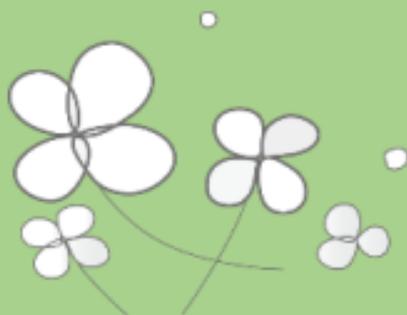


誰にも
話せないことを
話せる
場所がある。



なんとなく心や体が不調なとき

月～金（祝日・年末年始を除く）

8：30～17：15

佐久市役所 健康づくり推進課

☎0267-62-3189（直通）

臼田支所 健康づくり推進係

☎0267-82-3115（直通）

浅科支所 健康づくり推進係

☎0267-58-2089（直通）

望月支所 健康づくり推進係

☎0267-53-3111（代表）

配偶者等からの暴力で

困っているとき

月～金（祝日・年末年始を除く）

8：30～17：15

佐久市役所 福祉課（女性相談員）

☎0267-62-2918

生活・収入・就労等の悩みで
何から解決して良いかわからない
とき

月～金（祝日・年末年始を除く）

9：30～17：00

佐久市生活就労支援センター
“まいさぼ佐久市”

☎0267-88-6511

死んでしまいたいくらいつらい
とき

月～金（祝日除く）8：30～17：15

心のほっとライン・佐久

☎0120-07-5560

毎日 11：00～22：00

長野いのちの電話

（長野） ☎026-223-4343

（松本） ☎0263-29-1414

<生きる支援の総合検索サイト>
いのちと暮らしの相談ナビ



<http://lifelink-db.org/>

つなぐーささえる
☎0120-279-338
よりそいホットライン
24時間（年中無休）

<身近な相談窓口一覧>

佐久市 ひとりじゃないよ

検索



佐久市役所 健康づくり推進課
☎0267-62-3189（直通）