



一人で悩まずに相談してみませんか ～大北地域の相談窓口 2021年度(令和3年度)版～

作成：大北地域自殺対策地域連絡会 問い合わせ先：大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 0261-23-6529

一人で悩んでいると、こころとからだが疲れてしまい、「もうどうしようもない」という思いから「消えてしまいたい」と考えてしまいます。

ここに掲載してあるのは、無料で相談できる窓口です。予約が必要な場合もありますので、まず、各機関に電話をしてください。
記載があるもの以外は、平日 8:30～17:15 です。

窓口はお住まいの市町村で設置しているものだけでなく、大北地域や広域のものもあります。
利用しやすい窓口をご利用ください。

こころや身体の相談

	大町市	池田町	松川村	白馬村	小谷村	大北地域管轄の県機関
こころや身体 健康相談	中央保健センター 0261-23-4400	保健センター (総合福祉センター内) 0261-61-5000	保健センター 0261-62-3290	役場 健康福祉課 0261-85-0713	役場 住民福祉課 健康推進係 0261-82-2582	大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 0261-23-6529

広域窓口

<自殺に関する相談>
こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556
※平日 9:30～16:00、18:30～22:30 (22:00 まで受付)
“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”
“身内が自死してつらくてどうしようもない”
など、自殺に関する相談

<いのちの電話>
いのちの電話ナビダイヤル
0570-783-556
※10:00～22:00
自殺予防いのちの電話
フリーダイヤル 0120-783-556
毎月 10 日 (8:00～24 時間)
インターネット(メール)相談
<https://www.inochinodenwa-net.jp/>

長野いのちの電話 ※11:00～22:00
026-223-4343 (長野)
0263-29-1414 (松本)
新潟いのちの電話 ※24 時間
025-288-4343
東京いのちの電話 ※24 時間
03-3264-4343



<心の健康相談>
長野県精神保健福祉センター 026-266-0280

<自死遺族の相談>
長野県精神保健福祉センター 026-266-0280
大町保健福祉事務所 0261-23-6529
※自死遺族の会(あすなろの会)の紹介もしています。

眠れない、考えがまとまらない、意欲がわかない。
そんな状態が2週間以上続くようでしたら、うつ病が疑われます。
うつ病になると、考えて判断することができなくなります。
そんな時には思い切って専門医(精神科・心療内科)を受診してみるのも一つの方法です。

医療機関

<大北地域の精神科医療機関>
北アルプス医療センター あづみ病院 精神科
0261-62-3166 (池田町)
中澤医院 0261-22-0252 (大町市)
平林メンタルクリニック 0261-61-1577 (池田町)
神城醫院 0261-75-7050 (白馬村)

生活とくらしの相談

	大町市	池田町	松川村	白馬村	小谷村	大北地域管轄の県機関
生活保護や生活困窮に関すること	市役所 福祉課福祉係 0261-22-0420 内線 412・413	健康福祉課 多世代支援センター (総合福祉センター内) 0261-61-5000	役場 福祉課福祉係 (保健センター内) 0261-62-3290	役場 健康福祉課 0261-85-0713	役場 住民福祉課福祉係 0261-82-2582	<町村> 北安曇福祉事務所 0261-23-6508
消費生活・多重債務に関すること	大町市消費生活センター 0261-26-3225	役場 住民課環境整美係 0261-62-2203	役場 住民課生活環境係 0261-62-3112	役場 総務課 0261-72-7002	役場 総務課庶務係 0261-82-2024	中信消費生活センター 0263-40-3660
法律相談	市役所 広聴広報係 0261-22-0420 内線 403	池田町社会福祉協議会 0261-62-9544	松川村社会福祉協議会 0261-62-9000 ※年3回無料法律相談	白馬村社会福祉協議会 0261-72-7230		大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 0261-23-6529 ※6・9・12・3月実施予定
人権相談		役場 住民課住民係 0261-62-2203	松川村社会福祉協議会 0261-62-9000		役場 住民福祉課住民係 0261-82-2581	
納税相談	市役所 税務課 0261-22-0420	役場 総務課収納係 0261-62-3131 内線 132	税務課税務係 0261-62-3111	役場 税務課 0261-85-0712	役場 総務課税務係 0261-82-2037	<県税> 中信県税事務所大町事務所 0261-23-6505
心配ごと相談	大町市社会福祉協議会 0261-22-1501	池田町社会福祉協議会 0261-62-9544	松川村社会福祉協議会 0261-62-9000	白馬村社会福祉協議会 0261-72-7230	小谷村社会福祉協議会 0261-82-2430	
労働に関する相談	<社会保険・年金に関すること> 市役所 商業労政係 0261-22-0420 内線 542	役場 産業振興課商工係 0261-62-3127	役場 経済課商工観光係 0261-62-3109	役場 観光課 0261-85-0722	役場 観光地域振興課観光商工係 0261-82-2585	中信労政事務所 0263-40-1936

