

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
南木曽町	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
木曽町	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

2 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	女性への暴力等に関すること	◆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”	女性への暴力、セクシャルハラスメント等に関すること	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
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こと	#8891毎日24時間 または 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 <女性相談支援員>	女性への暴力等に関すること	(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、財産等に関すること	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こと	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分までは女性警察職員等が対応。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こと、住民の安全と平穏に関すること(ストーカー被害、DV等)	最寄りの警察署代表電話 毎日24時間 県警警察安全相談窓口 026-233-9110 (土・日・祝日を除く8:30～17:15) プッシュ回線からは#9110
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こと	長野026-233-7830 中信0263-73-0783 土・日祝日を除く10:00～16:00
長野市(長野市北部)	配偶者等からの暴力(DV)に関する相談	子育て家庭福祉課 026-224-7062 月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15
長野市篠ノ井分室(長野市南部)	配偶者等からの暴力(DV)に関する相談	福祉政策課篠ノ井分室 026-292-2596 月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15
松本市	女性への暴力等に関すること	こども福祉課 0263-33-4767 月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15
上田市	女性への暴力等に関すること	子育て・子育て支援課 0268-23-2000 月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～16:00
諏訪市	女性への暴力に関すること	こども家庭センターすわ☆あゆみステーション 0266-52-4141(「あゆステへ」と伝えてください。) 0266-75-8151(直通) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00
小諸市	女性への暴力等に関すること	0267-22-1700(内線2194)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
駒ヶ根市	女性への暴力等に関すること	福祉課女性相談窓口 0265-83-4770 月～金 9:00～17:00
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615、619) 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
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205) 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(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
東御市	女性への暴力等に関する相談	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8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)
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 月～金(祝日を除く)8:30～17:15 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
宮田村	女性への暴力等に関する事	教育委員会生涯学習係 0265-85-2314 月～金 8:30～17:15
松川町	配偶者等からの暴力に関する 相談	保健福祉課 福祉係 0265-36-7022 月～金 8:30～17:15
木曽町	DVに関する事	こども家庭センター 0264-23-2000 月～金 8:30～17:15
大桑村	女性への暴力に関する相談	福祉健康課福祉係 0264-55-4022 月～金8:30～17:15
生坂村	DVに関する事	健康管理センター 0263-69-3500 月～金8:30～17:15
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8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
小谷村	女性への暴力等に関する相談	住民福祉課福祉係 0261-82-2582 月～金 8:30～17:15
高山村	心配ごと相談	会場:高山村保健福祉総合センター 高山村社会福祉協議会 026-242-1220 毎月1回 10:00～12:00
飯綱町	配偶者等からの暴力(DV)に 関する相談	保健福祉課 福祉係 026-253-4764 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～17:15

※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

3 育児・介護・福祉等に関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
民生・児童委員	地域の福祉増進に関すること	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・困りごとに関すること	(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	026-226-2210 月～金9:00～17:00
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。 (各機関の一覧) 月～金(祝日、年末年始除く)
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回実施 9:00～11:00(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。
松本市	妊娠・出産・子育てに関すること	健康づくり課 0263-34-3217 月～金8:30～17:15 南部保健センター 0263-27-3455 北部保健センター 0263-38-7677 中央保健センター 0263-39-1119 西部保健センター 0263-92-8001 いずれも月～金9:00～17:00 (保健センターの来所相談の場合は要予約)
上田市	妊娠・出産・子育てに関する相談	健康推進課0268-23-8244 丸子保健センター(丸子・武石地域) 0268-42-1117 真田保健センター 0268-72-9007 いずれも月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15 予約制の相談窓口もありますので、詳細はお問い合わせください。
	ひとり親に関する相談	子育て・子育て支援課 0268-23-2000 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00
	18歳までの子どもと家庭に関する相談	子育て・子育て支援課 0268-23-5106 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00
	18歳までの子どもの発達に関する相談	発達相談センター 0268-24-7801 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 事前に電話でご相談ください。
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 9:30～11:00受付 ※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	こども課 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	保健センター 0265-22-4511 内線5515 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 妊娠期から出産・子育てにわたるまでの相談	健康推進課(保健センター)0266-52-4141(内線592) 子育て相談:毎月1回 9:30～10:30(予約制) 妊娠期から出産・子育てにわたるまでの相談 月～金8:30～17:15

