



長野市男女共同参画センター

令和
8年度

女性のための相談

ひとりで抱え込まないで相談してください



親子、パートナー、職場などの人間関係

仕事と家庭の両立、再就職の準備

DV（ドメスティック・バイオレンス）

自分らしい働き方や生き方 など

専門の女性相談員がじっくりお話をお聴きします。

気持ちや考えの整理をして、解決への糸口を探しましょう。

情報提供や関係機関の紹介もします。

相談は無料。個人の秘密は厳守いたします。

安心してご相談ください。

※長野市内在住もしくは在勤・在学の女性が対象です。

電話・面接相談（面接相談は前日までの予約制です）

相談専用電話 **026-237-8778**

月・火・木・金曜日 9:00~16:00

水曜日 12:00~19:00（16:00以降は電話相談のみ）

（祝日・12月29日~1月3日を除く）