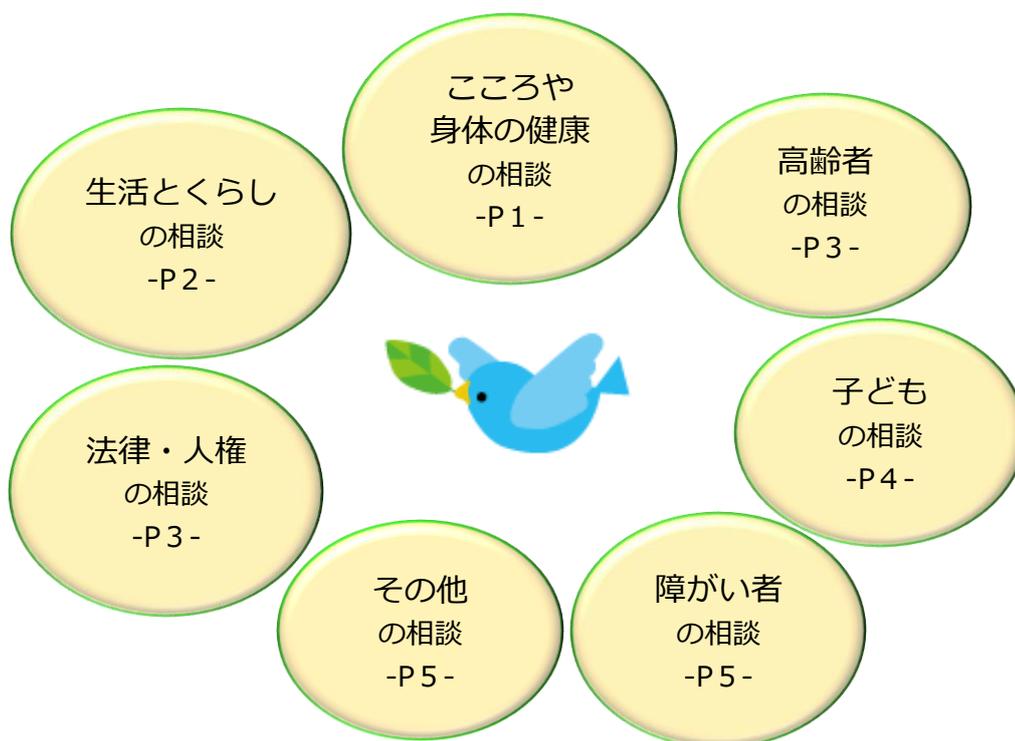


諏訪地域の相談窓口

一人ひとりのかけがえのない大切な「いのち」を守り、支えるために



ここに掲載してあるものは、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、各機関に電話で確認してください。
相談対応時間について、記載のある以外のものは、
平日（祝日、年末年始を除く月～金曜日）8：30～17：15です。

諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課
〒392-8601 諏訪市上川一丁目 1644-10
Tel 0266-57-2927
HP : <https://www.pref.nagano.lg.jp/suwaho/index.html>

2025年5月

諏訪地域の相談窓口

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。そうなる前に相談してみませんか？

【こころや身体の健康相談】

	岡谷市	諏訪市	茅野市	下諏訪町	富士見町	原村	諏訪地域管轄の県機関
こころや 身体の健康 相談	市役所 健康推進課 0266-23-6141(直通)	保健センター 0266-52-8592(直通)	茅野市健康管理センター 0266-82-0105 各地区の保健福祉サ ビスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000	保健センター 0266-27-8384(直通)	保健センター内 住民福祉課保健予防係 0266-62-9134(直通)	保健センター 0266-75-0228	諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 0266-57-2927

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”

“身近な人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

<自死遺族等の相談>

長野県精神保健福祉センター 026-226-0280

諏訪保健福祉事務所 0266-57-2927

<心の健康相談>

長野県精神保健福祉センター 026-226-0280

<いのちの電話>

いのちの電話ナビダイヤル

※10:00~22:00

0570-783-556

自殺予防いのちの電話

0120-783-556(フリーダイヤル)

