



③家庭問題の悩み

*市町村や保健福祉事務所でも女性相談を行っています。

相談内容	実施機関	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	026-235-5710		
	男女共同参画センター	女性相談	(火)~(土) 9:00~12:00、13:00~16:30	0266-22-8822	祝日を除く
		男性相談	毎(金) 17:00~19:00	0266-22-7111	
	にんしんSOSながの	24時間 年中無休	0120-68-1192		

LINE相談もあります。詳しくは「親子のためのLINE相談」

④その他の相談窓口

相談内容	実施機関	実施日	電話番号	備考
労働問題全般 (労働時間、賃金、解雇等)	飯田総合労働相談コーナー (飯田労働基準監督署)	平日 8:30~17:15	0265-22-2635	
	南信労政事務所		0265-76-6833	
就労相談	ハローワーク飯田	平日 8:30~17:15	0265-24-8609	対象:~40歳代前半
	ジョブカフェいいだ		0265-22-4511	
生活就労支援	生活就労支援センター まいさぼ飯田	平日 8:30~17:30	0265-49-8830	対象:飯田市住民
	生活就労支援センター まいさぼ下伊那	平日 9:30~17:00	0265-49-4380	対象:下伊那郡住民
犯罪被害・安全相談 (DV、虐待、犯罪被害等)	長野県児童虐待・DV 24時間ホットライン	24時間 年中無休	026-219-2413	
	性犯罪被害ダイヤル サポート110(長野県警察)		0120-037-555	
	飯田警察署	平日 8:30~17:15	0265-22-0110	*緊急時は110番へ
	阿南警察署		0260-25-0110	
救急医療	飯田広域消防本部	24時間 年中無休	0265-23-0119	迷う時は「#7119」

精神科医療機関

*診療時間等は直接お問い合わせください。

飯田病院(飯田市)	0265-22-5150	みかさクリニック(飯田市)	0265-26-3133
健和会病院(飯田市)	0265-23-3115	クローバクリニック(飯田市)	0265-53-9608
県立阿南病院(阿南町)	0260-22-2121	清水医院(飯田市) *対象:思春期(18歳未満)	0265-25-7152

*眠れない、気分が沈む等の状態が2週間以上続き、生活や仕事にも支障がある場合は、受診を検討しましょう。

ひとりで抱え込まないで!



飯伊地域の相談窓口



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

- こころ・身体の悩み ⇒ ①へ
- 借金など経済問題の悩み ⇒ ②へ
- 家庭問題の悩み ⇒ ③へ
- 労働の悩み、こころの医療機関、その他 ⇒ ④へ

~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...

あなたの周りに、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。



どこに相談していいかわからない...

そんな時は、お住まいの市町村の保健師、保健福祉事務所の保健師にお尋ねください(連絡先は①をご覧ください)。

発行:飯伊圏域自殺対策関係者連携会議(事務局:長野県飯田保健福祉事務所)

令和6年(2024年)12月作成

眠れない、食欲がない、体の不調が続く、お酒の量が増えた、子育てや介護に疲れてしまった、何もする気になれない、消えたい…等

① ころ・身体の悩み

自治体等	保健師による相談窓口 平日 8:30~17:15		専門相談等【対応者】 詳細は各自治体保健師にお問い合わせください。
飯田市	保健センター またはお住まいの 自治振興センター	保健センター 0265-22-4511 (内線 5534)	ころの相談日【精神保健福祉士】予約制 毎月1回(月) 13:30~、15:00~(2枠)
松川町	保健福祉課 保健予防係	0265-36-7034	保健師が随時相談に応じます
高森町	健康福祉課	0265-35-9412	ころの相談【認定ヘルスカウンセラー】予約制 毎月1回(木) *定例日以外でも希望によりカウンセリングを行います
阿南町	民生課 健康支援係	0260-22-4051	保健師が随時相談に応じます
阿智村	民生課 保健センター係	0265-45-1230	保健師・管理栄養士が随時相談に応じます
平谷村	住民課	0265-48-2211	保健師が随時相談に応じます
根羽村	住民課	0265-49-2111	保健師が随時相談に応じます
下條村	福祉課	0260-27-1231	保健師が随時相談に応じます
売木村	住民課	0260-28-2311	保健師が随時相談に応じます
天龍村	健康福祉課	0260-32-1021	保健師が随時相談に応じます
泰阜村	住民福祉課	0260-26-2111	保健師が随時相談に応じます
喬木村	保健福祉課 健康保険係	0265-33-5125	保健師が随時相談に応じます
豊丘村	健康福祉課	0265-35-9061	ころの相談窓口【公認心理師】※教育委員会 平日 8:30~17:15 0265-35-9053
大鹿村	保健福祉課	0265-48-5701	保健師が随時相談に応じます
飯田保健 福祉事務所	健康づくり支援課	0265-53-0444	精神保健相談【精神科医師・保健師】予約制 ①毎月第3(木) 10:00~ ※3月:第2(火) ②奇数月第2(火) 9:00~ *児童思春期対象