広域窓口

<いろいろな悩み解決のお手伝い>

よりそいホットライン 0120-279-338

※ 24時間・通話料無料

ガイダンスに従って相談内容を選択

- 1 生活や暮らしに関する相談
- 2 外国語による相談
- 3 性暴力やDVなどの女性の相談
- 4 性別や同性愛に関わる相談
- 5 死にたいほどのつらい気持ちを聴いてほしい
- 6 その他の気持ちや悩みを聴いてほしい

<人権に関する相談>

長野地方法務局大町支局 0261-22-0379

○みんなの人権110番 0570-003-110

長野県人権啓発センター 026-274-3232

<生活・就労に関する相談>

・長野県・大町市生活就労支援センター(まいさぼ大町)

0261-22-7083 ※平日9:30~17:00

・大北地域障害業・生活支援センター(しえるば)

0261-26-3862

<就労に関する相談>

大町公共職業安定所

0261-22-0340 (ハローワーク大町)

<性暴力の被害に関する相談>

性暴力被害者支援センター(24時間)

りんどうハートながの 026-235-7123

<成年後見に関する相談>

北アルプス成年後見支援センター

0261-22-1550

<各種法的トラブルに関する相談>

法テラス長野 0570-078374

(法テラス・サポートダイヤル)

<長野県弁護士会>

クレサラ無料相談(予約制・対面)

毎週月木 10:00~0:00 火 18:00~20:00

(予約 0263-35-8501 9:30~16:30)

<長野県司法書士会>

消費者トラブル等無料相談

026-233-4110

毎週月~金 12:00~14:00

<労働問題全般の相談>

大町労働基準監督署 0261-22-2001

こどもの相談

	大町市	池田町	松川村	白馬村	小谷村	大北地域管轄の県機関
発育や発達・育児	中央保健センター 0261-23-4400	健康福祉課 多世代相談センター (総合福祉センター内) 0261-61-5000	役場 福祉課 健康推進係(保健センター内) 0261-62-3290	教育委員会 子育て支援課 0261-85-8101	役場 住民福祉課 健康推進係 0261-82-2582	大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 0261-23-6529
家庭や児童・育児	市役所 子育て支援課 0261-22-0420		子育て世代包括支援センター(子ども未来センターかがやき内) 0261-62-3366		教育委員会教育課 0261-85-0738	子育て支援センター 080-1262-3672
児童虐待	内線 685・757	役場 住民福祉課 健康推進係 0261-82-2582				
学校生活・教育	教育委員会学校教育課 0261-23-7000	池田町教育委員会 0261-61-1430		小谷村教育委員会 0261-82-3981	中信教育事務所 教育相談 なやみゼロ 0263-47-7830	



<児童虐待・DV24時間ホットライン> 026-219-2413
【緊急通告先】 ※24時間

<子どもの発達、いじめ・不登校など学校生活に関する相談> 長野県総合教育センター
0263-53-8811 9:00~17:00

<子どもの人権110番>
長野県地方務局人権擁護課
0120-007-110

<子どもに関する相談>
長野県子ども支援センター
子ども専用 0800-800-8035
大人用 026-225-9330

障がい者・高齢者の福祉相談



	大町市	池田町	松川村	白馬村	小谷村
障がい福祉サービス	市役所 福祉課福祉係 0261-22-0420 内 412・413	健康福祉課 多世代相談センター (総合福祉センター内) 0261-61-5000	役場 福祉課福祉係 (保健センター内) 0261-62-3290	役場 健康福祉課 0261-85-0713	役場 住民福祉課福祉係 0261-82-2582
高齢者の介護等	市役所 高齢者・介護保険係 0261-22-0420 内線 415・416 地域包括支援センター 0261-22-0420 内線 417・418	地域包括支援センター (総合福祉センター内) 0261-61-5000	地域包括支援センター (保健センター内) 0261-62-3290	地域包括支援センター (役場健康福祉課内) 0261-72-6667	地域包括支援センター 0261-82-3135