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
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 子ども課 026-214-6061 保健センター 026-248-9023 健康づくり課 026-248-9018 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	こども(18歳まで)の養育に関する総合的な相談	こども家庭センター(こども家庭支援課) こども家庭相談係 0267-22-1744 月～金 8:30～17:15
	妊娠から子育てに関すること	こども家庭センター 健康づくり課 0267-25-1880 月～金8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	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	妊娠から子育てに関すること	子育てサポート課 0265-72-0999、78-9711 月～金 8:30～17:00
	発達に関すること	児童発達支援センター小鳩園 0265-72-2576 月～金 8:30～17:15
駒ヶ根市	妊娠・出産・子育てに関すること	子ども課母子保健係 0265-96-7725 月～金 8:30～17:15
	介護・高齢者支援に関すること	地域包括支援センター 0265-81-6695 月～金 8:30～17:15
中野市	妊娠・出産・子育てに関する相談	健康づくり課 0269-22-2111 月～金 8:30～17:15
	介護・高齢者支援に関する相談	高齢者支援課 0269-22-2111 月～金 8:30～17:15 地域包括支援センター 月～金 8:30～17:15 ・高齢者支援課 0269-24-1064 ・北信総合病院内 0269-38-1377
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
飯山市	妊娠中・乳幼児に関する相談	保健福祉課 0269-67-0727 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(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	子育て・発達・教育に関すること	こども家庭センター「育ちあいちの」(こども課) 0266-72-2101(内線615,616,617,618,619) 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
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	こども未来課 こども家庭相談係 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

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
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	市内各地域包括支援センター いずれも 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く) 佐久平・浅間地域包括支援センター 0267-88-6281 岩村田・東地域包括支援センター 0267-67-6910 中込地域包括支援センター 0267-64-1751 野沢地域包括支援センター 0267-63-8430 臼田地域包括支援センター 0267-81-5100 浅科・望月地域包括支援センター 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 10:00～15:30 (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	妊娠・出産・子育て・教育に関すること	こども家庭センター 026-273-1111(内線1262・1263・2131) 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
	介護・高齢者支援に関すること	基幹地域包括支援センター 026-273-1111 8:30～17:15(土・日・祝日及び12/29～1/3は除く) 更埴川東地域包括支援センター 026-213-5085 8:30～17:15(土・日・祝日及び12/29～1/3は除く) 戸倉上山田地域包括支援センター 026-214-7780 8:30～17:15(土・日・祝日及び12/29～1/3は除く)
東御市	妊娠・出産・産後に関すること	健康推進課 0268-64-8882 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	こども・子育てに関する総合相談及び児童虐待に関すること	子どもサポートセンター 0268-71-0450 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	福祉に関する総合相談及び障がい者虐待に関すること	福祉課 共生社会推進係 0268-64-8888 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	介護・高齢者福祉に関する総合相談及び高齢者虐待に関すること	福祉課 高齢者福祉係 0268-75-5090 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) 地域包括支援センター 0268-64-5000 月～金 8:30～17:15 土 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く)
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)
	介護・高齢者支援に関する相談	地域包括支援センター ・中部 0263-72-9986 ・北部 0263-81-0760 ・南部 0263-77-4007 月～金 8:30～17:00(土日・年末年始休館)

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
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 8:30～17:15
	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 8:30～17:15
川上村	育児・介護・福祉等に関すること	保健福祉課 0267-97-3600 月～金 8:30～17:15
	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 0267-97-3614 月～金 8:30～17:15
	子育てに関する相談	子育て支援センターきらきら 0267-97-2143 火～土 9:30～16:00
南牧村	育児・福祉等に関すること	住民課 0267-96-2211 月～金8:30～17:15
	介護に関すること	地域包括支援センター 0267-96-2211 月～金8:30～17:15
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
北相木村	育児・介護・福祉等に関すること	住民福祉課 0267-77-2111 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 ぴよぴよベビー相談(助産師・保育士・保健師・管理栄養士)月～土 9:30～16:00
	妊娠中・出産・育児に関する相談	保健福祉課健康推進係(保健センター) 0267-45-8549 月～金8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
		軽井沢病院産婦人科外来 0267-45-5111 毎週木曜日(予約制) 相談時間 一人 30分
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 町民課 こども家庭相談係 0267-31-0747 月～金 8:30～17:15
立科町	福祉等に関すること	町民課福祉係 0267-88-8405 月～金8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
	育児に関すること	町民課子育て保健係 0267-88-8407 月～金8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
	介護に関すること	地域包括支援センター(町民課高齢者支援係内) 0267-88-8418 月～金8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
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

