

長野県の相談機関一覧

掲載している情報は平成28年1月現在のものです

* 自殺関連など心の健康に関する相談 *

●精神保健福祉センター

平日 8時30分～17時15分

TEL: 026-227-1810

●こころの健康相談統一ダイヤル

(精神保健福祉センター内)

“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”“身内が自殺してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する相談

平日 9時30分～16時

TEL: 0570-064556

●保健所・保健福祉事務所(健康づくり支援課)

平日 8時30分～17時15分

佐久保健福祉事務所	0267-63-3164
上田保健福祉事務所	0268-25-7149
諏訪保健福祉事務所	0266-57-2927
伊那保健福祉事務所	0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	0265-53-0444
木曾保健福祉事務所	0264-25-2233
松本保健福祉事務所	0263-40-1938
大町保健福祉事務所	0261-23-6529
長野保健福祉事務所	026-225-9045
北信保健福祉事務所	0269-62-6104
長野市保健所	026-226-9960

●各市町村保健担当課

各市町村にお問合せください。

●長野いのちの電話

11時～22時 TEL: 026-223-4343

* 多重債務・債務整理など各種法律相談 *

●長野県弁護士会

平日 9時～17時

TEL: 026-232-2104

●法テラス

平日 9時～17時

法テラス長野 TEL: 050-3383-5415

法テラス松本 TEL: 050-3383-5417

●長野県司法書士会

(28年5月31日まで)

クレジット・サラ金・悪質商法110番

平日(祝日除く)12時～15時

(28年6月から)

電話相談「消費者トラブル・少額トラブル」

(多重債務・悪質商法含む)

平日(祝日除く)12時～14時

いずれも TEL: 026-233-4110

* 福祉・生活に関する相談 *

●各保健福祉事務所(福祉課)

平日 8時30分～17時15分

●各市の福祉事務所

●長野県社会福祉協議会

平日 9時～17時

TEL: 026-228-4244

●各市町村社会福祉協議会

各市町村にお問合せください。

* 雇用や労働条件など

労働問題全般についての相談 *

平日 8時30分～17時15分

東信労政事務所 TEL: 0268-25-7144

南信労政事務所 TEL: 0265-76-6833

中信労政事務所 TEL: 0263-40-1936

北信労政事務所 TEL: 026-234-9532

* 自立のための生活・就労に関する相談 *

●まいさぼ 相談時間は各機関にお問合せください。

	愛称	管轄地域	電話番号
東信	まいさぼ佐久	佐久市 南佐久郡 北佐久郡 小県郡	0267-78-5255
	まいさぼ小諸	小諸市	0267-31-5235
	まいさぼ上田	上田市	0268-71-5552
	まいさぼ東御	東御市	0268-62-4455
南信	まいさぼ岡谷市	岡谷市	0266-23-4811
	まいさぼ諏訪市	諏訪市	0266-52-4141
	まいさぼ茅野市	茅野市	0266-72-2101
	まいさぼ信州諏訪	諏訪郡	0266-75-1202
	まいさぼ伊那市	伊那市	0265-72-8186
	まいさぼ駒ヶ根	駒ヶ根市	0265-83-2111
中信	まいさぼ上伊那	上伊那	0265-96-7845
	まいさぼ飯田	飯田市 下伊那郡	0265-49-8830
	まいさぼ松本	松本市	0263-87-6651
	まいさぼ安曇野	安曇野市	0263-88-8707
	まいさぼ塩尻・東筑	塩尻市 東筑摩郡	0263-52-0026 0263-51-2501
北信	まいさぼ大町	大町市 北安曇郡	0261-22-7083
	まいさぼ木曾	木曾郡	0264-24-0057
	まいさぼ長野市	長野市	026-219-6880
	まいさぼ須坂	須坂市	026-248-9977
	まいさぼ千曲	千曲市	026-275-0004
北信	まいさぼ信州長野	更埴郡 上高井郡 上水内郡	026-267-7088
	まいさぼ中野	中野市	0269-38-0221
	まいさぼ飯山	飯山市 下高井郡 下水内郡	0269-67-0269

* 子どもに関する相談 *

●長野県子ども支援センター

(長野県県民文化部こども・家庭課)

月～土曜日10時～18時(日曜・祝日、年末年始は休み)

子ども専用ダイヤル(無料) TEL: 0800-800-8035

大人用ダイヤル(有料) TEL: 026-225-9330

メール相談(通信料がかかります)

kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp

* 男性に関する相談 *

●男性相談員による悩みごと、困りごとの電話相談

長野県男女共同参画センター

相談時間はお問合せ下さい。

TEL: 0266-22-7111

* 女性に関する相談 *

●女性相談員による悩みごと、困りごとの相談

各保健福祉事務所(福祉課・女性相談)

●配偶者暴力相談支援センター

長野県女性相談センター

月～金曜日 8時30分～17時15分

TEL: 026-235-5710

●長野県男女共同参画センター

火～土曜日 8時30分～17時

TEL: 0266-22-8822

* 暮らしの困りごと、心の悩みごと等

さまざまな問題の相談 *

●よりそいホットライン(24時間通話料無料)

TEL: 0120-279-338

音声ガイドに従って、相談内容を選択してください。

(日常の悩み、DV・性暴力、セクシャルマイノリティ、死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい

等の相談が選択できます)