日時：毎週水曜日 10:30~12:00 (オープン)
- 場所：札幌エルプラザ (札幌市北区北8条西3丁目28)
*1階の掲示板で会場を確認してください



【札幌】★ギャマノン 札幌ライラックグループ

- 日時：毎週月曜日 10:00~11:30
第1週 テーマM (オープン)
第2週 伝統M (クローズド)
第3,5週 テーマM (クローズド)
第4週 ステップM (クローズド)
- 場所：札幌北区民センター (札幌市北区北25条西6丁目1-1)

【札幌】★ギャマノン 札幌ナチュラルグループ

- 日時：毎週金曜日 19:30~20:30 (オープン)
- 場所：札幌教区カトリックセンター 105会議室 (札幌市中央区北1条東6丁目10-4)
*19時以降正面玄関施錠のため、駐車場入り口から入館してください

【旭川】★ギャマノン 旭川グループ

- 日時：毎週火曜日 10:00~11:00 (オープン)
*第1週は19:00~20:00、第4週はクローズド
- 場所：旭川市ときわ市民ホール (旭川市5条通4丁目) ※お部屋は当日ロビーに掲示

【函館】★ギャマノン 函館グループ

- 日時：毎週日曜日 10:30~12:00 (クローズド)
- 場所：函館市総合保健センターあいよる21 (函館市若松町33-6)

【帯広】★ギャマノン 帯広グループ

- 日時：毎月第2,4土曜日 10:00~11:00 (オープン)
- 場所：とかちプラザ (帯広市西4条南13丁目1番地)

【登別】★ギャマノン 登別ピリカグループ *2023.12.5スタート

- 日時：毎月第2,4火曜日 18:30~21:00 (クローズド)
- 場所：登別市観光交流センター (登別市港町1丁目4-9)

【釧路】★ギャマノン 釧路グループ *2023年1月より休止中

★★☆ トピックス ☆★★

G研 (ギャンブル研究会) について

当センターで行っているG研 (ギャンブル研究会) は、ギャンブル依存症 (買い物依存症を含む) から回復したいと希望する人達のための会です。お互いの体験を話したり聴いたりすることで、ギャンブル依存症からの回復に向けた動機を高めることを目的としています。また、G研への参加を通して、孤立感を和らげたり、今の状態に対する認識を深めたり、他の人の工夫を知ることができます。会には、名前や居住地、職業などの個人情報を伏せて参加することが可能です。自分ではギャンブルが止められなくて困っている、G研に参加してみたいという方は、お気軽に当センターにお問い合わせください。

【G研プレス発行・連絡先】 北海道立精神保健福祉センター 地域支援相談課
〒003-0027 札幌市白石区本通16丁目北6番34号
TEL: 011-864-7000 FAX: 011-864-9546