

誰にも言えずに悩んでいませんか。
ひとりで悩まずご相談ください。

～誰も自殺に追い込まれることのない安曇野市の実現を目指して～

いのちとくらしの相談窓口一覧



安曇野市

相談窓口一覧 *急ぎの場合はメールではなく電話相談を利用しましょう（メール回答は後日になります）

悩み	相談窓口名称など	実施機関	連絡先（予約先）	開設時間 ※→祝日、12/29～1/3を除く	
自殺関連	こころの健康相談統一ダイヤル （自殺予防のための相談）	長野県精神保健福祉センター	☎ 0570-064-556	月～金※ 9:30～16:00、18:30～22:30 （受付 22:00 まで）	
	こころの電話相談 （こころの健康に関する相談）		☎ 026-266-0280	月～金※ 8:30～17:15	
	全国いのちの電話	松本いのちの電話	☎ 88-8776	毎日 11:00～22:00（年中無休）	
		長野いのちの電話	☎ 026-223-4343		
		フリーダイヤル	☎ 0120-783-556		毎月 10 日 8:00～翌日 8:00
	いのちの電話ナビダイヤル	日本いのちの電話連盟	☎ 0570-783-556	毎日 10:00～22:00	
	＃いのちSOS	自殺対策支援センターライフリンク	☎ 0120-061-338(無料)	毎日 24 時間対応	
	よりそいホットライン	社会的包摂サポートセンター	☎ 0120-279-338(無料)	毎日 24 時間対応	
SNS 相談（LINE・チャット等）	各団体	※別紙「未成年の相談窓口」「地域の相談窓口」			
こころ	精神保健相談	健康推進課 豊科地域	☎ 0263-81-0713	月～金※ 8:30～17:15	
		〃 穂高地域	☎ 0263-81-0711		
		〃 三郷・堀金・明科地域	☎ 0263-81-0714		
	ひきこもりについての相談	子ども家庭支援課	☎ 0263-71-2265	月～金※ 8:30～17:15	
	精神保健相談 児童・思春期保健相談 依存症相談（アルコール・ギャンブル等） くらしと健康の相談会 （こころの健康などの健康相談）	松本保健福祉事務所 （要予約・定員あり）	☎ 0263-40-1938	月（第5除く）・第1木※ 午後	
第2・3・4木※ 午後					
第1木※ 午前					
6月9月12月3月の水 ※午後					
からだ	健康相談	健康推進課	☎ 0263-81-0726（代表）	月～金※ 8:30～17:15	
	難病相談	松本保健福祉事務所	☎ 0263-40-1938	月～金※ 8:30～17:15	
	エイズ・性感染症相談		☎ 0263-47-7831	第2・4火 ※ 9:00～11:00	
	エイズ・性感染症検査（要予約）			偶数月第4月※ 17:30～18:30	
こども・青少年	教育相談 不登校、いじめ、学校生活、発達障害など子育てや学校に関する相談	子ども家庭支援課 教育相談室	☎ 0263-72-2238	月～金※ 9:00～16:30	
	24 時間子ども SOS ダイヤル	学校生活相談センター （長野県教育委員会）	☎ 0120-0-78310(無料) gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp	毎日 24 時間受付	
	子ども専用	無料ダイヤル	長野県子ども支援センター *急ぎの場合は電話で相談 （長野県こども・家庭課）	☎ 0800-800-8035	月～土※ 10:00～18:00
		メール相談		kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp	
	大人用ダイヤル		☎ 026-225-9330	月～土※ 10:00～18:00	
	チャイルドライン（18歳まで）	長野県チャイルドライン推進協議会	☎ 0120-99-7777(無料)	毎日※ 16:00～21:00	
	子どもの人権 110 番	長野県方法務局	☎ 0120-007-110(無料)	月～金※ 8:30～17:15	
	ヤングテレフォン	県警人身安全・少年課	☎ 026-232-4970	毎日 24 時間受付	
子育て・家庭	母子・子育て相談窓口	健康推進課	☎ 0263-71-2471	月～金※ 8:30～17:15	
	育児相談	健康推進課 豊科地域	☎ 0263-81-0713		
		〃 穂高地域	☎ 0263-81-0711		
		〃 三郷・堀金・明科地域	☎ 0263-81-0714		
	妊娠～子育てホットライン信州	長野県助産師会	☎ 0263-31-0015	毎週火・木※ 10:00～16:00	
子ども発達支援相談室	子ども家庭支援課	☎ 0263-81-0719	月～金※ 8:30～17:15		
子ども・ひとり親家庭の相談(要予約)		☎ 0263-71-2265	月～金※ 8:30～17:15		
女性	女性相談(家族・夫婦関係等・要予約)	子ども家庭支援課	☎ 0263-71-2265	月～金※ 8:30～17:15	
	女性の人権ホットライン	法務省	☎ 0570-070-810	月～金※ 8:30～17:15	
暴力	配偶者からの暴力相談 （DVホットライン）	安曇野市配偶者暴力 相談支援センター	☎ 0263-71-2227	月～金※ 8:30～17:00	
	りんどろハートながの	長野県性暴力被害者支援センター	☎ 026-235-7123	24 時間受付（＃8891）	
	児童虐待・DV24 時間ホットライン	長野県こども・家庭課	☎ 026-219-2413	24 時間受付	

