



問 市民窓口課消費生活センター（もんぜんぷら座4階） **TEL** 224-5777

相談日・時間

月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時(電話での相談は午前8時30分から)

多重債務相談

消費者金融などから多額の借金を抱え困っている人のために、「長野市多重債務者包括支援プログラム」に沿って、弁護士・司法書士と連携し法的な債務整理を行います。長期にわたって高い利率で返済を続けている場合には、払い過ぎたお金を返してもらう「過払い請求」ができることもあります。

相談日・時間

月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時(電話での相談は午前8時30分から)

市民相談

身の回りの問題について、弁護士、司法書士、公証人、税理士、行政書士が面談での相談に応じます。

相談日・時間

表のとおり(祝休日、年末年始およびお盆を除く)

場所

市民相談室(もんぜんぷら座4階)

申し込み

要予約の相談の申し込みは、相談日前日(前日が祝休日の場合は相談日当日)の午前8時30分から **TEL 224-5777**で受け付けます。なお、相談時間の指定はできません。

※公共交通機関をご利用ください。車の場合は、トイゴ
パーキングをご利用いただくと、2時間まで半額を補助し
ます。

相談名	相談員	相談時間 (1人当たり)	相談日・時間	定員
法律相談 (要予約)	弁護士	25分	毎週火曜日、毎月第2・4 水曜日 午後1時30分～ 午後3時30分	各8人
登記相談 (要予約)	司法書士	30分	毎月第3木曜日 午後1時～午後4時	12人
公証相談 (要予約)	公証人	20分	毎月第3水曜日 午後1時～午後4時	8人
税務相談 (予約不要)	税理士	—	毎月第2・4木曜日 午後1 時～午後4時(当日の受け 付けは午後3時30分まで)	各14人
手続相談 (予約不要)	行政書士	—	毎月第1木曜日 午後1時 ～午後4時(当日の受け付 けは午後3時30分まで)	—

〈廣告〉

お気軽にお問い合わせください

エクステリア工事

リフォーム工事

株式会社 和

〒388-8014 長野市篠ノ井塩崎3074-8

TEL.026-214-6753

FAX.026-214-6754

nagomi.com@movie.ocn.ne.jp

建設業許可 長野県知事許可 第024043号

行政相談

行政全般に関する相談を行政相談委員が受け付けています。

場所	相談日	時間	お問い合わせ	電話番号
市民相談室 (もんぜんぶら座4階)	毎週金曜日(祝休日を除く)	午前10時～正午	広報広聴課 (第一庁舎6階)	TEL 224-5004
篠ノ井交流センター	毎月第1金曜日(祝休日の場合は第2金曜日)	午前10時～正午	広報広聴課 (第一庁舎6階)	TEL 224-5004
松代支所	毎月第3金曜日(祝休日を除く)	午前10時～正午		

場所	相談日	時間	お問い合わせ	電話番号
豊野支所	年2～6回程度、相談日は各支所へお問い合わせください。	午後1時30分～午後4時	豊野支所	TEL 257-3131
戸隠公民館		午後1時30分～午後4時	戸隠支所	TEL 254-2323
戸隠農村環境改善センター		午後1時30分～午後3時	鬼無里支所	TEL 256-3159
鬼無里活性化センター		午前10時～正午	大岡支所	TEL 266-2121
大岡支所		午前9時30分～正午	信州新町支所	TEL 262-2200
信州新町支所		午前10時～正午	中条支所	TEL 268-3001

各種相談

〈 広告 〉

一般社団法人
長野県マンション管理士会

問題解決
ご提案

個別
相談

無料
診断

マンション管理
総合支援サービス株式会社

笑顔があふれる快適で、
適正な管理組合運営を
バックアップいたします!

長野市南千歳2-17-2 ベルメッソンさんぽ館205
info@mankan-service.jp
TEL 026-217-4503

ご近所配慮・しっかり相談・安心施工

解体屋さん
私たちが ケーススタイル
K-STYLE
にお気軽にお問合せください!

どこに頼めばいいかしら?

- 庭木や庭石の撤去
- 古くなった物置や倉庫の解体
- 古くなったカーポート解体や
壊れた塀の撤去 etc...

