

こころの健康に関する相談

こころ、ひきこもり、人間関係、家族に関する相談

駒ヶ根市役所地域保健課

祝日・年末年始除く

☎0265-83-2111 予約受付時間/月～金8:30～17:15

相談窓口	内容
こころの健康相談日 予約制	精神科医による個別相談 年6回 13:30～14:40(1件30分)
心理士相談 予約制	公認心理師による個別相談 月3回 9:00～14:00(1件60分)

伊那保健福祉事務所

祝日・年末年始除く

☎0265-76-6837 予約受付時間/月～金8:30～17:15

相談窓口	内容
精神保健相談 予約制	精神科医・保健師による個別相談 月1回 第3金曜日 ※日程が変更されることもあります

精神障がい者在宅アセスメントセンター「りんどう」

相談窓口	電話番号	受付時間
精神科救急医療相談	☎0265-81-9900	毎日17:30～翌朝8:30

看護師等による相談(精神科主治医がいる場合はまずそちらに相談を)

医療機関

市内精神科医療機関

医療機関名	電話番号
こころの医療センター駒ヶ根	☎0265-83-3181
竜東メンタルクリニック	☎0265-83-5177
なごみの森こころのクリニック	☎0265-98-7112

自殺予防に関する相談

生きるのがつらい、消えてしまいたい、身内が自死してつらくてどうしようもない

長野県精神保健センター

祝日・年末年始除く

☎026-266-0280 受付時間/月～金8:30～17:15

相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	☎0570-064-556	月～金 9:30～16:00 18:30～22:00

ひとりで悩んでつらい、話を聞いてほしい

社会福祉法人長野いのちの電話

相談窓口	電話番号	受付時間
長野いのちの電話	☎026-223-4343	年中無休
松本いのちの電話	☎0263-88-8776	11:00～22:00

SNSで相談したい

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

受付時間/月・水・金・土 11:00～16:00
月・火・木・金・日 17:00～22:00

相談窓口
生きづらびっと

@yoriso-chat
https://lin.ee/bpug8dL



どこに相談してよいか分からない

厚生労働省

相談窓口	電話番号	受付時間
よりそいホットライン	☎0120-279-338	年中無休24時間

外国語での相談もできます

家族を突然亡くされた方の相談

伊那保健福祉事務所

祝日・年末年始除く

☎0265-76-6837 お問合せ受付時間/月～金8:30～17:15

伊那あすなろの会(南信地域自死遺族交流会)のご案内ができます。

相談できる 窓口があります

ひとりで
悩んでいませんか?

ストレスためて
いませんか?



駒ヶ根市

リーフレットに関するお問合せ

駒ヶ根市役所 地域保健課

☎0265-83-2111



子どもに関する相談

お子さんに関すること

駒ヶ根市教育委員会子ども課

祝日・年末年始除く

☎0265-83-2111 受付時間/月～金8:30～17:15

相談窓口	電話番号	内容
母子の健康相談	☎0265-96-7725	母子の健康・妊娠・育児相談
家庭児童相談	☎0265-83-2111	家庭環境、虐待などの相談
教育相談	☎0265-83-2111	学校、いじめ、不登校の相談

妊娠・出産・育児等の悩み

相談窓口	電話番号	受付時間
妊娠～子育て ほっとライン信州	☎0263-31-0015	火、木曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始除く)

児童虐待に関すること

相談窓口	電話番号	受付時間
長野県児童虐待・DV 24時間ホットライン	☎026-219-2413	年中無休24時間
児童相談所 全国共通ダイヤル	いちばやく ☎189 お近くの児童相談所につながります	年中無休24時間 通話料無料

学校(いじめ、不登校)、家族のことで悩んでいる

相談窓口	電話番号・メール	受付時間
24時間子どもSOSダイヤル (学校生活相談センター)	☎0120-0-78310	年中無休 24時間
長野県 子ども支援センター	☎0800-800-8035	月～土 10:00～18:00 (祝日除く)
チャイルドライン (18歳以下)	☎0120-99-7777	月～土 16:00～21:00 (年末年始除く)

働く人のための相談

働く人やその家族、
企業の人事労務担当の方々からの相談

厚生労働省

相談窓口	電話番号・メール	受付時間
こころの耳 電話相談	☎0120-565-455	月・火17:00～22:00 土・日10:00～16:00 (祝日・年末年始除く)
こころの耳 メール相談	https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/ 受付時間/月～金・24時間 (祝日・年末年始除く)	
こころの耳 SNS相談	https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/ 受付時間/月・火17:00～21:30 土・日10:00～15:30 (祝日・年末年始除く)	

高齢者に関する相談

介護、認知症、高齢者虐待に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間
駒ヶ根市地域包括支援センター (駒ヶ根市役所地域保健課内)	☎0265-81-6695	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)

外国籍の方の相談

長野県多文化共生相談センター

相談窓口	電話番号	受付時間
多言語(15言語) での相談	☎026-219-3068 080-4454-1899	月～金、第1・3土曜日 10:00～18:00 (第1・3水曜日除く)
https://www.naganoken-tabunka-center.jp/		

暮らしに関する相談

生活困窮(就労・生活・お金)に関する相談

駒ヶ根市役所福祉課

相談窓口	電話番号	受付時間
まいさぼ駒ヶ根	☎0265-83-2111	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)

パートナーとの関係に悩んでいる

駒ヶ根市役所福祉課

相談窓口	電話番号	受付時間
女性相談	☎0265-83-4770	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)

長野県男女共同参画センター “あいとぴあ”

相談窓口	電話番号	受付時間
男性相談	☎0266-22-7111	毎週金曜日 17:00～19:00

離婚・借金・土地境界等のトラブルの相談

駒ヶ根市社会福祉協議会

祝日・年末年始除く

☎0265-81-5900 受付時間/月～金8:30～17:15

相談窓口	内容
ふれあいよろず相談	職員による個別相談・面談
心配ごと相談	民生児童委員による個別相談 毎月第1木曜日14:00～18:00
司法書士無料相談 予約制	個別面談(1件30分) 毎月第4木曜日13:00～16:00
弁護士無料相談 予約制	個別面談(1件30分)6、9、12、3月の 第1木曜日14:00～16:00