

# 一人で抱え込まないで!



あなたのまわりの相談窓口



## ① こころ・身体の悩み

機関	保健師による相談窓口	専門相談等【対応者】
中野市	健康づくり課・福祉課 (0269) 22-2111	こころの健康相談【精神科医師・保健師】 予約制 月1回 14:00 ~ 16:00 健康相談【保健師等】 中野保健センター 毎週水曜日 10:00 ~ 11:30
北信保健 福祉事務所	健康づくり支援課 (0269) 62-6104	精神保健福祉相談【精神科医師・保健師】 予約制 ① 第2(月) 13:30 ~ *思春期対象 *10月、1月、2月:第2(火) ② 第4(水) 13:30 ~

☆保健師による相談は、平日8:30 ~ 17:15です(土日、祝日、12/29~1/3の期間を除く)

☆専門相談は予約制です。日程など詳細は各所保健師にお問い合わせください

## ② 借金など経済問題の悩み(法律相談等)

機関	事業内容【相談対応者】	実施日	担当部署・電話番号	備考
・ 弁護士会 ・ 司法書士会	労働問題無料電話相談 クレサラ(クレジット・サラ金) 無料法律相談 【弁護士】	(月) ~ (金) *担当弁護士と相談の上決定	長野県弁護士会事務局 (026) 232-2104	予約受付: (月) ~ (金) 9:30 ~ 16:30
	消費者トラブル 少額トラブル110番 【司法書士】	平日 12:00 ~ 14:00 *祝日、8/14~16、12/29 ~1/3を除く	長野県司法書士会 (026) 233-4110	
法テラス	法制度の紹介 相談窓口の紹介 【相談員】	(月) ~ (金) 9:00 ~ 21:00 (土) 9:00 ~ 17:00 *祝日・年末年始を除く	法テラスサポートダイヤル 0570-078374	無料法律相談【弁護士】 (火) AM、(木) PM *事前予約制。資力 要件あり。
・ 中野市 ・ 消費生活センター	消費生活・多重債務等 に関する相談 【消費生活相談員】	平日 8:30 ~ 17:00	北信消費生活センター (026) 217-0009	
		平日 8:30 ~ 17:00	中野市消費生活センター (0269) 22-2201	*消費生活:悪徳 商法・振り込め詐欺・ クーリングオフ等
福祉事務所 北信保健	くらしと健康の相談 【弁護士・保健師】	6、9、12、3月(木) 14:00 ~ 16:00	健康づくり支援課 (0269) 62-6104	予約制
福祉協議会 中野市社会	財産・相続金銭貸借離婚 等の法律に関する相談 【弁護士・相談員】	毎月第1・第3月曜日 (暦によって変更有) 13:30 ~ 15:30	(0269) 26-3111	予約制 対象:中野市住民

### ③ 家庭問題の悩み

☆②『くらしと健康の相談』（北信保健福祉事務所）でも家庭問題の相談ができます

事業内容	機関	実施日	電話番号	
家族、夫婦、男女関係等の困りごと、配偶者からのDVの相談等	中野市 女性相談窓口	平日 9:00 ~ 17:00	(0269) 23-4810	
	女性相談センター	平日 8:30 ~ 17:15	(026) 235-5710	
	男女共同参画センター	女性相談	(火) ~ (土) *祝日を除く 9:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 16:30	(0266) 22-8822
		男性相談	(金) 17:00 ~ 19:00 ※祝日等、休みの時があります。	(0266) 22-7111
児童虐待及びDV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	(026) 219-2413	
乳幼児から18歳までのお子さんの相談	中野市 子ども相談室	平日 8:30 ~ 17:15	(0269) 22-2111	
ひきこもり等についての相談	中野市 健康づくり課	平日 8:30 ~ 17:15	(0269) 22-2111	
	生活就労支援センター まいさぼ中野	平日 8:30 ~ 17:15	(0269) 38-0221	

### ④ その他の相談窓口

相談内容	実施機関	電話番号	備考
労働問題全般 (賃金、労働時間、解雇等)	中野総合労働相談コーナー (中野労働基準監督署内)	(0269) 22-2105	平日 8:30 ~ 17:15
	北信労政事務所	(026) 234-9532	
就労相談	ハローワーク飯山	(0269) 62-8609	平日 8:30 ~ 17:00
	中野市ふるさとハローワーク	(0269) 23-4710	
生活就労支援	生活就労支援センター まいさぼ中野	(0269) 38-0221	対象：中野市住民 平日 8:30 ~ 17:15
	ほくしん圏域障害者就業・生活支援センター	(0269) 38-0615	平日 8:30 ~ 17:00
生活支援相談	北信圏域障害者総合相談支援センター	(0269) 23-3525	平日 8:30 ~ 17:00 ※緊急の場合 24時間
警察安全相談 (DV、ストーカー、犯罪被害等)	中野警察署	(0269) 26-0110	平日 8:30 ~ 17:15 ※緊急の場合 24時間
緊急医・当番医等紹介	岳南広域消防本部	(0269) 23-0119	24時間対応
精神科のある 医療機関	北信総合病院(中野市)	(0269) 22-2151	診療時間等は直接 お問い合わせください
	佐藤病院(中野市)	(0269) 38-3311	
	さかえクリニック(中野市)	(0269) 23-2405	
心配ごと・日常の 悩みごと相談	中野市社会福祉協議会	(0269) 26-3111	平日 13:00 ~ 16:30 お越しになる前に電話等 でお問合せください
福祉相談			平日 9:00 ~ 17:00

#### <子どもの相談窓口>

・LINE 相談「ひとりで悩まないで@長野」(中高生対象)

学校のこと、友だちのことなどをLINEで相談できる窓口を開いています。LINEアプリで「友だち登録」してご利用してください。



・「学校生活相談センター」(24時間子どもSOSダイヤル)

学校生活の悩み、いつでもどうぞ 0120-0-78310

・チャイルドライン 18歳までの子どもがかかるでんわ

家族や友達、学校の悩み。進路や将来の不安 (0120) 99-7777  
毎日 16:00~21:00(年末年始を除く)

・ヤングテレホン(県警人身安全・少年課) 少年問題に関する相談

026-232-4970 年中無休24時間

#### <その他 自殺関連など心に関する相談窓口>

・こころの健康相談統一ダイヤル(長野県精神保健福祉センター)

“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がある”“身内が自死をしてつらくてどうしようもない”等の自殺関連の相談 (最終受付 22時)  
0570-064-556 (平日9:30~16:00、18:30~22:30)

・いのちの電話

◆長野(026) 223-4343 ◆松本(0263) 88-8776  
毎日 11:00 ~ 22:00

◆ナビダイヤル(全国のいのちの電話センターにつながります)

0570-783-556 毎日 10:00 ~ 22:00

・まもろうよ こころ

電話、SNSでの相談等の情報をまとめて掲載しています。

