

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 ☎0265-83-2111

予約受付時間/月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)

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 ☎0265-76-6837

予約受付時間/月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)

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
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 ☎026-266-0280

受付時間/月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)

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 (祝日・年末年始除く)

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 11:00～22:00
松本いのちの電話	☎0263-88-8776	

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/毎日 8:00～22:00

相談窓口	LINE
生きづらびっと	@yorisoi-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(外国語での相談もできます)

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

家族を突然亡くされた方の相談

◆伊那保健福祉事務所 ☎0265-76-6837

お問合せ受付時間/月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
伊那あすなるの会(南信地域自死遺族交流会)のご案内ができます。

ひとりで悩んで
いませんか?

相談できる
窓口があります



ヘルプのために
いませんか?

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



駒ヶ根市
ホームページ

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 ☎0265-83-2111

受付時間/月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)

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
性と健康の 助産師相談	☎0263-31-0015	木曜日 10:00～14:00 19:00～21:00 (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	☎189 いちはやく 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	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/24時間(祝日・年末年始除く) 1週間以内に返信します	
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・メール	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 ☎0265-81-5900

受付時間/月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)

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