木造・鉄骨・コンクリートの大きな建物など大小にかかわらず請け負います。

事業内容
解体工事 / 足場組立・土工工事
一般廃棄物収集運搬 / 産業廃棄物収集運搬

株式会社 K-STYLE
解体工事業の登録 長野県知事(登3)第1253号
長野市安茂里小市1丁目5049-1

お問合せはコチラ
TEL 090-8873-8532

1400年の長きにわたり
人々の拠り所である善光寺が、
大切な方のご納骨を承ります。

善光寺 雲上殿納骨堂
https://unjouden.zenkoji.jp/

雲上殿事務所
〒380-0801 長野市箱清水3丁目1775番地 | 受付時間
TEL 026-232-3595 FAX 026-217-0876 | 9時～15時

納骨方法の詳細については雲上殿のWebサイトをご覧ください

様々な納骨方法をお選びいただけます

区画型納骨室 霊 龕 (れいがん) 夫婦や家族(2～4人) 使用権料	70万円～
区画型納骨室 霊 壇 (れいだん) 家族代々(5人以上) 使用権料	400万円～

個別納骨 納骨料	15万円～25万円
送骨合葬 納骨料	11万円
動物納骨 納骨料	3万円
合葬納骨 納骨料	10万円
位牌安置 申込料(1体)	10万円

～納骨相談、お経のお申込みも承っております～

女性のための相談

問 男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき1階)
TEL 237-8303

	電話相談・面接相談	女性のための法律相談
相談内容	専門の女性相談員が女性の生き方などの悩み事について、電話相談あるいは面接相談に応じます。	女性弁護士が女性の権利一般に関し、専門的立場から相談に応じます。
相談日時 (祝休日・年末年始を除く)	月・火・木・金曜日 午前9時～午後4時 水曜日 正午～午後7時 (午後4時以降は電話相談のみ)	毎月第2水曜日 午前10時～正午 (祝休日の場合は相談日直前の平日)
対象者	長野市内在住、在勤・在学の女性	長野市内在住、在勤・在学の女性
定員(先着順)	—	4人
申し込み方法	電話相談は申し込み不要。面接相談は前日までの次の時間に電話予約が必要です。 月・火・木・金曜日 午前9時～午後4時 水曜日 正午～午後4時 (祝休日・年末年始を除く) TEL 237-8778	相談日前日の電話予約(祝休日の場合は相談日直前の平日) 午前8時30分～ 定員に達し次第終了 TEL 237-8303

民生委員・児童委員について (支援へのつなぎ役)

問 福祉政策課(第二庁舎2階) TEL 224-5028

各地区には、福祉の身近な相談相手として厚生労働大臣から委嘱を受けた民生委員・児童委員がいます。「日常生活に介護が必要になった」「福祉サービスを受けたい」などお困りのことがありましたら、ご相談ください。

地区の民生委員・児童委員が分からないときは、福祉政策課またはお近くの支所へお問い合わせください。

職業・労働相談

問 長野市職業相談室(もんぜんぷら座4階)
TEL 224-7021

▶ 職業相談

「就職の迷い」「転職の不安」「職場の悩み」など、仕事に関する相談に産業カウンセラー、キャリアコンサルタントが応じます。また、ハローワークの求人情報や職業訓練などの情報を提供します。

※職業の紹介・斡旋は行いません。

日時・場所

月～金曜日午前9時～午後5時30分(祝休日・年末年始を除く)

▶ 職業相談(夜間)

在職中で時間内に来られない方を対象としています。事前にご予約ください。

日時・場所

毎月第2火曜日午後5時～午後8時(祝休日・年末年始を除く)
もんぜんぷら座内会議室

▶ 労働相談

労働時間、賃金(給与)などの労働条件、セクハラ・パワハラなど職場での問題、解雇時の問題などについて、社会保険労務士が労使双方の相談に応じます。事前に電話でご予約ください。

日時・場所

毎月第2木曜日午後1時30分～午後4時(祝休日・年末年始を除く)
職業相談室

▶ 心理カウンセリング

仕事探しの不安や焦りから解放され安心して就職活動などができるよう、公認心理師が心理的なサポートをします。事前に電話でご予約ください。

日時・場所

原則毎月第2・4月曜日午後1時30分～午後5時(祝休日・年末年始を除く、1回90分以内)
もんぜんぷら座内会議室

〈 広告 〉

就労移行支援事業、就労継続支援B型、就労定着支援

特定非営利活動法人 **ZERO** ゼロ

障がい者の「はたらきたいを」お手伝い

- 4分 各線長野駅から徒歩4分!
- 11分 ハローワーク長野から徒歩11分!
- 2分 最寄りのメンタルヘルスクリニックから徒歩2分!
- 3分 ドン・キホーテ長野駅前店から徒歩3分!

