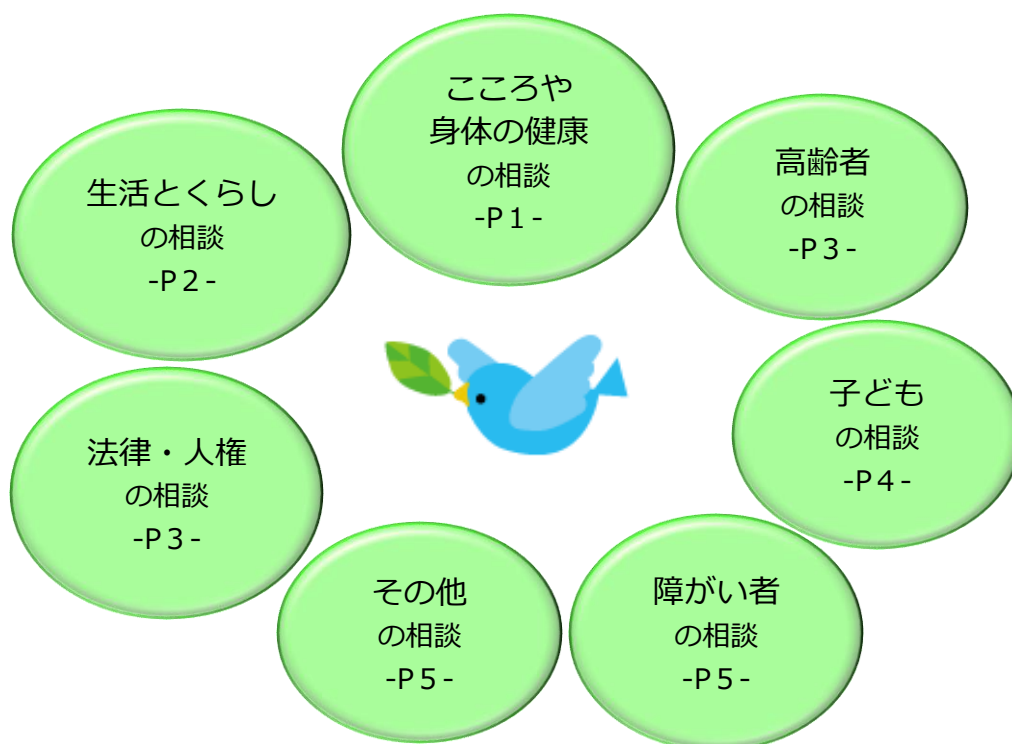


諏訪地域の相談窓口

一人ひとりのかけがえのない大切な「いのち」を守り、支えるために



ここに掲載してあるものは、無料で相談できる窓口です。
予約が必要な場合もありますので、まず、各機関に電話で確認してください。
相談対応時間について、記載のある以外のものは、
平日（祝日、年末年始を除く月～金曜日）8：30～17：15です。

諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課
〒392-8601 諏訪市上川一丁目 1644-10
Tel 0266-57-2927
HP : <https://www.pref.nagano.lg.jp/suwaho/index.html>

2023年4月

諏訪地域の相談窓口

一人で悩んでいると、こころとからだが疲れてしまい、「もうどうしようのない」という思いから「消えてしまいたい」と考えてしまいます。そうなる前に相談してみませんか？

【こころや身体の健康相談】

| | 岡谷市 | 諏訪市 | 茅野市 | 下諏訪町 | 富士見町 | 原村 | 諏訪地域管轄の県機関 |
|---------------------|-------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|---|------------------------|---------------------------------------|
| こころや 身体の健康 相談 | 市役所 健康推進課 0266-23-6141(直通) | 保健センター 0266-52-8592(直通) | 茅野市健康管理センター 0266-82-0105 各地区の保健福祉サ ビスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000 | 保健センター 0266-27-8384(直通) | 保健センター内 住民福祉課保健予防係 0266-62-9134(直通) | 保健センター 0266-75-0228 | 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 0266-57-2927 |

広域窓口

<自殺に関する相談>

こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

※平日 9:30~16:00、18:30~22:30(22:00 まで受付)

