

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 8:30～17:00	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 (長谷健康増進センター内) ☎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	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)
	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。	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 ※来所相談(相談は1時間、要予約)
	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	10:00～22:00	☎0570-783-556 (ナビダイヤル)	こころの悩みについての電話相談
		毎日 11:00～22:00	☎0263-88-8776(松本) ☎026-223-4343(長野)	
	「生きづらびっと」	月金6:00～22:30 日火水木土 8:00～22:30 (受付22:00まで)	NPO法人自殺対策支援センターライフリンク LINE相談	「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
#いのちSOS	毎日 24時間	NPO法人自殺対策支援センターライフリンク ☎0120-061-338	無料かつ秘密厳守の電話相談	
ひきこもり	ひきこもり相談窓口	月～金 8:30～17:00	伊那市役所福祉相談課 (福祉まちづくりセンター内) ☎96-8101	保健師、社会福祉士等による相談
	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)

生活	経済的な困窮	月～金 8:30～17:15	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	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 8:30～17:00	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	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	長野県こども・家庭課 ☎026-219-2413	児童虐待及びDV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 8:30～17:00	伊那市役所福祉相談課 伊那市地域包括支援センター (福祉まちづくりセンター内) ☎96-8101	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	女性相談	月～金 8:30～17:00	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	女性が抱えるさまざまな問題や悩 みの相談
	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

(R8.5現在)

どこに相談したらいいのか分からないとき。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。ひとりで悩まず相談してください。

【問合せ先】

伊那市役所 健康推進課 保健係
☎78-4111(内線2335～2338)