

一人で悩んでいませんか？ まずはお電話ください。

心と体の悩み

生活が苦しい
病気で辛い

仕事が
見つからない

家族・
家庭の悩み

1人ぼっちで
さみしい

人とうまく
話せない

DV・
性暴力の
悩み

食べる物
がない

 **お電話で無料相談**

あなたは一人ではありません。あなたのそばに私たちがいます。忘れないで！

土・日曜日
10時-22時



0120-914-994

平日
10時-22時

 **0263-75-8368**

相談の悩み事を確認しながら、支援方法を一緒に考えます。必要に応じて、最寄りの相談機関を紹介したり、専門家と一緒に解決方法を見出したり、自立に向けたお手伝いをします。

※秘密は守ります。

1人で
悩んでいる
あなた

電話
相談

面談

同行
支援

自立と
生活再建へ

・生活必需品(フードバンク)支援 ・シェルター ・居場所の支援
・子ども塾 ・カフェサロン ・医療ケア ・介護支援 ・司法手続
・生活保護 ・行政手続 ・障害者支援制度活用 ・就労支援 ・人材育成

地域で支え・認め合い、つながりを広げ、誰もがしあわせな社会を創りましょう！

特定非営利活動法人 **NPO ホットライン信州**

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

特定非営利活動法人

NPOホットライン信州

(信州こども食堂ネットワーク)

団体の設立 2011年 3月30日

法人の設立 2014年 4月 1日

目的

地域で助け合っただれもが安心して暮らせる社会、
だれもが認め合っ《居場所》を実感できる社会
を創ること

電話相談

長野県内全域で
無料のなんでも
電話相談を受付

相談者への 面談・同行

生活必需品 を含む 緊急支援

職業体験 就職研修が できる場の 提供

被災地への 支援物資の 寄付受付と 提供

信州 こども食堂 の運営

<本部>

長野県松本市寿北5丁目4番 28-1

電話 0263-75-8368

携帯 080-8702-2799

<東北信事務所>

長野県長野市南長野新田町 1481

アルプスハイツ 2 階

電話 0120-914-994

<中南信事務所>

長野県塩尻市大屋 105-7

電話 080-6935-6092



NPO ホットライン信州「信州こども食堂 スタッフと協力者」

無料相談・問い合わせ



0120-914-994

特定非営利活動法人NPOホットライン信州 発行責任者 青木正照

E-mail: yff52160@nifty.com

<http://hotline-shinshu.jimdo.com/>

循環と共生の社会を目指して



NPOホットライン信州理事長
村上 晃（弁護士）

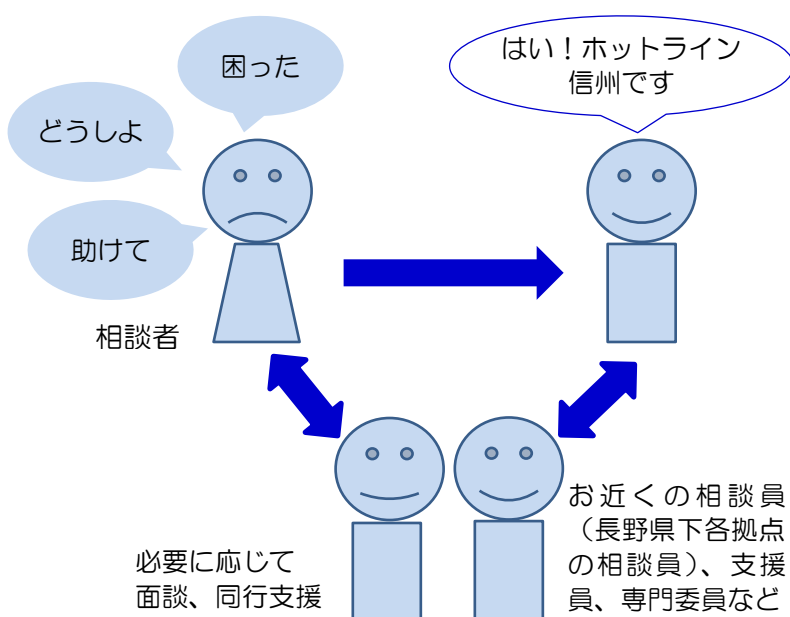
だれにも看取られずに息を引き取る高齢者の孤独死、育児に行き詰った夫婦の幼児虐待、働きたいけど心や体の病でままならず…。最近の日本社会では、自助努力だけではどうにもならないほど、様々な困難を抱えながら、どこへどうやって「SOS」を出したらいいかわからない「孤立・無縁」の人たちが増えています。