・毎月 10 日 8 時~翌 11 日 8 時

・毎日 16~21 時

インターネット(メール)相談

<https://netsoudan.inochinodenwa.org>

長野いのちの電話

※11:00~22:00

長野 026-223-4343

松本 0263-88-8776

山梨いのちの電話

※火~土 16:00~22:00

055-221-4343

東京いのちの電話

03-3264-4343

※年中無休 24 時間

◆外国語対応 いのちの電話

東京英語いのちの電話 03-5774-0992

0800-300-8355(無料)

※ 土 9:00~月 23:00

火~木 9:00~23:00

金 9:00~翌 2:00

横浜いのちの電話

スペイン語 0120-66-2477

ポルトガル語 0120-66-2488

※水 10:00~21:00

金 19:00~21:00

土 12:00~21:00

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。そんな時は思いきって、精神科を受診してみるのも一つの方法です。(※受診は有料です。)

広域窓口

<諏訪地域の 精神科医療機関>

諏訪湖畔病院
諏訪赤十字病院
上諏訪病院
メンタルクリニックおかや
諏訪メンタルクリニック
ちのメンタルクリニック

市外局番 0266

27-5500(代)
52-6111(代)
52-1650(代)
78-6300
75-1035
82-8277

<第二次救急医療機関>

※精神科・心療内科等
外来診療のみ

岡谷市民病院
諏訪中央病院
富士見高原病院(心療科医が非
常勤で診療日が限られます)

市外局番 0266

23-8000(代)
72-1000(代)
62-3030(代)



	岡谷市	諏訪市	茅野市	下諏訪町	富士見町	原村	諏訪地域管轄の県機関
生活・就労に関する相談 (生活就労支援センター)	まいさぼ岡谷市 0266-23-4811(1254)	まいさぼ諏訪市 0266-52-4141(237)	まいさぼ茅野市 0266-72-2101(317・318)	役場 保健福祉課 福祉係 0266-27-1111(122)	役場 住民福祉課 社会福祉係 0266-62-9144(直通)	地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092	長野県諏訪生活就労支援センターまいさぼ信州諏訪 0266-75-1202
生活保護に関すること	市役所 社会福祉課 生活福祉担当 0266-23-4811(1253)	市役所 社会福祉課 生活福祉係 0266-52-4141(239)	市役所 社会福祉課 生活福祉係 0266-72-2101(317・318)	役場 保健福祉課 福祉係 0266-27-1111(122)	役場 住民福祉課 社会福祉係 0266-62-9144(直通)	地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092	
消費生活・多重債務に関すること	市役所 市民生活課 岡谷市消費生活センター 0266-23-4811(1228)	市役所 市民相談室 諏訪市消費生活センター 0266-52-4141(125) 多重債務は長野財務事務所へ紹介	市役所 市民課内 茅野市消費生活センター 0266-75-8188(直通)	役場 住民環境課 生活相談係 下諏訪町消費生活センター 0266-27-1111(143)	茅野市消費生活センター 0266-75-8188(直通) 役場 住民福祉課 住民係 0266-62-9112(直通)	茅野市消費生活センター 0266-75-8188(直通) 役場 住民財務課 住民係 0266-79-7927	長野県消費生活センター 0263-40-3660
心配ごと相談	市役所 社会福祉課 生活福祉担当 0266-23-4811(1254)	市社会福祉協議会 0266-52-2508 ※毎月第1、3金曜日	市社会福祉協議会 生活支援サービス係 0266-73-4431	役場 住民環境課 生活環境係 0266-27-1111(143)	町社会福祉協議会 0266-78-8550 ※第3金曜日	社会福祉協議会 0266-79-7228 ※第1日曜日 (5月と1月を除く)	
納税相談	市役所 税務課 0266-23-4811(1137)	市役所 税務課 収納係 0266-52-4141(137)	市役所 税務課 収納係 0266-72-2101(194~199)	役場 税務課収納係 0266-27-1111(236・238)	役場 財務課収納係 0266-62-9123(直通)	役場 住民財務課 税務係 0266-79-7923	<県税> 南信県税事務所 諏訪事務所 0266-57-2906・2908
労働に関する相談	市役所 産業振興課 雇用対策担当 0266-21-7000(直通)	市役所 商工課 産業振興係 (企業経営相談) 0266-52-4141(433)	市役所 商工課 0266-72-2101(435) (若者向けキャリアコンサルティング・要予約)	役場 産業振興課 商工係 0266-27-1111(273・274)	役場 産業課 工業交通係 0266-62-9228(直通)	役場 商工観光課 商工観光係 0266-79-7929	南信労政事務所 0265-76-6833

