

女性のための相談窓口

～県内の主な公的相談機関のご案内～

困りごと、悩みごとなどの相談や情報提供が受けられる窓口を紹介します。電話相談のほか面接相談を実施している機関もあります。市町村の相談機関については、回答のあったものを紹介しています。

■女性の人権、困りごと、悩みごと等に関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
男女共同参画センター “あいとぴあ”	女性のための相談(一般相談、法律相談、カウンセリング) 夫婦・家族関係、離婚、男女の関係、人間関係などの悩みや困っていること	0266-22-8822 ◆一般相談(電話・面接(要予約)) 火～土 9:00～12:00・13:00～16:30 ◆法律相談(要予約) 第1木曜日 13:00～16:00 第3木曜日 11:00～12:00(第3木曜日は会場:長野県庁<長野市>) ◆女性のためのカウンセリング(要予約) 第2土曜日、第4金曜日 10:00～15:50
女性相談センター	女性の生活上の相談(夫婦、親子、嫁姑、対人関係、就職、住宅等)	026-235-5710 月～金 8:30～17:15
保健福祉事務所	同上(女性相談員)	(後記一覧参照) 月～金 8:30～17:15
長野県人権啓発センター	人権相談	026-274-3232 火～日 8:30～17:00
長野地方法務局・支局	日常生活の中の人権上の相談(家庭、子ども、登記、相続等)	026-235-6611(代表)(支局は後記一覧参照) 月～金 8:30～17:15
人権擁護委員	日常生活の中の人権上の問題	各地の人権擁護委員
長野いのちの電話	自殺の予防、心の悩み	長野 026-223-4343 毎日 11:00～22:00 松本 0263-29-1414 毎日 11:00～22:00 ナビダイヤル 0570-783-556 毎日 10:00～22:00
にんしん SOS ながの	予期せぬ妊娠で悩みのある方のための相談	0120-68-1192 毎日 24 時間 メール: ninsin.sos@keiroen.or.jp でも受付可
長野市男女共同参画センター	女性ための相談、女性のための法律相談	◆女性のための相談 026-237-8778 (祝日、12/29～1/3を除く) 電話相談 月～金、第2土曜日 9:00～16:00 面接相談 月～金 9:00～16:00(要予約) ◆法律相談(女性弁護士) 026-237-8303 毎月第2水曜日 10:00～12:00(要予約・先着4名)
松本市女性センター “パレア松本”	相談員によるなんでも相談	0263-39-1105 ◆電話相談 火、第1・3水、金 9:00～12:00 ◆面接相談 月、火、木、金 13:00～16:00(要予約) 第4金 16:00～19:00(要予約) ◆女性弁護士相談 毎月第2火、第4月曜日 13:30～15:30(要予約)
上田市 市民プラザ・ゆう	女性相談員によるなんでも相談、女性弁護士による法律相談	0268-27-3123 ◆女性相談員による相談 火 11:00～18:00 木 10:00～17:00 第2、4土曜日 10:00～17:00(要予約) ◆法律相談 偶数月第4木曜日 10:00～12:00(要予約) 奇数月第2、4木曜日 10:00～12:00(要予約)

岡谷市	女性のための相談	企画課 0266-23-4811(内線 1524) 第3火曜日 10:00~15:50(要予約)
飯田市	弁護士による女性のための無料法律相談	0265-22-4511 (内線 5452) 毎月原則第3火曜日 13:30~16:30(要予約)
	女性のための相談	0265-22-4511(内線 5739) 平日 8:30~17:15
諏訪市	女性のための相談	地域戦略・男女共同参画課 0266-52-4141(内線 289) 原則毎月第1水曜日、第3土曜日 10:30~16:50 1人50分(要予約)
須坂市	女性のための一般相談	男女共同参画課 026-248-9034 月~金 8:30~17:15
小諸市	人権相談	小諸市人権センター 0267-23-5521 月~金 8:30~17:15
	弁護士による無料法律相談	0267-22-1700 内線 2118 年間8回(要予約)
	女性のための相談	0267-22-1700(内線 2145) 月~金(祝日・年末年始は除く) 電話 9:00~16:45 面談(要予約) 9:00~16:45
伊那市	女性のための相談	0265-78-4111 内線 2742 面接相談 火、木(要予約) 8:30~17:00 電話相談 8:30~17:00
駒ヶ根市	女性のための一般相談窓口	0265-83-4770 月~金 9:00~17:00
中野市	女性のための相談	0269-23-4810 電話相談 月~金 9:00~17:00 面接相談 月~金 9:00~17:00(要予約)
大町市	女性のための相談	0261-22-0420(内線 830) 毎月第2木曜日 10:00~12:00 13:00~15:00 第4木曜日 9:00~12:00
飯山市	女性のための一般相談	0269-62-3111 080-1080-9924 月~金 8:30~17:00
茅野市	女性のための相談	家庭教育センター 0266-73-0888 面接相談のみ 月1日 10:30~15:30 (1日4件まで1人50分 要予約) ※相談日はお問い合わせください
	女性相談員による相談	こども課 0266-72-2101(内線 619) 電話相談 月~金 8:30~17:15 面接相談 月~金 8:30~17:15 ※状況により、女性相談員が在席しない日もありますので、ご了承ください。
塩尻市	女性のための相談	0263-54-0783 電話相談 月~金 9:00~17:00 面接相談 月~金 9:00~17:00(要予約)
佐久市	人権擁護委員による相談	長野地方務局佐久支局 0267-67-2272(要予約) 火・木(祝日除く) 9:00~16:00
千曲市	男女共同参画及び女性のための一般相談	026-273-1111(内線 2252) 月~金 8:30~17:00
東御市	女性弁護士による無料法律相談	人権同和政策課 0268-64-5902 奇数月第4水曜日 9:30~11:30(要予約)
	女性のための相談	福祉課 0268-64-8888 月~金 8:30~17:15