〒380-0824 長野市南石堂町1282番地11 長栄第1ビル 2F

TEL.026-217-6436
FAX.026-217-6437
mailbox@zero.or.jp

あなたの就職、社会参加をサポート

定着率 **90%** を目指して

人権相談

問 人権・男女共同参画課(第一庁舎4階)
TEL 224-5032

▶ 特設人権相談所(暮らしの中の悩みごと相談所)

家庭内の問題や子どもに関する問題、相続に関する問題など、人権擁護委員が毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題の相談に応じます。開催日時は、「広報ながの」および市ホームページでお知らせします。

▶ 人権電話相談

月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

内容	電話番号
長野地方法務局人権擁護課	TEL 235-6634
みんなの人権110番(全国共通)	TEL 0570-003-110
子どもの人権110番(全国共通・通話料無料)	TEL 0120-007-110
長野県人権啓発センター(人権相談専用電話)	TEL 274-3232

▶ 心配ごとと悩みごと人権相談室

問 所 若里一丁目19-5(中央隣保館1階)
TEL 223-2220(直通)

家庭内の問題、隣近所のもめ事などさまざまな人権に関する相談に、専任の相談員が応じますのでお気軽にご相談ください。相談の際は、直接またはお電話でご連絡ください。

日時

月・水・金曜日(祝休日・年末年始を除く)
午後1時～午後5時

▶ LGBTQ(性の多様性)相談室

問 所 若里一丁目19-5(中央隣保館1階)
TEL 223-2220(直通)

LGBTQや性の多様性などの相談に、専任の相談員が応じますのでお気軽にご相談ください。相談の際は、直接またはお電話でご連絡ください。

日時

毎月第4火曜日(祝休日・年末年始を除く) 午後1時～午後5時

▶ インターネット上の誹謗中傷に関する相談室

問 所 若里一丁目19-5(中央隣保館1階)
TEL 223-2220(直通)
メール net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp

SNSなどによる問題に遭遇したとき、インターネット上の悪口・誹謗中傷などは、ひとりで悩まずにご相談ください。相談内容に応じた情報の提供・助言のほか、専門的知識を有する者の紹介なども行っています。

TEL

月～金曜日午前9時～正午(祝休日・年末年始を除く)

メール

常時受け付け(メール本文に氏名、年齢、電話番号、相談内容を入力してください。)

生活相談

▶ ひとり親・女性などの相談

問 子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)
TEL 224-5031(ひとり親)
TEL 224-7062(女性など)

問 福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内)
TEL 292-2596

▶ 生活・就労相談

問 市生活就労支援センター“まいさぼ長野市”
(ふれあい福祉センター2階)
TEL 219-6880

仕事や生活の困り事など、さまざまな相談を受け止め、解決に向けた支援を行います。

日時

月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

▶ 福祉・就労相談

問 ハローワーク長野の常設窓口
「福祉・就労支援コーナー」(ジョブ縁ながの)
〔生活支援課内(第二庁舎3階)〕
TEL 224-8467

就労支援ナビゲーターが、仕事がなく生活に困っている方などの相談にあたります。

日時

月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時

▶ きぼう相談

生活の中で感じる不安や悩みなど、さまざまな相談に応じます。

場所	電話番号	日時(祝休日を除く)
ふれあい福祉センター2階	TEL 226-8200	火・金曜日 午前9時～午後4時
篠ノ井地区ボランティアセンター	TEL 292-1151	月曜日 午前9時～午後4時

NPO・ボランティア相談

▶ 市民公益活動(NPO)の相談

問 市民協働サポートセンター(もんぜんぷら座3階)
TEL 223-0051

日時

午前10時～午後7時(第1・3水曜日、年末年始を除く)

