

# 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。

## 1 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
女性相談支援センター	女性の生活上の相談 (夫婦、親子、嫁姑、対人関係、 就職、住宅等)	◆電話相談・面接相談(要予約) 026-235-5710 月～金8:30～17:15 ◆メール相談 w-shien@pref.nagano.lg.jp 24時間受付可 返信は月～金8:30～17:15
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(面接(要予約)) 第1木曜日 岡谷会場 13:00～16:00 第3木曜日 長野会場 11:00～12:00 ◆女性のためのカウンセリング(面接(要予約)) 第2土曜日、第4金曜日10:00～15:00
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0263-88-8776 毎日 11:00～22:00 ナビダイヤル 0570-783-556 毎日 10:00～22:00 自殺予防いのちの電話0120-783-556 毎月10日8:00～翌8:00
にんしんSOSながの	思いがけない妊娠や、産前・産 後の生活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・面接相談 月、火、木、金 9:00～16:00、 水 12:00～19:00(16時以降は電話相談のみ) 面接相談 は要予約。 ◆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)
松本市ジェンダー平等セ ンター“パレア松本”	相談員によるなんでも相談	◆電話相談 0263-37-1588 火、木、第1・3金 9:00～12:00 第2・4金 13:00～16:00 0263-39-1105 ◆面接相談 月、火、木、第1・3金 13:00～17:00(要予約) 第2・4金 16:00～19:00(要予約) ◆女性弁護士相談 毎月第2・4火曜日 13:30～15:30(要予約)

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
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	◆女性相談員による相談 社会福祉課 0266-23-4811(内線1259) 月～金 8:30～17:15 ◆女性カウンセラーによる相談 地域創生推進課 0266-23-4811(内線1363) 原則第3火曜日 13:00～15:50 1人50分(要予約)
飯田市	弁護士による女性のための無料法律相談	飯田市社会福祉協議会 0265-53-3180 毎月原則第1・第3木曜日 13:30～15:00(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288) 原則偶数月:第1水曜日・第3土曜日、奇数月:第2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	人権同和・男女共同参画課 026-245-0909 月～金 9:00～17:15
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9回(要予約)
	女性のための相談	0267-22-1700(内線2194) 月～金(祝日・年末年始を除く) 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	0265-72-0999 電話相談 月～金 8:30～17:15 面接相談 月～金 8:30～17:15(要予約)
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	こども女性家庭センター 0269-67-0742 月～金 8:30～17:15
茅野市	女性のための相談	こども課 0266-72-2101(内線615、619) 電話相談 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 面接相談 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
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	女性のための相談	0267-62-2111(内線205) 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
千曲市	女性のための相談	026-273-1111(内線1261) 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
東御市	心配ごと相談(人権擁護委員による相談)	毎月第1金曜日 午前9:00～12:00、午後13:00～16:00 (午前は11:00まで、午後は15:00まで受付・予約不要) 人権同和政策課 0268-64-5902
	人権よろず相談(弁護士・司法書士等による相談)	原則毎月第3金曜日(都合により第2金曜日) 午前9:00～12:00(午前11:30まで受付・要予約) 人権同和政策課 0268-64-5902
	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 (祝日・年末年始を除く)
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(祝日・年末年始を除く)
佐久穂町	なんでも心配ごと相談	基本月末金曜日 受付9:00～10:00 (詳細はお問い合わせください) 人権政策係 0267-86-2525
軽井沢町	町民法律相談	0267-45-8540 10:00～17:00(年8回・要予約)
御代田町	女性のための相談	社会福祉協議会 女性つながりサポート担当 080-7556-0203 相談時間、場所は個別対応可能
青木村	人権擁護委員による相談	心配ごと相談 年4回(詳細はお問い合わせください) 社会福祉協議会0268-49-2129
	人権に関する各種相談	住民福祉課 住民福祉係 0268-49-0111 月～金 8:30～17:15
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	教育こども課こども家庭相談係(子育て家庭センター) 0266-27-3204 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	人権擁護委員による相談	住民税務課 0266-41-1111 6・8・10・12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 8:30～17:15
	法律相談	法律相談(要予約)年6回(9:30～11:00) 予約:0265-79-3144 月～金 8:30～17:15(平日)
南箕輪村	人権擁護委員による相談	住民環境課 0265-72-2104 年3回(6月・7月・12月)午前10時～午後3時(南箕輪村民センター)
中川村	人権擁護委員による相談	住民税務課 0265-88-3018 6・8・12月 10:00～15:00
宮田村	人権擁護委員による相談	住民課 0265-85-3183 6/3、9/25、12/4 10:00～15:00 (宮田村民会館)
松川町	人権擁護委員による相談	保健福祉課 福祉係 0265-36-7022 月～金 8:30～17:15
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
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6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

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
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)
大鹿村	女性のための一般相談	住民税務課住民係 0265-48-9044 月～金8:30～17:00
	心配ごと相談	保健福祉課 0265-48-5701 奇数月第二火曜日9:00～10:15
上松町	女性のための相談	住民福祉課福祉係 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	人権に関すること	住民課 0263-69-3113 月～金8:30～17:15
	女性の悩み、困りごと	健康管理センター 0263-69-3500 月～金8:30～17:15
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)
小谷村	人権擁護委員による相談	住民福祉課住民係 0261-82-2581 年3回(6、9、12月)13:00～16:00
坂城町	女性専門相談員による相談	坂城町隣保館 0268-82-6603 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
高山村	人権擁護委員による相談	会場:高山村役場 026-214-9762 5月、10月、2月 第3木曜日 13:30～16:00 8月 17:00～19:00
山ノ内町	人権よろず相談所	すがかわふれあいセンター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
飯綱町	人権教育に関する各種相談	教育委員会事務局 生涯学習係 026-253-6560 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～17:15
栄村	人権擁護委員による相談	会場:栄村役場 0269-87-3114 6月3日、12月上旬 9:00～12:00
	心配ごと相談	平日9:00～12:00 お問い合わせ先:栄村社会福祉協議会0269-87-3450