“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、自殺に関する相談

<自死遺族の相談>

長野県精神保健福祉センター 026-226-0280

諏訪保健福祉事務所 0266-57-2927

<心の健康相談>

長野県精神保健福祉センター 026-226-0280

<いのちの電話>

いのちの電話ナビダイヤル

※10:00~22:00

0570-783-556

自殺予防いのちの電話

フリーダイヤル 0120-783-556

毎月10日 ※24時間

インターネット(メール)相談

<https://www.inochinodenwa-net.jp/>

長野いのちの電話

※11:00~22:00

長野 026-223-4343

松本 0263-88-8776

山梨いのちの電話

※火~土 16:00~22:00

055-221-4343

東京いのちの電話

※受付時間はHPでご確認ください

03-3264-4343

◆外国語対応 いのちの電話

東京英語いのちの電話 ※9:00~23:00

英語 03-5774-0992

横浜いのちの電話

※水 10:00~21:00

金 19:00~21:00

土 12:00~21:00

スペイン語 0120-66-2477

ポルトガル語 0120-66-2488

眠れない、考えがまとまらない、意欲がわかない。
そんな状態が2週間以上続くようでしたら、うつ病が疑われます。
うつ病になると、考えて判断することができなくなります。
そんな時は思いきって、精神科を受診してみるのも一つの方法です。(※受診は有料です。)

医療機関

<諏訪地域の 精神科医療機関>

諏訪湖畔病院
諏訪赤十字病院
上諏訪病院
メンタルクリニックおかや
諏訪メンタルクリニック
ちのメンタルクリニック

市外局番 0266

27-5500(代)
52-6111(代)
52-1650(代)
78-6300
75-1035
82-8277

<第二次救急医療機関>

※精神科・心療内科等
外来診療のみ

岡谷市民病院
諏訪中央病院
富士見高原病院(心療科医が非
常勤で診療日が限られます)

市外局番 0266

23-8000(代)
72-1000(代)
62-3030(代)



| | 岡谷市 | 諏訪市 | 茅野市 | 下諏訪町 | 富士見町 | 原村 | 諏訪地域管轄の県機関 |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| 生活・就労に関する相談 (生活就労支援センター) | まいさぼ岡谷市 0266-23-4811(1254) | まいさぼ諏訪市 0266-52-4141(237) | まいさぼ茅野市 0266-72-2101(317・318) | 役場 保健福祉課 福祉係 0266-27-1111(122) | 役場 住民福祉課 社会福祉係 0266-62-9144(直通) | 地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092 | 長野県諏訪生活就労支援センターまいさぼ信州諏訪 0266-75-1202 |
| 生活保護に関すること | 市役所 社会福祉課 生活福祉担当 0266-23-4811(1253) | 市役所 社会福祉課 生活福祉係 0266-52-4141(239) | 市役所 地域福祉課 生活福祉係 0266-72-2101(317・318) | 役場 保健福祉課 福祉係 0266-27-1111(122) | 役場 住民福祉課 社会福祉係 0266-62-9144(直通) | 地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092 | |
| 消費生活・多重債務に関すること | 市役所 市民生活課 岡谷市消費生活センター 0266-23-4811(1228) | 市役所 市民相談室 諏訪市消費生活センター 0266-52-4141(125) 多重債務は長野財務事務所へ紹介 | 市役所 市民課内 茅野市消費生活センター 0266-75-8188(直通) | 役場 住民環境課 生活環境係 下諏訪町消費生活センター 0266-27-1111(143) | 茅野市消費生活センター 0266-75-8188(直通) 役場 住民福祉課 住民係 0266-62-9112(直通) | 茅野市消費生活センター 0266-75-8188(直通) 役場 住民財務課 住民係 0266-79-7927 | 中信消費生活センター 0263-40-3660 |
| 心配ごと相談 | 市役所 社会福祉課 生活福祉担当 0266-23-4811(1254) | 市社会福祉協議会 0266-52-2508 ※毎月第1、3金曜日 | 市社会福祉協議会 生活支援サービス係 0266-73-4431 | 役場 住民環境課 生活環境係 0266-27-1111(143) | 町社会福祉協議会 0266-78-8982 ※第3金曜日 | 社会福祉協議会 0266-79-7228 ※第1日曜日 (5月と1月を除く) | |
| 納税相談 | 市役所 税務課 0266-23-4811(1137) | 市役所 税務課 収納係 0266-52-4141(137) | 市役所 税務課 収納係 0266-72-2101(194~199) | 役場 税務課収納係 0266-27-1111(236・238) | 役場 財務課収納係 0266-62-9123(直通) | 役場 住民財務課 税務係 0266-79-7923 | <県税> 南信県税事務所 諏訪事務所 0266-57-2906・2908 |
| 労働に関する相談 | 市役所 産業振興課 雇用対策担当 0266-21-7000(直通) | 市役所 商工課 産業振興係 (企業経営相談) 0266-52-4141(433) | 市役所 商工課 0266-72-2101(435) (若者向けキャリアコンサルティング・要予約) | 役場 産業振興課 商工係 0266-27-1111(273・274) | 役場 産業課 商工観光係 0266-62-9342(直通) | 役場 商工観光課 商工観光係 0266-79-7929 | 南信労政事務所 0265-76-6833 |

