

つらい気持ちは早めに相談を。

こころの健康について

心の健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

9:30~16:00 | 土・日・祝日・年末年始を除く
“消えてしまいたい” “周りに死にたいと訴える人がいる”
“身内が自殺してしまいつらい” などの
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

11:00~22:00 | 年中無休

☎0120-783-556

16:00~21:00 | 毎日

8:00~翌日8:00 | 毎月10日

電話を通して共に感じ、援助します

よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間 | 年中無休

どんな悩みにも寄り添います

生きづらびっと

誰にもできない悩みをSNSで相談

月・金 | 6:00~22:30

日・火・水・木・土 | 8:00~22:30

(受付は22:00まで)



未成年の相談窓口

24時間子どもSOSダイヤル

(学校生活相談センター)

☎0120-0-78310

24時間 | 年中無休

学校生活に関する 様々なご相談にお応えします

長野県子ども支援センター

☎0800-800-8035(子ども専用:通話無料)

☎026-225-9330(大人用)

(子どもに関することであれば大人も相談できます。)

10:00~18:00 | 月~土・日・祝・年中無休を除く

子どもたちの様々なご相談にお応えします

チャイルドライン

☎0120-99-7777

16:00~21:00 | 毎日

※12月29日~1月3日の期間は、相談受付休止

18歳以下専用の相談窓口

家族問題(DV、子育て、性被害、虐待)

長野県児童虐待・DVホットライン

☎026-219-2413

24時間 | 年中無休

児童虐待に関する 通告およびDVに関する通報

男女共同参画センター

☎0266-22-8822(女性のための相談)

9:00~12:00 13:00~16:30 | 火~土

☎0266-22-7111(男性のための相談)

17:00~19:00 | 金

配偶者の暴力、セクシュアルハラスメント等に関する相談にお応えします

りんどうハートながの

#8891(短縮ダイヤル)※通話無料

※NTTひかり電話からは、0120-8891-77

にお掛けください

☎026-235-7123(24時間ホットライン)

性暴力被害にあわれた方を支援する公的な相談窓口

飯綱町の窓口

●高齢・介護

飯綱町地域包括支援センター

☎253-2485

8:30~17:15 | 月~金

高齢者の生活や介護・介護予防に関すること

●健康

飯綱町健康管理センター

☎253-6841

8:30~17:15 | 月~金

健康に関すること

●障がい

飯綱町地域活動支援センター

☎253-7519

8:30~17:15 | 月~金

障がいのある方の生活に関すること

●こども

飯綱町子育て支援センター

☎253-8853

8:30~17:15 | 月~金

妊娠・出産・子育てに関すること

●生活困窮

飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課

☎253-1001

8:30~17:30 | 月~金

就労・経済的困窮に関すること

どこに相談したらよいか
わからない相談はこちら

飯綱町役場 つながる窓口 ☎253-4764

(保健福祉課福祉係) 8:30~17:15 | 月~金

様々な分野を越えて関係機関と連携し、困りごと解決に向けてお手伝いします