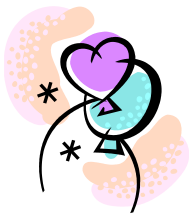


その他の相談窓口

相談内容	実施機関	電話番号	備考
労働問題全般 (賃金、労働 時間、解雇等)	中野総合労働相談コーナー (中野労働基準監督署内)	0269-22-2105	平日 8:30~17:15
	北信労政事務所	026-234-9532	平日 9:00~16:30
就労相談	ハローワーク飯山	0269-62-8609	平日 8:30~17:15
生活就労支援	生活就労支援センター まいさぼ中野	0269-38-0097	対象：中野市住民 平日 8:30~17:15
	生活就労支援センター まいさぼ飯山	0269-67-0269	対象：飯山市、山ノ内町、 木島平村、野沢温泉 村、栄村住民 平日 9:30~17:00
警察安全相談 (DV、ストーカー、 犯罪被害等)	警察相談専用電話	#9110	平日 8:30~17:15 ※緊急の場合 24時間
	中野警察署	0269-26-0110	
	飯山警察署	0269-62-0110	
緊急医・当番医 等紹介	岳北消防本部	0269-62-0119	24時間対応
	岳南広域消防本部	0269-38-0911	
精神科のある 医療機関	北信総合病院（中野市）	0269-22-2151	診療時間等は 直接お問い合わせ ください
	佐藤病院（中野市）	0269-38-3311	
	さかえクリニック（中野市）	0269-23-2405	
緊急に精神科の 医療が必要に なったとき	長野県精神障がい者 在宅アセスメントセンター 「りんどう」	0265-81-9900	毎日 17:30~翌朝 8:30 ※かかりつけ医と連絡が 取れない場合

眠れない、食欲がない、気分が沈む、不安、落ち着かない、疲れやすい、
自分に価値がないと感じる、死ぬことを考えてしまう・・・等
これらが2週間以上続き、生活や仕事にも支障が出ている時は医療機関への受診を考
えてみましょう。診察やお薬などで心が楽になるかもしれません



長野県精神保健福祉センター
(026) 266-0280
平日 9:00~16:30



こころの健康相談統一ダイヤル
“消えてしまいたい” “家族や知人に
死にたいと訴える人がいる” “身内
が自死をして、つらくてどうしよ
うもない” 等の自殺に関連する相談
自殺対策専用全国统一電話
0570-064-556
平日 9:30~16:00
18:30~22:00 (受付)

いのちの電話
❖長野 (026) 223-4343
毎日 11:00~22:00
❖ナビダイヤル
0570-783-556
毎日 10:00~22:00
*全国のいのちの電話センターにつ
ながります

一人で抱え込まないで!



北信地域の相談窓口



そんなつらい気持ちを、誰かに話してみませんか
相談することが、解決の第一歩に

～家族や知人で悩んでいる方がいたら～
最近元気がない、ひどく疲れている、お酒の量が増えた・・・
あなたのまわりに、悩み、苦しんでいる人はいませんか?
「どうしたの?」あなたの気づきと声かけで救われる人がいます
相談窓口のご紹介等に、このリーフレットをお役立て下さい