広域窓口

<就労に関する相談>

公共職業安定所
ハローワーク諏訪 0266-58-8609
ハローワーク諏訪岡谷出張所 0266-23-8609
茅野市地域職業相談室 0266-72-2029
※月～水・金・土曜日(祝日・年末年始を除く)
10:00～17:30

<障がい者の就労に関する相談>

諏訪圏域障がい者就業・生活支援センターすわーくらいふ 0266-54-7013
※平日 9:00～17:00

<労働問題全般の相談>

岡谷労働基準監督署 0266-22-3454

<多重債務の相談>

長野財務事務所 026-234-2970
※平日 8:30～12:00、13:00～16:30



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

【法律・人権の相談】

| | 岡谷市 | 諏訪市 | 茅野市 | 下諏訪町 | 富士見町 | 原村 | 諏訪地域管轄の県機関 |
|------|---|--|--|---|--|--|--|
| 法律相談 | 市役所 社会福祉課 生活福祉担当 0266-23-4811(1254) (要予約) ※第3火曜日 13:00~17:00 | 市役所 市民課 市民窓口係 0266-52-4141(116) (要予約) | 市役所 市民課 市民係 0266-72-2101(256)(要予約) 市社会福祉協議会(司法書士の 法律相談)生活支援サービス係 0266-73-4431(要予約) | 役場 住民環境課 生活環境係 0266-27-1111(143) (要予約) | 役場 住民福祉課 住民係 0266-62-9112(直通) (要予約) | 役場 住民財務課 住民係 0266-79-7927 (要予約) | 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 0266-57-2927 (要予約) ※6・9・12・3月実施 |
| 人権相談 | 市役所 社会福祉課 福祉総務担当 0266-23-4811(1251) | 市役所 社会福祉課 社会係 0266-52-4141(231) | 市役所 市民課 市民係 0266-72-2101(256) | 役場 住民環境課 生活環境係 0266-27-1111(143) | 役場 住民福祉課 介護高齢者係 0266-62-9133(直通) | 役場 住民財務課 住民係 0266-79-7927 | |

広域窓口

<法律相談>

長野県弁護士会諏訪在住会

0266-58-5628 ※平日 10:00~16:30

但し、水曜日のみ 10:00~16:00

無料法律相談：下記の他に、有料の法律相談
もありますので、ご相談ください。

<各種法的トラブルに関する相談>

法テラス長野 0570-078374

(法テラス・サポートダイヤル)

※平日 9:00~21:00

土曜日 9:00~17:00

<人権に関する相談>

長野県人権啓発センター 026-274-3232

※8:30~17:00 休館日：毎週月曜日(祝日、振替休日に
あたるときは火曜日)、祝日の翌日(土・日にあたると
きは開館)、センターが定める日(年末年始など)

長野地方務局諏訪支局

○みんなの人権 110番 0570-003-110

(携帯電話からは 0266-52-2440)

