

令和5年度 自殺予防週間における市町村の取り組み

市町村名 機関名	事業名	内容	日時	場所		参加方法	問合せ先	備考
小諸市	精神保健福祉相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月～金(祝日を除く)8:30～17:15	小諸市	相生町3-3-3	できるだけ事前にご予約ください。	健康づくり課(電話)0267-25-1880 (FAX)0267-26-6544 (E-mail)shien@city.komoro.nagano.jp	
小諸市	市民法律相談	市民を対象に法律相談をお受けします。1人あたりの相談時間は約30分です。	年8回	小諸市	相生町3-3-3	事前にお電話でお申し込みください。	市民課市民協働・相談係(電話)0267-22-1700	
小諸市精神障害者多機能通所施設「ワークポート野岸の丘」	社会生活支援事業	ひきこもり状態にある方の居場所づくり、自立の支援を推進します。	月～金9:00～16:00 ※変動あり	小諸市	与良町6-5-3	事前にご相談ください。	健康づくり課(電話)0267-25-1880 (FAX)0267-26-6544 (E-mail)shien@city.komoro.nagano.jp	
小諸市	ゲートキーパー養成講座	住民の方を対象にゲートキーパー養成講座を開催します。	令和5年9月12日(火)18:30～20:00	小諸市	相生町3-3-3	事前申し込みをお願いします。	健康づくり課(電話)0267-25-1880 (FAX)0267-26-6544 (E-mail)shien@city.komoro.nagano.jp	
小海町	健康相談	保健師による健康相談、メンタルヘルス相談	毎週水曜日 9:00～11:30	小海町	大字豊里57-1 保健室	申し込みは不要です	0267-92-2525 町民課保健係	
佐久穂町	健康相談	保健師による健康相談、メンタルヘルス相談	毎月第1,3,5(水)午前祝祭日除く	佐久穂町	大字畑143-1八千穂福祉センター保健室	申し込みは不要です	0267-86-2528(佐久穂町役場 健康福祉課 直通)	
佐久穂町	育児健康相談	保健師による健康相談、メンタルヘルス相談	毎月第2,4(火)午前祝祭日除く	佐久穂町	大字海瀬309佐久穂町こどもセンター健診室	申し込みは不要です	0267-86-2528(佐久穂町役場 健康福祉課 直通)	
佐久穂町	こころとからだの健康相談	コロナ関係、その他の内容を対象にした相談	随時	佐久穂町	大字高野町569佐久穂町役場健康福祉課	申し込みは不要です	0267-86-2528(佐久穂町役場 健康福祉課 直通)	
川上村	カウンセラー相談	心理士による心の健康相談や子育て相談を受け付けています。	年6回(4,6,8,10,12,2月)	川上村	原312番地	事前に電話でお申し込みください。	保健福祉課 保健師 0267-97-3600	
南相木村	健康相談	精神科医や保健師によるメンタルヘルス相談	年1～2回(日時未定)	南相木村	南相木村3498番地1	事前にお電話でお申し込みください。	0267-78-1050	
軽井沢町	乳幼児相談	身体計測、発育・発達相談、栄養相談、妊産婦相談等をお受けしています。	月2回9:00～12:00	軽井沢町	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	0267-45-8549(軽井沢町保健センター)	予約制	詳しい実施日時は、広報かるいざわまたは保健事業ガイドをご覧ください。
軽井沢町	健康相談	生活習慣病や健康に関する相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	軽井沢町	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	0267-45-8549(軽井沢町保健センター)	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	
軽井沢町	精神保健福祉相談	こころの健康に関する相談をお受けしています	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	軽井沢町	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	0267-45-8549(軽井沢町保健センター)	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	
軽井沢町	介護相談	介護予防、介護に関する悩み、権利擁護等の相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	軽井沢町	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	電話0267-45-3269(軽井沢町地域包括支援センター)・電話0267-44-3333(軽井沢町保健福祉課福祉係)	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	
軽井沢町	町民法律相談	土地、金銭、夫婦、親子、戸籍などの法律上の困りごとに関する相談をお受けしています。	年8回(5、6、9、10、11、1、2、3月)	軽井沢町	大字長倉2381番地1	0267-45-8540(住民課住民係)	予約制	相談は予約制となります。詳しい実施日時については、開催月の広報かるいざわをご確認ください。
軽井沢町	教育相談	お子様の心身の成長に関すること・不登校・いじめ等、学校生活や家庭生活に心配事や不安のある方のご相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:00	軽井沢町	大字長倉2353番地1 中央公民館	0267-45-8672(教育委員会こども教育課学校教育係)	直接、こども教育課か通学中の小中学校に問合せいただくとスムーズです。	公認心理師(臨床心理士)が対応します。

軽井沢町	子育て相談	子育てに関する相談をお受けしています。	月～土(日曜・祝日・年末年始を除く)9:30～16:00	軽井沢町	大字長倉2859番地3	0267-45-5744(子育て支援センターるるる)	電話による相談も受け付けております。
軽井沢町	発達障がい支援相談	発達障がいや発達障がい支援に関する相談に応じています。サポートブック「虹のかけはし」の配布も行っています。	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	軽井沢町	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	電話0267-45-8549(軽井沢町保健センター)・電話0267-44-3333(軽井沢町保健福祉課福祉係)	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。
軽井沢町社会福祉協議会	心配事相談	民生児童委員、人権擁護委員が、差別、いじめ、夫婦親子の問題などに関する相談をお受けします。	毎月10日9:30～15:00	軽井沢町	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	相談が土・日・祝日・年末年始にあたる時は、相談日は直前の平日に変更となります。
軽井沢町社会福祉協議会	司法書士無料法律相談	借金問題、消費者被害、相続、成年後見などに関する相談をお受けします。	年3回9:30～15:00	軽井沢町	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	予約制 相談は予約制となります。詳しい実施日時については、お問い合わせください。