安曇野市	女性のための相談	家庭児童相談室 0263-71-2265 月～金 8:30～17:15
佐久穂町	なんでも心配ごと相談	基本月末金曜日 9:00～12:00 (詳細はお問い合わせください) 生涯学習館 0267-86-2041 八千穂老人福祉センター 0267-88-3545
軽井沢町	町民法律相談	0267-45-8540 10:00～17:00(年8回・要予約)
長和町	心配ごと相談	毎月第3水曜日 【1月は第4水曜日】 10:00～12:00(要予約) 予約の申込:長和町長門ふれあい館 0268-68-4400 長和町社会福祉協議会 0268-88-3069
下諏訪町	女性のための相談	0266-27-1111 電話相談(休日を除く毎日)8:30～17:15 面接相談(要予約)8:30～17:15
辰野町	人権擁護員による相談	辰野町役場 住民税務課 0266-41-1111 6・10月10:00～15:00(老人福祉センターほかで開設)
箕輪町	女性のための一般相談	0265-79-3111 電話相談 月～金 9:00～16:00
	法律相談	0265-79-3144 電話相談 月～金 8:30～17:00 法律相談(要予約)年6回
南箕輪村	女性の悩み相談窓口	教育委員会 0265-76-7007 月～金8:30～17:15(土・日・祝日及び12/29～1/3は除く)
	人権相談	住民環境課 0265-72-2104 月～金8:30～17:15 (土・日・祝日及び12/29～1/3は除く)
中川村	人権擁護委員による相談	住民税務課 0265-88-3001 7・12月 10:00～15:00
高森町	女性のための相談(一般相談、悩み事、チャレンジ相談、就職、男女共同参画など)	0120-810-445 月～金(祝日・年末年始除く)8:30～17:00 ※毎月25日(土、日、祝日の場合は翌平日)は、19:00まで受付
阿南町	女性のための一般相談	0260-22-4051 月～金 8:30～17:25
根羽村	女性の人権、困りごと、悩みごと等に関すること	住民課 0265-49-2111 月～金8:30～17:15 ※その他分野についても対応
	女性の人権・暴力、DV、家庭問題(育児・介護、福祉等嫁姑問題)、いじめ問題、借金・相続問題、悩み等	特設人権相談所 0265-49-2111 毎年7月、11月(根羽村役場で開設)9:00～12:00 ※その他分野についても対応
泰阜村	人権擁護委員による相談	住民福祉課 0260-26-2111 月～金8:30～17:15
喬木村	女性のための相談	保健福祉課 0265-33-5123 月～金8:30～17:15
豊丘村	女性のための一般相談	健康福祉課 0265-35-9060 月～金8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
上松町	女性のための相談	住民福祉課福祉係(健康増進センター内) 0264-52-5550 月～金8:30～17:15
南木曾町	男女共同参画及び女性のための一般相談	0264-57-2001 月～金8:30～17:15
木曾町	女性のための一般相談	保健福祉課 0264-22-4035 月～金8:30～17:15
木祖村	女性のための一般相談	住民福祉課 0264-36-2001 月～金8:30～17:15
大桑村	女性のための相談	福祉健康課福祉係 0264-55-4022 月～金8:30～17:15

生坂村	女性に関する人権・悩み事など	生坂村健康管理センター 0263-69-3500 平日 9:30~12:00
白馬村	女性のための一般相談	健康福祉課 0261-85-0713 月~金 8:30~17:00 (祝日・年末年始除く)
	女性の人権に関する相談	総務課 0261-72-7002 月~金 8:30~17:00 (祝日・年末年始除く)
小布施町	人権相談	026-247-3111 毎月第1水曜日 12:30~14:30
山ノ内町	人権よろず相談所	北部公民館 33-6930 偶数月第2木曜日 文化センター33-1120 偶数月第4火曜日 ほなみふれあいセンター33-3606 奇数月第2木曜日 よませふれあいセンター33-2893 奇数月第4火曜日 ※時間はいずれも 9:00~12:00
木島平村	生活にかかわる相談全般	社会福祉協議会 0269-82-4888 随時電話相談も受け付けています。 毎月第1・3水曜日 9:00~12:00

■女性への暴力（ドメスティック・バイオレンス（DV））、性犯罪に関する相談

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
女性相談センター	女性への暴力等に関する事	026-235-5710 月~金 8:30~17:15
男女共同参画センター “あいとぴあ”	女性への暴力、セクシャルハラスメント等に関する事	0266-22-8822 一般相談（電話・面接） 火~土 9:00~12:00・13:00~16:30 法律相談（要予約） 第1木曜日 13:00~16:00 第3木曜日 11:00~12:00（第3木曜日は会場：長野県庁<長野市>） 女性のためのカウンセリング（要予約） 第2土曜日、第4金曜日 10:00~15:50
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”	性暴力被害の支援に関する事	026-235-7123 毎日 24時間
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	児童虐待に関する通告及びDVに関する通報	026-219-2413 毎日 24時間
保健福祉事務所 <女性相談員>	女性への暴力等に関する事	(各機関の一覧) 月~金 8:30~17:15
女性の人権ホットライン(長野地方法務局)	DV、セクシャルハラスメント、家族、財産等に関する事	0570-070-810 月~金 8:30~17:15
県警性犯罪被害ダイヤルサポート110	性犯罪の被害に関する事	0120-037-555 プッシュ回線からは#8103 24時間受付 月~金の午前8時30分~午後5時15分までは相談担当の女性警察職員が対応。それ以外は警察本部総合当直で対応。
最寄りの警察署または県警察安全相談窓口	犯罪等による被害の未然防止に関する事、住民の安全と平穏に関する事(ストーカー被害、DV等)	最寄りの警察署代表電話又は026-233-9110 毎日 24時間(夜間・休日は当直において対応)
長野犯罪被害者支援センター	犯罪被害による悩み、精神的被害に関する事	長野 026-233-7830 中信 0263-73-0783 土・日祝日を除く 10:00~16:00

茅野市	配偶者等からの暴力に関する女性からの相談	こども課 0266-72-2101 (内線 619) 月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
塩尻市	女性への暴力等に関する相談	0263-54-0783 月～金 9:00～17:00
佐久市	配偶者等からの暴力に関する女性からの相談	0267-62-2111 (内線 296) 月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
千曲市	女性への暴力等に関する事	026-273-1111 (内線 1261) 月～金 8:30～17:15
東御市	女性への暴力等に関する相談	0268-64-8888 月、火、水、金 8:30～17:15
安曇野市配偶者暴力相談支援センター	女性への暴力等に関する事	配偶者暴力相談支援センター ホットライン 0263-71-2227 月～金 9:00～17:00 (この時間以外は転送電話)
原村	女性の暴力等に関する事	地域福祉センター保健福祉課福祉係 0266-79-7092 教育委員会子ども課子育て支援係 0266-78-4430 月～金 (祝日を除く) 8:30～17:15
箕輪町	女性への暴力等に関する事	0265-79-3162 福祉課社会福祉係 月～金 8:30～17:15
南箕輪村	女性への暴力等に関する事	教育委員会事務局 0265-76-7007 月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日及び 12/29～1/3 は除く)
白馬村	女性への暴力に関する相談	健康福祉課 0261-85-0713 月～金 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)

