

保存版

ひとりじゃないよ。
その悩みをうちあけろ

身近な相談窓口一覧
【令和2年6月改定】



・ ・ ・ 佐久市では、自殺対策を進めています ・ ・ ・
佐久市ホームページアドレス <http://www.city.saku.nagano.jp>

佐 久 市



— 目 次 —

(1) 心身や体の健康に関する相談窓口	p1
(2) 心身や自殺に関する相談窓口	p2-3
(3) 生活・福祉に関する相談窓口	p4-5
(4) 消費生活に関する相談窓口	p5-6
(5) 経営・倒産や債務に関する相談窓口	p6-7
(6) 労働や職場の人間関係などに関する相談窓口	p7-8
(7) 子どもや青少年に関する相談窓口	p8-11
(8) 女性のための相談窓口	p12-13
(9) 高齢者に関する相談窓口	p13-14
(10) 障がい者や難病に関する相談窓口	p14-15
(11) 生活安全に関する相談窓口	p16
(12) 人権に関する相談窓口	p16-17
(13) 犯罪被害に関する相談窓口	p18

※この冊子は、平成27年8月に作成した情報をもとに、令和2年6月に一部改正したものです。

(1) こころや体の健康に関する相談窓口



【 佐久市窓口 】

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など	
64歳までの こころや体に関する一般健康相談	健康づくり推進課 健康増進係	62-3189(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	
	臼田支所 健康づくり推進係	82-3115(直通)		
	浅科支所 健康づくり推進係	58-2089(直通)		
	望月支所 健康づくり推進係	53-3111(代表)		
65歳以上の こころや体に関する一般健康相談	高齢者福祉課 高齢者支援係	62-3157(直通)		
	臼田支所 高齢者児童福祉係	82-3124(直通)		
	浅科支所 高齢者児童福祉係	58-2078(直通)		
	望月支所 高齢者児童福祉係	53-3111(代表)		
歯及び口腔のことに関する相談 (歯周疾患・むし歯・口腔ケアなど)	健康づくり推進課 口腔歯科保健係 (佐久市口腔歯科保健センター)	63-3781(直通)		

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
こころや体に関する一般健康相談、 こころに関する医師による専門相談 (予約制)	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	63-3164(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

(2) こころや自殺に関する相談窓口

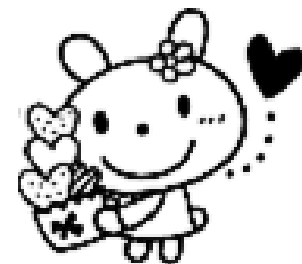
【 佐久市窓口 】

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
64歳までの こころや自殺に関する一般相談	健康づくり推進課 健康増進係	62-3189(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	臼田支所 健康づくり推進係	82-3115(直通)	
	浅科支所 健康づくり推進係	58-2089(直通)	
	望月支所 健康づくり推進係	53-3111(代表)	
65歳以上の こころや自殺に関する一般相談	高齢者福祉課 高齢者支援係	62-3157(直通)	
	臼田支所 高齢者児童福祉係	82-3124(直通)	
	浅科支所 高齢者児童福祉係	58-2078(直通)	
	望月支所 高齢者児童福祉係	53-3111(代表)	
「生きるのがつらい」「悩みを聞いて欲しい」 「どこに相談したらいいか分からない」など こころの健康に関する相談	心のほっとライン・佐久 (健康づくり推進課 健康増進係)	0120-07-5560 (フリーダイヤル)	

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
ストレス・うつ・依存問題・ひきこもり・ 発達障がい・自殺に関する問題など こころの健康に関する相談	長野県精神保健福祉センター (併設機関:ひきこもり支援センター、発達 障がい者支援センター、自殺対策推進セ ンター)	026-227-1810	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
自殺予防のための相談 「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴えている人がある」「身内が自殺して辛くてどうしようもない」など自殺に関する相談	こころの健康相談統一ダイヤル (長野県精神保健福祉センター内)	0570-064-556	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00/18:30～22:30
こころの健康に関する相談	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	63-3164(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
さまざまな心の悩み、自殺問題	長野いのちの電話(長野)	026-223-4343	毎日 11:00～22:00
	長野いのちの電話(松本)	0263-29-1414	
	毎日フリーダイヤル相談	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌日8:00
	いのちの電話ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10:00～22:00
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間