軽井沢町社会福祉協議会	弁護士による高齢者・障がい者権利擁護相談	弁護士が高齢者・障がい者の権利擁護に関する相談をお受けします。	年3回10:00～15:00	軽井沢町	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	予約制 相談は予約制となります。詳しい実施日時については、お問い合わせください。
御代田町	憩いの家	精神疾患があり、家に閉じこもりがちな方を対象にした日中の居場所作業	月曜 13時30分～15時30分	御代田町	御代田2450-1	初めての方は事前に連絡をお願いします。	0267-32-2554(保健福祉課健康推進係)
御代田町	健康相談(身体・心の相談)	身体・心の悩みを保健師・管理栄養士が相談に応じます。	随時	御代田町	馬瀬口1794-6		0267-32-2554(保健福祉課健康推進係)
御代田町、佐久地域定住自立圏	ゲートキーパー養成講座	住民の方を対象にゲートキーパー養成講座を開催いたします。	未定	御代田町	馬瀬口1794-6		0267-32-2554(保健福祉課健康推進係)
御代田町社協	心配ごと相談所	町社協の専門の相談員が相談をお受けしています。	随時	御代田町	御代田1772-1		0267-32-1100(御代田町社会福祉協議会福祉係)
立科町	こころの健康相談	こころの健康について保健師等が相談に応じます。	相談があった際に随時対応します	立科町	北佐久郡立科町大字芦田2532番地	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-88-8407(町民課保健福祉係)
立科町	子育て相談	子育てや子どもの発達に関する相談に臨床心理士等が応じます。	年6回(その他要相談)	立科町	北佐久郡立科町大字芦田2532番地	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-88-8407(町民課保健福祉係)
立科町社会福祉協議会	無料法律相談	法律に関する相談に弁護士が応じます	年8回程度(原則:第3金曜日)	立科町	北佐久郡立科町大字芦田2523番地	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-56-1825(立科町社会福祉協議会)
立科町社会福祉協議会	暮らし・健康・介護何でも相談	暮らし、健康、介護に関する相談に、地域包括支援センター職員等が応じます	年4回程度(原則第3金曜日)	立科町	北佐久郡立科町大字芦田2523番地	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-56-1825(立科町社会福祉協議会)
上田市	こころの相談	こころの悩みについて、精神保健福祉士・保健師が相談に応じます。	相談のうえ決定します。	上田市	中央6丁目5番39号	0268-23-8244(健康推進課)	事前にお電話でお申込みください。
上田市	ひきこもり個別相談	社会への一歩を踏み出すことが難しく、悩みや不安等を抱えるご本人やご家族の相談をお受けします。	相談のうえ決定します。	上田市	中央6丁目5番39号	0268-23-8244(健康推進課)	事前にお電話でお申込みください。
上田市	女性弁護士による法律相談	女性弁護士が法律に関する相談に応じます。	奇数月第2・4(木)10～12時、偶数月第4(木)10～12時	上田市	材木町1丁目2番2号	0268-27-2988(市民プラザ・ゆう)	事前にお電話でご予約ください。
上田市	女性相談員によるなんでも相談	女性相談員が相談に応じます。	毎週(火)11～18時、毎週(木)10～17時、毎月第2・4(土)10～17時 ※祝日除く	上田市	材木町1丁目2番2号	0268-27-3123(市民プラザ・ゆう相談専用電話)	事前にお電話でご予約ください。

上田市	青少年電話相談	相談員が青少年の相談に応じます。	毎週(月)～(金)、9～16時	上田市	大手1丁目11番16号	0268-22-8080(少年育成センター)	電話で直接ご相談ください。
上田市	求職・労働相談、職業紹介	雇用促進コーディネーターが、就職相談をはじめ、働き方や労働相談、事業所への支援をしています。	毎週(月)～(木)、9～12時(祝祭日、8/13～8/16、12/29～1/3を除く)	上田市	中央4丁目9番1号 就労サポートセンター(勤労者福祉センター内)	0268-26-6023(地域雇用推進課)	対面相談をご希望の場合、事前にお電話でご予約ください。
上田市	ひとり親家庭相談	ひとり親家庭の支援等に関する相談に応じます。	毎週(月)～(金)、9～16時	上田市	中央6丁目5番39号	0268-23-2000(子育て・子育て支援課)	予約不要。電話、来所で直接ご相談ください。
上田市	家庭児童相談	子どもの養育等に関する相談に応じます。	毎週(月)～(金)、9～16時	上田市	中央6丁目5番39号	0268-23-2000(子育て・子育て支援課)	予約不要。電話、来所で直接ご相談ください。
東御市	こころの相談	精神科医によるこころの相談です。	令和5年9月15日(金)13:30～15:30	東御市	鞍掛197 総合福祉センター	予約制です。事前にお申込みください。	0268-64-8882 健康保健課保健係
東御市	精神保健福祉士による相談	精神保健福祉士による相談です。	令和5年9月8日(金)9:00～12:00	東御市	鞍掛197 総合福祉センター	予約制です。事前にお申込みください。	0268-64-8882 健康保健課保健係
東御市	保健師による相談	保健師による相談です。	月～金(土日祝を除く)8:30～17:00	東御市	鞍掛197 総合福祉センター		0268-64-8882 健康保健課保健係
東御市	人権よろず相談	弁護士、司法書士、人権擁護員、行政相談委員、保健師、生活就労支援センター相談員による相談	令和5年9月15日(金)9:00～11:00	東御市	県288-3 東部人権啓発センター	予約制です。事前にお申込みください。	0268-64-5902 人権同和政策課
東御市	心の健康づくり講座	子育て中のお母さん対象の講座です。	令和5年9月22日、29日、10月6日 いずれも金曜日13:30～15:00	東御市	鞍掛197 総合福祉センター	予約制です。事前にお申込みください。	0268-64-8882 健康保健課保健係
長和町	こころの健康づくり講演会	全町民を対象に、こころの講演会を開催します。広報、町のテレビ放送、チラシの配布により講演会を周知します。	令和5年10月28日(土)9:30～11:30	長和町	古町2869-1	事前申し込みも下さい。当日参加も受け付けます。	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課)
長和町	こころの相談会	全町民を対象に、こころの相談会を開催します。広報、町のテレビ放送、チラシの配布により相談会を周知します。	令和5年11月2日(木)	長和町	古町2869-1	事前にお電話でお申し込みください。	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課) 予約制
長和町	若年層こころの相談会	15歳から40歳未満の若年層を対象に、こころの相談会を開催します。広報、町のテレビ放送、チラシの配布により相談会を周知します。	令和6年3月頃	長和町	古町2869-1	事前にお電話でお申し込みください。	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課) 予約制