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
富士見町	妊娠・育児等に関すること	こども家庭センター 0266-62-9233 保健センター 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	育児に関する相談	子育て応援課 0266-41-1111 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
	介護・福祉に関する相談	保健福祉課 0266-41-1111 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
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)	こども家庭センター(こども未来課内) 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)	こども課母子保健係 0265-98-8310 こども相談室 0265-76-4110 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	福祉課相談係 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	保健福祉課 福祉相談係 0265-88-6177 平日8:30～17:00
	子育て・教育に関する相談	保健福祉課 子育て支援係 0265-88-3150 平日8:30～17:15 教育委員会 0265-88-1005 毎週水曜日
宮田村	18歳までの子どもに関する相談	教育委員会子育て支援係 0265-85-4128 月～金 8:30～17:15
	介護に関する相談	地域包括支援センター 0265-84-1255 月～金 8:30～17:15
松川町	介護・福祉等に関すること	保健福祉課 福祉係 0265-36-7022 包括支援係 0265-36-6800 月～金 8:30～17:15
	育児・教育に関すること	松川町教育委員会 0265-36-7023 子育て支援センター 0265-37-3303 月～金 8:30～17:15

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
高森町	介護・福祉等に関する事	健康福祉課 福祉係 福祉係 0265-35-9412 地域包括支援センター 0265-35-9412 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
	教育・就学支援に関する事	教育委員会 こども未来係 0265-35-9416 月～金(祝日を除く)8:30～17:15
	子育てに関する様々な情報提供、子育てなどの相談	こども家庭センター 0265-35-9412 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
阿智村	妊娠・出産および 0～18 歳までの子どもとその家族・家庭に関する事	阿智村教育委員会こども家庭センター「あちっこプラザ」 0265-45-1232 月～金 8:30～17:15
	介護・福祉等に関する事	民生課福祉係 0265-43-2220 民生課保健センター係 0265-45-1230 地域包括支援センター 0265-45-1140 月～金8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
泰阜村	育児・介護、福祉等に関する事	福祉課 0260-26-2111 月～金 8:30～17:15
喬木村	育児・介護、福祉等に関する事	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事	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)	こども家庭センター 0265-35-9078 月～金8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
大鹿村	妊娠・出産・子育てに関する事	保健福祉課保健医療係 0265-48-5701 月～金8:30～17:00
	福祉・障がいに関する事	保健福祉課福祉係 0265-48-5701 月～金8:30～17:00
	介護・高齢者に関する事	地域包括支援センター 0265-39-2268 月～金8:30～17:00
上松町	介護・福祉等に関する事	住民福祉課福祉係 0264-52-5550月～金 8:30～17:15
	子どもや家庭の相談に関する事	住民福祉課保健衛生係・こども家庭センター 0264-52-2825 月～金 8:30～17:15 教育委員会子育て支援係・子育て支援センター 0264-52-2649月～金8:30～17:15
南木曽町	子育て・育児に関する相談	教育委員会 こども家庭センター 0264-57-3335 住民課 健康しあわせ係 0264-57-2001 月～金8:30～17:15
	介護・高齢者支援に関する相談	地域包括支援センター 0264-57-2001 月～金8:30～17:15
	福祉などの相談	住民課 福祉係 0264-57-2001 月～金 8:30～17:15
木曽町	育児・子どもや家庭の相談 介護・福祉等の相談	こども家庭センター 0264-23-2000 月～金 8:30～17:15 保健福祉課0264-22-4035月～金8:30～17:15
大桑村	育児・介護、福祉等に関する事	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	子ども家庭センター 0263-69-2087 (月)～(金) 8:30～17:15
	介護・福祉に関する事	生坂村健康管理センター 0263-69-3500 平日8:30～17:15

