

一人で悩まず相談してみませんか

佐久地域の相談窓口

ここに掲載するものは無料で相談できる窓口です。窓口は市町村で設置しているものだけでなく、佐久地域や広域、全国的なものもあります。利用しやすい窓口をご利用ください。受付時間は特に記載がなければ、平日8時30分～17時15分となっています。予約が必要な場合がありますので、各機関にお問い合わせをお願いします。



こころや体の健康相談



■ 市町村などの相談窓口

保健師などの専門職が電話や面接で相談を行っています。お住まいの市町村や保健福祉事務所にご相談ください。面接は事前に電話で予約いただくことをおすすめします。

小諸市	佐久市	小海町	佐久穂町	川上村	南牧村
健康づくり課 0267-25-1880	健康づくり推進課 0267-62-3189	町民課 0267-92-2525	健康福祉課 0267-86-2528	保健福祉課 0267-97-3600	住民課 0267-96-2211
南相木村	北相木村	軽井沢町	御代田町	立科町	佐久保健福祉事務所
住民課 0267-78-1050	住民福祉課 0267-77-2111	保健福祉課 0267-45-8549	保健福祉課 0267-32-2554	町民課 0267-88-8407	健康づくり支援課 0267-63-3164

■ こころの悩み相談窓口（広域の窓口）

- 長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280
- 心の電話相談（長野県精神保健福祉センター） ☎026-217-1680（平日9:30～16:00）
- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556（平日9:30～16:00、18:30～22:00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” “身内が自死して辛くてどうしようもない” など、自殺に関する相談をお受けします。
- 社会福祉法人 長野いのちの電話 ☎026-223-4343（長野）（年中無休 11:00～22:00）
☎0263-88-8776（松本）（年中無休 11:00～22:00）
- 日本いのちの電話連盟 フリーダイヤル ☎0120-783-556（年中無休 16:00～21:00）
ナビダイヤル ☎0570-783-556（年中無休 10:00～22:00）
毎月10日 8:00～翌日8:00（24時間）
- よりそいホットライン（厚生労働省補助事業） ☎0120-279-338（年中無休・24時間）

こころの健康に関する
相談をお受けします

佐久地域の精神科医療機関

病院

- ・小諸高原病院 ☎0267-22-0870（小諸市）
- ・佐久総合病院 ☎0267-82-3131（佐久市）

診療所

- ・ひらさわクリニック（小諸市） ☎0267-31-6668
- ・佐久平こころのクリニック（佐久市） ☎0267-68-8556
- ・ねむの木公園クリニック（佐久市） ☎0267-67-8866
- ・みらい・そだちクリニック（佐久市） ☎0267-77-7660
- ・いまここ診療所（在宅専門）（佐久穂町） ☎070-4193-6646
- ・かるいざわ御影用水クリニック（軽井沢町） ☎0267-31-0717
- ・発地こころのケアクリニック（軽井沢町） ☎0267-31-5562

※受付時間は各医療機関へおたずねください

くわしくは
裏表紙へ
（4ページ）

自死遺族の相談

- 長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280
- 佐久保健福祉事務所 ☎0267-63-3164

自死遺族の会（あすなろの会、佐久あすなろの会）の申込みこちらへ



こどもの相談

受付時間は、記載がないものは平日8:30～17:15です



■ 育児・発育・発達・虐待などの相談窓口

小諸市	佐久市	小海町	佐久穂町	川上村	南牧村
健康づくり課 0267-25-1880	健康づくり推進課 0267-62-3189	町民課 0267-92-2525	健康福祉課 0267-86-2528	保健福祉課 0267-97-3600	住民課 0267-96-2211
南相木村	北相木村	軽井沢町	御代田町	立科町	佐久保健福祉事務所 0267-63-3164 佐久児童相談所 0267-67-3437
住民課 0267-78-1050	住民福祉課 0267-77-2111	保健福祉課 0267-45-8549	保健福祉課 0267-32-2554	町民課 0267-88-8407	

■ 教育関係の相談窓口

小諸市	佐久市	小海町	佐久穂町	川上村	南牧村
教育委員会 0267-22-1700	学校教育課 0267-62-3478	教育委員会 0267-92-2391	教育委員会 0267-86-4940	教育委員会 0267-97-2600	教育委員会 0267-96-2104
南相木村	北相木村	軽井沢町	御代田町	立科町	東信教育事務所 0267-24-5570
教育委員会 0267-78-2433	教育委員会 0267-77-2111	教育委員会 0267-45-8672	教育委員会 0267-32-9100	教育委員会 0267-56-2311	

