

# ひとりで悩まず相談しましょう

～須坂市相談窓口一覧～

♪電話や来所でご相談にお答えします♪

	名称	相談内容	相談機関・場所	時間等	電話番号(市外局番026)
健康	こころの健康相談	ストレス、うつ、精神不安、依存症などの心の健康に関する相談	保健センター 市役所向かい	【平日】 8:30～17:15	248-9023
			健康づくり課 市役所1階 窓口6番		248-9018
			長野県精神保健福祉センター 長野市下駒沢618-1		266-0280
			長野保健福祉事務所 健康づくり支援課 長野市中御所岡田98-1(県庁南側)		225-9039
			長野いのちの電話	【毎日】 11:00～22:00	223-4343
			よりそいホットライン	【毎日】 24時間	0120-279-338
			こころの健康相談統一ダイヤル	【平日】9:30～16:00、18:30～22:30(受付22:00まで)	0570-064-556
精神保健福祉相談・思春期心の相談	精神科医による心の悩みや精神の病気に関する本人・家族の相談。不登校等の思春期の心の相談にも応じます。 ※予約制	長野保健福祉事務所 健康づくり支援課 長野市中御所岡田98-1(県庁南側)	【平日】 8:30～17:15	225-9039	
生活・福祉	消費者相談	多重債務・消費生活トラブル(商品やサービスの契約)・特殊詐欺などの相談	消費生活・特殊詐欺被害防止センター 市役所1階 市民課内	【平日】 8:30～17:00	213-7188
	納税相談	市税納付に関する相談	税務課 市役所1階 窓口2番	【平日】 8:30～17:15	248-9001
	生活相談	生活保護に関する相談	福祉課(福祉事務所) 市役所1階 窓口8番	【平日】 8:30～17:15	248-9003
	生活就労相談及び心配ごと相談	日常生活の悩み、心配ごとの相談	まいさぼ須坂 (須坂ショッピングセンター内)	【平日】 9:00～17:00	248-9977
	障がい者相談	身体、知的、精神障がいなどの障がい者福祉に関する相談	須高地域総合支援センター (須坂ショッピングセンター内)	【平日】 9:00～18:00	248-3750
			福祉課 市役所1階 窓口8番	【平日】 8:30～17:15	248-9003
	国民健康保険と国民年金の相談	国民健康保険と国民年金の手続きに関する相談	健康づくり課 市役所1階 窓口4番	【平日】 8:30～17:15	248-9018
福祉医療の相談	福祉医療の手続きに関する相談	健康づくり課 市役所1階 窓口5番	【平日】 8:30～17:15	248-9018	
法律	法律相談	弁護士による法律相談 ※予約制 (第2・4木曜 13:00～16:00)	まいさぼ須坂 須坂市生涯学習センター101会議室	【平日】 9:00～17:00	248-9977
	くらしと健康の相談会	弁護士による失業・倒産・多重債務・家庭問題等についての法律相談と保健師による健康相談(6・9・12・3月の毎週火曜日) ※予約制	長野保健福祉事務所 健康づくり支援課 長野市中御所岡田98-1(県庁南側)	【平日】 8:30～17:15	225-9039
	法テラス	法的トラブル解決のきっかけとなる情報提供・各種法律相談	法テラスサポートダイヤル	【平日】 9:00～21:00 【土曜】 9:00～17:00	0570-078374

裏面もご覧ください♪

	名称	相談内容	相談機関・場所	時間等	電話番号(市外局番026)
仕事	就業相談	就業、転職、仕事に関する相談	就業支援センター シルキービル2階	【平日】 9:00~17:00	246-3501
	融資相談	中小企業等に対する 県・市制度資金の融資相談	商業観光課 シルキービル2階	【平日】 8:30~17:15	248-9005
子ども	妊娠・子育て なんでも相談 「おひさま」	妊娠期から出産・子育て期にわたるまでの、母子保健や育児に関するさまざまな悩みなどの相談	専用電話 保健センター 市役所向かい	【平日】 8:30~17:15	213-6400
			健康づくり課 市役所1階 窓口6番		248-9023
			子ども課 東庁舎1階 窓口10番		248-9018
					248-9026
	母子保健相談	マタニティブルー、産後うつ、育児不安などの妊娠中や育児に関する相談	保健センター 市役所向かい	【平日】 8:30~17:15	248-9023
			健康づくり課 市役所1階 窓口6番		248-9018
	家庭児童相談	子育て、児童虐待、障がいなどの18歳までの子どもに関する相談	子ども家庭総合支援拠点(子ども課) 東庁舎1階 窓口10番	【平日】 8:30~17:15	248-9026
	教育相談	いじめ、不登校などの学校教育に関する相談	学校教育課 東庁舎1階 窓口12番	【平日】 8:30~17:15	248-0001
女性専門	女性相談	女性の家族関係、DVなどの相談	人権同和・男女共同参画課 人権交流センター	【平日】 9:00~17:15	245-0909
	女性生き生き健康相談	女性の生涯を通じた健康(思春期のからだの変化・LGBT・月経・不妊・出産・更年期など)に関する、女性医師や保健師、管理栄養士による相談等 ※予約制	長野保健福祉事務所 健康づくり支援課 長野市中御所岡田98-1(県庁南側)	【平日】 8:30~17:15	225-9039
高齢者	高齢者総合相談	高齢者の保健、福祉、介護、認知症、高齢者虐待などに関する様々な相談	地域包括支援センター 市役所2階 地域包括支援センター 須坂やすらぎの園 養護老人ホーム寿楽園内 高齢者福祉課 市役所1階 窓口9番	【平日】 8:30~17:15	245-4566 休日・夜間等は市役所代表電話へ転送となります。 214-2611 休日・夜間等は須坂やすらぎの園代表電話へ転送となります。 248-9020
人権	人権に関する総合相談	日常生活における心配事、人権問題などに関する相談	人権交流センター 大字小山1264-4(須坂高校体育館西側)	【平日】 9:00~17:00	245-0909

♪ 通話料無料の電話相談です ♪

	名称	相談内容	相談機関・場所	時間等	電話番号
総合	悩み無料ダイヤル	身体やこころ、育児、お金などの日常生活のあらゆる悩みごとの相談	電話相談専用(通話料無料)	【平日】 8:30~17:15	0800-800-7223
	くらし・なんでも相談 ほっとダイヤル	【平日相談】 日常生活での悩みについての無料相談 【専門家相談】 くらしの悩み事全般について、社会保険労務士・司法書士・弁護士の各専門家による無料相談(税金関係を除く)	通話料無料電話 (長野県労働者福祉協議会設置)	【平日相談】 (月~金、祝祭日を除く) 【専門家相談】 (毎月第2土曜日) 10:00~16:00	0120-39-6029