<ピア・カウンセリング、障がい者の相談>
大北圏域障害者総合支援センター(スクラム・ネット)
0261-26-3855

<長野県弁護士会> 高齢者、家族、支援者からの法律相談
高齢者なんでも無料電話相談 0120-65-9674
毎週月・木 13:30~16:00 (30分目安)

警察安全相談

大町市内			池田町内	松川村内	白馬村内	小谷村内	大北地域	全県
信濃大町駅前交番 0261-22-7631 平駐在所 0261-23-0659	常盤駐在所 0261-22-2040	八坂駐在所 0261-26-2110 美麻駐在所 0261-29-2007	池田町交番 0261-62-4110	松川駐在所 0261-62-2593	白馬村交番 0261-72-2009	小谷駐在所 0261-82-2110 北小谷駐在所 0261-85-1004	大町警察署 0261-22-0110	#9110 または 026-233-9110

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による経済的影響等から、自殺者の増加が懸念されます。周りで困っている方はいませんか？

新型コロナウイルス感染症に関連したお困りごとに関しては、

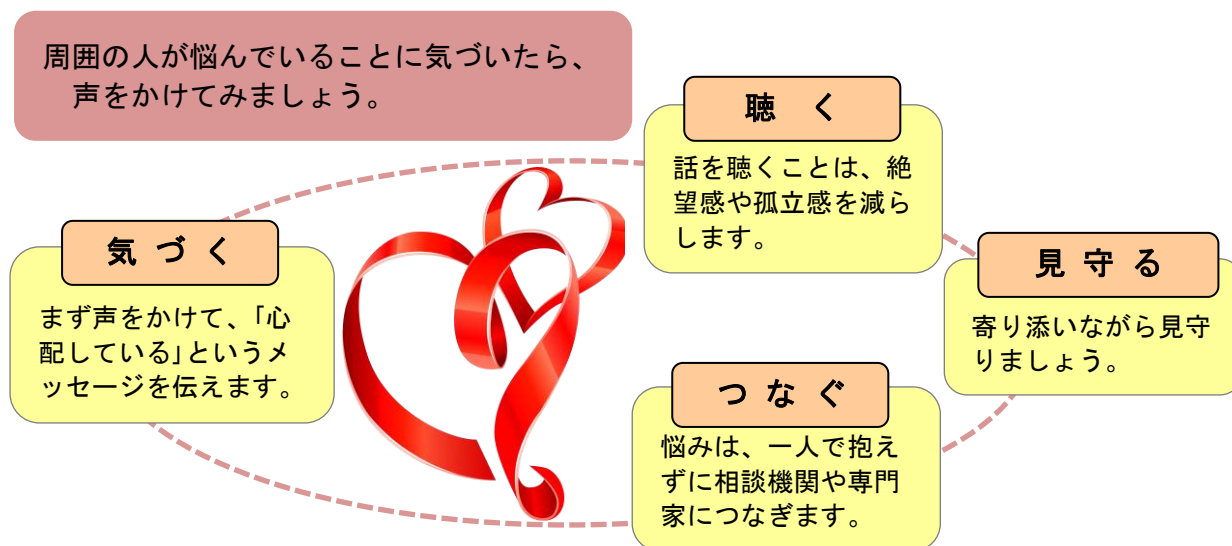
『新型コロナウイルスお困りごと相談センター』が設置されています。(R3.4.21 現在)

電話番号：026-235-7077 (午前8時30分～午後5時15分。土日・祝日除く)

また、各種相談ごとの相談窓口も設置されています。

長野県ホームページで紹介をしていますので、ご覧下さい。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippe/kenko/kenko/kansensho/joho/corona-soudan.html>



うつ病に注意しましょう。
自分では気づかないことがあります。
周囲の人が変化に気づくことも大切です

眠れない、食欲がない、心配ごとが頭から離れないなどの症状が、2週間以上続く場合は、うつ病の疑いがあります。

専門医(精神科・心療内科)を受診するようにしましょう。

周囲が気づく変化

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴えが多い
- 3 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増えた
- 4 周囲との交流を避ける
- 5 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増える
- 6 趣味やスポーツに興味がなく、外出もしない
- 7 飲酒量が増える