長和町	自殺予防啓発パンフレットの全戸配布	自殺予防週間に合わせ、自殺予防啓発パンフレットを全戸配布し、自発予防の啓発を行います。	令和5年9月頃	長和町	古町2869-1	なし	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課)
長和町	こころの相談	ストレス、うつ等こころに関する相談を受けつけ、必要に応じて専門機関等につなげます。	随時	長和町	古町2869-1	事前の申し込みは不要です。直接ご連絡ください。	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課)
青木村社会福祉協議会	心配事相談	生活全般に関する相談を受けています。弁護士と司法書士による法律相談を4回ずつ併せて実施しています。	月1回	青木村	大字田沢3221番地 青木村社会福祉協議会(老人福祉センター内)	法律相談は予約制です。事前にお電話でお申し込みください。	0268-49-2129 (青木村社会福祉協議会)
青木村	心の健康相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。保健師が対応します。	月1回	青木村	大字田沢111番地 青木村役場	事前にお電話でお申し込みください。	0268-49-0111 (青木村役場代表)
岡谷市	健康相談	保健師によるこころの健康に関する相談を受け付けております。	平日8:30～17:15	岡谷市	幸町8-1	面接をご希望の場合は予約制で実施しますので、事前にお電話ください。	0266-23-4811

岡谷市	メンタルチェックシステム「こころの体温計」	パソコンや携帯、スマートフォンを利用し、メンタルヘルスチェックができます。	通年	岡谷市	幸町8-1	市ホームページよりご利用いただけます。	0266-23-4811
岡谷市	自殺対策関連書籍の展示	岡谷市立図書館にて、関連書籍の紹介展示とこころの健康、自殺予防に関するリーフレット、ポスター等を掲示します。	9月	岡谷市	幸町8-1		0266-23-4811
諏訪市保健センター	こころの相談	こころの相談を受け付けています。	平日8:30～17:15	諏訪市	湖岸通り5-12-18 諏訪市保健センター	対面での相談を希望する場合は電話でご連絡ください。	TEL0266-52-8592
茅野市	こころの健康相談事業	臨床心理士によるこころの健康相談を受け付けております。	平日(祝日、年末年始を除く)	茅野市	塚原2-5-45	事前にお電話でご予約ください。	茅野市健康管理センター 電話0266-82-0105
下諏訪町	こころのほっと相談	心の悩みについて、精神保健福祉士が個別に相談を受けます。	月1～2回で年14回、13:30～15:30	下諏訪町	4590-5	予約制。相談日の3日前までに電話等で申してください	0266-27-8384(保健福祉課保健予防係)
下諏訪町	町広報誌への掲載	町広報誌に自殺予防週間及び相談窓口について掲載します	広報9月号	下諏訪町	4590-5		
富士見町社会福祉協議会	まるまる相談室	生活上の困りごとについての総合相談機関を開設し、困りごとの解決をサポートします。	平日9:00～17:00	富士見町	落合6230番地(旧落合小) 富士見4654番地1(富士見町地域共生センター ふらっと)	電話0266-78-8550(富士見町社会福祉協議会地域福祉係)	事前にご連絡いただくか、富士見町社会福祉協議会地域福祉係(富士見町地域共生センターふらっとか旧落合小)へ直接お越しください。
富士見町社会福祉協議会	心配ごと相談	民生児童委員、人権擁護委員、司法書士等による相談を実施しています。	毎月第3金曜日10:00～15:00	富士見町	落合10039番地4	電話0266-78-8550(富士見町社会福祉協議会地域福祉係)	事前にご連絡いただくか、富士見町地域共生センター ふらっとへ直接お越しください。
伊那市	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年 毎月3回実施	伊那市	伊那市山寺298-1(伊那市保健センター)	0265-78-4111(内線2333)伊那市役所健康推進課保健係	事前にお電話でご予約ください。 心理士との直接面談またはオンライン面談
伊那市	保健師による健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます	通年 月～金 8:30～17:15※祝日除く	伊那市	伊那市新田3050	0265-78-4111(内線2336)伊那市役所健康推進課保健係	予約は必要ありません。
伊那市	保健師による支所健康相談 保健センター健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます	通年 毎週火曜日 9:00～11:30 ※祝日除く	伊那市	伊那市新田3050	0265-78-4111(内線2336)伊那市役所健康推進課保健係	予約は必要ありません。
伊那市	女性のための相談	DV、離婚など女性の悩みについて相談できます。	通年 月～金 8:30～17:00※祝日除く	伊那市	伊那市新田3050	0265-78-4111(内線2327)伊那市役所子育て支援課子育て支援係	面談については、事前にお電話でご予約ください。
伊那市	子育て・教育相談	赤ちゃんから思春期まで、困っていることなんでも相談できます。	通年 月～金 8:30～17:00※祝日除く	伊那市	伊那市新田298-1(伊那市子ども相談室)	0265-72-0999 伊那市子ども相談室	本人・親・家族などなたからの相談にも応じます。
伊那市消費生活センター	消費生活相談	消費生活等に関する相談ができます。	通年 月～金※祝日除く 8:30～17:00※正午から午後1時を除く	伊那市	伊那市新田3050	0265-96-8165 伊那市消費生活センター	事前の申し込みは不要です。直接ご連絡ください。
伊那市社会福祉協議会	心配ごと相談	専門の相談員が広く日常生活上のご相談に応じ、問題解決のための支援・助言を行っています。	通年 毎週火・木・金曜日 9:00～16:00	伊那市	伊那市山寺298-1(福祉まちづくりセンター)	0265-72-8186 伊那市社会福祉協議会生活相談係	事前にお電話でご予約ください。
伊那市社会福祉協議会	高齢者・障害者のための権利擁護相談	高齢者・障がい者のための法律相談です。	通年毎月第2金曜日 13:30～15:30	伊那市	伊那市山寺298-1(福祉まちづくりセンター)	0265-72-8186 伊那市社会福祉協議会生活相談係	事前にお電話でお申し込みください。予約受付: 毎週火・木・金9:00～16:00
伊那市社会福祉協議会	生活困窮者等の相談	生活困窮等の相談に応じます。	通年 月～金 8:30～17:15※祝日除く	伊那市	伊那市山寺298-2(福祉まちづくりセンター)	0265-72-8187 伊那市社会福祉協議会生活相談係	直接ご連絡かHPの問い合わせフォームからご連絡ください。 問い合わせフォームの場合は、回答に時間がかかる場合があります。

駒ヶ根市	こころの健康相談日	精神科医による相談を受け付けております。	年6回 平日13:30～14:40	駒ヶ根市	赤須町20-1 保健センター	0265-83-2111内線331地域保健課健康長寿係	予約制です。事前にお電話をお願いします。
駒ヶ根市	心理士相談	公認心理師による相談を受け付けております。	月3回 平日9:00～14:00	駒ヶ根市	赤須町20-1 保健センター	0265-83-2111内線331地域保健課健康長寿係	予約制です。事前にお電話をお願いします。
