

ひとりで悩まず相談してみませんか

さまざまな悩みに関する相談窓口

相談内容		日時 (年末年始 祝日除く)	窓口	相談の詳細について
健康全般	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2335～2338) 高遠町総合支所 市民福祉課保健福祉係 ☎94-3696 長谷総合支所 市民福祉課保健福祉係 ☎98-1144	保健師による相談 各種健(検)診について、からだところの相談全般など
	こころの相談	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2335～2338)	臨床心理士による相談 ※来所相談(要予約)
こころ	精神保健相談	日程は伊那保健福祉事務所へお問い合わせください。来所相談(相談は1時間、要予約)	伊那保健福祉事務所 ☎76-6837	精神科医によるこころの悩み、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
	心の電話相談	月～金 9:30～16:00	長野県精神保健福祉センター ☎026-217-1680	話を聞いてほしい場合の相談
	こころの健康相談 統一ダイヤル	月～金 18:30～22:30(受付22:00まで)	☎0570-064-556	「消えてしまいたい」「家族や友人が死にたい」と訴える人がいる」「家族が自死してしまうかもしれない」など自殺に関する相談
	いのちの電話	10:00～22:00 毎日 11:00～22:00	☎0570-783-556(ナビダイヤル) ☎0263-88-8776(松本) ☎026-223-4343(長野)	こころの悩みについての電話相談
	「生きづらびっと」 特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク	毎日 8:00～22:30 (受付22:00まで)	LINEで相談ができます。 	「死にたい」「消えたい」といった、つらい気持ちを話せるSNS相談です。必要があれば様々な分野の支援へ案内することもあります。
	ひきこもり相談窓口	月～金 8:30～17:15	伊那市役所福祉相談課 (福祉まちづくりセンター内) ☎78-4111(内線2359～2360)	概ね15歳以上で、就学・就労をせず自宅にいる方の居場所、困窮などの相談。家族による相談にも応じます。
生活	くらしと健康の相談会	6月、9月、12月、3月 毎週水曜日 13:30～15:30	伊那保健福祉事務所 ☎76-6837	弁護士による法律相談と保健師による健康相談 ※来所相談(要予約)
	経済的な困窮	月～金 8:30～17:00	まいさぽ伊那市 (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	経済的な困窮や就労に関する相談
	消費生活相談	月～金 8:30～17:00 (正午から午後1時を除く)	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する相談
子育て	妊娠・出産・子育ての相談	月～金 8:30～17:15	伊那市役所子育てサポート課母子保健係 (伊那市保健センター内) ☎78-9711	母子健康手帳発行、妊娠・出産に関する手続き、子どもの発育・発達・食事に関する相談
	子育て相談(0～18歳)	月～金 8:30～17:00	伊那市役所子育てサポート課こども相談係 (伊那市保健センター内) ☎72-0999	ひとり親に関する相談、児童扶養手当や特別児童扶養手当の手続き、子育ての様々な悩みの相談
	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	長野県こども・家庭課 ☎026-219-2413	児童虐待及びDVIに関する相談
	予期せぬ妊娠で悩みのある方のための相談窓口 「にんしんSOSながの」	毎日 24時間	にんしんSOSながの ☎0120-68-1192 メール相談 ninsinsos@keiroen.or.jp	「妊娠を誰にも言えずに悩んでいる」「病院に行っていない」「出産や入院費用、その後の生活に不安がある」など妊娠に関する相談
高齢者	高齢者に関する相談	月～金 8:30～17:15	伊那市役所福祉相談課 (地域包括支援センター) ☎78-4111(内線2359～2360)	保健師・社会福祉士による高齢者の健康、介護、福祉等に関する相談
女性	女性のための相談	火～土 9:00～12:00 13:00～16:30	男女共同参画センター「あいとびあ」 ☎0266-22-8822(専用電話)【要予約】	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 (お休みの日があります。) 17:00～19:00	男女共同参画センター「あいとびあ」 ☎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

(R7.7月現在)

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。ひとりで悩まず相談してください。

【問い合わせ先】

伊那市役所 健康推進課 保健係

☎78-4111(内線2335～2338)