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
山形村	妊婦及び0～18歳までの子どもを持つ親とその家族に関する相談	こども家庭センター（保健福祉センターいちいの里内） 0263-88-5702 月～金（祝日・年末年始を除く）8:30～17:15
朝日村	妊婦及び0～18歳までの子どもを持つ親とその家族に関する相談	こども家庭センター 0263-99-2540 月～金（祝日・年末年始を除く） 8:30～17:15
池田町	妊娠期から18歳までの子育てに関する相談。	こども家庭センター 0261-61-5000 平日8:30～17:15
	介護・福祉等に関すること	ふくしの相談係 0261-61-5000 平日8:30～17:15
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: chiikihoukatsu@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 8:30～17:15（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 0261-72-7830 月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）
小谷村	介護に関すること	地域包括支援センター 0261-82-3135 月～金 8:30～17:15
	子育てに関すること	こども家庭センター 0261-82-2400 月～金 8:30～17:15
坂城町	育児・子育てに関する相談	子育て支援センター 0268-82-2291 月～金 9:00～12:00、14:00～16:30 第2・第4土曜日 9:00～12:00
	介護・高齢者福祉に関すること	地域包括支援センター 0268-82-3111（内線137・138）、0268-75-6205（直通） 月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始除く）
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
	介護や認知症に関する相談	小布施町社会福祉協議会 026-242-6665 毎月第1木曜日 オレンジカフェ13:30～15:00
	乳幼児の健康・栄養・育児	千年樹の里健康福祉センター 026-242-6680 毎月1回 乳幼児健康相談 9:30～12:00
	育児	エンゼルランドセンター 026-247-2137
高山村	育児・子育てに関する相談	子育て支援センター 026-242-2660 月～金 8:30～17:15
	介護サービス・福祉に関すること	地域包括支援センター 026-242-1203 月～金 8:30～17:15 福祉係 026-242-1201 月～金 8:30～17:15
山ノ内町	育児・子育てに関する相談	こども家庭センター 0269-33-1102 月～金（祝日・年末年始を除く）8:30～17:15
	高齢者・介護サービスに関すること	地域包括支援センター 0269-33-8412 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
飯綱町	福祉に関する相談	保健福祉課 福祉係 026-253-4764 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	介護に関する相談	保健福祉課 地域包括支援センター 026-253-2485 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	就学・学校教育に関する相談	教育委員会事務局 総務教育係 026-253-4769 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	保育園の入園や生活に関する相談	教育委員会事務局 こども保育係 026-253-4769 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	児童・子育て全般に関する相談	教育委員会事務局 子育て支援係 026-253-4769 月～金 8:30～17:15 子育て支援センター(教育委員会事務局 子育て支援係) 026-253-8853 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～16:15
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
栄村	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 0269-87-3301 月～金 8:30～17:15 子育てセンター(民生課健康支援係) 0269-87-3020 月～金 8:30～17:15

4 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(祝日・年末年始を除く)
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)	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 毎週 土曜日13:00～16:00
性と健康の助産師相談(長野県助産師会)	将来の妊娠、性や生殖等の健康に関すること	相談専用電話 0263-31-0015 毎週木曜日 10:00～14:00、19:00～21:00
松本市	医療に関すること	松本市医療安全支援センター 0263-40-0800 月～金 8:30～17:15
	健康に関すること	健康づくり課 0263-34-3217 月～金8:30～17:15 南部保健センター 0263-27-3455 北部保健センター 0263-38-7677 中央保健センター 0263-39-1119 西部保健センター 0263-92-8001 いずれも月～金9:00～17:00 (保健センターの来所相談の場合は要予約)
	心の健康に関すること	保健予防課 0263-40-0701 月～金 8:30～17:15
上田市	健康、心身の悩みに関すること	健康推進課0268-23-8244 丸子保健センター(丸子・武石地域) 0268-42-1117 真田保健センター 0268-72-9007 いずれも月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15
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	保健センター 0265-22-4511 内線5534 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(内線592) 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(祝日・年末年始を除く)
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
駒ヶ根市	健康・心身の悩みに関する こと	地域保健課 0265-83-2111 月～金 8:30～17:15
中野市	健康・心身の悩みに関する 相談	健康づくり課 0269-22-2111 月～金8:30～17:15
大町市	健康・心身の悩みに関する こと	保健センター 0261-23-4400 月～金 8:30～17:15
飯山市	健康心身の悩みに関する相談	保健福祉課 0269-67-0727 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(祝日・年末年始を除く)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	要予約:0263-52-0858 月1回 14:00～17:00
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)
千曲市	健康、心身の悩みに関する こと	保健センター 026-273-1111(内線2121) 月～金 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	健康・心身の悩みに関すること	健康推進課0268-64-8882 月～金8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
安曇野市	健康・心身の悩みに関すること	健康支援課 0263-81-0726 月～金8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
小海町	健康・心身の悩みなどに関する こと	0267-92-2525 月～金8:30～17:15
川上村	健康・心身の悩みなどに関する こと	保健福祉課 0267-97-3600 月～金 8:30～17:15
南牧村	健康、心身の悩みに関すること	住民課 0267-96-2211 月～金8:30～17:15
南相木村	健康・心身の悩みに関すること	0267-78-1050 月～金8:30～17:15
北相木村	健康、心身の悩みに関すること	住民福祉課 0267-77-2111 月～金 8:30～17:15
軽井沢町	健康、心身の悩みに関すること	保健福祉課健康推進係(保健センター) 0267-45-8549 月～金8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
		軽井沢病院産婦人科外来 0267-45-5111 毎週木曜日(予約制) 相談時間 一人 30分
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
立科町	健康、心身の悩みに関すること	町民課子育て保健係 0267-88-8407 月～金8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
富士見町	健康・心身の悩み等に関する こと	住民福祉課 保健予防係 0266-62-9134 月～金(祝日を除く)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(祝日・年末年始除く)
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	健康医療課健康推進係 0265-98-0470 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
宮田村	健康・心身の相談	すこやか福祉センター 0265-85-4128 月～金8:30～17:15
松川町	健康、心身の悩みに関すること	保健福祉課 福祉係 0265-36-7022 月～金 8:30～17:15
高森町	女性ならではの悩み、思春期・ 月経前後・産前産後・更年期な どのホルモンバランスの影響 による体調(からだ)の変化、 気持ちのゆらぎ(イライラ・落ち 込み・気分のムラ)など、女性 のこころとからだに関するこ と	健康福祉課 0265-35-9412 要相談(お問い合わせは、役場開庁時間の8:30～17:00にてお願い いたします)
阿智村	健康、心身の悩みに関すること	保健センター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