(3) 生活・福祉に関する相談窓口

【 佐久市窓口 】

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
生活保護に関する相談 住居確保給付金に関する相談	福祉課 保護係	62-2914(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
年金の受給、 国民年金保険料の免除・猶予申請等に 関する相談	国保医療課 国保年金係	年金: 62-3093(直通)	
国民健康保険の加入、国保税額の確認、 高額療養費の支給等について		国保: 62-3164(直通)	
福祉医療(満18歳に達する日以降の最初の 3月31日までの子ども・ひとり親家庭・障がい 者の方の医療費助成)、 未熟児養育医療の給付	国保医療課 医療給付係	62-2915(直通)	
税金の納付に関する相談	収税課 収税係	62-3043(直通)	

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
生活・福祉に関する困りごと	佐久市社会福祉協議会 本所	64-2426	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	佐久市社会福祉協議会 臼田支所	82-4332	
	佐久市社会福祉協議会 浅科支所	58-0383	
	佐久市社会福祉協議会 望月支所	51-1520	
就職相談、メンタルサポートなど	ジョブながの ライフサポートセンター佐久 長野県労働者福祉協議会	78-3029	月・火・木・金 9:00～17:00 水 11:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
市営住宅・県営住宅への入居に関する相談	長野県住宅供給公社 佐久管理センター	78-5410	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
自立に向けた包括的な支援に関する相談	長野県・佐久市生活就労支援センター ”まいさぼ佐久”	78-5255	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:30～17:00
年金に関する相談	日本年金機構 小諸年金事務所	0267-22-1080	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 ※週の初日は19:00まで延長 ※毎月第2土曜日は9:30～16:00
交通事故に関する相談	長野県交通事故相談所(長野本所)	026-235-7175	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00

(4) 消費生活に関する相談窓口

【 佐久市窓口 】

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
振り込め詐欺や多重債務等、消費生活に関する問題全般	佐久市消費生活センター	62-7501	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	生活環境課 生活公共交通係	62-3094(直通)	
	臼田支所 経済建設環境係	82-3113(直通)	
	浅科支所 経済建設環境係	58-2081(直通)	
	望月支所 経済建設環境係	53-3111(代表)	

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せ、相談	長野県東信消費生活センター	0268-27-8517 (相談専用)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00



(5) 経営・倒産や債務に関する相談窓口

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
事業主向けの経営安定・倒産防止などに関する相談	佐久商工会議所	62-2520	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
中小企業の経営全般に関する相談	長野県中小企業再生支援協議会	026-227-6235	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
法的トラブル解決のための相談、 情報提供等	法テラス長野	050-3383-5415	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00
	法テラス・サポートダイヤル	0570-078374	平日9:00～21:00 土9:00～17:00
	長野県弁護士会佐久在住会 ※予約制で、面談による相談に応じています。	78-3901	予約受付時間 月～金 9:30～16:30 相談日時 金 13:30～16:30

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
登記、相続、借金、会社、労働 などに関する相談、情報提供	長野県司法書士会	026-232-7492	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
	司法書士無料電話法律相談	<登記手続> 026-232-9110	月～金 (祝日・年末年始を除く) 12:00～14:00
		<相続> 026-232-6110	
		<消費者トラブル・ 少額トラブル> 026-233-4110	
くらしと健康の相談会【予約制】 (弁護士による法律相談、 保健師による健康相談等)	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	63-3164(直通)	6月、9月、12月、3月 毎週火曜日

(6) 労働や職場の人間関係などに関する相談窓口

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
40代前半までの方の就労について	ジョブカフェ信州(松本センター)	0263-39-2250	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	ジョブカフェ信州(長野分室)	026-228-0320	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:15

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
賃金やパワハラなど 労働問題全般についての相談	長野県東信労政事務所 常設労働相談	0268-23-1629	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
職場のトラブルなど総合労働相談	小諸労働基準監督署 総合労働相談コーナー	0267-22-1760	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
	長野労働局雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	026-223-0551	
就職相談、メンタルサポートなど	ジョブながの ライフサポートセンター佐久 長野県労働者福祉協議会	78-3029	月・火・木・金 9:00～17:00 水11:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)
自立に向けた包括的な支援に 関する相談	長野県・佐久市生活就労支援センター “まいさぼ佐久”	78-5255	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:30～17:00

(7) 子どもや青少年に関する相談窓口

【 佐久市窓口 】



相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
妊娠中・育児についての相談	佐久 母と子のすこやか相談室 (佐久市保健センター)	63-3080(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00
	臼田 母と子のすこやか相談室	82-3115(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～12:00
	浅科 母と子のすこやか相談室	58-2089(直通)	
	望月 母と子のすこやか相談室	53-3111(代表)	
児童虐待の通報	子育て支援課	62-2111(代表)	毎日24時間