※家庭・児童相談はここに掲載していない
すべての市町村・福祉事務所でを行っています

■育児・介護・福祉等に関する事

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
民生・児童委員	地域の福祉増進に関する事	各地の民生・児童委員
福祉事務所<母子・父子自立支援員>	・母子家庭・父子家庭・寡婦の自立・困りごとに関する事	(各機関の一覧) 月～金 8:30～17:15
福祉サービス苦情相談窓口 (長野県福祉サービス運営適正化委員会)	福祉サービスに関する苦情相談	0120-28-7109 月～金 9:00～17:00
介護保険相談窓口 (県庁介護支援課・各保健福祉事務所福祉課)	介護保険に関する相談	026-235-7111(保健福祉事務所は各機関の一覧) 月～金 8:30～17:15
介護サービス苦情相談窓口 (長野県国民健康保険団体連合会)	介護サービスに関する苦情相談	026-238-1580 月～金 9:00～17:00
生活就労支援センター “まいさぼ”	生活に困窮している方の就労や生活の自立に関する相談	※町村にお住まいの方は県センターへ、市にお住まいの方は各市のセンターへお問い合わせください。 月～金 (祝日、年末年始除く) 県センター 長野県佐久生活就労支援センター “まいさぼ信州佐久” 0267-78-5255 9:30～17:00 長野県諏訪生活就労支援センター

	<p> “まいさぼ信州諏訪” 0266-75-1202 9:30~17:00 長野県上伊那生活就労支援センター “まいさぼ上伊那” 0265-96-7845 9:30~17:00 長野県下伊那生活就労支援センター “まいさぼ飯田” 0265-49-8830 9:30~17:00 長野県木曾生活就労支援センター “まいさぼ木曾” 0264-24-0057 8:30~17:15 長野県東筑生活就労支援センター “まいさぼ東筑” 0263-88-0180 8:30~17:15 長野県・大町市生活就労支援センター “まいさぼ大町” 0261-22-7083 9:30~17:00 長野県長野生活就労支援センター “まいさぼ信州長野” 026-267-7088 9:30~17:00 長野県・飯山市生活就労支援センター “まいさぼ飯山” 0269-67-0269 9:30~17:00 市センター 長野市生活就労支援センター “まいさぼ長野市” 026-219-6880 8:30~17:15 松本市生活就労支援センター “まいさぼ松本” 0263-34-3041 8:30~17:15 “まいさぼとまり木松本” 0263-50-6747 10:00~17:00 上田市生活就労支援センター “まいさぼ上田” 0268-71-5552 9:00~17:00 岡谷市生活就労支援センター “まいさぼ岡谷市” 0266-23-4811 8:30~17:15 飯田市生活就労支援センター “まいさぼ飯田” 0265-49-8830 9:30~17:00 諏訪市生活就労支援センター “まいさぼ諏訪市” 0266-52-4141 8:30~17:15 須坂市生活就労支援センター “まいさぼ須坂” 026-248-9977 9:00~17:00 小諸市生活就労支援センター “まいさぼ小諸” 0267-31-5235 9:00~17:00 伊那市生活就労支援センター “まいさぼ伊那市” 0265-72-8186 8:30~17:15 駒ヶ根市生活就労支援センター “まいさぼ駒ヶ根” 0265-83-2111 9:00~17:00 中野市生活就労支援センター “まいさぼ中野” 0269-38-0221 8:30~17:15 大町市生活就労支援センター “まいさぼ大町” 0261-22-7083 9:30~17:00 飯山市生活就労支援センター “まいさぼ飯山” 0269-67-0269 9:30~17:00 茅野市生活就労支援センター “まいさぼ茅野市” 0266-72-2101 8:30~17:15 塩尻市生活就労支援センター “まいさぼ塩尻” 0263-52-0026 8:30~17:15 佐久市生活就労支援センター “まいさぼ佐久市” 0267-88-6511 9:30~17:00 千曲市生活就労支援センター “まいさぼ千曲” 026-273-1111 8:30~17:15 東御市生活就労支援センター “まいさぼ東御” 0268-75-0222 8:30~17:15 安曇野市生活就労支援センター “まいさぼ安曇野” 0263-88-8707 8:30~17:30 </p>
--	--

長野市	健康・育児相談（身体計測、発達・育児等の相談）	市内保健センター等 15カ所で実施 各会場週 1～2 回実施 9:30～11:00 ※実施会場・日時等は、長野市保健所健康課母子保健担当 026-226-9963 へお問い合わせください。 ※電話による相談は随時実施 月～金 8:30～17:15
	健康・食生活相談（離乳食や子どもの食事、疾病予防等の相談）	市内保健センター等 14カ所で実施 各会場月 1～2 回実施 9:30～11:00（要予約） ※実施会場・日時等は、長野市保健所健康課健康づくり担当 026-226-9961 へお問い合わせください。
	歯科相談（むし歯予防、歯の磨き方、飲み込み、噛むことなどの相談）	市内保健センター等 7カ所で実施 年 21 回実施 9:30～11:30（要予約） ※実施会場・日時等は、長野市保健所健康課健康づくり担当 026-226-9961 へお問い合わせください。
岡谷市	育児相談（身体測定・発達・育児全般・離乳食・歯等についての相談）	健康推進課（保健センター）0266-23-4811 毎月 2 回 9:30～11:30 受付（予約制） ※電話等による相談は随時（8:30～17:15）
飯田市	子育て・発達・教育に関すること	こども家庭応援センター 0265-22-4511（内線 5343）平日（月～金）8:30～17:15
	妊娠・出産・子育てに関する相談	保健課 0265-22-4511 各自治振興センター 平日（月～金）8:30～17:15
諏訪市	子育て相談	健康推進課（保健センター）0266-52-4141
	妊娠期から出産・子育てわたるまでの相談	毎月 1 回 10:00～11:00 月～金 8:30～17:15
須坂市	妊娠期から出産・子育てにわたるまでの母子保健や育児に関する様々な悩みなど	妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」 専用電話 026-213-6400 保健センター 026-248-9023 健康づくり課 026-248-9018 子ども課 026-248-9026 月～金 8:30～17:15（土・日、祝祭日、年末年始除く）
	介護に関する相談	地域包括支援センター 026-245-4566 （24 時間対応）※土日、夜間等は、市役所代表電話へ転送となります。
小諸市	家庭児童相談：18 歳までの子どものあらゆる問題についての心配ごと相談	家庭児童相談 0267-22-1744 月～金 8:30～17:15
	妊娠から子育てに関すること	健康づくり課 0267-25-1880 月～金 8:30～17:15
	介護・高齢者支援に関する相談	高齢福祉課 0267-22-1700 地域包括支援センター 0267-26-2250 月～金 8:30～17:15
伊那市	母子家庭、父子家庭、寡婦の自立に関すること	子育て支援課 0265-78-4111（内線 2323） 月～金 8:30～17:00
	子育て・教育・虐待等に関すること（赤ちゃんから思春期まで）	子ども相談室 0265-72-0999 月～金 8:30～17:00
	発達に関すること（赤ちゃんから思春期まで）	児童発達支援センター小鳩園 0265-72-2576 月～金 8:30～17:15
大町市	妊娠・出産・子育てに関すること	子育て世代包括支援センター 0261-85-8022 月～金 8:30～17:15
茅野市	育児に関すること	健康管理センター0266-82-0105 月～金 8:30～17:15
	子育て・発達・教育に関すること	こども家庭総合支援拠点「育ちあいの」（こども課） 0266-72-2101（内線615, 616, 617, 619） 月～金 8:00～17:15