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
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 0265-35-9061 月～金8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
大鹿村	健康・心身の悩みに関する こと	保健福祉課保健医療係 0265-48-5701 月～金8:30～17:00
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 0264-52-2825月～金 8:30～17:15
南木曽町	健康・心身の悩みに関する 相談	住民課 健康しあわせ係 0264-57-2001 月～金 8:30～17:15
木曽町	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 (月)～(金)8:30～17:15
池田町	健康や心身の悩みに関する こと	健康福祉課 0261-61-5000 平日8:30～17:15
小谷村	健康、心身の悩みに関する こと	住民福祉課健康推進係 0261-82-2570 月～金 8:30～17:15
坂城町	健康、心身の悩みに関する こと	保健センター 0268-82-3111(内線511・512)、0268-75-6230(直通) 月～金8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
小布施町	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
高山村	健康相談	保健予防係 026-242-1202 月～金 8:30～17:15
山ノ内町	健康、心身の悩みに関する こと	健康福祉課健康づくり支援係 0269-33-3116 月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15
飯綱町	健康、心身に関する相談全 般	保健福祉課 健康推進係 026-253-6841 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～17:15
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
栄村	健康、心身の悩みに関する こと	民生課健康支援係0269-87-3020 月～金 8:30～17:15

5 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	・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	・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
地域就労支援センター (愛称:Jobサポ)	子育て中の女性、障がい者 (発達障がい者、難治性疾患 患者を含む。)、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、その他お仕 事にお困りの方に対する就職 相談	050-5536-8234 月～金9:30～17:30
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	◆長野 8:30～17:15 <延長時間> 月・水曜日 17:15～19:00 第1・3土曜日 10:00～17:00 ◆松本 8:30～17:15 <延長時間> 火・木曜日17:15～19:00 第2・4土曜日 10:00～17:00 ※延長時間は求人公開パソコン閲覧・職業相談・職業紹介のみ (その他各機関の一覧) 月～金 8:30～17:15 ◆長野新卒応援ハローワーク 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 “まいさば”	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。 (各機関の一覧)月～金(祝日、年末年始除く)
長野県労働委員会	労使紛争を解決するための あっせんに関すること	026-235-7468 月～金8:30～17:15
長野県福祉人材セン ター(長野県社会福祉協 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・保育所支 援センター(長野県社会福 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	長野県保育士・保育所支援センター 代表026-226-7330 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

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(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)
南箕輪村・箕輪町女性再就職トータルサポートセンター	女性のための再就職相談	0265-96-8020 南箕輪村 こども館 (月)～(金)9:00～16:00 箕輪町夢まちLabo (火)9:00～15:00 箕輪町子育て支援センターいろはぼけっと (金)10:00～15:00
飯綱町	子育て世代の女性等に対する求人情報提供	飯綱町ワークセンター(教育委員会事務局 子育て支援係) 026-217-1339 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 9:30～16:00