▶ ボランティア活動の相談

問 市ボランティアセンター
(ふれあい福祉センター1階) TEL 227-3707

日時

月～金曜日 午前8時30分～午後8時
土日 午前9時～午後5時45分
(第3日曜日、年末年始、月～金曜日の祝休日を除く)

各種相談

子どもに関する相談

子ども総合支援センター「あのえっと」

問 TEL 0120-783-041 TEL 026-224-9746

子どもに関するさまざまな相談に応じる相談窓口です。

日時

月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分

※相談は、電話・面談・メール・LINEで受け付けます。

子育て相談

各こども広場(午前10時～午後6時)

場所	電話番号	休館日(年末年始を含む)
じゃん・けん・ぽん	TEL 219-0022	毎月第1・3水曜日
このゆびとまれ	TEL 293-8860	毎月第2・4水曜日

※休館日が祝休日の場合は開館し、次の平日が休館日となります。

リンク 施設ガイド一覧「こども広場」 P109

地域子育て支援センター

場所	電話番号	場所	電話番号
博愛保育園	TEL 227-2204	ころぼくくこども園	TEL 286-6877
山王保育園	TEL 228-6090	丹波島こども園	TEL 284-2727
りんどう保育園	TEL 252-7024	七二会保育園	TEL 229-2958
柳町保育園	TEL 244-9090	豊野ひがし保育園	TEL 257-6868
杉の子あびく保育園	TEL 222-0044	皐月かがやきこども園	TEL 295-6061
かざぐるま保育園	TEL 241-5177	ひかりほいくえん	TEL 285-9434
松ヶ丘保育園	TEL 228-6180	フレンドこども園	TEL 214-7039
東部保育園	TEL 293-6222	ぼらりす	TEL 214-8470
杉の子保育園	TEL 292-3339	善光寺保育園	TEL 232-6601
東条保育園	TEL 278-7766		

※このほかにも、子育て相談に応じている保育園・幼稚園・認定こども園などがあります。詳しくは、各園にお問い合わせください。

リンク 施設ガイド一覧「地域子育て支援センター」 P109

児童虐待に関する窓口

児童相談所虐待対応ダイヤル

問 TEL 189(いちはやく) 通話無料

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン

問 TEL 219-2413

児童虐待に関する相談(長野市)

問 【北部】子育て家庭福祉課家庭・児童支援担当
TEL 224-7062

問 【南部】福祉政策課篠ノ井分室
TEL 292-2596

日時

月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分

結婚相談

お申し込み・お問い合わせ (平日のみ)	会場	日時
東北地区社会福祉協議会 TEL 285-6225	更北公民館	毎月第2日曜日、 第4土曜日 午前9時30分～11時
コミわか婚活応援隊 TEL 295-9550	若槻支所	毎月第3土曜日・日曜日 午前10時～午後3時 (要予約)
長野市マリッジサポート デスク TEL 224-8639	長野市役所 第一庁舎6階 マリッジ サポート デスク相 談室(企 画政策部 移住推進 課内)	毎週 水曜日・金曜日 午前9時30分～午後3時30分 毎週 火曜日・木曜日 午後3時30分～午後8時30分 (要予約)

〈 広告 〉



BELLE MARIEE

ベルマリエ長野

恋愛初心者のあなたを
やさしくリードする長野県の結婚相談所
Nagano marriage agency for Love beginners





長野県屈指
ご成婚数
400組突破
※1



長野県で2社のみ
プラチナ賞
受賞
※2



総合24年の実績
婚活相談数
5,000名突破
※1

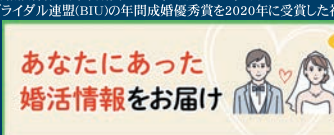
※1:ご成婚/相談件数の対象期間:2002年4月～2025年4月
※2:日本ブライダル連盟(BIU)の年間成婚優秀賞を2020年に受賞した社数



認定婚活
カウンセラー在籍!



婚活準備の運営について
独立系結婚相談所の運営を受け
継承された
マル適マーク
CMS取得の
結婚相談所です!



あなたにあった
婚活情報をお届け



たった30秒!
LINEに
登場する



婚活
パーティー