		都合により時間外の相談も受け付けします。
塩尻市	妊娠中と産後の相談	健康づくり課 0263-52-0855 月～金 8:30～17:00
	子どもとの養育に関する総合的な相談	家庭支援課 0263-52-0891 月～金 8:30～17:15
	介護・高齢者支援に関する相談	中央地域包括支援センター 0263-52-0280 (内線2131) 月～金 8:30～17:00
佐久市	妊娠中・育児に関する相談	佐久 母と子のすこやか相談室 0267-63-3080 月～金8:30～17:00 臼田 母と子のすこやか相談室 0267-82-3115 月～金8:30～12:00 浅科 母と子のすこやか相談室 0267-58-2089 月～金8:30～12:00 望月 母と子のすこやか相談室 0267-53-3111 月～金8:30～12:00
	介護・高齢者支援に関すること	地域包括支援センター (祝日・年末年始を除く) 月～金8:30～17:15 佐久平・浅間 0267-88-6281 岩村田・東 0267-67-6910 中込 0267-64-1751 野沢 0267-63-8430 臼田 0267-81-5100 浅科・望月 0267-53-8801
	育児に関すること	子育てなんでも相談室(つどいの広場交流センター内) 0267-63-3794 月～水、金～日 10:00～15:00 (日のみ要予約で13:00まで)
	子どもの養育問題に関すること	家庭児童相談室(子育て支援課内) 0267-62-3149 月～金 9:00～16:00 市内各児童館 月～金 13:00～16:00
千曲市	子育て・教育に関すること	更埴子育て支援センター 026-273-6180 8:30～17:00(土・年末年始休館) 上山田子育て支援センター 026-275-6017 8:30～17:00(日・年末年始休館) 市内保育園 月～金 8:30～17:00 教育相談センター 026-273-5105 月～金 9:00～17:00
安曇野市	妊娠中・出産・育児に関すること	健康推進課(母子・子育て相談窓口) 0263-71-2471 月～金 8:30～17:15(祝日は除く)
小海町	育児・子育て・介護・福祉などに関すること	0267-92-2525 月～金 8:30～17:30
	介護・高齢者福祉などに関すること	地域包括支援センター 0267-91-2200 月～金 8:30～17:30
南相木村	育児・介護、福祉等に関すること	0267-78-1050 月～金 8:30～17:15
軽井沢町	介護に関する相談	地域包括支援センター 0267-45-3269 月～金 8:30～17:15
	子育てに関する相談	子育て支援センター 0267-45-5744 月～土 9:30～16:00 子育てダイヤル(電話相談) 毎週火曜日 9:30～12:00
	子育てに関する相談(乳幼児相談 要予約)	保健福祉課健康推進係 0267-45-8549 月2回 9:00～12:00

御代田町	育児・介護・福祉等に関する こと	保健福祉課 健康推進係 0267-32-2554 介護高齢係 0267-31-2512 地域包括支援係 0267-31-2510 福祉係 0267-32-6522 月～金 8:30～17:15
立科町	育児・介護・福祉等に関する こと	0267-56-2311 月～金 8:30～17:15
長和町	妊娠・出産・育児等に関する こと	保健福祉総合センター 0268-68-3494 子育て支援センター 0268-71-0903 月～金 8:30～17:15
富士見町	妊娠・育児等に関する こと	子育て世代包括支援センター 0266-62-9134 月～金（祝日を除く）8:30～17:15
	介護・高齢者支援等に関する こと	住民福祉課 介護高齢者係 0266-62-9133 月～金（祝日を除く）8:30～17:15
	福祉・障がいサービス等に関する こと	住民福祉課 社会福祉係 0266-62-9144 月～金（祝日を除く）8:30～17:15
原村	育児に関する こと	教育委員会子ども課子育て支援係 0266-78-4430 月～金（祝日を除く）8:30～17:15
	介護、福祉に関する こと	地域福祉センター保健福祉課福祉係 0266-79-7092 月～金（祝日を除く）8:30～17:15 地域包括支援センターひだまり 0266-70-1200 月～金（祝日を除く）8:30～17:00 第1、4、5土曜日 8:30～12:30
	教育に関する こと	教育委員会子ども課 教育総務係 0266-79-7920 子育て支援係 0266-78-4430 月～金（祝日を除く）8:30～17:15
辰野町	育児・介護・福祉に関する 相談	保健福祉課 0266-41-1111 月～金 8:30～17:15
箕輪町	子どもに関するすべての 相談(妊娠期から20歳までの 子どもと保護者)	こども相談室 0265-79-0007 月～金 8:30～17:15
	介護に関する 相談	地域包括支援センター 0265-70-6622 月～金 8:30～17:15
飯島町	18歳までの子どもに関する あらゆる悩み事相談	子育て支援センター 0265-86-8131 月～金 8:30～17:00 健康福祉課 保健医療係 0265-86-3111 月～金 8:30～17:15
南箕輪村	子どもに関する相談(妊娠期から 18歳までの子どもと保護者)	健康福祉課 0265-72-2105 月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日及び12/29～1/3除く)
	介護に関する 相談	地域包括支援センター 0265-72-2105 (土・日・祝日及び12/29～1/3除く)
中川村	介護に関する 相談	包括支援センター 0265-88-6177 平日 8:30～17:00
	子育て・教育に関する 相談	教育委員会 0265-88-1005 毎週水曜日 8:30～17:00
高森町	子育てに関する様々な情報 提供、親子での遊び場の提供 子育てなどの相談	子育て支援センター 0265-35-9435 開設日:月～金 開設時間:9:00～17:00 相談は専門の職員(保育士等)がお受けします。休日、夜間も相談をお受けします(要予約)