広域窓口

<就労に関する相談>
 公共職業安定所
 ハローワーク諏訪 0266-58-8609
 ハローワーク諏訪岡谷出張所 0266-23-8609
 茅野市地域職業相談室 0266-72-2029
 ※月～水・金・土曜日(祝日・年末年始を除く)
 10:00～17:30

<障がい者の就労に関する相談>
 諏訪圏域障がい者就業・生活支援センターすわーくらいふ 0266-54-7013
 ※平日 9:00～17:00

<労働問題全般の相談>
 岡谷労働基準監督署 0266-22-3454

<多重債務の相談>
 長野財務事務所 026-234-2970
 ※平日 8:30～12:00、13:00～16:30



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

【法律・人権の相談】

	岡谷市	諏訪市	茅野市	下諏訪町	富士見町	原村	諏訪地域管轄の県機関
法律相談	市役所 社会福祉課 生活福祉担当 0266-23-4811(1254) (要予約) ※第3火曜日 13:00~17:00	市役所 市民課 市民窓口係 0266-52-4141(116) (要予約)	市役所 市民課 市民係 0266-72-2101(256)(要予約) 市社会福祉協議会(司法書士の 法律相談)生活支援サービス係 0266-73-4431(要予約)	役場 住民環境課 生活相談係 0266-27-1111(143) (要予約)	役場 住民福祉課 住民係 0266-62-9112(直通) (要予約)	役場 住民財務課 住民係 0266-79-7927 (要予約)	諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 0266-57-2927 (要予約) ※6・9・12・3月実施
人権相談	市役所 社会福祉課 福祉総務担当 0266-23-4811(1251)	市役所 社会福祉課 社会係 0266-52-4141(231)	市役所 市民課 市民係 0266-72-2101(256)	役場 住民環境課 生活環境係 0266-27-1111(143)	役場 住民福祉課 介護高齢者係 0266-62-9133(直通)	役場 住民財務課 住民係 0266-79-7927	

広域窓口

<法律相談>

長野県弁護士会諏訪在住会
0266-58-5628 ※平日 10:00~16:30
但し、水曜日のみ 10:00~16:00
下記(無料法律相談)の他に、有料の法律相談
もありますので、ご相談ください。

<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)
※平日 9:00~21:00
土曜日 9:00~17:00

<人権に関する相談>

長野県人権啓発センター 026-274-3232
※8:30~17:00 休館日:毎週月曜日(祝日、振替休日に
あたるときは開館)、祝日の翌日(土・日・祝日にあた
るときは開館)、センターが定める日(年末年始など)
長野地方務局諏訪支局
0266-52-2440 ※平日 8:30~17:15

※<法律相談>長野県弁護士会諏訪在住会の無料相談:下記の他、行政機関等が行う無料相談を諏訪在住会会員の弁護士が担当しています

長野県
弁護士会
諏訪在住会

○クレサラ(借金問題)無料法律相談
諏訪在住会 0266-58-5628
※受付:平日 10:00~16:30
面談初回 30分無料(要予約)