6 創業・起業に関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
長野県商工会議所連 合会	創業・起業に関すること	026-226-6432 月～金8:30～17:15
長野県商工会連合会	創業・起業に関すること	026-228-2131 月～金8:30～17:15
信州スタートアップス テーション	創業・起業に関すること	1. 下記 URL のカレンダーをご確認いただき、相談可能日を ご確認ください (日程が空いてない場合でも柔軟に受け付けているので、 まずは事務局へご相談ください) URL https://shinki-shinshu.jp/sou/ 2. 事務局連絡先へご連絡ください TEL 070-4548-2758 E-mail shinshuss@tohmatu.co.jp 3. 事務局へ相談予約日時を調整ください 4. 相談予約日時に各窓口へ訪問し、相談 (Web会議ツールによる相談も可能です)

7 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・DV 24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SO S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
長野県ヤングケアラー 専用相談窓口(長野 県社会福祉協議会)	子ども本人とその家族の困 りごと、悩みごとに関するこ と	026-228-4244 月～金 8:30～17:00 専用相談フォーム(24時間) LINE相談(24時間)
長野市	子どもに関する様々なこと(育 児全般、発達、いじめ、不登校 など)	こども総合支援センター「あのえっと」 026-224-9746、0120-783-041 月～金8:30～17:15(祝休日を除く)
松本市	子どもの権利侵害に対する 救済、回復を支援するた めの相談室	こどもの権利相談室「こころの鈴」 0120-200-195 月～木・土 13:00～18:00 金 13:00～20:00
岡谷市	子育て・児童虐待に関する 様々なこと	こども家庭センター「まゆっこベースおかや」 0266-23-4811 月～金8:30～17:15 ・子どもや家庭に関すること(内線1226) ・学校教育に関すること(内線1217・1219・1232) ・妊産婦・発育に関すること(内線1191) 虐待通告電話24時間 0266-23-4767
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)	こども家庭センターすわ☆あゆみステーション 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。
小諸市	こどもに関する相談	こども家庭センター(こども家庭支援課)0267-22-1744 月～金8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)
駒ヶ根市	子どもに関すること	子ども課こども相談係 0265-83-2111(内線717) 月～金 8:30～17:15
中野市	子どもに関すること	子ども相談室0269-22-2111(内線278) 専用電話 0269-23-3191 電話相談・面接相談 月～金8:30～17:15(祝休日を除く)
飯山市	子育て・児童虐待に関する 相談	こども女性家庭センター(相談室) 0269-67-0742 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	こども家庭センター「育ちあいの」(こども課) 0266-72-2101(内線615,616,617,619) 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
塩尻市	子育て・児童虐待に関する様々なこと	こども未来課 0263-52-0891 電話相談 月～金8:30～17:15
佐久市	中学生の抱える悩みや SOS に対応するための相談電話	中学生のための陽だまりハート♡ライン 0267-62-6633 月～金 8:30～17:15(祝日除く)
千曲市	児童虐待に関する通告及び家庭での児童養育に関すること	こども家庭センター 026-273-1111(内線1262・1263)月～金8:30～17:15
東御市	こども・子育てに関する総合相談及び児童虐待に関すること	子どもサポートセンター 0268-71-0450 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
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(祝日・年末年始を除く)
立科町	子どもに関する相談	町民課子育て保健係 0267-88-8407 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
富士見町	子どもに関すること	こども家庭センター 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	子育て応援課 0266-41-1111 教育委員会学校支援課 0266-41-1681 月～金8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
箕輪町	子どもに関するすべてのこと	こども相談室(こども未来課内)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)	こども課こども相談室 0265-76-4110 月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日及び12/29～1/3は除く)
宮田村	子どもの人権、困りごと、悩みごと	教育委員会子育て支援係 0265-85-4128 月～金 8:30～17:15
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)	教育委員会こども未来係0265-35-9416 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 こども家庭センター 0265-35-9412 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
阿智村	養育・児童虐待・いじめ・教育に関すること	教育委員会こども家庭センター「あちっこプラザ」 0265-45-1232 月～金 8:30～17:15
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	こども家庭センター 0265-35-9078 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
上松町	妊婦及び 0～18 歳までの子ども及び親とその家族に関する相談	こども家庭センター 0264-52-2825 月～金8:30～17:15
南木曽町	子どもに関する総合相談(児童虐待など含む)	教育委員会 こども家庭センター 0264-57-3335 月～金8:30～17:15
木曽町	子どもに関する相談	こども家庭センター 0264-23-2000 月～金 8:30～17:15
大桑村	子どもの人権に関する相談	住民課住民係 0264-55-3080 月～金8:30～17:15
朝日村	妊婦及び 0～18 歳までの子どもを持つ親とその家族に関する相談	こども家庭センター 0263-99-2540 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
高山村	子どもに関する相談	子育て学校教育係 026-214-9761 月～金 8:30～17:15 人権推進係 026-214-9762 月～金 8:30～17:15
山ノ内町	子育て・児童虐待に関する相談	こども家庭センター 0269-33-1102 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
飯綱町	児童虐待に関する相談	教育委員会事務局 子育て支援係 026-253-4769 月～金 8:30～17:15 子育て支援センター（教育委員会事務局 子育て支援係） 026-253-8853 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～16:15
	ヤングケアラーについての相談	教育委員会事務局 子育て支援係 026-253-4769 月～金 8:30～17:15 子育て支援センター（教育委員会事務局 子育て支援係） 026-253-8853 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～16:15