駒ヶ根市	保健師による健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます。	月～金(祝日を除く)8:30～17:15	駒ヶ根市	赤須町20-1 保健センター	0265-83-2111内線331地域保健課健康長寿係	予約は必要ありません。 SNSはありません。メール相談については回答に時間がかかる場合があります。
箕輪町	こころの相談	心のお悩みに精神科医・臨床心理士が相談をお受けします。	月1回 火曜日か水曜日のいずれかの午後	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場健康推進課	完全予約制。お電話でお申し込みください。	0265-79-3118
箕輪町	健康相談	心・体・生活のお悩みに保健師・管理栄養士・歯科衛生士が相談をお受けします。	月2回 月曜日の午前中	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場健康推進課	完全予約制。お電話でお申し込みください。	0265-79-3118
箕輪町	高齢者の相談	高齢者のお困りの相談です。	随時	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場福祉課	福祉課の窓口、お電話にご相談ください。	0265-70-6622
箕輪町	子どもの相談	子ども・子育てに関する相談です。	随時	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場子ども未来課	子ども未来課の窓口、お電話にご相談ください。	0265-79-0007
箕輪町	困りごと相談	お困りごとをお伺いし、適切な窓口におつなぎします。	随時	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場福祉課	福祉課の窓口、お電話にご相談ください。	0265-79-3162
箕輪町社会福祉協議会	生活・福祉に関する相談	お困りごとをお伺いし、適切な窓口におつなぎします。	随時	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪8460-1 箕輪町社会福祉総合センター	箕輪町社協にご相談ください。	0265-70-7075
箕輪町社会福祉協議会	司法書士無料法律相談	司法書士による法律相談です。	奇数月	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪8460-1 箕輪町社会福祉総合センター	完全予約制。お電話でお申し込みください。	0265-79-4180
箕輪町	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	ストレス度や落ち込み度の自己チェックができます。相談窓口の紹介も行っていきます。	通年	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場健康推進課	箕輪町公式ホームページからご利用ください。	0265-79-3118
箕輪町	自殺対策強化月間における街頭活動	町内商業施設等で、自殺予防のための街頭活動を行います。	未定	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場健康推進課		0265-79-3118
箕輪町	自殺対策強化月間における相談窓口の周知	役場各課窓口に相談窓口のチラシを折り込んだティッシュ、カードを設置します。	通年	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場健康推進課		0265-79-3118
箕輪町	町広報誌での啓発	心の健康づくりに関する記事を掲載します。	令和6年2～3月	箕輪町	長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298 箕輪町役場健康推進課		0265-79-3118
飯島町	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	毎月2回実施	飯島町	飯島町飯島2537番地	事前にお電話でご予約ください。	0265-86-2704(健康福祉課保健医療係直通)
飯島町	保健師による健康相談	心と体の健康相談を受け付けております。	月～金(祝日を除く)時間8:30～17:15	飯島町	飯島町飯島2537番地	予約は必要ありません。	0265-86-2704(健康福祉課保健医療係直通)
飯島町	音楽療法	音楽療法士による音楽療法をおこなっております。	毎月2回※一般対象1回※地域活動支援センター通所者対象1回	飯島町	飯島町飯島745番地 コスモス園	事前にお電話でご連絡ください。	0265-86-2704(健康福祉課保健医療係直通) 閉じこもりがちな方・気分転換したい方対象です。

南箕輪村	こころの相談	公認心理師によるこころの相談を受け付けています。毎月2回の相談日を設けています。	毎月2回 13:30～、14:30～、15:30～ ※要予約	南箕輪村	4825-1	事前にお電話にてお申込みください。	0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係)
南箕輪村	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	自身や家族、周囲の人が、心身の不調のサインに気が付くことができるよう、村ウェブサイト既存のメンタルヘルスチェックシステムをリンクさせています。	通年	南箕輪村	4825-1		0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係)
南箕輪村	精神障がい当事者交流会	こころの病気や精神障がいを抱えている方が交流できる場です。	未定	南箕輪村	4825-1		0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係) 令和5年度にて事業終了予定です。
南箕輪村	自殺対策マグネット看板	自殺対策の普及啓発を目的に、村内循環バスにマグネット看板を設置します。	令和6年3月1日(金)～令和6年3月31日(日)	南箕輪村	4825-1		0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係)
中川村	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年	中川村	上伊那郡中川村大草4045-1	事前の申し込みは必要です。直接ご連絡ください。	電話:0265-88-3002
宮田村	こころの相談	子育てに関する相談他	月2回 10:00～12:00 要予約	宮田村	宮田村7027-1 すこやか福祉センター	要予約	宮田村役場福祉課保健予防係 電話0265-85-4128
宮田村	子育て相談	メンタル・健康ヘルスに関する相談	月2回 10:00～12:00 要予約	中川村	宮田村7027-1 すこやか福祉センター	要予約	宮田村役場福祉課保健予防係 電話0265-85-4128
飯田市	こころの相談日	精神保健福祉士によるこころの健康に関する相談を受け付けております。	毎月 第2月曜日 13:30～、15:00～	飯田市	大久保町2534 飯田市保健センター	予約制です。事前に電話でお申し込みください。	0265-22-4511(内線5534) 飯田市役所保健課 保健指導係 詳細はリンク先をご覧ください。
飯田市	一般健康相談	保健師による相談を受け付けております。	平日 8:30～17:15	飯田市	大久保町2534 飯田市保健センター	電話または来所してご相談ください。	0265-22-4511(内線5534) 飯田市役所保健課 保健指導係