※<法律相談>長野県弁護士会諏訪在住会の無料相談：下記の他、行政機関等が行う無料相談を諏訪在住会会員の弁護士が担当しています

長野県
弁護士会
諏訪
在住会

○クレサラ(借金問題)無料法律相談

諏訪在住会 0266-58-5628

※受付：平日 10:00~16:30

面談初回 30分無料(要予約)

○高齢者なんでも無料電話相談

フリーダイヤル 0120-65-9674

※毎週月・木曜日 13:30~15:30

相談時間：約30分程度

※お一人年間2回まで

○労働問題無料電話相談

長野県弁護士会 026-232-2104

※平日 10:00~17:00

受付後、担当の弁護士からご相談者
に電話します。

○遺言相続無料電話相談

長野県弁護士会 026-232-2106

※平日 10:00~16:00

受付後、担当の弁護士からご相談者
に電話します。

【高齢者の相談】※生活相談、就労相談等はP2に掲載

| | 岡谷市 | 諏訪市 | 茅野市 | 下諏訪町 | 富士見町 | 原村 | |
|--------------|---|---|---|--|---|---|---|
| 高齢者の 介護など | 市役所 介護福祉課 (地域包括支援センター) 0266-23-4811 | 市役所 高齢者福祉課 (地域包括支援センター) 0266-52-4141(291.292.298) 在宅介護支援センター ・聖母 0266-52-3512 ・かりんの里 0266-57-5533 ・湯の里 0266-57-1000 ・西山の里 0266-56-1000 | 市役所 高齢者・保険課 0266-72-2101 高齢者福祉係 (334.335) 介護保険係(336.337) | 各地区の保健福祉サ ービスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000 | 役場 保健福祉課 高齢者係 0266-27-1111 (126.127) 下諏訪町地域包括 支援センター 0266-26-3377 | 役場 住民福祉課 介護高齢者係 0266-62-9133(直通) 町地域包括支援センター 0266-62-8200(直通) | 地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092 包括支援センター ひだまり 0266-70-1200 |

| | 岡谷市 | 諏訪市 | 茅野市 | 下諏訪町 | 富士見町 | 原村 | 諏訪地域管轄の県機関 | |
|----------|--|---|--|--|---|--|--|---|
| 発育や発達・育児 | 市役所 健康推進課 0266-23-6141(直通) | 保健センター 0266-52-4141(592) | 茅野市健康管理センター 0266-82-0105 各地区の保健福祉サービスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000 発達支援センター(発達相談) 0266-72-2101(618) | 保健センター 0266-27-8384(直通) | 保健センター内 住民福祉課 保健予防係 0266-62-9134(直通) | 保健センター 0266-75-0228 | 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 0266-57-2927 | |
| 育児相談 | 市役所 健康推進課 0266-23-6141(直通) | 子育て支援センター ・城南 0266-53-6513 ・こなみ 0266-58-4522 | 茅野市健康管理センター 0266-82-0105 各地区の保健福祉サービスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000 | 子育てふれあいセンター 0266-27-5244 | 保健センター内 住民福祉課 保健予防係 0266-62-9134(直通) | 保健センター 0266-75-0228 |  長野県PRキャラクター「アラクマ」 ©長野県アラクマ | |
| 家庭や児童・育児 | 市役所 子ども課 0266-23-4811(1226) | 諏訪市子ども家庭総合支援拠点 すわ☆あゆみステーション 0266-52-4141 ・学校教育に関する相談 0266-75-8150(直通) ・子ども・家庭に関する相談 0266-75-8151(直通) ・発達に関する相談 0266-75-1176(直通) | 市役所 こども課 0266-72-2101(615・616) 夜間・休日 090-7721-6043 こども館(0123 広場) 0266-71-1661 こども館(CHUKO らんど チノチノ)0266-75-1199 | 町教育こども課 子育て支援係 0266-27-1111(715) 相談ホットライン 0266-27-3204(直通) | 富士見町子ども家庭総合支援拠点 0266-62-9233 | 教育委員会子ども課 子育て支援係 (子ども・子育て支援センター) 0266-78-4430 | | 諏訪児童相談所 ※より専門性を必要とする場合 0266-52-0056 |
| 児童虐待 | | | | 町教育こども課 教育総務係 0266-27-1111(719) | | 教育委員会子ども課 教育総務係 0266-79-7920 子育て支援係 0266-78-4430 | | |
| 学校生活・教育 | 市役所 教育総務課 (子ども総合相談センター) 0266-23-4811(1232) | | | | | | | |