悩み	相談窓口名称など	実施機関	連絡先（予約先）	開設時間 ※→祝日,12/29～1/3を除く
障がい	障がいについての相談	障がい者支援課	☎ 0263-71-2083	月～金※ 8:30～17:15
		安曇野市障がい者基幹・総合相談支援センター	☎ 0263-82-5988	月～金※ 9:00～17:15
	障がい者の虐待に関する相談	障がい者支援課	☎ 0263-71-2083 ☎ 0263-71-2000(代表)	月～金※ 8:30～17:15 夜間・土日・祝日の緊急通報
高齢	高齢者の総合相談窓口	(豊科・明科地域) 中央地域包括支援センター	☎ 0263-72-9986	月～金※ 8:30～17:15
		(穂高地域) 北部地域包括支援センター	☎ 0263-81-0760	
		(三郷・堀金地域) 南部地域包括支援センター	☎ 0263-77-4007	
高齢者の虐待に関する相談	高齢者介護課	☎ 0263-71-2254 ☎ 0263-71-2000(代表)	月～金※ 8:30～17:15 夜間・土日・祝日の緊急通報	
外国人	外国籍市民相談窓口	人権共生課	☎ 0263-71-2088 ☎ 090-4884-2000	月～金※ 9:00～12:00 13:00～17:00
	外国人なんでも相談窓口	長野県多文化共生相談センター	☎ 026-219-3068 または ☎ 080-4454-1899	月～金(第1・3水を除く) 第1・3土※10:00～18:00
	外国語人権相談ダイヤル	法務省	☎ 0570-090911	月～金※ 9:00～17:00
就労	安曇野市ふるさとハローワーク (長野県安曇野庁舎1階)	商工労政課	☎ 0263-71-1586	月～金※ 9:30～17:00
	わかもの就職サポート相談会 ※おおむね44歳までの若年求職者	商工労政課 ジョブカフェ信州	☎ 0263-71-2041	毎月第3金※ 13:30～16:30 (要予約)
	個別相談・就活準備プログラム他 15歳～39歳の若年失業者とその家族	しおじり 若者サポートステーション	☎ 0263-54-6155	火～土※ 9:30～17:30 (初回個別相談は要予約)
労働	働く人の「こころの耳電話相談」	厚生労働省	☎ 0120-565-455	月・火※ 17:00～22:00 土・日※ 10:00～16:00
	生活労働相談会(要予約)	商工労政課 ユニオンサポートセンター	☎ 0263-71-2041	毎月第2木 ※ 18:00～20:00
	労働相談会(要予約)	商工労政課 長野県中信労政事務所	☎ 0263-40-1936	毎月第2木※ 13:00～16:00
	労働相談	長野県中信労政事務所	☎ 0263-40-1936	月～金※ 8:30～17:15
経営	安曇野市制度資金	商工労政課	☎ 0263-71-2041	月～金※ 8:30～17:15
	長野県中小企業融資制度	長野県地域振興局商工観光課	☎ 0263-40-1932	月～金※ 8:30～17:15
経済	生活困窮についての相談	まいさぼ安曇野	☎ 0263-88-8707	月～金※ 8:30～17:30
	生活保護についての相談	福祉課	☎ 0263-71-2252	月～金※ 8:30～17:15
	消費生活相談窓口 (事業者、法人の相談を除く)	安曇野市消費生活センター	☎ 0263-71-2100	月～金※ 8:30～17:15 (受付16:00まで)
		長野県中信消費生活センター	☎ 0263-40-3660	月～金※ 8:30～17:00
多重債務ほっとライン (事業者、法人の相談を除く)	公益財団法人日本クレジット カウンセリング協会長野相談室	☎ 0570-031640	月～金 10:00～12:40、14:00～16:40 祝日(12/28～1/4を除く)	
差別・いじめ	人権なんでも相談	長野県方法務局松本支局	☎ 0263-32-2571	年12回 9:00～12:00 詳細は「広報あづみの」に掲載
	人権相談			月～金※ 8:30～17:15
	みんなの人権110番	法務省	☎ 0570-003-110	月～金※ 8:30～17:15
法律相談	法テラス サポートダイヤル	日本司法支援センター 法テラス	サポートダイヤル ☎ 0570-078374 または ☎ 03-6745-5600 法テラス長野 ☎ 0570-078327	※月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 月～金 ※9:00～17:00 (電話予約時間)
	弁護士による無料法律相談 (要予約:予約受付日あり)	地域づくり課	☎ 0263-71-2496	月2回 詳細は「広報あづみの」に掲載
その他	心配ごと相談(家庭、子育てなど 日常生活の中の心配事、困り事)	安曇野市社会福祉協議会	☎ 0263-72-1871	年15回×5会場 *行政相談の併設日あり、詳細は「広報あづみの」に掲載