阿智村	妊婦さんと 0～18 歳までの子育てと家族に関する こと	子育て世代包括支援センター「あちっこプラザ」 0265-45-1232 月～金 8:30～17:15
泰阜村	育児・介護、福祉等に関する こと	福祉課 0260-26-2111 月～金 8:30～17:15
喬木村	育児・介護、福祉等に関する こと	保健福祉課 0265-33-5123 月～金 8:30～17:00
豊丘村	育児・介護福祉等に関する こと	健康福祉課 0265-35-9060 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
	子育てに関する様々な情報提供・子育てなどの相談 (妊娠期から 18 歳までの子どもと保護者)	子ども課子育て支援係 0265-35-9078 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
上松町	育児・介護・福祉等に関する こと	住民福祉課福祉係(健康増進センター内) 0264-52-5550 月～金 8:30～17:15 住民福祉課保健衛生係(健康増進センター内) 0264-52-2825 月～金 8:30～17:15
	育児に関する こと	教育委員会 0264-52-2111 月～金 8:30～17:15
木曾町	育児相談 子どもや家庭の相談	子育て世代包括支援センター 0264-23-2000 月～金 8:30～17:15
大桑村	育児・介護、福祉等に関する こと	福祉健康課保健係 0264-55-4003 福祉係 0264-55-4022 月～金 8:30～17:15
生坂村	子育てに関する全般	生坂村児童館・生涯学習施設「たんぼぼ」 0263-69-3050 平日 10:00～17:30
松川村	18 歳までの子どもと、ご家族のあらゆる悩み事・心配事	子育て世代包括支援センター (子ども未来センターかがやき) 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 0261-62-3366(平日昼) 0261-62-1515(夜間・休日) e-mail:kosodatehoukatsu@vill.matsukawa.nagano.jp
	介護・高齢者支援等に関する こと	福祉課地域包括支援センター(保健センター) 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 0261-62-3290 e-mail:fukushi@vill.matsukawa.nagano.jp
	福祉・障がいサービス等に関する こと	福祉課福祉係(保健センター) 0261-62-3290 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 e-mail:fukushi@vill.matsukawa.nagano.jp
白馬村	介護・高齢者に関する相談	地域包括支援センター 0261-72-6667 月～金 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)
	育児・子育てに関する相談	子育て支援課 0261-85-0713 月～金 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)
小布施町	心配ごと	026-247-3111 月 2 回 13:00～15:00 相談員は民生児童委員
	介護に関する悩みや制度	小布施町社会福祉協議会 026-242-6665 毎月第 3 月曜日 介護の悩み相談 13:30～15:30
	乳幼児の健康・栄養・育児	健康福祉センター 026-242-6660 毎月 1 回 乳幼児健康相談 9:30～11:30
	育児	エンゼルランドセンター 026-247-2137
小川村	介護に関する こと 子育てに関する こと	地域包括支援センター 026-269-2255 月～金 8:30～17:15 子育て支援センター・にこにこ保育園 026-269-3585 月～金 9:00～16:00

■健康、心身の悩みに関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
保健福祉事務所	性感染症の相談・検査、心身の健康に関すること	(各機関の一覧) 月～金 8:30～17:15
長野県精神保健福祉センター	心の健康に関すること	026-266-0280 月～金 8:30～17:15
長野県不妊・不育専門相談センター(長野県看護協会会館内)	不妊・不育症に関すること	相談及び面接予約専用電話 0263-35-1012 毎週火・木曜日 10:00～16:00 毎月第3土曜日 13:00～16:00
岡谷市	健康・心身の悩みに関すること	健康推進課 0266-23-6141 月～金 8:30～17:15
飯田市	健康に関する相談	保健課 0265-22-4511 各自治振興センター 平日(月～金) 8:30～17:15
諏訪市	健康・心身の悩み、不妊及び不育治療費等助成に関すること	保健センター 0266-52-4141 月～金 8:30～17:15
須坂市	健康・心身の悩みに関すること	保健センター 026-248-9023 月～金 9:00～16:00
小諸市	健康・心身の悩みに関すること	健康づくり課 0267-25-1880 月～金 8:30～17:15
伊那市	健康に関すること	0265-78-4111(内線2336) 平日(月～金) 8:30～17:15
茅野市	健康・心身の悩みに関すること	健康管理センター0266-82-0105 月～金 8:30～17:15
塩尻市	メンタルヘルス相談	要予約: 0263-52-0858 予約後、場所や時間は調整
	こころの健康相談	月1回 0263-52-0858
佐久市	心身の悩みに関すること	こころのほっとライン・佐久 0120-07-5560 月～金 8:30～17:15(祝日除く)
東御市	健康・心身の悩みに関すること	健康保健課 0268-64-8882 月～金 8:30～17:15
安曇野市	健康・心身の悩みに関すること	健康推進課 0263-81-0726 月～金 8:30～17:15(祝日は除く)
小海町	健康・心身の悩みなどに関すること	0267-92-2525 月～金 8:30～17:30
南相木村	健康・心身の悩みに関すること	0267-78-2121 月～金 8:30～17:15
軽井沢町	保健センター(健康、心身の悩みに関する相談)	0267-45-8549 月～金 9:00～17:00
御代田町	健康、心身の悩みに関すること	保健福祉課 健康推進係 0267-32-2554 月～金 8:30～17:15
富士見町	健康・心身の悩み等に関すること	住民福祉課 健康予防係 0266-62-9134 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
立科町	健康、心身の悩みに関すること	0267-56-2311 月～金 8:30～17:15
長和町	健康・心身の悩みに関すること	保健福祉総合センター0268-68-3494 月～金 8:30～17:15
原村	健康、心身の悩みに関すること	保健センター 0266-75-0228 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
辰野町	健康・心身の悩みに関する相談	保健福祉課 0266-41-1111 月～金 8:30～17:15

箕輪町	健康、心身の悩みに関する こと	健康推進課健康づくり支援係 0265-79-3118 月～金 8:30～17:15
飯島町	健康・心身の悩みに関する 相談	健康福祉課保健医療係 0265-86-3111 月～金 8:30～17:15
南箕輪村	健康・心身の悩みに関する こと	健康福祉課 0265-72-2105 月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日及び12/29～1/3は除く)
中川村	健康・心身の悩みに関する こと	保健センター 0265-88-3002 平日 8:30～17:00
阿智村	健康、心身の悩みに関する こと	包括支援センター0265-45-1230 月～金 8:30～17:15
泰阜村	健康、心身の悩みに関する こと	地域包括支援センター 0260-26-1112 月～金 8:30～17:15
喬木村	健康、心身の悩みに関する こと	保健福祉課 0265-33-5125 月～金 8:30～17:00
豊丘村	健康・心身の悩みに関する こと	健康福祉課 0265-35-9060 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
上松町	健康、心身の悩みに関する こと	住民福祉課保健衛生係(健康増進センター内) 0264-52-2825 月～金 8:30～17:15
木曾町	健康、心身の悩みに関する こと	保健福祉課保健係 0264-22-4035 月～金 8:30～17:15
大桑村	健康、心身の悩みに関する 相談	福祉健康課保健係 0264-55-4003 月～金 8:30～17:15
生坂村	健康や心身の悩みに関する こと	生坂村健康管理センター0263-69-3500 平日 8:30～17:15
小布施町	ひきこもり	026-214-6651 毎週金曜日 13:00～16:00
	心のサポート相談	026-214-6651 毎週金曜日 13:30～15:00(要予約) 相談は臨床心理士・精神保健福祉士
小川村	健康、心身の悩みに関する こと	保健センター 026-269-2104 月～金 8:30～17:15

