

主な相談窓口一覧

◆ 上田市内 精神科・心療内科医療機関 ◆

医療機関名称(50音順)〔電話〕	住 所	診療時間
あきメンタルクリニック 〔電話 0268-71-0036〕 * 予約制	国分1169-1	・月、火、金 10:00～13:30、15:00～19:00 ・土 9:00～12:30、14:00～18:00 ・木 10:00～13:30、15:00～18:00 ※不定休あり * 受付終了時間は診療時間終了の30分前
安藤病院 〔電話 0268-22-2580〕 * 予約制	中央西 1-1-20	・月、火、木、金 8:30～12:30 (初診の受付は11:00まで) 14:00～17:30 (初診の受付は16:30まで) ・水、土 8:30～12:30 (初診の受付は11:00まで)
千曲荘病院 〔電話 0268-22-6611〕 * 予約制	中央東4-61	・月～金 8:30～17:00 ・土 8:30～11:00 (受付時間 7:30～11:00) * 午後予約のみ
メンタルサポートそよかぜ病院 〔電話 0268-35-0305〕 * 予約制	塩川3057-1	・火、金 9:00～(受付時間 7:30～11:30) 14:00～(受付時間 13:30～16:30) ・月、水、木、土 9:00～12:30(受付時間 7:30～11:30)

◆ 相談機関 ◆

【健康】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所 健康推進課	精神保健福祉相談員による こころの相談 (要予約)	相談のうえ決定	0268-23-8244
	ひきこもり個別相談	相談のうえ決定	0268-23-8244
上田市役所 健康推進課 丸子保健センター 真田保健センター 武石健康センター	保健師によるこころの健康に関する相談	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-8244 0268-42-1117 0268-72-9007 0268-85-2067
上田保健福祉事務所	保健師によるこころの健康に関する相談	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-25-7149
	精神科医師によるこころの健康に関する相談 (要予約)	偶数月：第1火曜日 奇数月：第1木曜日 毎月：第3水曜日 14:00～16:00	
	心理職における思春期におけるこころの健康に関する相談 (要予約)	第4木曜日 13:00～16:00	
長野県 精神保健福祉センター	こころの健康に関する電話相談	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	026-227-1810
	こころの健康相談統一ダイヤル “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いる、”“身内が自死してつらくてどうしようもない、”などの自殺に関する電話相談	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00	0570-064-556
長野県精神障がい者在宅 アセスメントセンター 「りんどう」	緊急に精神科医療機関を必要とする方やその家族などを対象とした電話相談	毎日 17:30～翌朝 8:30	0265-81-9900

【生活・福祉】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所 福祉課 丸子市民サービス課 真田市民サービス課 武石市民サービス課	生活に関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-5372 0268-42-1118 0268-72-2203 0268-85-2067
上田市役所障がい者支援課 丸子市民サービス課 真田市民サービス課 武石市民サービス課	障がいに関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-5158 0268-42-1118 0268-72-2203 0268-85-2067
市民プラザゆう	女性弁護士による法律相談	奇数月第2・4木曜日 10:00～12:00 偶数月第4木曜日 10:00～12:00	0268-27-2988
	女性相談員によるなんでも相談	火曜日 11:00～18:00 木曜日 10:00～17:00 第2・4土曜日 10:00～17:00	0268-27-3123
上田市役所 上田消費生活センター	消費生活相談、市民相談、多重債務相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～12:00 13:00～16:00	0268-75-2535
上田市役所 生活環境課	弁護士による法律相談	第2・4金曜日(祝日、年末年始を除く) 13:00～16:00	0268-22-4140
上田市社会福祉協議会 上田地区センター 丸子地区センター 真田地区センター 武石地区センター	心配ごと相談 (介護、福祉サービス、家庭内の問題等)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-27-8080 0268-42-0033 0268-72-2998 0268-85-2466
まいさぼ上田	生活や就労などの悩みに関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00	0268-71-5552
上小圏域地域障害者自立生活支援センター	障がいのある方や家族の相談・支援	月～土曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～18:00	0268-28-5522
上小圏域障害者就業・生活支援センター(シェイク)	障がいのある方の就業や生活に関する相談・支援	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～18:00	0268-27-2039
上小圏域成年後見支援センター	成年後見制度についての相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-27-2091
長野県弁護士会 上田在住会	法律相談全般 (相談先のご案内)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00	0268-27-6049
長野県司法書士会	消費者トラブル・少額トラブル(経済問題) 常設電話相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 12:00～14:00	026-232-9110
	成年後見常設電話相談	木曜日(祝日、年末年始を除く) 12:00～15:00	026-232-2110
	労働トラブル常設電話相談	水曜日(祝日、年末年始を除く) 17:00～19:00	026-232-2110
よりそいホットライン	暮らしの中での困りごとや各種専門相談	24時間365日	0120-279-338

