

## こころの相談

### 精神保健相談 要予約

☎ 第1～4月曜日・第1木曜日  
14:00≫16:00  
※16日、23日は行いません。

### 児童・思春期精神保健相談 要予約

☎ 第2～4木曜日 14:00≫16:00

### 依存症相談 要予約

☎ 第1木曜日 9:30≫10:00  
場 松本保健福祉事務所  
TEL 40-1938

### あずみ野断酒会

体験を語り合いながら断酒を目指します。  
☎ 毎週水曜日 19:00≫21:00  
場 豊科保健センター 集団指導室  
場 健康推進課 TEL 81-0714

## 子ども・ひとり親家庭・女性の相談

☎ 平日 8:30≫17:15  
場 子ども家庭支援課  
TEL 71-2265

## 学校や教育の相談 要予約

学校での交友関係やいじめ、進学や進路、不登校、発達障害など子育てや教育に関する相談など。まずはお電話ください。

☎ 平日 9:00≫16:30  
場 教育相談室(豊科公民館内)  
TEL 72-2238

## ひきこもりの相談 要予約

おおむね15～64歳のひきこもりについて、ご家族・本人の相談に応じます。ほかにも相談先があります。市ホームページでご確認ください。

☎ 平日 9:00≫16:00  
場 子ども家庭支援課  
TEL 71-2265

## 区・自治会に関する相談 要予約

☎ 19日(木) 10:00≫14:00  
場 市役所2階 相談室212  
場 地域づくり課 TEL 71-2494  
※1回の相談時間30分で3枠(先着順)  
※予約は開催日2日前の17:00まで

## 消費生活相談

※個人事業者・法人からの相談はお受けできません。  
☎ 平日8:30≫17:15 ※受付は16:00まで  
場 市役所2階 消費生活センター  
TEL 71-2100

## 介護相談

☎ 平日8:30≫17:00  
場 中央地域包括支援センター  
TEL 72-9986 FAX 71-2328  
場 北部地域包括支援センター  
TEL 81-0760 FAX 88-3711  
場 南部地域包括支援センター  
TEL 77-4007 FAX 77-4087

## 心配ごと相談

☎ 6日(金) 13:00≫16:00★  
場 明科総合福祉センター「あいりす」  
TEL 62-2429  
☎ 10日(火) 13:00≫16:00★  
場 穂高公民館  
TEL 82-2940  
☎ 12日(木) 13:00≫16:00★  
場 三郷福祉センター  
TEL 77-8080  
☎ 25日(水) 13:00≫16:00  
場 豊科まいさば安曇野  
TEL 88-8707  
☎ 30日(月) 13:00≫16:00  
場 堀金憩いの里うらら  
TEL 73-5288  
★の相談日は要予約

## 弁護士 無料法律相談 要予約

☎ 12日(木) 予約受付5日(木)  
26日(木) 予約受付19日(木)  
13:30≫16:30 ※予約受付9:00≫12:00  
場 市役所2階 相談室211  
場 地域づくり課 TEL 71-2496  
※1回の相談時間20分で8枠(定員を超えた場合抽選)  
※係争中の案件、既に弁護士へ相談中の案件、同じ案件の再相談、複数回の相談はお受けできません。

## 行政書士 相続・法務無料相談 要予約

☎ 19日(木) 13:00≫15:00  
場 市役所2階 相談室211  
場 長野県行政書士会松本支部  
TEL 87-3798  
※予約は開催日の2日前まで(平日10:00≫16:00)

## 司法書士 相続等法律無料相談 要予約

相談登記に関する相談など。  
☎ 18日(水) 13:30≫16:40  
場 市役所2階 相談室211  
場 地域づくり課 TEL 71-2496  
※1回の相談時間30分で6枠(先着順)  
※予約は11日(水)9:00≫12:00

## 労働に関する相談

場 商工労政課 TEL 71-2041  
**中信労政事務所の労働相談会**  
☎ 12日(木) 13:00≫16:00  
場 市役所2階 会議室202  
**わかもの就職サポート相談会 要予約**  
※おおむね44歳まで  
※予約は開催日2日前の17:00まで  
☎ 20日(金) 13:30≫16:30  
場 市役所2階 会議室204  
**ユニオンサポートセンターの生活労働相談会 要予約**  
※予約は開催日2日前の17:00まで  
☎ 12日(木) 18:00≫20:00  
場 市役所3階 会議室302  
**若年者引きこもりやブランクのある人向け就労相談会 要予約**  
※15～49歳の人とその家族が対象  
☎ 24日(火) 10:00≫15:00  
場 市役所2階 会議室202  
場 しおじり若者サポートステーション  
TEL 54-6155

