

弁護士や精神科医が
無料で相談に応じます

無料

要予約

どなたでも
相談可能

こころ

法律

仕事

のなんでも相談会

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」など、
どこに相談していいかわからない、さまざまな悩みや事情を弁護士や精神科医等の
専門家がじっくり聞きます。相談は無料。秘密厳守。
ご都合に合わせて気軽にご利用ください。

生きるのが
つらい…

失業

病氣

借金を
返せない…

眠れない…

居場所がない

誰にも相談
できない…

多重債務

須高地区

2026年

10/28 (水)

時間 14:00～18:00

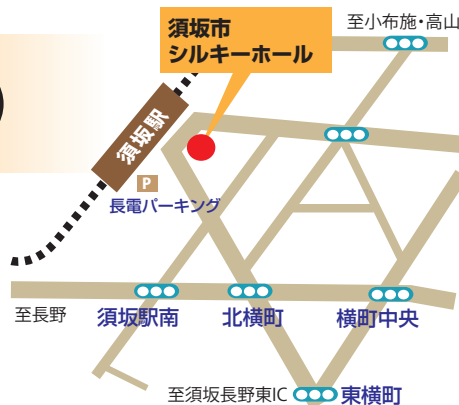
場所 須坂市シルキーホール
3階 第1・2ホール

長野電鉄須坂駅下車徒歩1分

※車でお越しの方は長電パーキングをご利用ください。

事前予約制

予約先は3市町村窓口
予約開始は **9月24日(木)** から
※予約状況により当日受付も可能です。



主催／須高精神保健福祉連絡協議会

【問い合わせ】（平日8:30～17:15まで）

須坂市役所 健康福祉部 健康づくり課 ☎026-248-9023

小布施町役場 健康福祉課 健康係 ☎026-214-9930

高山村役場 健康福祉課 保健予防係 ☎026-242-1202

千曲・坂城でも「くらしと健康の
相談会」を開催します

2026年

10/18 (日)

時間 12:30～16:30

場所 千曲市役所2階 保健センター

事前予約制

予約開始は **9月1日(火)** から

主催／千曲市・坂城町

【問い合わせ】（平日8:45～16:30まで）

千曲市役所 健康推進課 保健センター

☎026-273-1111(内線2121)

こころといのちの相談窓口一覧

■須坂市

	名 称	相談内容	相談機関・場所	時間等	連絡先
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事の相談	電話相談専用（通話料無料）	[平日] 8:30～17:15	0800-800-7223
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 健康づくり課 市役所1階 窓口6番	[平日] 8:30～17:15	248-9023 248-9018
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] 8:30～12:00 13:00～17:00	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
	法律相談	弁護士による法律相談 ※予約制	まいさば須坂 相談会場：須坂市生涯学習センター	[第2・4木] 13:00～16:00	248-9977
	生活就労相談及び心配ごと相談	日常生活の悩み、心配事の相談	まいさば須坂 須坂市社会福祉協議会2階	[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 福祉課 市役所1階 窓口8番	[平日] 9:00～18:00 [平日] 8:30～17:15	248-3750 214-7019
	就業相談 融資相談	就業、転職、仕事に関する相談 中小企業等に対する県・市制度資金の融資相談	就業支援センター シルキービル2階 産業政策課 シルキービル2階	[平日] 9:00～16:30 [平日] 8:30～17:15	246-3501 248-9033
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 健康づくり課 市役所1階 窓口6番 こども家庭センター(子ども課)東庁舎1階	[平日] 8:30～17:15	213-6400 248-9023 248-9018 214-6061
	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
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	[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
			地域包括支援センター 須坂やすらぎの園 特定有料老人ホームそよ風 2階	[平日] 8:30～17:30	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
			高齢者福祉課 市役所1階 窓口9番	[平日] 8:30～17:15	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

■小布施町

	名 称	相談内容	相談機関・場所	時間等	連絡先
	こころの相談室	公認心理師による心の健康に関する相談	北斎ホール相談室	10月1日(木)9:00～11:00* ※要予約	214-9930
	健康相談	保健師・栄養士による健康に関する相談	保健センター	[平日] 8:30～17:15	214-9930
	子ども・家庭に関する相談	心理士、社会福祉士等が相談対応	子ども家庭支援センター	[平日] 8:30～17:15	214-9117
	心配ごと相談	民生児童委員が相談対応	北斎ホール事務室	10月6日(火)、20日(火) 13:00～15:00*	214-9118
	法律相談	弁護士・司法書士が相談対応 ※要予約	北斎ホール相談室・講習室	10月15日(木) 14:00～16:00*	214-9118
	人権よろず相談	人権擁護委員が相談対応 ※電話、匿名でも可	北斎ホール相談室	10月7日(水) 13:30～15:30*	214-9111
	高齢者総合相談	保健師・社会福祉士・主任ケアマネが相談対応	地域包括支援センター	[平日] 8:30～17:15	242-6680
	障がい者（児）生活・支援相談	専門員によるあらゆる悩みごとの相談対応	須高地域総合支援センター	[平日] 9:00～18:00	248-3750
	乳幼児健康相談	保健師・栄養士・臨床心理士が相談対応	健康福祉センター	10月7日(水) 9:30～11:30*	214-9930
	結婚相談	結婚専門相談員が相談対応	小布施町社会福祉協議会	[火・木] 10:00～12:00 13:00～15:00 ※要予約	242-6665

■高山村

	名 称	相談内容	相談機関・場所	時間等	連絡先
	こころの相談室	公認心理師によるストレスやうつなど心の健康に関する相談	第3会議室（チャオル）	第1・2水曜日 9:00～12:00 ※要予約	242-1202
	健康相談	保健師・栄養士による健康に関する相談	健康管理センター（チャオル）	[水] 9:00～12:00	242-1202
	子ども・家庭に関する健康相談	保健師・心理士・社会福祉士等による子ども、家庭に関する相談	こども家庭センター（チャオル）	[平日] 8:30～17:15	214-1270
	合同相談	行政相談委員、人権擁護委員、民生児童委員によるさまざまな悩みに関する相談	役場 第2応接室	10月15日(木) 13:30～15:30	214-9243
	弁護士相談会	弁護士による法律相談	役場 第2応接室	奇数月第3火曜日 13:30～15:30 ※要予約	214-9243
	介護相談	保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員による高齢者の保健、医療、福祉等に関する相談	地域包括支援センター（チャオル）	[平日] 8:30～17:15	242-1203
	障がい者（児）生活・支援相談	身体、知的、精神障がいなどの障害福祉に関する相談	須高地域総合支援センター	[平日] 9:00～18:00	248-3750
	結婚相談	結婚専門相談員が相談対応	高山村社会福祉協議会（チャオル）	[平日] 8:30～17:15 ※要予約	242-1220

◎各相談窓口の受付時間等については、特に表記がない限り、原則として、祝日・年末年始を除きます。

2026年7月1日現在

◎時間の末尾に“*”がついている相談については、月によって実施日時が異なります。掲載日以降の実施予定については各連絡先にお問い合わせください。