○高齢者なんでも無料電話相談
フリーダイヤル 0120-65-9674
※毎週月・木曜日 13:30~15:30
相談時間:約30分程度
※お一人年間2回まで

○労働問題無料電話相談
長野県弁護士会 026-232-2104
※平日 10:00~17:00
受付後、担当の弁護士からご相談者
に電話します。

○遺言相続無料電話相談
長野県弁護士会 026-232-2106
※平日 10:00~16:00
受付後、担当の弁護士からご相談者
に電話します。

【高齢者の相談】※生活相談、就労相談等はP2に掲載

	岡谷市	諏訪市	茅野市	下諏訪町	富士見町	原村	
高齢者の 介護など	市役所 介護福祉課 (地域包括支援センター) 0266-23-4811 (1273,1281-1286)	市役所 高齢者福祉課 (地域包括支援センター) 0266-52-4141(291.292.298) 在宅介護支援センター ・聖母 0266-52-3512 ・かりんの里 0266-57-5533 ・湯の里 0266-57-1000 ・西山の里 0266-56-1000	市役所 0266-72-2101 保険課 介護保険係(336.337)	各地区の保健福祉サ ービスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000	役場 保健福祉課 高齢者係 0266-27-1111 (126.127) 下諏訪町地域包括 支援センター 0266-26-3377	役場 住民福祉課 介護高齢者係 0266-62-9133(直通) 町地域包括支援センター 0266-62-8200(直通)	地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092 包括支援センター ひだまり 0266-70-1200

	岡谷市	諏訪市	茅野市	下諏訪町	富士見町	原村	諏訪地域管轄の県機関
発育や発達・育児	市役所 健康推進課 0266-23-6141(直通)	保健センター 0266-52-4141(592)	茅野市健康管理センター 0266-82-0105 各地区の保健福祉サービスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000 発達支援センター(発達相談) 0266-72-2101(618)	保健センター 0266-27-8384(直通)	保健センター内 住民福祉課 保健予防係 0266-62-9134(直通)	保健センター 0266-75-0228	諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 0266-57-2927
育児相談	市役所 健康推進課 0266-23-6141(直通)	子育て支援センター ・城南 0266-53-6513 ・こなみ 0266-58-4522	茅野市健康管理センター 0266-82-0105 各地区の保健福祉サービスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000	子育てふれあいセンター 0266-27-5244 町教育子ども課子ども家庭相談係 0266-27-1111(715,719)	富士見町子ども家庭センター 住民福祉課 保健予防係 0266-62-9134	保健センター 0266-75-0228	 長野県PRキャラクター「アムクマ」 ©長野県アムクマ
家庭や児童・育児	市役所 子ども課 0266-23-4811(1226)	諏訪市子ども家庭総合支援拠点 すわ☆あゆみステーション 0266-52-4141 ・学校教育に関する相談 0266-75-8150(直通) ・子ども・家庭に関する相談 0266-75-8151(直通) ・発達に関する相談 0266-75-1176(直通)	市役所 子ども課 0266-72-2101(615・616) 夜間・休日 090-7721-6043 子ども館(0123 広場) 0266-71-1661 子ども館(CHUKO らんど チノチノ)0266-75-1199	町教育子ども課子ども家庭相談係 0266-27-1111 (715,719) 相談ホットライン 0266-27-3204(直通)	子ども課 子ども・家庭相談係 0266-62-9233 kodomosoudan@town.fu jimi.lg.jp	教育委員会子ども課 子育て支援係 (子ども・子育て支援センター) 0266-78-4430	
児童虐待							市役所 子ども課 0266-23-4811(1226)
学校生活・教育	市役所 教育総務課 (子ども教育相談センター) 0266-23-4811(1232)	市役所 子ども課 0266-23-4811(1226)	市役所 子ども課 0266-72-2101(615・616) 夜間・休日 090-7721-6043 子ども館(0123 広場) 0266-71-1661 子ども館(CHUKO らんど チノチノ)0266-75-1199	町教育子ども課 教育総務係 0266-28-0001(直通)	子ども課 子ども・家庭相談係 0266-62-9233 kodomosoudan@town.fu jimi.lg.jp	教育委員会子ども課 教育総務係 0266-79-7920 子育て支援係 0266-78-4430	南信教育事務所 教育相談 0265-72-4647

