

悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、次のようなことで悩んでいませんか？



「誰かに聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になった」という経験は誰しもあると思います。
「相談したいがどこに連絡したらよいかわからない」といったお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度、下記の相談窓口にご相談ください。相談は無料でご利用いただけます。

令和8年2月1日現在

相談できる内容	相談窓口	連絡先	相談時間など
◆こころや体の健康に関する相談◆			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 保健係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
心と体に関する一般健康相談 心に関する医師による専門相談(予約制)	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	0267-63-3164	月～金(祝日除く) 9:00～16:30
◆こころや自死に関する相談◆			
こころの健康に関する相談、発達障がい、ひきこもり、依存症に関する相談	長野県 精神保健福祉センター	026-266-0280	月～金(祝日除く) 9:00～16:30
「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」「身内が自死してつらくてどうしようもない」 など自死関連の相談	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金(祝日除く) 9:30～16:00 18:30～22:30
様々な心の悩み、自死問題	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日11:00～22:00
		フリーダイヤル(無料) 0120-783-556	毎日16:00～21:00 (毎月10日は8:00～翌日8:00まで)
◆障がい者等に関する相談窓口◆			
障がい者の保健・福祉、サービス利用の援助、生活全般に関する相談支援	佐久広域連合 障害者相談支援センター	0267-63-5177	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
障がい・難病をお持ちの方や家族の相談、障がい者虐待・成年後見制度に関する相談、個々の障がいにあわせた就職前後の相談・支援	健康福祉課 福祉係・保健係※	0267-86-2528	
◆生活・福祉に関する相談窓口◆			
生活・福祉に関する困りごと	佐久穂町社会福祉協議会	0267-86-4273	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	健康福祉課 福祉係・保健係※	0267-86-2528	
生活保護に関する相談	健康福祉課 福祉係※	0267-86-2528	

相談できる内容	相談窓口	連絡先	相談時間など
◆子どもや青少年に関する相談窓口◆			
児童虐待・育児・非行・いじめなど子ども(18歳未満)に関する様々な相談	こども課 子育て支援係・学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	佐久児童相談所	0267-67-3437	
子ども(18歳未満)の抱える悩み、保護者の子育て等に関する悩みなどの、子どもに関する相談全般	長野県子ども支援センター	【子ども専用(無料)】 0800-800-8035 【大人専用】 026-225-9330	月～土 (祝日・年末年始除く) 10:00～18:00
いじめ・不登校など学校教育問題全般の相談	教育委員会 学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
いじめや不登校など学校生活に関する相談	学校生活相談センター (長野県教育委員会)	0120-0-78310	毎日24時間
◆法的トラブルに関する相談窓口◆			
情報提供・多重債務・離婚等各種法律相談(刑事事件を除く)	法テラス長野	0570-078327	月～金(祝日除く) 9:00～17:00
各種法律相談・情報提供	総務課 庶務係※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
◆消費生活に関する相談窓口◆			
商品・サービス・消費者金融などの消費生活に関する相談	総務課 庶務係※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	長野県消費生活センター	0263-40-3660	月～金(祝日除く) 8:30～17:00
◆人権に関する相談窓口◆			
様々な人権に関する相談	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
日常生活の中で受けた人権侵害に関する相談	みんなの人権110番(法務局)	0570-003-110	
◆女性のための相談窓口◆			
性犯罪の被害者・家族・友人などからの相談	性犯罪被害ダイヤルサポート110 長野県警察本部	0120-037-555	毎日24時間
女性の悩み事・困りごと、配偶者からのDVの相談	健康福祉課 保健係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2525	
女性が職場で働くうえでの悩み相談(セクハラ・パワハラなど)	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 9:00～15:00
◆高齢者の相談窓口◆			
高齢者・介護者の相談、介護保険などのサービスの利用相談、権利擁護、成年後見制度、高齢者虐待に関する相談	健康福祉課 高齢者係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	健康福祉課 地域包括支援センター※	0267-86-1550	
◆農業に関する相談窓口◆			
農業者・新規就農希望者に関する相談	産業振興課 農政係※	0267-88-2529	月～金(祝日除く) 8:30～17:15

※は、佐久穂町役場です。

佐久穂町自殺対策連絡会議
(事務局：健康福祉課)



3月は自殺対策強化月間です。
一人で悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。