飯田市	市図書館での特設コーナー	飯田駅前図書館にこころの健康に関する書籍の特集コーナーを設置します。	9月の週間に合わせて約1か月程度	飯田市	大久保町2534 飯田市保健センター		0265-22-4511(内線5534) 飯田市役所保健課 保健指導係
飯田市	広報紙等での啓発	市広報紙等で自殺予防週間及び相談窓口についての広報を行います。	広報いいだ9月号(8月29日配布開始)	飯田市	大久保町2534 飯田市保健センター		0265-22-4511(内線5534) 飯田市役所保健課 保健指導係
飯田市	パネル展示等によるこころの健康の啓発	市役所本庁舎展示スペースへこころの健康に関するパネル、のぼり旗の掲示、相談窓口のチラシの設置を行います。	9月8日(金)～9月19日(火)	飯田市	大久保町2534 飯田市保健センター		0265-22-4511(内線5534) 飯田市役所保健課 保健指導係
社会福祉法人 親愛の里	心の健康相談	心の悩みを聞くだけでなく、必要時は関係機関へ紹介してくれます。	通年	松川町	元大島2930-1	直接電話してください。	0265-48-8090
阿南町	健康相談	保健師による相談を受け付けております。	平日8:30～17:15	阿南町	阿南町東條58-1	電話または来所でご相談ください	0260-22-4051
阿智村	健康相談	保健師によるこころや身体の健康相談を行います。	通年 平日8:30～17:15	阿智村	駒場483番地	0265-45-1230(阿智村保健センター)	電話または来所でご相談ください
下條村	こころの健康相談	保健師によるこころの健康相談を行います。必要な場合には専門機関へつなげます。	相談があった際に随時個別で相談に対応します。	下條村	陽阜1番地	事前にご連絡ください。	0260-27-1231(下條村役場福祉課)
売木村	各種(健康)相談	随時保健師が相談に応じます	(月)～(金)8:30～17:15	売木村	968番地1	事前にご連絡ください	0260(28)2311(売木村役場住民課)

泰阜村	健康相談	こころと身体の健康相談。専門機関も紹介します。	随時	泰阜村	3236-1	事前の申し込みは不要です。直接ご連絡ください。	0260-26-2111	
泰阜村	心配事相談	法律を含む様々な困りごとの相談に応じます。	2か月に1度。9:00～12:00	泰阜村	3236-1	事前の申し込みは不要です。直接お越しください。	0260-26-2111	
豊丘村社会福祉協議会	行政相談と暮らしの相談	困り事の相談に、行政相談員と民生児童委員が相談をお受けしています。	毎月第4日曜日、13:00～14:00受付	豊丘村	神福12462番地 介護予防拠点施設はつらつ	直接会場へお越しください。	0265-35-1122(豊丘村社協地域福祉課)	事前申込は不要ですが、予約ができ、予約者が優先となります。
豊丘村	健康相談	心身の健康に関する相談をお受けしています。	随時	豊丘村	神福3120番地 豊丘村役場	0265-35-9061	健康福祉課保健衛生係	公認心理士へ相談をご希望の場合はおしらせください。
大鹿村	くらしのこまりごと相談	心の健康や心配ごと全般の相談を、行政・民生児童委員が受け付けております。	奇数月の第2火曜日9:00～10:15	大鹿村	大字大河原354	予約不要です。	0265-39-2001(内線259)	
上松町	あげまつ電話健康相談24(24時間電話相談)	こころと体の相談を24時間電話で受け付けております。	年中無休24時間	上松町	大字上松159番地4	お電話でご連絡ください。	0264-52-2825	
上松町	健康相談	身体とこころの健康について相談を受け付けております。	毎月1回	上松町	大字上松159番地4	お電話でご連絡ください。	0264-52-2825	
南木曾町社会福祉協議会	心配ごと相談	民生委員などが生活の中での困りごとの相談をお受けします。	毎月1回	南木曾町	読書3668-1	事前の申し込みは不要です。	(電話)0573-75-5516	
南木曾町社会福祉協議会	弁護士による無料相談会	失業や多重債務、相続問題等法律上の問題でお悩みの方を対象として受け付けます。	年2回(8月・12月)	南木曾町	吾妻52-4	予約制となっておりますので事前に電話でお申し込みください。	(電話)0573-75-5516	相談時間は御ひとり30分間です。
木曾町	メンタルヘルスチェック(こころの体温計)	パソコンや携帯からメンタルヘルスチェックができます。	通年24時間	木曾町	福島2326-6	町ホームページからご利用ください。	0264-22-4035	通信料金は自己負担となります。
木曾町	こころの健康相談日	保健師による健康相談です。メンタルヘルスに関する相談を受け付けています。	偶数月:第3水曜日9:30～11:30 奇数月:第3木曜日13:30～15:30	木曾町	福島2326-6	事前にお電話でご予約ください。	0264-22-4035	
木曾町社会福祉協議会	心配事相談	日常の心配事について、弁護士や各相談員による相談支援を行います。	月1回	木曾町	日義1600-1	事前にお電話でご予約ください。	0264-26-1116(木曾町社会福祉協議会)	
木祖村	こころの健康相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月1回、保健師による相談会	木祖村	木曾郡木祖村藪原1191-1	予約不要。直接会場までお越しください。	0264-36-2001(木祖村役場住民福祉課保健係)	
木祖村	木祖村健康相談ダイヤル	24時間、年中無休の電話相談を受け付けています。	毎日24時間	木祖村	木曾郡木祖村藪原1191-1			
王滝村	こころの相談	精神保健福祉士による個別相談を受け付けております。	毎月1回13:30～15:30	王滝村	2830-1	事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。	王滝村役場福祉健康課福祉係(保健センター内)電話 0264-48-3155	
王滝村	定期健康相談	専門職による一般健康相談を受け付けております。	毎月1回10:00～11:30	王滝村	2830-1	事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。	王滝村役場福祉健康課保健衛生係(保健センター内)電話 0264-48-3160	
王滝村社会福祉協議会	心配ごと相談	弁護士等や民生委員による相談を受け付けております。	月1回	王滝村	2830-1	事前にお問い合わせください。	王滝村社会福祉協議会 電話 0264-48-2008	

大桑村	メンタルチェックシステム	インターネットを利用したメンタルヘルスの自己判断		大桑村		村のホームページからご利用いただけます。	0264-55-4003大桑村福祉健康課保健係	通信料は自己負担になります。
大桑村社会福祉協議会	なんでも相談	民生委員・司法書士等が生活の中での困りごとの相談をお受けします。	月1回	大桑村		事前にお問い合わせください。	0264-55-3755大桑村社会福祉協議会	日時・会場はお問い合わせください。
松本市	松本市自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」	専門相談員が、相談をお受けします。内容により、庁内の担当課や専門機関へもおつなぎします。	平日9:00～17:15	松本市	丸の内3-7 松本市役所東庁舎4階	電話相談は、直接ご連絡ください。来所相談は、事前にご予約をお願いします。	0263-34-3600【いのちのきずな松本】(健康づくり課)	
松本市	精神保健相談	精神科医による精神保健相談をお受けします。	通年 第1～4月曜日、第1～4木曜日	松本市	島立1020番地 長野県松本合同庁舎1階 松本市保健所 保健予防課	事前にご予約ください。	0263-40-0701(保健予防課)	
