

身近な相談窓口

伊那市役所の相談窓口

●健康推進課

☎0265-78-4111 (月～金曜日8時30分～17時15分)
※土日祝日・年末年始除く

- 健康相談
保健師による個別相談(随時)
- こころの相談(要予約)
臨床心理士による個別相談(月2回)

●福祉相談課

☎0265-78-4111 (月～金曜日8時30分～17時15分)
※土日祝日・年末年始除く

- ひきこもりの相談・高齢者の方の相談・認知症の相談
保健師等による個別相談(随時)

伊那保健福祉事務所

●健康づくり支援課

☎0265-76-6837 (月～金曜日8時30分～17時15分)
※土日祝日・年末年始除く

- 精神保健相談(要予約)
精神科医・保健師による個別相談
- 暮らしと健康の相談会(要予約)
弁護士・保健師による個別相談
- 南信地域自死遺族交流会(伊那あすなるの会)
自死でご家族を亡くした方の交流会

市内 精神科医療機関

●医療法人ひまわり会

アルプスこころの健康クリニック(要予約)
☎0265-71-8707

●医療法人聖山会 伊那神経科病院(要予約)

☎0265-78-4047

●片桐医院

☎0265-72-4072

緊急時の精神医療に関する相談

かかりつけ医療機関の主治医と連絡がとれない、今までに精神科を受診したことがない、などの相談

●長野県精神障害者在宅アセスメントセンター「りんどう」

☎0265-81-9900 (毎日17時30分～翌朝8時30分)
看護師等による助言

消えてしまいたいほど つらい時の相談窓口

長野県精神保健センター

“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”

などの自殺に関する相談をお受けしています。

●こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

(月～金曜日9時30分～16時/18時30分～22時30分)

※受付は22時まで ※祝日・年末年始除く

社会福祉法人 長野いのちの電話

“つらい、話を聞いて欲しい”

誰にも言えない気持ちを聞かせてください。

●長野いのちの電話

☎026-223-4343 (年中無休/11時～22時)

●松本いのちの電話

☎0263-88-8776 (年中無休/11時～22時)

NPO法人

自殺対策支援センターライフリンク

SNSで相談できます。

●生きづらびっと

ID検索@yorisoi-chat

(年中無休/8時～22時30分)

※受付22時まで



一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

どこに相談してよいか分からない方はこちらへ

(外国語での相談もできます)

●よりそいホットライン

☎0120-279-338 (通話料無料/年中無休24時間)



伊那市 相談窓口



作成・お問い合わせ

伊那市役所 健康推進課

☎0265-78-4111

(令和7年6月 作成)

妊娠・子どもに関する相談

伊那市役所の相談窓口

子育てサポート課

☎ 0265-78-9711 (月～金曜日8時30分～17時15分)
妊娠～育児相談 ※土日祝日・年末年始除く

☎ 0265-72-0999 (月～金曜日8時30分～17時15分)
※土日祝日・年末年始除く
ひとり親、女性相談、家庭環境、虐待などの相談

児童発達支援センター 小鳩園

☎ 0265-72-2576 (月～金曜日8時30分～17時15分)
子どもの発達相談 ※土日祝日・年末年始除く

学校教育課

☎ 0265-78-4111 (月～金曜日8時30分～17時15分)
不登校、いじめなどの相談 ※土日祝日・年末年始除く

妊娠の悩み

にんしんSOSながの

☎ 0120-68-1192 (年中無休24時間)

性と健康の助産師相談

☎ 0263-31-0015 (木曜日10時～16時、19時～21時)
※祝日・お盆・年末年始除く

児童虐待に関すること

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン

☎ 026-219-2413 (年中無休24時間)

学校(不登校、いじめなど)、家族の悩み

長野県子ども支援センター

【子ども専用ダイヤル】
☎ 0800-800-8035 (無料) (月～土曜日10時～18時)
※お休み:日曜日・祝日・年末年始

【大人専用ダイヤル】

☎ 026-225-9330 (月～土曜日10時～18時)
※日曜日・祝日・年末年始除く

学校生活相談センター

(24時間子どもSOSダイヤル)
☎ 0120-0-78310 (フリーダイヤル/年中無休24時間)

チャイルドライン(18歳以下)

☎ 0120-99-7777 (フリーダイヤル/毎日16時～21時)

暮らし・働く人のための相談

生活困窮(就労・生活・お金)に関する相談

まいさぼ伊那市(生活就労支援センター)

☎ 0265-72-8186 (月～金曜日8時30分～17時15分)
生活困窮の相談 ※土日祝日・年末年始除く

伊那市役所 福祉相談課

☎ 0265-78-4111 (月～金曜日8時30分～17時15分)
生活保護の相談 ※土日祝日・年末年始除く

生活上の心配事・トラブルに関する相談

伊那市役所 消費生活センター

☎ 0265-96-8165 (月～金曜日8時30分～17時15分)
※土日祝日・年末年始除く

ふれあい相談センター(伊那市社会福祉協議会) 要予約

☎ 0265-72-8186 (火・木・金曜日9時～16時)

労働に関する相談

伊那労働基準監督署

☎ 0265-72-6181 (月～金曜日8時30分～17時15分)
※土日祝日・年末年始除く

長野県産業保健総合支援センター

☎ 026-225-8533 (月～金曜日8時30分～17時15分)
※土日祝日・年末年始除く

<https://www.naganos.iohas.go.jp/>

厚生労働省 こころの耳

☎ 0120-565-455
(月・火曜日17時～22時/土・日曜日10時～16時)
※祝日・年末年始除く

ホームページ問合せ(月～金曜日24時間)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

SNS

土・日曜日10時～16時(受付15時30分まで)
月・火曜日17時～22時(受付21時30分まで)



人権に関わる相談

パートナーとの関係

長野県女性相談支援センター(配偶者暴力支援センター)

☎ 026-235-5710 (月～金曜日8時30分～17時15分)
※面接相談については要予約

メール相談(24時間受付可)

w-shien@pref.nagano.lg.jp

返信は月～金曜日8時30分～17時15分

※土日祝日・年末年始除く



長野県男女共同参画センター “あいとびあ”

【女性のための相談 一般相談】

☎ 0266-22-8822

(火～土曜日9時～12時/13時～16時30分)

※面接相談については要予約

【男性相談】

☎ 0266-22-7111 (毎週金曜日17時～19時)

長野県児童虐待・DV 24時間ホットライン

☎ 026-219-2413 (年中無休24時間)

外国人住民の方の相談

長野県多文化共生相談センター(15言語での相談可)

☎ 026-219-3068 / 080-4454-1899

(月～金曜日、第1・3土曜日10時～18時)

※第1・3水曜日除く



犯罪被害者の方に関わる相談

長野県犯罪被害者支援センター

☎ 026-233-7830 (月～金曜日10時～16時)

※土日祝日・年末年始除く