相談窓口一覧（心療内科、精神科のある医療機関）

【注意】受診される際は、必ずあらかじめ各医療機関の窓口にご連絡ください。 令和6年8月現在

●安曇野市

医療機関名	住 所	電話番号	その他の診療科目
安曇野内科ストレスケアクリニック	安曇野市穂高有明 9982-7	31-3107	児童思春期外来
安曇野ななき診療所	安曇野市明科七貴 4588-1	31-5779	ものわずれ外来
あづみ野メンタルクリニック	安曇野市穂高 5777-1	87-7286	
篠崎医院豊科診療所	安曇野市豊科高家 5089-1	71-6311	思春期の心の問題、認知症
豊科病院	安曇野市豊科 5777-1	72-8400	
虹の村診療所	安曇野市穂高有明 7607-3	84-5820	
穂高の森メンタルクリニック	安曇野市穂高有明 8059-11	81-5130	
やざき診療所	安曇野市明科中川手 4085	62-2360	
長野県立こども病院	安曇野市豊科 3100	73-6700	こころの診療科

●松本市

医療機関名	住 所	電話番号	その他の診療科目
浅野メンタルクリニック	松本市寿南 1-15-3	85-0355	思春期、老年期、睡眠指導
梓川診療所	松本市梓川梓 2344-1	78-2058	
あるぶすメンタルクリニック	松本市巾上 4-16 西口ビル 5 階	87-6914	発達障害、認知症
小澤メンタルクリニック	松本市浅間温泉 1-16-23	46-6244	発達障害、認知症、睡眠障害
かとうメンタルクリニック	松本市北深志 1-5-18	34-6141	思春期うつ病、発達支援
上條記念病院	松本市村井町西 2-16-1	57-3800	
川原医院	松本市寿豊丘字屋敷添 636-1	86-8336	
倉田病院	松本市寿北 8-21-2	58-2033	
篠崎医院	松本市中央 2-1-24 五幸本町 ビル 4 階	35-0363	思春期の心の問題、認知症
清水メンタルクリニック	松本市島立 1639-8	40-1313	産後うつ、認知症
松南病院	松本市笹部 3-13-29	25-2303	児童思春期
城西病院	松本市城西 1-5-16	33-6400	児童思春期、アルコール依存
信州大学医学部附属病院	松本市旭 3-1-1	35-4600	老年期、子どものこころ診療部
松岡病院	松本市寿北 2-6-2	25-1093	
まつもと内科・心療内科クリニック	松本市村井町南 2-21-45 イオンタウン松本村井 2 階	050-3146-4556	
村井病院	松本市村井町西 2-15-1	58-2244	

●池田町、大町市

医療機関名	住 所	電話番号	その他の診療科目
北アルプス医療センター あづみ病院	北安曇郡池田町池田 3207-1	0261-62-3166	
平林メンタルクリニック	北安曇郡池田町池田 2463-3	0261-61-1577	
中澤医院	大町市大町 1212-2	0261-22-0252	

出典元；ながの医療情報 Net、各医療機関ホームページ

令和6年9月発行 安曇野市

問い合わせ先 安曇野市 保健医療部 健康推進課 健康支援担当

TEL：0263-81-0714 FAX：0263-81-0703