■労働・就職に関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
長野県医師・看護 人材確保対策課	<ul style="list-style-type: none"> ・ドクターバンク事業(医師 無料職業紹介)に関する こと ・女性医師等の勤務・キャリ ア形成等に関する相談 	026-235-7144 月～金 8:30～17:15
長野労働局 雇用環境・均等室	<ul style="list-style-type: none"> ・職場における性別を理由と した差別に関すること ・育児休業、介護休業に関す ること ・パートタイム労働法に関す ること ・妊娠、出産等に関する不利 益取扱や母性健康管理 ・職場におけるセクシュアル ハラスメントに関すること ・パワハラ、解雇、自己都合退 職等の個別労働紛争に関す ること 	026-227-0125 月～金 8:30～17:15

労働基準監督署	労働条件に関すること	(各機関の一覧) 月～金 8:30～17:15
地域振興局商工観光課	障がい者、発達障がい者、難治性疾患患者、ひきこもりの状態にある方、中国帰国者、ひとり親家庭の父母、子育て中の女性	月～金 8:30～17:15 ◆佐久 0267-63-3157 ◆上田 0268-25-7140 ◆諏訪 0266-57-2922 ◆上伊那 0265-76-6832 ◆南信州 0265-53-0431 ◆木曾 0264-25-2228 ◆松本 0263-40-1932 ◆北アルプス 0261-23-6523 ◆長野 026-234-9527 ◆北信 0269-23-0219
ジョブカフェ信州	40代前半までの若年失業者、無業者、フリーター、学生に対する就職相談	◆松本センター 0263-39-2250 月～金 8:30～17:15 ◆長野分室 026-228-0320 月～金 9:00～17:15
公共職業安定所 “ハローワーク”	職業紹介、雇用保険等に関すること	(各機関の一覧) 月～金 8:30～17:15 ◆長野学生就業支援室 月～金 9:00～17:30 ◆ハローワーク長野マザーズコーナー 月～金 9:00～17:30
労政事務所	労働問題全般に関すること	(各機関の一覧) 月～金 8:30～17:15
生活就労支援センター “まいさぼ”	生活に困窮している方の就労や生活の自立に関する相談	※町村にお住まいの方は県センターへ、市にお住まいの方は各市のセンターへお問い合わせください。 月～金（祝日、年末年始除く） 県センター 長野県佐久生活就労支援センター “まいさぼ信州佐久” 0267-78-5255 9:30～17:00 長野県諏訪生活就労支援センター “まいさぼ信州諏訪” 0266-75-1202 長野県上伊那生活就労支援センター “まいさぼ上伊那” 0265-96-7845 9:30～17:00 長野県下伊那生活就労支援センター “まいさぼ飯田” 0265-49-8830 9:30～17:00 長野県木曾生活就労支援センター “まいさぼ木曾” 0264-24-0057 8:30～17:15 長野県東筑生活就労支援センター “まいさぼ東筑” 0263-88-0180 8:30～17:15 長野県・大町市生活就労支援センター “まいさぼ大町” 0261-22-7083 9:30～17:00 長野県長野生活就労支援センター “まいさぼ信州長野” 026-267-7088 9:30～17:00 長野県・飯山市生活就労支援センター “まいさぼ飯山” 0269-67-0269 9:30～17:00 市センター 長野市生活就労支援センター “まいさぼ長野市” 026-219-6880 8:30～17:15 松本市生活就労支援センター “まいさぼ松本” 0263-34-3041 8:30～17:15 “まいさぼとまり木松本” 0263-50-6747 10:00～17:00 上田市生活就労支援センター “まいさぼ上田” 0268-71-5552 9:00～17:00 岡谷市生活就労支援センター “まいさぼ岡谷市” 0266-23-4811 8:30～17:15 飯田市生活就労支援センター “まいさぼ飯田” 0265-49-8830 9:30～17:00 諏訪市生活就労支援センター “まいさぼ諏訪市” 0266-52-4141 8:30～17:15

		須坂市生活就労支援センター “まいさぼ須坂” 026-248-9977 8:30~17:00 小諸市生活就労支援センター “まいさぼ小諸” 0267-31-5235 9:00~17:00 伊那市生活就労支援センター “まいさぼ伊那市” 0265-72-8186 8:30~17:15 駒ヶ根市生活就労支援センター “まいさぼ駒ヶ根” 0265-83-2111 9:00~17:00 中野市生活就労支援センター “まいさぼ中野” 0269-38-0221 8:30~17:15 大町市生活就労支援センター “まいさぼ大町” 0261-22-7083 9:30~17:00 飯山市生活就労支援センター “まいさぼ飯山” 0269-67-0269 9:30~17:00 茅野市生活就労支援センター “まいさぼ茅野市” 0266-72-2101 8:30~17:15 塩尻市生活就労支援センター “まいさぼ東筑” 0263-52-0026 8:30~17:15 佐久市生活就労支援センター “まいさぼ佐久市” 0267-88-6511 9:30~17:00 千曲市生活就労支援センター “まいさぼ千曲” 026-273-1111 8:30~17:15 東御市生活就労支援センター “まいさぼ東御” 0268-75-0222 8:30~17:15 安曇野市生活就労支援センター “まいさぼ安曇野” 0263-88-8707 8:30~17:30
長野県労働委員会事務局	労使紛争解決のあっせんに関する事	026-235-7468 月~金 8:30~17:15
長野県福祉人材センター（県社会福祉協議会）	福祉介護事業所への福祉人材無料職業紹介（就職希望者の登録、求人情報の提供や就職のあっせん、紹介等）に関する相談	長野県福祉人材センター 代表 026-226-7330 北信事務所 080-2074-4146 東信事務所 080-2080-7288 中信事務所 080-2055-7247 南信事務所 080-2080-7289 いずれも月~金 9:00~17:00
長野県保育士人材バンク（県社会福祉協議会）	保育所への保育士人材無料職業紹介（就職希望者の登録、求人情報の提供や就職のあっせん、紹介等）に関する相談	保育士人材バンク 代表 026-217-7787 東北信担当 080-2055-7289 中南信担当 070-2622-1255 いずれも月~金 9:00~17:00
保健福祉事務所（上田、伊那、松本、長野のみ） ＜就業支援員＞	ひとり親家庭等の就業支援に関する事	（各機関の一覧） 月~金 8:30~17:15
長野市	キャリアカウンセリング 就職（転職）や職場の悩みに関する事	長野市職業相談室 026-224-7021 月~金 9:00~17:30（祝休日を除く） 夜間相談 毎月第2火曜日 17:00~20:00 （要予約・先着3名）

■創業・起業に関する事

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
長野県商工会議所連合会	創業・起業に関する事	026-226-6432 月~金 8:30~17:15
長野県商工会連合会	創業・起業に関する事	026-228-2131 月~金 8:30~17:15

