

千曲・坂城

くらしと健康の相談会

日 時

2026 年

10月18日（日）12:30～16:30

会 場

千曲市役所2階保健センター

（千曲市杭瀬下二丁目1番地）

*当日、市役所南側駐車場が満車の場合は、
立体駐車場3階をご利用ください。

誰にも相談できない・・・

眠れない・・・

生きるのがつらい・・・

借金を返せない・・・

弁護士や精神科医等が
「無料」で
相談に応じます



保健師や生活就労支援センター
相談支援員にも相談ができます



さまざまな悩みや事情を弁護士（※）や精神科医等の専門家がじっくり聞きます。

相談は無料。秘密は厳守します。

※失業、倒産、多重債務、家庭問題等の法律相談

事前予約が必要です。

【予約開始日】9/1（火）～

【予 約 先】千曲市役所 健康推進課 健康増進係（保健センター）

☎026-273-1111（内線2121・2122） 平日8:45～16:30まで

※精神科医相談をご希望の方で、既に主治医がいる方は治療方針は主治医が優先となりますので、
診断や治療に深く踏み込んだアドバイスは差し控えさせていただきます。

※弁護士相談をご希望の方で、離婚、パワハラ、セクハラなど紛争相手方がいる場合は、相手方
の弁護士氏名、会社名等を確認させていただきます（利益相反の確認）。

主催：千曲市、坂城町

共催：長野保健福祉事務所

須高地区でも開催しています！（※「こころ・法律・仕事のなんでも相談会」という名称です）

＜須高地区のご案内＞ 主催：須高精神保健福祉連絡協議会

10月28日（水） 14:00～18:00 （※予約開始は9月24日（木）から）

【会場】：須坂市シルキーホール3階

【予約・問い合わせ先】（受付時間：平日8:30～17:15まで）

須坂市 健康福祉部 健康づくり課 ☎026-248-9023

小布施町 健康福祉課 健康係 ☎026-214-9930

高山村 健康福祉課 保健予防係 ☎026-242-1202