今、必要なことは、市民それぞれが暮らし、働く場で、人と人とのつながりを強め、ぬくもりのある地域社会を再建する取り組みではないでしょうか。

何でも相談

24 時間無料の電話相談 土・日曜日、祝祭日も対応

無料相談・問い合わせ  0120-914-994



NPO ホットライン信州の相談員

相談員が県内各拠点（東北信事務所・中南信事務所と地区数力所あわせて十数人の相談員）で、相談者の気持ちに寄り添い話に耳を傾けながら、支援の方法を一緒に考えます。

必要に応じて相談者と一緒に、弁護士・司法書士・カウンセラーなどの専門家や役所・支援関係機関・団体を訪ね、自立に向けたお手伝いをします。

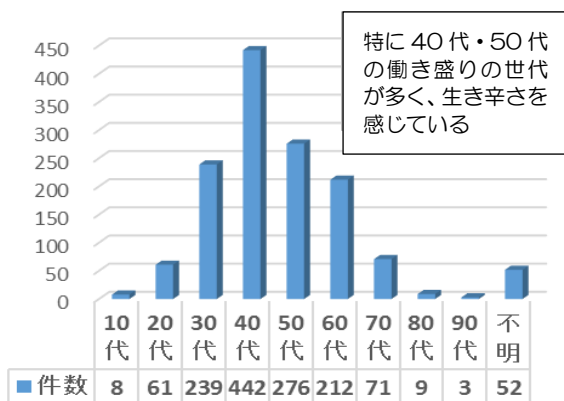
4年間で約2万件。NPO ホットライン信州が受け付けた24時間無料電話相談の件数です。

特に40歳代を中心とした働き盛りの世代からの相談や同行支援が多くありました。

寄せられる相談内容は、生活困窮、仕事、病気、育児、恋愛、親子関係、福祉制度など多岐に渡りました。

相談内容に応じ、職業体験や就職研修ができる居場所（長野市と松本市と塩尻市他）を提供しています。

2015年4月～2016年3月相談者の年代別件数



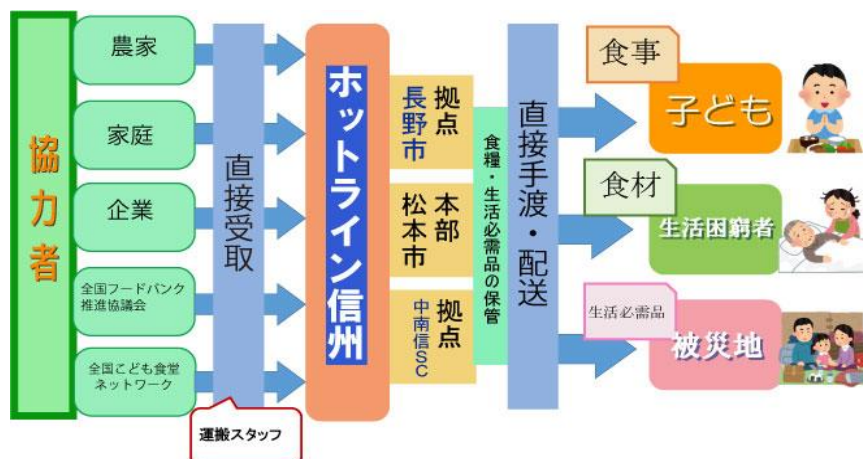
緊急支援 被災者支援

その日の食事や生活必需品にも
ことかく人たちがいるなかで、食
べられるのに捨てられる食品や処
分されるものたち。

双方をつなぎ、活かしていくの
がフードバンク活動です。



緊急を要する相談者には、直接面談して解決策を探るほか、
生活必需品を提供の（フードバンク）信州こども食堂支援
リレーを県内各地で実施します。



提供者・企業・団体等の善意をお預かりし、生活困窮者の緊急
支援と災害の被災者支援を行っています。

捨てるしかなかった食品ロスを減らすことで、循環型社会の構
築につながります。

信州こども食堂

2016年1月9日にはじまった「信州こども食堂」はこれまでに、長野
市・小諸市・松本市・安曇野市・塩尻市・飯田市・諏訪市・千曲市などで、
（12/25 現在）のべ114回開かれ、参加者は、子ども2,089名、大人・
サポーター・ボランティアなど2,726名、計4,815名になりました。

信州こども食堂は、「居場所としてのこども食
堂」であり、貧困対策という枠を
設けていません。地域の子ども、
大人、お年寄りが、いっしょに
にぎやかに食事ができる誰でも
参加できる居場所です。

「おいでよ、いっしょに食べ
よう。みんなで食べるとおおい
しいよ」と参加を呼びかけ、県内
各地で特色を活かして取り組ん
でいます。



地震で被災した熊本県で地元の
ボランティアの方と「信州子ども
食堂 in 熊本」を開きました。避難
所での生活を余儀なくされている
方々にたいへん喜ばれました。



信州こども食堂(12/22) と ライオン食堂(12/25)は、両会場 100名の参加

子どもの笑顔、笑い声が大好きな大人たちが集まり、料理上
手なおばちゃんたちが子どもたちの手を取って一緒に教え、
学生のお兄さん・お姉さんが宿題を手伝い、疲れたママ・パパ
もほっと一息ついて、おじいちゃん・おばあちゃんが見守って
いる。それが私たちの目指すこども食堂です。