■子どもの人権、困りごと、悩みごとに関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
子どもの人権110番(長野地方法務局)	子どもの人権問題に関すること	0120-007-110(フリーダイヤル) 月～金 8:30～17:15
子ども支援センター	子どもに関する様々なこと	0800-800-8035 (子ども専用ダイヤル(無料)) 026-225-9330 (大人用電話) 月～土 10:00～18:00
児童相談所	子どもに関すること	月～金 8:30～17:15 中央 026-238-8010 松本 0263-91-3370 飯田 0265-25-8300 諏訪 0266-52-0056 佐久 0267-67-3437
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	児童虐待に関する通告及びDVに関する通報	026-219-2413 毎日 24時間
学校生活相談センター(24時間子どもSOSダイヤル)	子どものいじめや不登校等学校生活に関すること	0120-0-78310 24時間
チャイルドライン	何でも話せる子ども専用電話	0120-99-7777(フリーダイヤル) 毎日 16:00～21:00
長野市	0歳から18歳までの子どもに関すること	こども相談室 026-224-9746(相談専用) 月～金 8:30～17:15(祝休日を除く)
岡谷市	子育て・児童虐待に関する様々なこと	家庭児童相談室 0266-23-4767 月～金 8:30～17:15
諏訪市	子どもに関すること(子育て、発達、家庭、学校、自立に向けた悩みなど)	諏訪市子ども家庭総合支援拠点 すわ☆あゆみステーション(こども課・教育総務課内) 0266-52-4141「あゆステへ」と伝えてください。 直通電話はこちらから ○学校教育に関すること 0266-75-8150 ○子ども家庭に関すること 0266-75-8151 ○発達全般に関すること 0266-75-1176 月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～16:00 ※8:30～17:15は、専門スタッフの予約などの問い合わせができます。
中野市	子どもに関すること	子ども相談室 0269-22-2111(内線278) 直通電話 0269-23-3191 電話相談・面接相談 月～金 8:30～17:15(祝休日を除く)
	子ども電話	0269-23-3191 電話相談 月～金 8:30～17:15
茅野市	子どもに関する総合相談・児童虐待に関すること	こども家庭総合支援拠点「育ちあいちの」(こども課) 0266-72-2101(内線615,616,617,619) 月～金 8:30～15:15
塩尻市	子育て・児童虐待に関する様々なこと	家庭児童相談室 0263-52-0891 電話相談 月～金 8:30～17:15
千曲市	児童虐待に関する通告及び家族での児童養育に関すること	026-273-1111(内線1261・1263) 月～金 8:30～17:15
安曇野市	児童虐待に関する通告及び子どもに関すること	家庭児童相談室 0263-71-2265 電話相談 月～金 8:30～17:15

富士見町	子どもに関すること	子ども家庭総合支援拠点 0266-62-9233 月～金（祝日を除く）8：30～17：15
辰野町	子どもに関する相談	教育委員会こども課 0266-41-1111 月～金 8：30～17：15
箕輪町	子どもに関するすべてのこと	こども相談室 0265-79-0007 月～金 8：30～17：15
南箕輪村	子どもに関すること（妊娠期から18歳までの子どもと保護者）	子育て教育支援相談室 0265-76-4110 月～金 8：30～17：15 （土・日・祝日及び12/29～1/3は除く）
高森町	子どもに関する相談（子どもの人権、いじめ、体罰、教育）	子育て相談室 0265-35-9410 月～金（祝日・年末年始除く）8：30～17：00
泰阜村	子どもに関わるすべて	教育委員会子育て支援係 0260-26-2750 月～金 9：00～17：00
豊丘村	子育て・児童虐待に関する様々なこと	子ども課子育て支援係 0265-35-9078 月～金 8：30～17：15（祝日・年末年始除く）

■青少年育成に関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
教育事務所 総合教育センター	子どもの教育に関する相談	東信 0267-24-5570 南信 0265-72-4647 南信飯田 0265-53-0462 中信 0263-47-7830 北信 026-232-7830 総合教育センター 0263-53-8811 月～金 9：00～17：00
県警少年サポートセンター・ヤングテレホン	少年・少女に関する困りごと、悩みごとの相談	警察本部 026-232-4970 毎日（24時間） ※執務時間外は当直が対応 長野中央署 026-241-0783 松本署 0263-25-0783 上田署 0268-23-0783 伊那署 0265-77-0783 月～金（祝日除く）8：30～17：15 この時間以外は留守番電話
塩尻市	若者サポート相談 （18歳から概ね40歳）	0263-52-0891 月～金 8：30～17：15（祝日・年末年始除く）
佐久市	青少年育成に関すること	佐久市少年センター（佐久市教育委員会） 0267-62-0671 月～金 8：30～17：15
箕輪町	子どもに関わるすべての相談（ひきこもり・ニート）	こども相談室 0265-79-0007 月～金 8：30～17：15
南箕輪村	青少年育成に関すること	教育委員会事務局 0265-76-7007 月～金 8：30～17：15 （土・日・祝日及び12/29～1/3は除く）
高森町	子どもに関する相談（子どもの人権、いじめ、体罰、教育相談）	子育て相談室 0265-35-9410 月～金（祝日・年末年始除く）8：30～17：00
阿智村	不登校・いじめに関すること	教育支援センター 0265-45-1232 月～金 8：30～17：15
泰阜村	子どもに関わるすべての相談	教育委員会子育て支援係 0260-26-2750 月～金 9：00～17：00
豊丘村	子どもに関すること （18歳までの心配ごと相談）	子ども課子育て支援係 0265-35-9078 月～金 8：30～17：15（祝日・年末年始除く）

上松町	青少年育成に関すること	教育委員会 0264-52-2111 月～金 8:30～17:15
-----	-------------	-----------------------------------

■ ボランティア・NPO・県民協働に関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
県民協働課	NPOに関する相談 NPO 法人の申請等に関する相談	026-235-7189 月～金 8:30～17:15
協働コーディネータ デスク（県民協働課）	県民協働に関する相談・情 報提供	026-235-7190 月～金 8:30～17:15
地域振興局総務管理課	NPOに関する相談、NPO 法人 の申請等に関する相談	（地域振興局：各機関の一覧） 月～金 8:30～17:15
県社会福祉協議会ま ちづくりボランティ アセンター	ボランティア、地域支えあ い活動に関する相談	026-226-1882 月～金 8:30～17:15 各市町村社協でも相談を受け付けています。
小諸市	ボランティア・NPO・市民活 動に関する相談	小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター0267- 26-0315月～金9:00～17:00、木のみ21:00まで（要予約） 、第2・4土曜日 9:00～17:00
大町市	自治会活動・市民活動に関 する相談	市民活動サポートセンター 0261-85-0531(直通) 月～金 8:30～17:15（毎週月・木曜日の午後8時まで（要 予約））
佐久市	地域協働、市民活動に関す る相談及びコーディネー ト	佐久市市民活動サポートセンター 0267-64-6362 火～日 9:00～20:00（月・年末年始除く）