8 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
長野県社会福祉協議会	親を頼れない若者たちのための居場所、生活相談、就労相談、住まいの相談	信州地域養護若者サポート拠点わかさぼBase 026-217-0515 (月)～(金) 8:30～17:00	
塩尻市	若者サポート相談窓口 (18歳から概ね40歳)	こども未来課元気っ子・若者サポート係 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(祝日・年末年始除く)	
千曲市	青少年の生活相談	少年育成センター(生涯学習課内) 026-273-1111(内線4114) 原則として月・水・金曜日 9:00～16:00(要予約)	
東御市	青少年健全育成に関すること	地域づくり支援課 青少年係 0268-64-5885 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)	
箕輪町	青少年健全育成に関すること	教育委員会 生涯学習係 0265-70-6602 月～金 8:30～17:15	
南箕輪村	青少年育成に関すること	教育委員会事務局社会教育係 0265-76-7007 月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日及び12/29～1/3は除く)	
宮田村	青少年健全育成に関すること	教育委員会学校教育係 0265-85-2314 月～金 8:30～17:15	
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)	教育委員会こども未来係0265-35-9416 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 こども家庭センター 0265-35-9412 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15	
阿智村	青少年健全育成に関すること(概ね18歳まで)	教育委員会こども家庭センター「あちっこプラザ」 0265-45-1232 月～金 8:30～17:15	
	不登校・居場所に関すること(概ね18歳まで)	阿智村教育支援センター 0265-43-2010 月～金 9:00～16:30	
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	こども家庭センター 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	教育委員会事務局子育て支援係 0264-52-2649 月～金8:30～17:15	
南木曽町	子どもに関する総合相談	教育委員会 生涯学習係 0264-57-3335 月～金8:30～17:15	
大桑村	青少年健全育成に関すること	教育委員会こども教育係 0264-55-1020 月～金8:30～17:15	
山形村	青少年育成に関すること	子育て支援センター「すくすく」 0263-98-5600 月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15	
高山村	青少年育成に関すること	教育委員会生涯学習係 026-214-9762 月～金 8:30～17:15	

9 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
広報・共創推進課	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
地域振興局総務管理 (・環境)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
長野県社会福祉協議 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 各市町村社会福祉協議会でも相談を受け付けています。
松本市	ボランティア・NPO・市民活動に 関する相談	松本市市民活動サポートセンター 0263-88-2988 月～土 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00 休館日 第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)、12/29～1/3
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、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))
茅野市	自治会活動・市民活動に関す る相談・コーディネート	パートナーシップのまちづくり推進課 0266-75-0633 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
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)
千曲市	市民活動・NPOに関すること	千曲市市民交流センターてとて 026-273-8000 9:00～21:00(要予約) 休館日:月曜日(祝日の場合は翌日)、12/29～1/3
安曇野市	市民活動・自治会活動に関す る相談及びコーディネート	安曇野市市民活動サポートセンター 0263-71-2013 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
高山村	ボランティアに関する相談	高山村社会福祉協議会 026-242-1220 月～金 8:30～17:15
飯綱町	ボランティアに関する相談	(福) 飯綱町社会福祉協議会(メーラプラザ内) 026-253-1001 月～金(祝祭日・年末年始を除く) 8:30～17:30

