

ひとりで悩まず相談してみませんか

様々な悩みに関する相談窓口

相談内容		日時	窓口	相談の詳細について
全般	健康相談	月～金 8:30～17:15	伊那市役所健康推進課保健係 ☎78-4111(内線2333～2338) 高遠町総合支所市民福祉課 ☎94-3696 長谷健康増進センター ☎98-1144	子どもの成長発達に関すること、子育ての悩みや不安に関する相談、健康について(健診等)、からだところの相談全般など
	こころの相談	毎月実施、日程はお問い合わせください。	伊那市役所健康推進課保健係 ☎78-4111(内線2333～2338)	臨床心理士、健康心理士による相談 ※来所相談(要予約)
こころと身体	精神保健相談	①保健師 月～金 8:30～17:15 ②精神科医 毎月第3金曜日 14:00～17:00	伊那保健福祉事務所 ☎76-6837	こころの悩み、アルコール、ギャンブル、薬物などの依存症、ひきこもり、認知症などに関する相談ができます。 ②来所相談(要予約) 相談時間1時間
	長野県精神保健福祉センター相談	月～金 8:30～17:15	長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280	ストレス、うつ、依存症の悩みなど一般的なこころの相談 ※電話相談(必要に応じて来所相談)
	こころの健康相談 統一ダイヤル	月～金(祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00 18:30～22:30 (受付:22:00まで)	☎0570-064-556	「消えてしまいたい」「家族や友人に死にたいと訴えている人がいる」「身内が自死してつらくてどうしようもない」など自殺に関する相談
	いのちの電話	毎日 11:00～22:00	☎0263-29-1414(松本) ☎026-223-4343(長野)	こころの悩みについての電話相談
生活	くらしと健康の相談会	6月、9月、12月、3月 (各月4回実施) 13:30～15:30	伊那保健福祉事務所 ☎76-6837	弁護士による家庭問題、多重債務等の相談と保健師による健康相談 ※来所相談(要予約)
	経済的な生活困窮	月～金 8:30～17:00	まいさぼ伊那市(伊那市社会福祉協議会伊那市生活就労支援センター) ☎72-8186	
	消費生活相談	月～金 8:30～17:00	伊那市役所生活環境課内消費生活センター ☎96-8165	消費者トラブルに関して
子育て	子育て・教育相談	月～金 8:30～17:00	伊那市保健センター内子ども相談室 ☎72-0999	子育ての不安や悩み、教育に関する相談
	子どもの発達に関する相談	月～金 8:30～17:00	児童発達支援センター 小鳩園 ☎72-2576	子どもの発達に関することの相談
	長野県児童虐待・DV 24時間ホットライン	毎日 24時間	長野県子ども家庭課 ☎026-219-2413	子育ての悩みや不安、児童虐待及びDVIに関する相談
女性	女性相談	月～金 8:30～17:00	伊那市役所子育て支援課子育て支援係 ☎78-4111(内線2322)	
	女性のための相談	火～土 9:00～16:30	男女共同参画センター「あいとぴあ」 ☎0266-22-8822(専用電話)	家族・夫婦・男女関係など女性の方が抱える生活の中での悩み事
	女性相談センター	月～金 8:30～17:15	長野県女性相談センター ☎026-235-5710	女性の生活上の相談(夫婦、親子、嫁姑、対人関係、就職、住宅等)
	長野県性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」	毎日 24時間	長野県人権・男女共同参画課 ☎026-235-7123 メール相談※平日に回答します rindou-heart@pref.nagano.lg.jp	性暴力被害の支援に関する相談
男性	男性のための相談	毎週金曜日(休みの日があります) 17:00～19:00	男女共同参画センター「あいとぴあ」 ☎0266-22-7111(専用電話)	家族・夫婦・男女関係など男性の方が抱える生活の中での悩み事

どこに相談したらいいのかわからないとき。どんな悩みにも寄り添います。

➡よりそいホットライン0120-279-338(毎日24時間)

掲載以外の相談先もご紹介できます。ひとりで悩まずご相談ください。

【問い合わせ先】

伊那市役所 健康推進課 保健係

☎78-4111(内線2333～2338)

(R4.9現在)