広域窓口

<長野県児童虐待・DV24時間ホットライン>
026-219-2413 ※24時間
<児童相談所虐待対応ダイヤル>
189 ※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 ※平日 9:00~17:00
学校生活相談センター(夜間・平日を含めて24時間受付)
0120-0-78310

<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

【障がい児者の相談】※生活相談、就労相談等は P2 に掲載



	岡谷市	諏訪市	茅野市		下諏訪町	富士見町	原村
障がい福祉サービス	市役所 社会福祉課 障がい福祉担当 0266-23-4811 (1252・1255～1257)	市役所 社会福祉課 障がい福祉係 0266-52-4141(232) ○療育サービスに関する相談 市役所 こども課 こども応援係 0266-52-4141(444)	市役所 社会福祉課 障害福祉係 0266-72-2101(315・316)	各地区の保健福祉サービスセンター ・東部 0266-82-0026 ・西部 0266-82-0073 ・中部 0266-82-0107 ・北部 0266-77-3000	役場 保健福祉課 福祉係 0266-27-1111(123)	役場 住民福祉課 社会福祉係 0266-62-9144(直通)	地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092

広域窓口

<障がい児者の相談>
諏訪圏域障がい者総合支援センター(基幹相談支援センター) オアシス 0266-54-7363 ※月～土 9:00～17:00

【その他の相談】



岡谷市	諏訪市	茅野市	下諏訪町	富士見町	原村	諏訪地域管轄の県機関
○女性のための相談 市役所 0266-23-4811 ・女性相談員による相談 社会福祉課(1259) ・カウンセリング(要予約) ※月1回 地域創生推進課 (1363) ○女性のための健康相談 市役所 健康推進課 0266-23-6141(直通) (要予約)※月1回	○女性のための相談 市役所 男女共同参画係 0266-52-4141(288) (要予約)※月1回 (偶数月は月2回)	○外国籍市民相談 市役所 地域創生課 地域創生係 0266-72-2101(232) ※月1回 10:00～16:00	○なんでも相談 住民環境課 生活相談係 0266-28-3366	ODV 関係相談窓口 役場 子ども課 子ども・家庭相談係 0266-62-9223(直通)	ODV 関係相談窓口 地域福祉センター 福祉係 0266-79-7092 教育委員会子ども課 子育て支援係 0266-78-4430	○女性生き生き健康相談 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 0266-57-2927 ○母子父子寡婦福祉及び女性 相談 諏訪保健福祉事務所 福祉課 0266-57-2911

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・通話無料

<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
りんどろハートながの #8891(無料)
026-235-7123(有料)

<女性のための相談>
男女共同参画センターあいとぴあ 0266-22-8822 ※火～土曜日 9:00～12:00
13:00～16:30
<男性のための相談>
男女共同参画センターあいとぴあ 0266-22-7111 ※金曜日 17:00～19:00

<犯罪の被害に関する相談>
長野県犯罪被害者等相談支援窓口 026-235-7106 ※平日 9:00～17:00

犯罪や事故の発生には至ってないけれど、ストーカーやDV・悪質商法・近隣や職場でのトラブルなど、普段の生活の安全や平穏に関わる様々な悩みごとや困りごとを抱えていませんか。そのようなときには、ご相談ください。

警察署

岡谷警察署	諏訪警察署	茅野警察署	全県
0266-23-0110	0266-57-0110	0266-82-0110	#9110 または 026-233-9110