北信地域自殺対策関係者連携会議
令和8年(2026年)改訂

市町村等相談窓口 ★保健師による相談は、平日8：30～17：15（祝祭日、年末年始を除く）です

自治体等	相談窓口	専門相談等【対応者】
中野市	中野市 健康づくり課 (0269) 22-2111	こころの健康相談【精神科医師・保健師】 <u>予約制</u> 月1回 14：00～16：00 子育て・健康相談【保健師等】 中野保健センター 毎週水曜日 10：00～11：30
	中野市社会福祉協議会 (0269) 26-3111	法律相談【弁護士】 <u>予約制</u> 毎月第1・3（月）13：30～15：30 中野市福祉ふれあいセンター
飯山市	飯山市 保健福祉課 (0269) 67-0727	心HOT 相談会【精神保健福祉士・保健師】 <u>予約制</u> 年4回 健康相談【保健師】 毎月第4（水）9：30～11：00 飯山市保健センター
	飯山市社会福祉協議会 (0269) 62-2840	①総合相談【弁護士等】毎月20日（土日・祝の場合は翌平日） 9：00～15：00 ②心配ごと相談【相談員】 <u>予約制</u> 毎週（水）9：00～12：00 会場 ①、②とも飯山市福祉センター
山ノ内町	山ノ内町 健康福祉課 (0269) 33-3116	心の健康相談【精神科医師・保健師】 <u>予約制</u> 山ノ内町保健センター 年3回 午後 健康相談【保健師】 毎週（月）9：00～12：00 健康づくり支援係窓口
	山ノ内町 総務課 (0269) 33-3111	法律相談【弁護士】 <u>予約制</u> 奇数月第4（水）13：00～15：00 山ノ内町文化センター
木島平村	木島平村 民生課 (0269) 82-3111	健康相談・介護相談【保健師】 木島平村保健センター 毎月第3（木）9：00～11：00
	木島平村社会福祉協議会 (0269) 82-4888	法律相談【弁護士】 <u>予約制</u> 年4回 13：30～15：30 木島平村社会福祉協議会相談室
野沢温泉村	野沢温泉村 民生課 (0269) 85-3201	心の相談会【精神保健福祉士・保健師】 <u>予約制</u> 年3回
	野沢温泉村社会福祉協議会 (0269) 85-4347	法律相談【弁護士】 <u>予約制</u> 年3回 13：30～15：30 野沢温泉村公民館
栄村	栄村 民生課 (0269) 87-3114	心とからだの健康相談【精神科医師・保健師】 <u>予約制</u> 年1回
	栄村社会福祉協議会 (0269) 87-3450	心配事相談【民生児童委員等】 年2回 9：00～11：00
北信保健福祉事務所	健康づくり支援課 (0269) 62-6104	精神保健福祉相談【精神科医師・保健師】 <u>予約制</u> 月2回 ①毎月第2（月） ②偶数月第4（水）奇数月第4（月） 時間 13：30～
		くらしと健康の相談【弁護士・保健師】 <u>予約制</u> 6、9、12、3月（木） 14：00～16：00

借金など経済問題の悩み（法律相談等）

機関	事業内容 【相談対応者】	実施日	担当部署・電話番号	備考
弁護士会	労働問題無料電話相談 クレサラ(クレジット・サラ金) 無料法律相談 【弁護士】	*担当弁護士と相談の上決定	長野県弁護士会事務局 (026) 232-2104	予約受付：平日 9：30～16：30
司法書士会	①消費者トラブル・少額トラブル無料電話相談 ②生活が苦しい方のための司法書士無料電話相談 【司法書士】	①平日 12：00～14：00 *祝日・GW・夏季・年末年始等 当会が定める休業日を除く ②毎週（月） 15：00～18：00	長野県司法書士会 (026) 233-4110	
法テラス	法制度の紹介 相談窓口の紹介 【相談員】	(月)～(金) 9：00～21：00 (土) 9：00～17：00 *祝日・年末年始を除く	法テラスサポートダイヤル 0570-078374	無料法律相談 【弁護士】 (火)AM、(木)PM ※事前予約制。 資力要件あり。
消費生活センター・市町村役場	消費生活・多重債務等に関する相談 【消費生活相談員】	平日 8：30～17：00	長野県消費生活センター (0263) 40-3660	
	消費生活・多重債務等に関する相談 【消費生活相談員等】 *消費生活： 悪徳商法・振り込め詐欺・クーリングオフ等	平日 8：30～17：00	中野市消費生活センター (0269) 22-2201	
			飯山市消費生活センター (0269) 62-3111	
			山ノ内町 消費生活相談室 (0269) 33-3115	
			木島平村 民生課 (0269) 82-3111	
			野沢温泉村 民生課 (0269) 85-3112	
			栄村 民生課 (0269) 87-3114	

家庭問題の悩み 『くらしと健康の相談』（北信保健福祉事務所）でも家庭問題の相談ができます

相談内容	機関		実施日	電話番号	備考
家族、夫婦、男女関係等の困りごと、配偶者からのDV相談等	女性相談支援センター		平日 8：30～17：15 祝日、年末年始を除く	(026) 235-5710	*市福祉事務所・保健福祉事務所（女性相談員等）も相談可
	男女共同参画センター	女性相談	(火)～(土) *祝日を除く 9：00～12：00、13：00～16：30	(0266) 22-8822	
		男性相談	毎(金) 17：00～19：00 ※祝日等、休みの時があります。	(0266) 22-7111	