松本市	一般健康相談	保健師による健康相談をお受けします。内容により、庁内の担当課や専門機関へもおつなぎします。	平日9:00～12:00(要予約)	松本市	丸の内3-7 松本市役所東庁舎2階 健康づくり課、各保健センター	電話または来所でご相談ください。	0263-34-3217(健康づくり課)、0263-27-3455(南部保健センター)、0263-38-7677(北部保健センター)、0263-39-1119(中央保健センター)、0263-92-8001(西部保健センター)	
塩尻市	こころの健康相談	精神科医による相談です。	通年 月1回 1人1時間 14:00～17:00	塩尻市	大門七番町三番三号	事前にお電話でお申し込みください。	0263-52-0858(塩尻市役所健康づくり課)	
塩尻市	メンタルヘルス相談	産業カウンセラーによる相談です。	相談員と相談の上、都合の良い時間・場所での相談	塩尻市	大門七番町三番三号	事前にお電話でお申し込みください。	0263-52-0858(塩尻市役所健康づくり課)	
塩尻市	健康なんでも相談	保健師による相談です。	平日8:30～17:15(塩尻市役所開庁日)	塩尻市	大門七番町三番三号	随時受付	0263-52-0858(塩尻市役所健康づくり課)	
安曇野市	随時健康相談	心の健康についての相談を随時保健師が受け付けております。	月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15	安曇野市	穂高9181番地 穂高健康支援センター 豊科6000番地 安曇野市役所1階 健康推進課	電話または来所でご相談ください。	0263-81-0711(穂高・明科地域) 0263-81-0713(豊科地域) 0263-81-0714(三郷・堀金地域) 0263-71-2471(市役所健康推進課)	
安曇野市	市広報誌への掲載	自殺予防の周知・啓発を行います。	8月号、2月号に掲載	安曇野市	穂高9181番地 穂高健康支援センター		0263-81-0711(穂高健康支援センター)	
安曇野市	こころの健康を考えるつどい	ゲートキーパー研修を行います。	令和5年9月10日(日)13:30～15:30	安曇野市	穂高9181番地 穂高健康支援センター	事前にお申し込みください。	0263-81-0711(穂高健康支援センター)	
安曇野市	消費生活相談	契約トラブルや悪質商法など消費生活に関する相談を専門の消費生活相談員が対応しています。	平日 8:30～17:15	安曇野市	豊科6000番地 安曇野市消費生活センター	来所または電話	0263-71-2100(安曇野市消費生活センター)	相談受付は、午後4時までです。
安曇野市	弁護士による無料法律相談	弁護士による無料法律相談を開催します。	毎月2回13:30～16:30	安曇野市	豊科6000番地 安曇野市役所 地域づくり課	要予約	0263-71-2496(安曇野市地域づくり課)	相談時間は1人20分。相談日時、予約方法等は市広報誌、市HP等をご確認ください。
麻績村	精神保健相談	こころの健康に関する相談を受け付けております。	令和5年9月29日(金)13:30～16:00	麻績村	麻3837	予約が必要です。事前にお電話でお申し込みください。	麻績村保健センター 電話0263-67-4856(直通)	
麻績村社会福祉協議会	心配事相談	生活上の心配事に関する相談を受け付けております。	令和5年9月21日(木)午前10時～12時	麻績村	麻3837	事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。	麻績村社会福祉協議会 電話0263-67-3099	
生坂村	ここの相談会	精神科医が住民の心の相談に応じます。	令和5年9月12日(火)17:00～/令和6年3月12日(火)17:00～	生坂村	東筑摩郡生坂村6043-1 生坂村健康管理センター	事前にお電話でお申し込みください。	生坂村健康管理センター 0263-69-3500	
生坂村	広報紙等での報告	村広報誌に、自殺予防週間、自殺対策強化月間及び相談窓口について掲載する。	年2回(8月号、2月号)	生坂村	東筑摩郡生坂村5493-2 生坂村役場		生坂村健康管理センター 0263-69-3500	

山形村	精神障害者当事者の会(デイケア)	精神疾患を持った方たちの自殺予防を図ることを目的とした、保健師や看護師による相談支援事業。悩みや困難を抱える人たちが集い話し合う場を設けることで、心のケアを図り心の病気や悩み事の軽減を図る。	年18回開催 毎月1～2回、金曜日 9:30～12:00、開催内容によって材料費(100円程度)集金することあり	山形村	東筑摩郡山形村4520-1 保健福祉センターいちいの里	基本的に対象者へお声掛けさせて頂いております。その他、参加ご希望の場合は、事前にご連絡をお願いします。	山形村保健福祉課 電話:0263-97-2100	連絡なしの当日のご参加はご遠慮いただいております。事前にご相談ください。
山形村	健康相談	こころと身体の健康について、保健師が相談に応じます。	随時	山形村	東筑摩郡山形村4520-1 保健福祉センターいちいの里	事前に電話にてご連絡ください。	山形村保健福祉課 電話:0263-97-2100	
朝日村	こころの健康相談	保健師がメンタルヘルスに関する相談を受けます。	通年 随時 平日8:30～17:15	朝日村	朝日村大字古見1555番地1	事前に電話にてご連絡ください。	朝日村住民福祉課住民福祉係電話:0263-99-4102(直通)	
筑北村	健康相談	心と身体に関すること、その他の悩みや心配事に保健師が相談に応じます。	随時	筑北村	長野県東筑摩郡筑北村西条4195	無料です。事前にお電話でお申込みください。	電話:0263-66-2111(代表)	
筑北村	広報紙での啓発	8月末発行の村回覧板に自殺対策強化月間及び相談窓口について掲載します。村の健康づくりカレンダーに、月間について掲載しています。	令和5年8月、9月	筑北村				
筑北村	精神保健相談	精神科医師による相談会です。予約制で相談時間はお一人30分程度です。	年3回(6月、9月、3月)13:00～16:00	筑北村	長野県東筑摩郡筑北村西条4195	無料です。事前にお電話でお申込みください。	電話:0263-66-2111(代表)	時間は要相談
筑北村	こころの健康相談	こころの健康等について、臨床心理士が相談に応じます。	毎月2回	筑北村	長野県東筑摩郡筑北村西条4195	無料です。事前にお電話でお申込みください。	電話:0263-66-2111(代表)	時間は要相談
大町市	こころと身体の相談	心と身体の健康に関する相談を受け付けています。(保健師が対応)	通年平日8:30～17:15(閉庁日を除く)	大町市	大町1058-13 大町市中央保健センター	0261-23-4400		事前にお電話でお申込みください。
大町市	消費生活相談・多重債務相談	消費生活相談と多重債務相談を受け付けています。	平日8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)	大町市	大町3887 大町市役所1階 消費生活センター	0261-26-3225		事前にお電話でお申込みください。
大町市社会福祉協議会	心配ごと相談	民生委員・司法書士等が、生活の中での困りごとの相談をお受けします。	月2回	大町市	大町1129 大町市総合福祉センター内 大町市社会福祉協議会	0261-22-1501		事前にお電話でお申込みください。
大町市	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	ホームページ上のリンク先で、心の健康についてチェックできるシステム。相談先の紹介もしています。		大町市			市のホームページからアクセス	