■ いじめ・不登校など学校生活の相談

- 24時間子どもSOSダイヤル
(長野県教育委員会学校生活相談センター)
(無料) ☎0120-0-78310 (年中無休・24時間) ☒ gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp →

24時間子どもSOSダイヤル



- 電話教育相談 (長野県総合教育センター)
☎0263-53-8811 (平日9:00～17:00)
☒ sogokyoiku-soudan@pref.nagano.lg.jp →

総合教育センター



子どもが抱える様々な悩み、
保護者の抱える悩みなどに
お答えします

■ 学校生活に限らず、さまざまな悩みの相談 (長野県子ども支援センター)

- ◎ 大人用ダイヤル ☎026-225-9330 (月～土10:00～18:00)
- ◎ 子ども専用ダイヤル (無料) ☎0800-800-8035 (月～土10:00～18:00)
- ◎ メール相談 ☒ kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp →

子ども支援センター



■ チャイルドライン

- ◎ 18歳までの子ども専用電話 (無料) ☎0120-99-7777
(毎日16:00～21:00 年末年始のぞく)
オンラインチャットもできます <https://www.childline.or.jp> →

チャイルドライン



■ ヤングケアラー専用相談窓口 (長野県社会福祉協議会)

- ☎026-228-4244 (平日8:30～17:00)
Webでの受付フォームによる相談
(24時間受付 ※平日8:30～17:00に回答します)
<https://forms.gle/g35SAXqfh7V45AiE9> →

ヤングケアラー相談



LINEでの受付フォームによる相談
24時間受付

※平日8:30～17:00に回答します
<https://lin.ee/H2hrFDH> →



■ 少年・少女の悩みや困りごとなど様々なご相談 (長野県警察 人身安全・少年課)

- ◎ ヤングテレホンコーナー ☎026-232-4970 (年中無休・24時間)

養育上の悩みや児童虐待に関する相談窓口 年中無休・24時間対応

- ・ 児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413
- ・ 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189 (いちはやく) (全国共通ダイヤル・無料)





障がい者・高齢者の福祉相談

受付時間は、記載がないものは平日8:30～17:15です

■ 障害福祉サービスについての相談窓口

小諸市	佐久市	小海町	佐久穂町	川上村	南牧村
厚生課 0267-22-1700	福祉課 0267-62-3147	町民課 0267-92-2525	健康福祉課 0267-86-2528	保健福祉課 0267-97-3600	住民課 0267-96-2211
南相木村	北相木村	軽井沢町	御代田町	立科町	佐久広域連合 障害者相談支援センター 0267-63-5177
住民課 0267-78-1050	住民福祉課 0267-77-2111	保健福祉課 0267-44-3333	保健福祉課 0267-32-6522	町民課 0267-56-2311	

■ 高齢者の介護等の相談窓口

小諸市	佐久市	小海町	佐久穂町	川上村	南牧村
高齢福祉課 0267-22-1700	高齢福祉課 0267-62-3157	地域包括支援センター 0267-91-2200	健康福祉課 0267-86-1550	地域包括支援センター 0267-97-3614	地域包括支援センター 0267-96-1177
南相木村	北相木村	軽井沢町	御代田町	立科町	
住民課 0267-78-1050	住民福祉課 0267-77-2111	保健福祉課 0267-44-3333	保健福祉課 0267-31-2510	町民課 0267-56-2311	



犯罪被害・差別・DVなどの相談

■ 佐久地域の警察署 全県:#9110 または 026-233-0110

警察署	電話番号	管轄区域
小諸警察署	0267-22-0110	小諸市
佐久警察署	0267-68-0110	佐久市・御代田町・立科町 南佐久郡(小海町・佐久穂町・川上村・ 南牧村・南相木村・北相木村)
軽井沢警察署	0267-42-0110	軽井沢町

にんしんSOSながの
～予期せぬ妊娠で悩みのある方
のための相談窓口～

思いがけない妊娠と一緒に考え、
よりよい選択ができるよう
サポートします

☎0120-68-1192
(年中無休・24時間)

✉ ninsinsos@keiroen.or.jp
にんしんSOSながの



■ 性暴力被害に関する相談

● りんどうハートながの 24時間ホットライン (長野県性暴力被害者支援センター)