【仕事】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所 雇用促進室 (上田市就労サポートセンター)	求職・労働相談・職業紹介	月～木曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～12:00	0268-26-6023
長野産業保健総合支援センター	事業場が抱えるメンタルヘルス対策に関する相談(要予約)	9:00～17:00 (相談日は電話で確認)	026-225-8533 ※事業主による相談をお受けします
上田公共職業安定所 (ハローワーク上田)	職業相談及び就労支援	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-8609
上田商工会議所 東信ビジネスリレーセンター	経営相談・事業承継相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:30	0268-22-4500
上田市商工会	経営相談・事業承継相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-42-2213 (丸子本所) 0268-85-2823 (武石支所)
真田町商工会	経営相談・事業承継相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-72-4050
長野県弁護士会	労働問題無料電話相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00	026-232-2104
東信労政事務所	労働相談(常設)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-1629 (専用電話)
	その他の労働相談に関する問い合わせ	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-25-7144

【子ども】

相談機関	相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所 健康推進課	育児に関する電話相談 (育児110番)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-23-4444
上田市役所 子育て・子育て支援課	ひとり親家庭・児童に関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-23-2000
上田市役所 発達相談センター	0歳から18歳までの子どもの発達に関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15	0268-24-7801
上田市役所 子育て世代包括支援センター (健康推進課、子育て・子育て支援課)	妊娠・出産・子育てについての相談 【母子保健コーディネーター】	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-23-8244
	子育てに関する情報や支援を紹介 【子育て支援コーディネーター】	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-75-2416
上田市少年育成センター	青少年電話相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-22-8080
上田市教育相談所	不登校や学校生活に関する相談	月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00	0268-27-0241
チャイルドラインうえだ	18歳までのこどもがかける専用電話	毎日(年末年始を除く) 16:00～21:00	0120-99-7777

【高齢者】

相談機関		相談内容	相談日・時間	電話番号
上田市役所高齢者介護課 丸子市民サービス課 真田市民サービス課 武石市民サービス課		高齢者の健康・福祉・介護・認知症などに関する相談	月～金曜日 8:30～17:15	0268-23-5140 0268-42-1118 0268-72-2203 0268-85-2067
地域包括支援センター	神川地域包括支援センター		月～金曜日 8:30～17:15	0268-29-2266
	中央地域包括支援センター		月～金曜日 9:00～18:00	0268-26-7788
	西部地域包括支援センター		月～金曜日 8:30～17:30	0268-25-1101
	城下地域包括支援センター		月～土曜日 8:30～17:30	0268-22-2360
	神科地域包括支援センター		月～金曜日 8:30～18:00 土曜日 8:40～12:30	0268-27-2881
	塩田地域包括支援センター		月～金曜日 8:40～17:30 土曜日 8:40～13:00	0268-37-1537
	川西地域包括支援センター			0268-26-1172
	丸子地域包括支援センター			0268-42-0015
	真田地域包括支援センター		月～金曜日 8:30～17:15	0268-72-8055
	武石地域包括支援センター			0268-41-4055

※相談日・時間についてはいずれも祝日、年末年始を除きます。

【その他】

相談機関		相談内容	相談日・時間	電話番号
長野社会福祉法人の電話	長野	こころの苦しさ・悩みに関する相談	11:00～22:00	026-223-4343
	松本			0263-29-1414
	ナビダイヤル		10:00～22:00	0570-783-556