近隣の相談窓口一覧

ひとりで悩まず相談しましょう

※【平日】9:00～16:30（2027年5月7日までの試行）

	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
			長野保健福祉事務所 健康づくり支援課 長野市	【平日】9:00～16:30	225-9039
			長野県精神保健福祉センター 長野市		266-0280
			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
		自殺予防のための相談	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	【平日】9:00～16:30	225-9039
	成育保健相談	男性・女性の生涯を通じた健康（思春期のからだの変化・LGBT・月経など）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	【平日】9:00～16:30	225-9039
お金	生活が苦しい	生活福祉資金貸付（総合支援資金・緊急小口資金など）	まいさぽ須坂 須坂市社会福祉協議会2階	【平日】9:00～17:00	248-9977
		生活保護	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
	医療費の支払いが苦しい	福祉医療費給付金	医療保険課 市役所1階 窓口4・5番	【平日】8:30～17:15 ※	248-9034
		高額療養費			
		須坂市国民健康保険限度額適用認定証/国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証			
		自立支援医療（精神通院）	福祉課（福祉事務所） 市役所1階 窓口8番	【平日】8:30～17:15 ※	214-7019
	税金の支払いが苦しい	市税（市民税、軽自動車税、固定資産税、国民健康保険税など）	税務課 市役所1階 窓口2番	【平日】8:30～17:15 ※	248-9001
		県税（自動車税、不動産取得税など）	長野県総合県税事務所 長野市	【平日】9:00～16:30	234-9505
		国税（所得税、相続税など）	長野税務署 長野市	【平日】8:30～17:00	0570-00-5901
	年金や手当等	障害年金・老齢年金	基礎年金：医療保険課 市役所1階 窓口4番 長野北年金事務所 長野市	医療保険課 【平日】8:30～17:15	248-9034
			厚生年金：長野北年金事務所 長野市	長野北年金事務所 【平日】8:30～17:15 【第2土】9:30～16:00 【週初の平日】8:30～19:00	244-4100
		児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当	子ども課 東庁舎1階	【平日】8:30～17:15 ※	248-9026
	消費生活トラブルや借金、お金の心配ごと	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
			国民生活センター	【土日祝】10:00～16:00	188
		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
		弁護士による無料法律相談 ※予約制（第2・4木曜日13:00～16:00） 家計改善支援事業 日常生活の悩み、心配ごとの相談	まいさぽ須坂 須坂市社会福祉協議会2階	【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	【平日】9:00～16:30	225-9039
		多重財務相談	長野財務事務所 長野市	【平日】8:30～16:30	234-2970
住まい	家賃が払えない、住まいに関する相談	入居保証、住居確保給付金	まいさぽ須坂 須坂市社会福祉協議会2階	【平日】9:00～17:00	248-9977
		一時生活支援事業	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
		公営住宅の減免相談	市営住宅：住宅供給公社（市役所3階）	【平日】8:30～17:15 ※	214-5620
			県営住宅：長野県住宅供給公社	【平日】9:00～16:30	227-2322

裏面もご覧ください

仕事	求職、休職、失業に関する相談	就職・転職・仕事に関する相談	就業支援センター（産業政策課） シルキービル2階	【平日】9:00～16:30	246-3501
		各種職業相談 雇用保険の失業等保険	ハローワーク須坂 須坂市	【平日】8:30～17:15	248-8609
		傷病手当金（健康保険） 労災保険での給付（休業補償給付等）	勤務先にご確認ください		
		就労支援	まいさぽ須坂　須坂市社会福祉協議会2階	【平日】9:00～17:00	248-9977
			ながの若者サポートステーション ※対象年齢15～49歳までの方　長野市	【平日】10:00～18:00	213-6051
			ジョブカフェ信州 ※対象年齢44歳までの方　長野市	【平日】9:00～17:15	228-0320
	融資に関する相談	中小企業等に対する県・市制度資金の融資相談	産業政策課 シルキービル2階	【平日】8:30～17:15	248-9033
	仕事に関する悩み	労働相談	中野労働基準監督署　中野市	【平日】8:30～17:15	0269-22-2105
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	【平日】8:30～17:15 ※	213-6400
			保健センター 市役所向かい		248-9023
			健康づくり課 市役所1階　窓口6番		248-9018
			こども家庭センター（子ども課） 東庁舎1階		214-6061
	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		248-9023
			健康づくり課 市役所1階　窓口6番		248-9018
	こども家庭センター	子育て、児童虐待、発達特性などの18歳までの子どもに関する相談	子ども課 東庁舎1階		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		248-0001
女性	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
		女性の生活上の相談	長野保健福祉事務所　健康づくり支援課 長野市	【平日】9:00～16:30	225-9057
障がい	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 須坂市	【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 ※	214-7019
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され、緊急時は職員が対応します
			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され、緊急時は職員が対応します
			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
外国籍の方	生活で困ったときの相談	多言語対応	長野県多文化共生相談センター 長野市	第1/3水曜日を除く平日、第1/3土曜　10:00～18:00	219-3068

♪ 通話料無料の電話相談 ♪

	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	日常生活での悩みについての無料相談	通話料無料電話 （長野県労働者福祉協議会設置）	【平日相談】10:00～16:00 （祝祭日を除く）	0120-39-6029
		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）		【専門家相談】毎月第2土曜 10:00～14:30	

2026年11月16日現在

須坂市自殺予防対策連絡会