☎ #8891 (無料)

または ☎026-235-7123

(年中無休・24時間)

✉ rindou-heart@pref.nagano.lg.jp →→

りんどうハートながの



■ 女性の抱える諸問題、DVの相談

● 長野県女性センター相談専用電話

☎026-235-5710

被害にあったあなたは、
何も悪くありません。



■ 法律相談、配偶者暴力、その他の相談、カウンセリング

● 長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」

◎ 女性のための相談 ☎0266-22-8822 (火～土9:00～12:00、13:00～16:30)

女性のためのカウンセリング予約 ☎0266-22-8822

◎ 男性のための相談 ☎0266-22-7711 (金17:00～19:00)

■ 人権に関する相談

● 長野地方法務局 人権擁護課 ☎026-235-6634

● 法務省全国共通人権ダイヤル

◎ みんなの人権110番 ☎0570-003-110

◎ 子どもの人権110番 (無料) ☎0120-007-110

◎ 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

◎ 外国語人権相談ダイヤル ☎0570-090-911 (平日9:00～17:00)

◎ インターネット人権相談

https://www.jinken.go.jp →→

インターネット人権相談





■ 生活保護に関する相談窓口

小諸市	佐久市	小海町	佐久穂町	川上村	南牧村
厚生課 0267-22-1700	福祉課 0267-62-2914	町民課 0267-92-2525	健康福祉課 0267-86-2528	保健福祉課 0267-97-3600	住民課 0267-96-2211
南相木村	北相木村	軽井沢町	御代田町	立科町	佐久保健福祉事務所 福祉課 0267-63-3143
住民課 0267-78-1050	住民福祉課 0267-77-2111	保健福祉課 0267-44-3333	保健福祉課 0267-32-6522	町民課 0267-56-2311	

■ 消費生活・多重債務に関する相談窓口

小諸市	佐久市	小海町	佐久穂町	川上村	南牧村
市民課 消費生活センター 0267-31-5100	生活環境課 消費生活センター 0267-62-7501	産業建設課 0267-92-2525	総務課 0267-85-2525	総務課 0267-97-2121	総務課 0267-96-2211
南相木村	北相木村	軽井沢町	御代田町	立科町	長野県消費生活センター (東信) 0268-27-8517
住民課 0267-78-1050	総務企画課 0267-77-2111	住民課 0267-45-8540	総務課 0267-32-3111	町民課 0267-56-2311	

■ 法律相談

- 暮らしと健康の相談会（佐久保健福祉事務所）
弁護士による法律相談、保健師による健康相談
6・9・12・3月の毎週火曜日（要予約）
☎ 0267-63-3164
- 無料法律相談（佐久広域連合）
弁護士による法律相談（要予約） ☎ 0267-62-7721
- 法テラス・サポートダイヤル
各種法的トラブルに関する相談
☎ 0570-078374（平日9:00~21:00、土9:00~17:00）

■ 生活・就労に関する相談

- まいさぼ小諸（小諸市） ☎0267-31-5235
（平日9:00~17:00）
- まいさぼ佐久市（佐久市） ☎0267-88-6511
- まいさぼ信州佐久（郡部） ☎0267-78-5255
（平日9:30~17:00）

■ 就労に関する相談

- ハローワーク佐久 ☎0267-62-8609
"（小諸出張所） ☎0267-23-8609

■ 労働問題に関する相談

- 小諸労働基準監督署 ☎0267-22-1760

よりそいホットライン

どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。

☎ 0120-279-338

（年中無休・24時間・通話料無料）

※音声ガイダンスが流れます。相談したいことを選んでください

- 1 暮らしの困りごと、悩みを聞いてほしい方
- 2 外国語による相談 Helpline for foreign people
(英語, 韓国・朝鮮語, 中国語, タガログ語, ベトナム語, ネパール語, ポルトガル語, スペイン語, タイ語, インドネシア語)
- 3 DV、性暴力など女性の相談
- 4 性別の違和や同性愛などに関わる相談
- 5 死にたいほどつらい方
- 8 さまざまな災害で被災された方

よりそいホットラインチャット相談

生活の中で困っていること、
どうしたらいいかわからないこと、
誰にも相談できないこと、ご相談下さい。
相談はいつでも書き込めます。

よりそいホットラインチャット



<https://comarigoto.jp/> →