10 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
長野県消費生活センター	消費生活に関する相談	0263-40-3660 月～金8:30～17:00
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つながります。		

11 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。

	女性相談支援員 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	健康づくり支援課
佐久保健福祉事務所	0267-63-3142		0267-63-3164	0267-63-3140	0267-63-3164
上田保健福祉事務所	0268-25-7123	0268-25-7123	0268-25-7149	0268-25-7122	0268-25-7149
諏訪保健福祉事務所	0266-57-2911		0266-57-2927	0266-57-2910	0266-57-2927
伊那保健福祉事務所	0265-76-6811 0265-76-6810	0265-76-6811	0265-76-6837	0265-76-6810	0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	0265-53-0411		0265-53-0444 0260-22-2206 (阿南支所)	0265-53-0410	0265-53-0444 0260-22-2206 (阿南支所)
木曽保健福祉事務所	0264-25-2219		0264-25-2233	0264-25-2218	0264-25-2233
松本保健福祉事務所	0263-40-1914	0263-40-1913	0263-40-1939	0263-40-1911	0263-40-1938 0263-40-1950
大町保健福祉事務所	0261-23-6508		0261-23-6526	0261-23-6507	0261-23-6526
長野保健福祉事務所	026-225-9057	026-225-9057	026-225-9045	026-225-9085	026-225-9045
北信保健福祉事務所	0269-62-3943		0269-62-6311	0269-62-3604	0269-62-6311

市福祉事務所等	女性相談支援員	家庭相談員	母子・父子自立支援員
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1259)	0266-23-4811(内線1226)	0266-23-4811(内線1263)
飯田市	0265-22-4511(内線5739)	0265-22-4511(内線5343)	0265-22-4511(内線5739)
諏訪市	0266-75-8151	0266-75-8151	0266-52-4141(内線445)
須坂市	026-245-0909	026-248-9026	026-248-9003
小諸市	0267-22-1700(内線2194)	0267-22-1744	0267-22-1700(内線2194)
伊那市	0265-72-0999	0265-72-0999	0265-72-0999
駒ヶ根市	0265-83-2111(内線313)	0265-83-2111(内線717)	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686)	0261-22-0420(内線686)	0261-22-0420(内線686)
飯山市	0269-67-0742	0269-67-0742	0269-67-0742
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)	こども未来課 0263-52-0891	こども未来課 0263-52-7313
千曲市	026-273-1111(内線1261)	こども家庭センター 026-273-1111 (内線1262・1263)	026-273-1111(内線1261)
佐久市	0267-62-2111(内線205)	0267-62-2111(内線223)	0267-62-2111(内線278)
東御市	0268-64-8888	0268-71-0450	0268-64-8888
安曇野市	0263-71-2265	0263-71-2265	0263-71-2265

名称		電話番号等
生活就労支援センター “まいさぼ” 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 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“まいさぼ下伊那”	0265-49-4380 9:30～17:00
	長野県木曽生活就労支援センター“まいさぼ木曽”	0264-24-0057 9:30～17:00
	長野県東筑生活就労支援センター“まいさぼ東筑”	0263-88-0180 9:30～17:00
	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
生活就労支援センター “まいさぼ” 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
	上田市生活就労支援センター“まいさぼ上田”	0268-71-5552 8:30～17:15
	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 9:00～17:15
	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”	0269-38-0097 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(内線317、318) 月～金(祝日・年末年始を除く) 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 8:30～17:15
	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

	名称	電話番号
地域振興局 (NPO法人相談窓口)	佐久	0267-63-3133
	上田	0268-25-7113
	諏訪	0266-57-2902
	上伊那	0265-76-6803
	南信州	0265-53-0402
	木曽	0264-25-2213
	松本	0263-40-1903
	北アルプス	0261-23-6502
	長野	026-234-9531
	北信	0269-23-0214
法務局支局	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
	木曽(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
保健所	長野市(健康課)	026-226-9961(代)
	松本市	0263-40-0700(代)
労働基準監督署	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”	長野	026-228-1300
	長野マザーズコーナー	026-228-0333
	長野新卒応援ハローワーク	026-228-0989
	松本	0263-27-0111
	松本新卒応援ハローワーク (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
	木曽福島	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
労政事務所	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