## 休日当番医

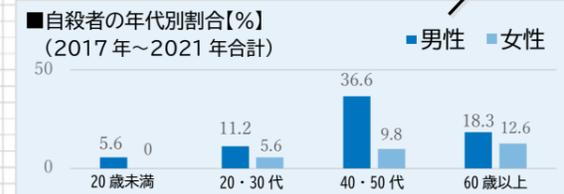
長野県休日・夜間緊急医案内サービス  
050-3033-0665  
※診療時間は各医療機関へ問い合わせください。

1日	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]
	このう内科循環器科 71-5881 [豊科]
	白木医院 77-2134 [三郷]
	内田歯科クリニック 71-4711 [堀金]
	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]
8日	いけだ内科・脳神経内科クリニック 31-6773 [豊科]
	中萱医院 77-2130 [三郷]
	小山歯科医院 62-3080 [明科]
	穂高病院 82-2474 [穂高]
15日	ふじもり医院 72-2011 [豊科]
	和田医院 72-2047 [堀金]
	矢島歯科医院 72-2163 [豊科]
	やざき診療所 62-2360 [明科]
16日	中田医院 82-2339 [穂高]
敬老の日	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]
	大谷歯科医院 72-8858 [豊科]
22日	村山医院 82-2101 [穂高]
秋分の日	百瀬医院 82-2205 [穂高]
	荻原内科クリニック 72-6188 [豊科]
	おかもとファミリー歯科 88-0008 [穂高]
23日	小田切医院 83-6025 [穂高]
振替休日	石田医院 72-2766 [豊科]
	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]
	市川歯科医院 72-2116 [豊科]
	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]
29日	高橋医院 82-2561 [穂高]
	土屋クリニック 71-1811 [豊科]
	上條歯科医院 82-2215 [穂高]

安曇野市では、年間 **10～20** 人の人が自ら **命** を絶っています。



【特徴】働き過ぎの40～50代の男性の割合が高い



**ゲートキーパー研修**  
☎ 9月27日(金)  
午後1時30分～午後4時  
場 穂高健康支援センター  
講 二宮美和さん(精神保健福祉士)  
費 無料  
申 9月20日(金)までに電話で  
問 健康推進課  
TEL 81・0714



命を守る門番  
ゲートキーパー  
自殺のサインに気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーと言います。ゲートキーパーになるために特別な資格はありません。一緒に学んでみませんか。

9月10日～16日は自殺予防週間  
**みんなが誰かのゲートキーパーに**  
自殺は、その多くが追い込まれた末のものです。自殺の背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめなどのさまざまな要因があることが知られています。  
**勇気を持って声掛けを**

身近な人の様子がいとも違つたと気付いたら勇気を持って声を掛けてください。孤立・孤独を防ぐことが自殺予防の有効な手段です。  
問 健康推進課 TEL 81・0714

## 命(いのち)のホットライン

自殺関連の相談窓口  
**松本保健福祉事務所**  
TEL 40-1938

**安曇野市(健康推進課)**  
豊科 TEL81-0713  
穂高 TEL81-0711  
三郷・堀金・明科 TEL81-0714

●相談受付時間  
月～金  
(祝日・年末年始除く)  
8:30～17:15

中信地域自死遺族交流会  
**松本あすなろの会**

大切な人を突然失つたつらく苦しい気持ちを語り合い、支え合っている場です。

☎ 12月7日、令和7年3月1日  
土曜日・13:30～15:30

自殺予防の専用ダイヤル  
**#いのちSOS**  
TEL 0120-061-338

●相談受付時間  
24時間 ※web相談も可

心の悩み相談窓口  
**長野いのちの電話**  
TEL 88-8776  
●相談受付時間  
11:00～22:00

申・問 松本保健福祉事務所  
健康づくり支援課  
TEL 40-1938

場 参加申し込みされた方に会場をご案内します。  
対 家族を自死で亡くした人(自死された方の親・配偶者・兄弟・子ども)  
費 無料

その悩み話してみませんか

助けてくれる人、支えてくれる人、悲しみを分かち合ってくれる人がきついています。