その他 ころに関する相談窓口

精神保健福祉センター
026-266-0280
平日 8:30~17:15

ころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556
平日 9:30~16:00
18:30~22:30
(受付 22:00まで)

「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」「身近な人が自死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

いのちの電話

- ✪長野 026-223-4343
- ✪松本 0263-88-8776
- どちらも毎日 11:00~22:00
- ✪ナビダイヤル 0570-783-556
毎日 10:00~22:00
- ✪フリーダイヤル 0120-783-556
毎月10日 8:00~翌日8:00
毎日 16:00~21:00

② 借金など経済問題の悩み(法律相談等)

※南信消費生活センターは令和6年度をもって廃止されます。

機関	事業内容	実施日	担当部署	電話番号
弁護士会・司法書士会	労働問題無料電話相談	平日 10:00~17:00	長野県弁護士会	026-232-2104
	クレサラ無料法律相談 予約制	平日 9:00~15:00	飯田法律相談センター	0265-48-5722 有料の一般法律相談も受け付けます
	消費者トラブル・少額 トラブル電話無料相談	平日 12:00~14:00	長野県司法書士会	026-233-4110
	生活が苦しい方のための 司法書士電話無料相談	(月) 15:00~18:00	*祝日、GW・夏季・ 年末年始等、当会が 定める休業日を除く	026-233-1000
	本人訴訟・少額裁判 支援センター	平日 9:00~17:00		026-233-8110
法テラス	法制度や相談窓口の紹介	平日 9:00~21:00 (土) 9:00~17:00	サポートダイヤル *祝日・年末年始を除く	0570-078374
消費生活センター・自治体	消費生活・多重債務等 に関する相談 *消費生活: 悪質商法、振り込め詐欺、 クーリングオフ等	平日 8:30~17:00 *飯田市と阿智村は 17:15まで	南信消費生活センター※	0265-24-8058
			飯田市消費生活センター	0265-22-4530
			松川町 住民税務課	0265-36-7024
			高森町 健康福祉課	0265-35-9412
			阿南町 建設環境課	0260-22-4053
			阿智村 民生課	0265-43-2220
			平谷村 住民課	0265-48-2211
			根羽村 総務課	0265-49-2111
			下條村 振興課	0260-27-2311
			売木村 総務課	0260-28-2311
			天龍村 健康福祉課	0260-32-1021
			泰阜村 住民福祉課	0260-26-2111
			喬木村 総務課	0265-33-5120
			豊丘村 産業振興課	0265-35-9076
			大鹿村 住民税務課	0265-39-2001
	くらしと健康の相談 【弁護士・保健師】予約制	6、9、12、3月(木) 10:00~12:00	飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課	0265-53-0444

社会福祉協議会 生活困窮、成年後見制度 等について相談できます。【社会福祉士等】

飯田市	0265-53-3180	平谷村	0265-48-2220	泰阜村	0260-26-2162
松川町	0265-36-3778	根羽村	0265-49-2288	喬木村	0265-33-5520
高森町	0265-34-3001	下條村	0260-27-2858	豊丘村	0265-35-1122
阿南町	0260-22-3151	売木村	0260-28-2004	大鹿村	0265-39-2865
阿智村	0265-45-1234	天龍村	0260-32-2277		

よりそいホットライン

0120-279-338(24時間対応)

くらしの困り事、DV、性の悩み、死にたいほどつらい…等