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など	
<p>子どもの性格・生活習慣・学校生活・ 非行・家庭環境に関する相談</p>	<p>児童館長（家庭児童相談員）</p>	野沢児童館	<p>月～金 （祝日・年末年始を除く） 13:00～16:00</p> 	
		63-6662		
		中込児童館		62-7234
		東児童館		65-8238
		佐久城山児童館		63-9500
		中佐都児童館		65-8565
		岸野児童館		63-0511
		平根児童館		67-2030
		高瀬児童館		68-8113
		泉児童館		62-3508
		岩村田児童館		67-8633
		小田井児童館		65-7151
		切原児童館		82-7878
		下越児童館		82-1212
		臼田児童館		82-1180
		青沼児童館		82-1151
田口児童館	82-7800			
あさしな児童館	58-1150			
望月児童館	53-1155			
佐久平浅間児童館	67-7719			

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
子どもの性格・学校生活 非行・家庭環境に関する相談	家庭児童相談員・ 子ども特別対策推進員 (子育て支援課 子育て支援係)	62-3149(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00
母子父子寡婦福祉資金貸付・ 児童扶養手当・就職に関する相談	子育て支援課 子育て支援係	62-3149(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	臼田支所 高齢者児童福祉係	82-3124(直通)	
	浅科支所 高齢者児童福祉係	58-2078(直通)	
	望月支所 高齢者児童福祉係	53-3111(代表)	
福祉医療 (満18歳に達する日以降の最初の3月31日 までの子どもの医療助成)	国保医療課 医療給付係	62-2915(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
未熟児養育医療の給付			
非行防止・育成活動・迷惑行動に 関する相談	少年センター (生涯学習課 青少年係)	62-0671(直通)	
スクールメンタルアドバイザーによる、 いじめ、不登校、先生・友達関係の問題 など学校教育相談全般	佐久市教育委員会(コスモス相談) (スクールメンタルアドバイザー)	62-2918(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～18:00

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
児童虐待・育児・非行・いじめなど、 子ども(18歳未満)に関する様々な相談	佐久児童相談所	67-3437	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	毎日24時間
児童虐待・DVに関する通報	長野県児童虐待・ DV24時間ホットライン	026-219-2413	毎日24時間
子どもの悩み・非行・犯罪被害などの相談 (ヤングテレホン)	警察本部	026-232-4970	月～金 (休日を除く) 8:30～17:15
いじめ・体罰・不登校等こどもの相談	長野県子ども支援センター	(大人専用) 026-225-9330 (子ども専用ダイヤル) 0800-800-8035	月～土 (祝日・年末年始を除く) 10:00～18:00
18歳までの子ども専用電話	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日(年末年始除く) 16:00～21:00
子どもの人権に関する相談	法務省・全国人権擁護委員連合会 子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

(8) 女性のための相談窓口

【 佐久市窓口 】

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
配偶者等からの暴力(DV)に関する女性の相談	福祉課 地域福祉係 (女性相談員)	62-2919(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15


【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
児童虐待・DVに関する通報	長野県児童虐待・ DV24時間ホットライン	026-219-2413	毎日24時間
女性の家庭内の問題、 配偶者等からのDVの相談	長野県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	026-235-5710	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
女性への暴力(DV、セクシャルハラスメント等)に関すること	長野県男女共同参画センター 「あいとぴあ」 (配偶者暴力相談支援センター) ※法律相談・女性のためのカウンセリングも実施しています(要予約)。詳細はお問合せください。	0266-22-8822	火～土 (祝日・年末年始を除く) 9:00～12:00 13:00～16:30
配偶者等からの暴力(DV)、職場におけるセクシャル・ハラスメントなど女性をめぐる様々な人権問題	女性の人権ホットライン (法務局全国共通人権相談ダイヤル)	0570-070-810	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
性暴力被害に遭われた方の支援 (産婦人科医療、カウンセリング、 弁護士相談等)	長野県性暴力被害者支援センター 「りんどうハートながの」	026-235-7123	毎日24時間
家庭、人間関係、生き方など 男性の相談	長野県男女共同参画センター 「あいとぴあ」	0266-22-7111	金のみ (祝日・年末年始を除く) 17:00~19:00 男性相談員が対応