池田町	各種(こころ、生活)相談	相談員による個別相談。	月～金 8:30～17:15	池田町	2005-1 やすらぎの郷内	電話又は来庁下さい。	電話:0261-61-5000	
松川村	各種(こころ、生活)相談	社会福祉士、精神保健福祉士による個別相談	月～金 8:30～17:15	松川村	64-1 松川村保健センター	0261-62-3290(松川村保健センター)		電話、または来庁下さい。
白馬村	心の相談会	臨床心理士による心の相談会を行います。	第4火曜日 10:00～15:00	白馬村	大字北城7025番地 白馬村保健福祉ふれあいセンター	お気軽にご相談ください。	電話:0261-85-0713、予約FAX:0261-72-7001、予約メール:kokoronosoudan898@gmail.com	匿名での予約も可能です
小谷村	こころの悩み相談	こころの悩みに関する相談を受け付けています(午前中は電話相談、午後は面談相談)	通年 第2・4(水) 10:00～12:00 13:00～15:00	小谷村	大字中小谷丙131番地	0261-82-2570(小谷村役場住民福祉課健康推進係)		電話相談は相談日に直接申込みください。面談相談は事前に電話での申込みが必要です。
須坂市	自殺対策キャンペーン	啓発用ティッシュ、相談電話の周知カード・ハンカチ型リーフレット配布、ホームページへ周知等を行います。	2023年9月、2024年3月	須坂市	大字須坂1528番地の1	市役所、関係機関等の窓口にて実施	026-248-9023(須坂市保健センター)	
須坂市	ゲートキーパー養成講座	身近に悩んでいる人のためにできること、話の聴き方や適切な対応について 等	随時	須坂市	大字須坂1528番地の1	詳細は保健センターにお問い合わせください	026-248-9023(須坂市保健センター)	

須高地域精神保健福祉連 絡協議会	いのちと暮らしの総合相談会	こころ、法律、仕事のなんでも相談会	2023年9月14日(木)14:00~18: 00	須坂市	大字須坂1528番地の1	事前予約制	026-248-9023(須坂市保健センター)
須坂市	うつ病の方の家族教室	保健師によるうつ病の方の家族の相談及び集える場 の提供を行います。	2024年3月21日(木)13:30~15: 30	須坂市	大字須坂1528番地の1	詳細は保健センターにお問い合わせ ください	026-248-9023(須坂市保健センター)
千曲市	保健師による健康相談	保健師による相談支援が受けられます	通年 平日8:30~17:15 ※祝日 除く	千曲市	杭瀬下二丁目1番地	随時ご相談いただけます	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)
千曲市	精神保健相談会	こころの健康、悩みについて精神科医に相談ができま す	令和5年9月13日(水)13:30~15: 30	千曲市	杭瀬下二丁目1番地	事前予約が必要になります	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)
千曲市	ひきこもり支援(本人と家族の ためのつどい)	家族支援員及び保健師による相談、集いの場の提供		千曲市	杭瀬下二丁目1番地	事前に電話でお申込みください	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)
千曲市	精神障害者家族会	保健師による相談、集いの場の提供		千曲市	杭瀬下二丁目1番地	事前に電話でお申込みください	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)
坂城町	こころの健康相談	こころの健康についての相談を受け付けております。	年5回	坂城町	大字坂城10050番地	事前に予約が必要です。電話で お申し込みください。	0268-75-6230 一回3件までの予約を受け付けます。
小布施町	心のサポート相談	心の健康に関する相談を受け付けています	通年 毎週金曜日 13:30~15:00 ※ 祝日除く	小布施町	大字押羽265-1 おぶせフラワーセンター2階相談室	026-214-6651	時間内にお電話で面接時間をご予約ください
信濃町	こころの健康相談	こころの健康について、精神保健福祉士がご相談に応 じます。	月1回(広報誌、ホームページにて 日程をお知らせします)	信濃町	大字柏原380 信濃町保健センター(信越病院となり)	事前にお電話でご予約ください。	026-255-3112(信濃町住民福祉課保健予防係) 1日3人まで。1件あたり1時間程度です。
信濃町	保健師による面談	随時、保健師がご相談に応じます。	随時	信濃町	大字柏原428-2 信濃町役場住民福祉課	いつでもご相談ください。	026-255-3112(信濃町住民福祉課保健予防係)
飯綱町	心の健康相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年毎月1回4~7・9・11・3月17:00 ~19:00、8・10月18:00~20:00、12 ~2月13:30~15:30	飯綱町	牟礼2220番地	事前にお電話でお申込みくださ い。	飯綱町健康管理センター(電話026-253-6841) 一人1時間程度で予約が必要。
小川村	こころの相談室	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月1回 13:30~16:00保健師、精神 保健福祉士による相談会	小川村	高府13450-1	入場無料です。事前にお電話で お申込みください。	026-269-2104(小川村保健センター)
小川村社会福祉協議会	心配ごと相談	民生委員、行政相談委員などが、生活の中で困りごと の相談をお受けします。	月1回 9:00~12:00	小川村	高府8800-8	事前の申し込みは不要です。直 接ご連絡ください。	026-269-2255(小川村社会福祉協議会)
中野市	こころの健康相談	精神科医による個別相談を実施しています。	毎月1回 14:00~16:00	中野市	西一丁目1番7号(中野保健センター)	事前にお電話でご予約ください。	0269-22-2111(健康づくり課)
中野市	健康相談	保健師による個別相談を実施しています。	通年 8:30~17:15(土曜日日曜日 祝日除く)	中野市	三好町一丁目3番19号(中野市役所健康づくり課)	事前の申し込みは不要です。	0269-22-2111(健康づくり課)、メール相 談:kenko@city.nakano.nagano.jp
中野市	自殺対策普及啓発	啓発用パンフレット・相談窓口案内の配布		中野市	三好町一丁目3番19号(中野市役所健康づくり課)		0269-22-2111(健康づくり課)
北信保健福祉事務所、管 内市町村	こころ・法律・仕事のなんでも 相談会	精神科医師、弁護士、司法書士、まいさぼ、保健師が ワンストップで相談に応じます。	令和5年9月26日(火) 16:00~20:00 (受付:15:30~19:00)	飯山市	大字静間1340-1 長野県飯山庁舎	事前にお電話等でお申し込みくだ さい。当日参加も可能ですが、予 約状況により受付できない場合 があります。	0269-62-6104(北信保健福祉事務所 健康づくり 支援課)

飯山市	対面型相談支援事業 HOT相談	心の悩みや症状に苦しむ方や、その家族、見立てを必要とする支援関係者が精神保健福祉の専門家へ相談することができます。	年3回実施	飯山市	大字飯山11110-1	事前にお電話でお申込みください。	0269-67-0727(飯山市保健福祉課直通)