■ 消費生活に関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
県消費生活センター	消費生活に関する相談	月～金 8:30～17:00 北信 026-217-0009 中信 0263-40-3660 南信 0265-24-8058 東信 0268-27-8517

長野市、松本市、上田市、岡谷市、飯田市、諏訪市、須坂市、小諸市、伊那市、駒ヶ根市、中野市、大町市、飯山市、茅野市、塩尻市、佐久市、千曲市、東御市、安曇野市、下諏訪町にも消費生活センターが設置されており、その他の町村にも消費生活相談窓口が設置されています。「188（局番なし）」でお近くの相談窓口に電話につながります。

■各機関の一覧

※各機関の直通電話（直通電話がない場合は代表(内線)）を記載しています。
電話番号の記載がないものは、設置されていないことを示しています。

地域振興局・保健福祉事務等	女性相談員 母子・父子自立支援員	就業支援員	健康・心身の悩みに関すること	介護保険相談窓口	NPO 法人相談
佐久	0267-63-3142		0267-63-3164	0267-63-3140	0267-63-3133
上小・上田・小県	0268-25-7123	0268-25-7123	0268-25-7149	0268-25-7122	0268-25-7113
諏訪	0266-57-2911		0266-57-2927	0266-57-2910	0266-57-2902
伊那・上伊那	0265-76-6811 0265-76-6810	0265-76-6811	0265-76-6837	0265-76-6810	0265-76-6803
飯田・下伊那	0265-53-0411		0265-53-0444 0260-22-2206(阿南支所)	0265-53-0410	0265-53-0402
木曾	0264-25-2218		0264-25-2233	0264-25-2218	0264-25-2213
松本	0263-40-1914	0263-40-1913	0263-40-1939	0263-40-1911	0263-40-1903
大町・北安曇	0261-23-6508		0261-23-6526	0261-23-6507	0261-23-6502
長野	026-225-9096	026-225-9096	026-225-9045	026-225-9085	026-234-9531
北信	0269-62-3943		0269-62-6311	0269-62-3604	0269-23-0214

市福祉事務所等	女性相談員	家庭相談員	母子・父子自立支援員
名称	電話番号	電話番号	電話番号
長野市	026-224-7062	026-224-7062	026-224-5031
(長野市篠ノ井分室)	026-292-2596	026-292-2596	026-292-2596
松本市	0263-33-4767	0263-33-4767	0263-33-4767
上田市	0268-23-5106	0268-23-2000	0268-23-2000
岡谷市		0266-23-4811(内線 1226)	0266-23-4811(内線 1259)
飯田市	0265-22-4511(内線 5739)	0265-22-4511(内線 5301)	0265-22-4511(内線 5739)
諏訪市		0266-52-4141(内線 441)	0266-52-4141(内線 445)
須坂市		026-248-9026	026-248-9003
小諸市	0267-22-1700(内線 2145)	0267-22-1744	0267-22-1700(内線 2145)
伊那市		0265-72-0999	0265-78-4111(内線 2323)
駒ヶ根市	0265-83-2111(内線 311)	0265-83-2111(内線 715)	0265-83-2111(内線 313)
中野市	福祉課 0269-23-4810	子ども相談室 0269-22-2111(内線 278)	福祉課 0269-22-2111(内線 306)
大町市	0261-22-0420(内線 685)	0261-22-0420(内線 685)	0261-22-0420(内線 686)
飯山市	0269-62-3111(内線 332)	0269-62-3111(内線 171)	0269-62-3111(内線 173)
茅野市	0266-72-2101 (内線 619)	0266-72-2101 (内線 616, 617)	0266-72-2101 (内線 619)
塩尻市	社会教育スポーツ課 0263-52-0280(内線 3135)	家庭支援課 0263-52-0891	家庭支援課 0263-52-0891
千曲市	026-273-1111 (内線 1261)	026-273-1111 (内線 1262・1263)	026-273-1111 (内線 1261)
佐久市	0267-62-2111(内線 296)	0267-62-2111(内線 278)	0267-62-2111(内線 278)
東御市	0268-64-8888	0268-64-8888	0268-64-8888
安曇野市	0263-71-2265	0263-71-2265	0263-71-2265

保健福祉事務所		
名称	担当課名	電話番号
佐久	健康づくり支援課	0267-63-3164
上田	健康づくり支援課	0268-25-7149
諏訪	健康づくり支援課	0266-57-2927
伊那	健康づくり支援課	0265-76-6837
飯田	健康づくり支援課	0265-53-0444
阿南支所		0260-22-2206
木曾	健康づくり支援課	0264-25-2233
松本	健康づくり支援課	0263-40-1939
北信	健康づくり支援課	0269-62-6311
長野		

労働基準監督署	
名称	電話番号
長野	026-223-6310
松本	0263-48-5693
岡谷	0266-22-3454
上田	0268-22-0338
飯田	0265-22-2635
中野	0269-22-2105
小諸	0267-22-1760
伊那	0265-72-6181
大町	0261-22-2001

公共職業安定所 “ハローワーク”	
名称	電話番号
長野	026-228-1300
長野 マガースコーナー	026-228-0333
長野学生就職 支援室	026-228-0989
松本	0263-27-0111
ヤング ハローワーク松本	0263-31-8600
上田	0268-23-8609
飯田	0265-24-8609
伊那	0265-73-8609
篠ノ井	026-293-8609
飯山	0269-62-8609
木曾福島	0264-22-2233
佐久	0267-62-8609
小諸出張所	0267-23-8609
大町	0261-22-0340
須坂	026-248-8609
諏訪	0266-58-8609
岡谷出張所	0266-23-8609

保健所		
名称	担当課名	電話番号
長野市	健康課	026-226-9961 026-226-9965
松本市		0263-40-0700 (代)

労政事務所	
名称	電話番号
東信	0268-25-7144 0268-23-1629 (相談専用)
南信	0265-76-6833
中信	0263-40-1936
北信	026-234-9532

法務局支局	
名称	電話番号
飯山（総務係）	0269-62-2302
上田（総務係）	0268-23-2001
佐久（総務課）	0267-67-2272
松本（総務課）	0263-32-2571
木曾（総務係）	0264-22-2186
大町（総務係）	0261-22-0379
諏訪（総務課）	0266-52-1043
飯田（総務係）	0265-22-0014
伊那（総務係）	0265-78-3462

長野県民文化人権・男女共同参画課男女共同参画係
 〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下 692-2
 電話 026-232-0111 内線 3746 直通 026-235-7102 FAX : 026-235-7389
 ホームページ : <https://www.pref.nagano.lg.jp> E-mail : n-danjo@pref.nagano.lg.jp