<長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン>
026-219-2413 ※24 時間

<子どもの発達・いじめ・不登校など学校生活に関する相談>
長野県総合教育センター
0263-53-8811 ※平日 9:00~17:00

<子どもに関する相談>
長野県子ども支援センター
○子ども専用 0800-800-8035
○大人用 026-225-9330

【障がい児者の相談】※生活相談、就労相談等は P2 に掲載

| | 岡谷市 | 諏訪市 | 茅野市 | | 下諏訪町 | 富士見町 | 原村 |
|-----------|--|---|---|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 障がい福祉サービス | 市役所 社会福祉課 障がい福祉担当 0266-23-4811 (1252・1255～1257) | 市役所 社会福祉課 障がい福祉係 0266-52-4141(232) ○療育サービスに関する相談 市役所 こども課 こども応援係 0266-52-4141(444) | 市役所 地域福祉課 障害福祉係 0266-72-2101(315・316) | 各地区の保健福祉サービスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000 | 役場 保健福祉課 福祉係 0266-27-1111(123) | 役場 住民福祉課 社会福祉係 0266-62-9144(直通) | 地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092 |

広域窓口

<障がい児者の相談>

諏訪圏域障がい者総合支援センター(基幹相談支援センター) オアシス 0266-54-7363 ※月～土 9:00～17:30

【その他の相談】

| 岡谷市 | 諏訪市 | 茅野市 | 下諏訪町 | 富士見町 | 原村 | 諏訪地域管轄の県機関 |
|---|---|---|--|--|--|---|
| ○女性のための相談 市役所 0266-23-4811 ・女性相談員による相談 社会福祉課(1259) ・カウンセリング(要予約) ※月1回 地域創生推進課 (1362) ○女性のための健康相談 市役所 健康推進課 0266-23-6141(直通) (要予約)※月1回 | ○女性のための相談 市役所 男女共同参画係 0266-52-4141(288) (要予約)※月1回 (偶数月は月2回) | ○外国籍市民相談 市役所 地域創生課 地域創生係 0266-72-2101(232) ※月1回 10:00～16:00 | ODV 相談窓口 役場 総務課 企画係 0266-27-1111(257) | ODV 関係相談窓口 役場 子ども課 総務学校教育係 0266-62-9235(直通) | ODV 関係相談窓口 地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092 教育委員会子ども課 子育て支援係 0266-78-4430 | ○女性生き生き健康相談 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 0266-57-2927 ○母子父子寡婦福祉及び女性 相談 諏訪保健福祉事務所 福祉課 0266-57-2911 |

広域窓口

<いろいろな悩み解決のお手伝い>

よりそいホットライン 0120-279-338 ※24 時間・通話無料

<性暴力の被害に関する相談>

性暴力被害者支援センター ※24 時間
りんどうハートなごの 026-235-7123

<女性のための相談>

男女共同参画センターあいとぴあ 0266-22-8822 ※火～土曜日 9:00～12:00
13:00～16:30

<男性のための相談>

男女共同参画センターあいとぴあ 0266-22-7111 ※金曜日 17:00～19:00

犯罪や事故の発生には至ってないけれど、ストーカーやDV・悪質商法・近隣や職場でのトラブルなど、普段の生活の安全や平穏に関わる様々な悩みごとや困りごとを抱えていませんか。そのようなときには、ご相談ください。

警察署

【警察安全相談】

| 岡谷警察署 | 諏訪警察署 | 茅野警察署 | 全県 |
|--------------|--------------|--------------|------------------------|
| 0266-23-0110 | 0266-57-0110 | 0266-82-0110 | #9110 または 026-233-9110 |