

## なんとなく心や体が不調なとき

### ●保健所・保健福祉事務所

(健康づくり支援課)

月～金（祝日除く）8:30～17:15

佐久保健福祉事務所 ☎0267-63-3164

上田保健福祉事務所 ☎0268-25-7149

諏訪保健福祉事務所 ☎0266-57-2927

伊那保健福祉事務所 ☎0265-76-6837

飯田保健福祉事務所 ☎0265-53-0444

木曾保健福祉事務所 ☎0264-25-2233

松本保健福祉事務所 ☎0263-40-1938

大町保健福祉事務所 ☎0261-23-6529

長野保健福祉事務所 ☎026-225-9039

北信保健福祉事務所 ☎0269-62-6104

長野市保健所 ☎026-226-9960

### ●各市町村保健担当課

お住まいの市町村にお問い合わせください。

## 法的トラブル（借金のトラブルなど）

### ●法テラス（サポートダイヤル）

☎0570-078374

月～金（祝日除く）9:00～21:00

土 9:00～17:00

## 犯罪被害の相談

### ●警察の相談ダイヤル（24時間対応）

☎026-233-9110（#9110）

### ●最寄の警察署

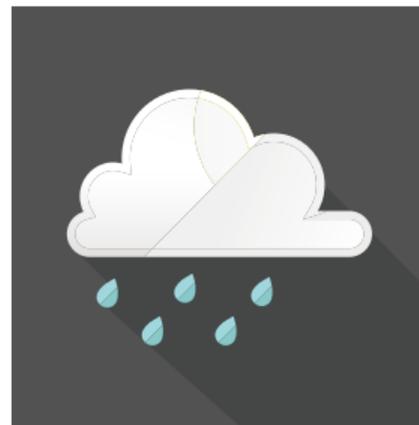
その他の相談先一覧も  
ご活用ください。  
(精神保健福祉センター  
ホームページ)



平成29年3月

長野県精神保健福祉センター発行

何だか うまくいかない…



すこし、話を聞いて  
みようかな…

困ったときの相談先リスト

## 生活・収入・就労等の悩み

### ●まいさぼ（生活就労支援センター）

生活や就労などでお困りの方の総合的な支援を行っています。

各センターの連絡先はこちら



### ●地域若者サポートステーション（サポステ）

働くことへの様々な悩みを受け止め、就労・自立へのお手伝いをします。

月～金（祝日除く）.....

若者サポートステーション・シナノ（上田市）

10:00～18:00（17:00電話受付終了）

☎0268-75-2383

しおじり若者サポートステーションCAN

10:00～17:00 ☎0263-54-6155

ながの若者サポートステーション（長野市）

10:00～18:00 ☎026-213-6051

### ●ジョブカフェ信州

カウンセリングから職業紹介まで、就職に関するさまざまなサービスを提供します。

月～金（祝日除く）.....

松本センター

8:30～17:15 ☎0263-39-2250

長野分室

9:00～17:15 ☎026-228-0320

月・水・土（祝日除く）.....

上田サテライト

9:00～17:00 ☎0268-23-6710

## 死んでしまいたいくらいつらいとき

### ●長野県精神保健福祉センター

月～金（祝日除く） 8:30～17:15

☎026-227-1810

### ●長野いのちの電話

年中無休 11:00～22:00

☎026-223-4343

## 依存の問題（酒、危険ドラッグ等）

お酒の量、増えていませんか？

### ●長野県精神保健福祉センター（依存担当）

月～金（祝日除く） 8:30～17:15

☎026-227-1810

## 勤務に関する問題（アルバイト等）

あなたのバイト先は大丈夫？

学業と両立できなくなるほどのシフトが入る

賃金不払いやサービス残業がある

休憩時間が与えられない

上司によるパワハラ・セクハラがある

### ●労働相談（労政事務所）

月～金（祝日除く） 8:30～17:15

東信労政事務所 ☎0268-25-7144

南信労政事務所 ☎0265-76-6833

中信労政事務所 ☎0263-40-1936

北信労政事務所 ☎026-234-9532