(9) 高齢者に関する相談窓口

【 佐久市窓口 】

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
65歳以上の方の介護・保健・医療・福祉に 関する相談 高齢者虐待に関する相談	高齢者福祉課 高齢者支援係	62-3157(直通)	 月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	臼田支所 高齢者児童福祉係	82-3124(直通)	
	浅科支所 高齢者児童福祉係	58-2078(直通)	
	望月支所 高齢者児童福祉係	53-3111(代表)	
認知症に関する相談	高齢者福祉課 高齢者支援係 認知症地域支援推進員	62-3157(直通)	
介護認定申請、保険料納付・介護費用に 関する相談	高齢者福祉課 介護保険事業係・介護保険給付係	62-3154(直通)	
	臼田支所 高齢者児童福祉係	82-3124(直通)	
	浅科支所 高齢者児童福祉係	58-2078(直通)	
	望月支所 高齢者児童福祉係	53-3111(代表)	
後期高齢者医療の高額療養費の 支給、保険料の納付等について	国保医療課 医療給付係	62-2915(直通)	

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
65歳以上の方の介護・保健・医療・福祉に関する相談 高齢者虐待に関する相談	佐久平・浅間地域包括支援センター	88-6281	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
	岩村田・東地域包括支援センター	67-6910	
	中込地域包括支援センター	64-1751	
	野沢地域包括支援センター	63-8430	
	臼田地域包括支援センター	81-5100	
	浅科・望月地域包括支援センター	53-8801	
高齢者の方が抱える法律問題の相談	長野県弁護士会 ひまわり長野 (高齢者・障害者総合支援センター)	0120-65-9674 (電話相談は無料)	月・木 13:30～16:00

(10) 障がい者や難病に関する相談窓口

【 佐久市窓口 】

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
障がい福祉に関する相談、 障がい者虐待に関する相談	福祉課 障害福祉係 療育支援係	62-3147(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	臼田支所 高齢者児童福祉係	82-3124(直通)	
	浅科支所 高齢者児童福祉係	58-2078(直通)	
	望月支所 高齢者児童福祉係	53-3111(代表)	
自立や社会参加に向けた各種相談	佐久市 障害者自立生活支援センター	64-0212(直通)	

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
福祉医療 (障がい者の方の医療費助成)	国保医療課 医療給付係	62-2915(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
障害福祉に関する相談	佐久広域連合 障害者相談支援センター	63-5177	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
障がいをお持ちの方の就業の相談	障がい者就業・生活支援センター ほーぷ	66-3563	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:30
難病に関する相談	長野県難病相談支援センター	0263-34-6587	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	佐久市保健福祉事務所 健康づくり支援課	63-3164(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

(11) 生活安全に関する相談窓口

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
犯罪等の被害の未然防止など 安全に関する相談	佐久警察署	68-0110	毎日24時間 (夜間・休日は当直が対応)
	警察相談専門電話	#9110	平日8:30～17:15 ※土日・祝日及び時間外は、一 部県警を除き当直または音声案 内で対応

(12) 人権に関する相談窓口

【 佐久市窓口 】

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
生活上の相談、 人権に関する相談	佐久市中央隣保館	62-0991(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 毎月第3土曜日 9:00～12:00

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
生活上の相談、 人権に関する相談	浅科人権文化センター	58-2039(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 毎月第3土曜日 13:30～16:30
	望月人権文化センター	51-1135(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 毎月第2・4土曜日 (1月は第2・3・4土曜日) 8:30～17:15

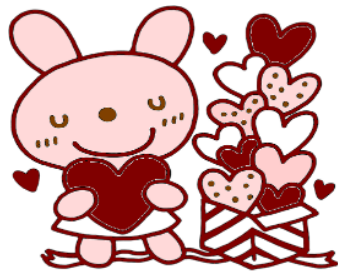
【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
人権全般に関する相談	みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	0570-003-110	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
	長野地方法務局佐久支局 人権なんでも相談所	67-2272	木のみ(祝日を除く) 9:00～16:00
	長野県人権啓発センター	026-274-3232	火～日(月は休館日) 8:30～17:00

(13) 犯罪被害に関する相談窓口

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
犯罪被害による悩み、 精神的被害の相談	長野犯罪被害者支援センター	026-233-7830	月～金(祝日を除く) 10:00～16:00
性犯罪に関する相談	性犯罪被害ダイヤルサポート110	0120-037-555	毎日24時間 (月～金の8:30～17:15は相談 担当の女性警察職員、それ以外 は警察本部の当直員が対応)
	性犯罪被害相談電話(全国統一)	#8103	



【このパンフレットに関するお問い合わせは…】

佐久市役所 市民健康部 健康づくり推進課 電話0267-62-3189(直通)

臼田支所 健康づくり推進係 電話0267-82-3115(直通)

浅科支所 健康づくり推進係 電話0267-58-2089(直通)

望月支所 健康づくり推進係 電話0267-53-3111(代表)