飯山市	広報誌、市内テレビ(ネット)による啓発	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、心の健康についての知識の啓発、相談窓口の周知を行っています。	市報3月号、9月号	飯山市	大字飯山11110-1		0269-67-0728(飯山市保健福祉課直通)
飯山市	防災無線による啓発	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、相談窓口の周知を行っています。	3月、9月	飯山市	大字飯山11110-1		0269-67-0729(飯山市保健福祉課直通)
飯山市	心の健康づくり講演会	心の健康について講演会を行っています。	9月	飯山市	大字飯山11110-1	入場無料です。事前の申し込みは不要です。	0269-67-0730(飯山市保健福祉課直通)
山ノ内町	こころの健康相談	精神科医・保健師による個別相談	年3回5月・10月・2月	山ノ内町	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1	事前の申し込みが必要	0269-33-3116
山ノ内町	健康相談	保健師による個別相談	毎週月曜日午前中	山ノ内町	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1	申し込み不要	
山ノ内町	自殺対策普及啓発	啓発用パンフレット・相談窓口案内の配布		山ノ内町	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1		
山ノ内町	こころの健康講演会	精神科医等から自殺と関係の深い疾患について講話	冬に開催予定	山ノ内町	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1		
木島平村	健康相談・介護相談	保健師が健康に関する相談をお受けします。	毎月第2木曜日 9:00~11:00	木島平村	往郷908-3(保健センター)	事前の申し込みは不要です。直接お越しください。	電話:0269-82-3111(民生課健康福祉係)
木島平村	心の健康講演会	こころの健康についての講演会を行っています。	年1回不定期	木島平村	未定	事前の申し込みは不要です。直接お越しください。	電話:0269-82-3111(民生課健康福祉係)
木島平村社会福祉協議会	心配ごと相談	民生児童委員・行政相談委員などが、生活の中での困りごとに関する相談をお受けします。	毎月第1水曜日 9:00~12:00	木島平村	往郷908-3(保健センターリハビリ室)	事前の申し込みは不要です。直接お越しください。	電話:0269-82-4888(木島平村社会福祉協議会)
長野市	専門医による精神保健福祉相談(通年)	精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康等に関する相談を行っています。	毎月第2、第4金曜日(第3金曜日(不定期)) 13:00~16:30	長野市	若里6丁目6番1号	事前にお電話でご予約ください。	026-226-9965(長野市保健所健康課難病精神保健担当)
長野市	保健師による精神保健福祉相談(通年)	精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康等に関する相談を行っています。	月~金(休祝日を除く)8:30~17:15	長野市	若里6丁目6番1号		026-226-9965(長野市保健所健康課難病精神保健担当)
長野市	こころの相談専用電話(通年)	自殺にこころが傾いている方、精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康等に関する相談を行っています。	月~金(休祝日を除く)9:30~16:00	長野市	若里6丁目6番1号		026-227-4455(長野市保健所健康課こころの相談専用電話)
富士見町	こころや身体の健康相談	保健師がこころと身体の健康相談を行います。	平日8:30~17:15	富士見町	落合10777番地	電話0266-62-9134(住民福祉課保健予防係)、E-mail:hokenyobou@town.fujimi.lg.jp	事前にご連絡ください。 SNS相談はありませんが、メールでの相談は受け付けております。
野沢温泉村	心の相談会	精神保健福祉士・保健師による個別相談	年3回実施	野沢温泉村	下高井郡野沢温泉村大字豊郷9817	事前にお電話でお申し込みください。	0269-85-3201(野沢温泉村保健センター直通)
辰野町	こころの相談室	心の不調や悩みについての相談をお受けします。	通年 奇数月 第3木曜日13:30~15:30	辰野町	大字伊那富2681-1 たつの町保健福祉センター	事前にお電話で予約していただくか、直接会場へお出かけください。	電話:0266-43-3335 辰野町役場保健福祉課保健係

佐久市	心のほっとライン・佐久	相談専用直通電話です。心といのちの支援相談員が、抱えている悩みや不安をお伺いします。相談内容によっては、他の相談窓口や相談機関をご案内します。	(月)～(金)8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)	佐久市	佐久市中込3056		0120-07-5560(心のほっとライン佐久)	佐久市民の方が対象です。
佐久市	心といのちの総合相談会	様々な悩みを相談できるワンストップ相談会です。	年2回	佐久市	佐久市中込3056	事前に電話でお申し込みください。	0267-62-3189(健康づくり推進課)	開催日の詳細は、全戸配布でお知らせします。
佐久市	健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます。	(月)～(金)8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)	佐久市	佐久市中込3056	健康づくり推進課・または各支所健康づくり推進係へご相談ください。対面での相談をご希望の場合は、事前にご連絡いただくとスムーズです。	0267-62-3189(健康づくり推進課)、0267-82-3115(臼田支所)、0267-58-2089(浅科支所)、0267-53-3111(望月支所)	事前にお電話いただくとスムーズです。
佐久市	心のほっとライン・佐久	相談専用直通電話です。心といのちの支援相談員が、抱えている悩みや不安をお伺いします。相談内容によっては、他の相談窓口や相談機関をご案内します。	(月)～(金)8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)	佐久市	佐久市中込3056		0120-07-5560(心のほっとライン佐久)	佐久市民の方が対象です。
佐久市	心といのちの総合相談会	様々な悩みを相談できるワンストップ相談会です。	年2回	佐久市	佐久市中込3056	事前に電話でお申し込みください。	0267-62-3189(健康づくり推進課)	開催日の詳細は、全戸配布でお知らせします。
佐久市	健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます。	(月)～(金)8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)	佐久市	佐久市中込3056	健康づくり推進課・または各支所健康づくり推進係へご相談ください。対面での相談をご希望の場合は、事前にご連絡いただくとスムーズです。	0267-62-3189(健康づくり推進課)、0267-82-3115(臼田支所)、0267-58-2089(浅科支所)、0267-53-3111(望月支所)	事前にお電話いただくとスムーズです。