

# ひとりで 悩まないで！ 抱え込まないで！

まずは 相談から  
はじめませんか？



## いのちの支援相談窓口

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間	
ストレス、うつ、アルコール問題、ひきこもり、心の悩みなど心の健康相談	こころの相談専用電話 (長野市保健所健康課)	026- 227-4455	月～金 9:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)	
	長野市保健所健康課 (または市内各保健センター)	026- 226-9965	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	026- 266-0280		
	各市町村 保健担当課	各市町村役場にご相談ください		
心の悩み ・消えてしまいたい等自殺に傾いている方 ・家族や知人から死にたいと訴えられている方 ・身内が自死して悲観している方	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金 9:30～16:00、18:30～ 22:30(受付は22:00まで) (祝日、年末年始を除く)	
	長野いのちの電話	026- 223-4343	11:00～22:00(年中無休)	
	自殺予防電話相談 (心の悩み・不安・孤独・恐怖等の時)	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌日8:00
	いのちの電話ナビダイヤル	0570-783-556	毎日10:00～22:00	
どこに相談したら良いかわからない	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間	
債務・法律相談 多重債務、悪質商法、架空請求、クーリングオフ等	長野市市民窓口課 消費生活センター	026- 224-5777	月～金 9:00～17:00 (電話相談は8:30～) 法律相談は要予約。長野市及び、 飯綱町・信濃町・小川村・高山村在住 の方(祝日、お盆、年末年始を除く)	
	消費者トラブル・少額トラブル(司法書士電話無料相談) 多重債務、債務整理、悪質商法、特殊詐欺、個人間のお金 の貸し借り、交通事故、裁判所からの突然の呼び出しなど	長野県司法書士会	026- 233-4110	月～金 12:00～14:00 (祝日、8月13日～16日、12月29 日～1月3日を除く)
	法的トラブル解決のきっかけとなる情報提供、 多重債務、債務整理、各種法律相談	法テラスサポートダイヤル	0570-078374	月～金 9:00～21:00/土 9:00 ～17:00(祝日・年末年始除く) 弁護士による法律相談は完全予 約制(収入制限あり)で面談
	女性弁護士による無料法律相談 慰謝料、養育費、財産分与、調停・裁判、セクハラなど女性の 権利一般に関する各種相談	長野市男女共同参画センター	026- 237-8303	毎月第2水曜日 10:00～12:00 (要予約)相談日直前の平日8:30から 電話による先着順受付。市内在住・在 勤・在学の女性。定員は4名
暮らしの相談	生活保護の相談	長野市生活支援課 長野市福祉政策課篠ノ井分室	026-224-7529 026-292-2596	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	生活している中でさまざまな悩み、心配ごとの相談	きぼう相談 (長野市社会福祉協議会)	026- 226-8200 026- 292-1151	毎週(火・金) 9:00～16:00 ふれあい福祉センター (祝日、年末年始を除く) 毎週(月) 9:00～16:00 篠ノ井地区ボランティアセンター (祝日、年末年始を除く)
子ども・青少年の相談	児童虐待や育児に関する専門的な相談	長野県中央児童相談所	026- 238-8010	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	家庭での児童養育に関する相談	長野市子育て家庭福祉課 長野市福祉政策課篠ノ井分室	026-224-7062 026-292-2596	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	児童虐待の通告、相談	長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	026- 219-2413	毎日24時間 (24時間いいさ)
	子どもが抱えるいじめ・体罰等の悩み、 保護者が抱える育児や子育ての悩みなど、 子どもに関する様々な悩みの相談	長野県子ども支援センター	子ども専用ダイヤル(無料): 0800-800-8035 大人用ダイヤル: 026-225-9330	月～土 10:00～18:00 (日曜、祝日、年末年始を除く)
	子ども・青少年の非行問題などに関する悩みごとの相談	長野市少年育成センター	026- 228-8588	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	いじめ、不登校、就学支援、発達障がい等学校生活に 関する相談 子どもの発達、育児等に関する相談	長野市子ども総合支援センター 「あのえっと」	0120-783-041 026-224-9746	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	子どもの悩み・非行・犯罪被害などの相談 (ヤングテレホンコーナー)	少年サポートセンター (長野県警察本部人身安全・少年課内)	026- 232-4970	毎日24時間
	学校生活に関する悩みの相談	学校生活相談センター	0120-0-78310	毎日24時間
こどもの人権相談	こどもの人権110番 (長野地方務局内)	0120-007-110	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	

	相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
仕事・労働関係	総合労働相談	長野労働局 雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	026- 223-0551	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
		長野労働基準監督署 総合労働相談コーナー	026- 480-0631	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	労働条件等の相談	長野労働基準監督署	026- 223-6310	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	就職相談	ハローワーク長野	026- 228-1300	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		ハローワーク篠ノ井	026- 293-8609	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	雇用や労働条件等労働問題全般の相談	長野県北信労政事務所	026- 234-9532	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	生活や就労などでお困りの方の総合的な相談支援	長野市生活就労支援センター “まいさぼ長野市”	026- 219-6880	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	起業及び各種経営相談	長野商工会議所	026- 227-2428	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		長野市商工会	026- 284-4556	
就職や職業に関する相談(キャリアカウンセリング)、 仕事上の悩みや職場での人間関係などの相談	長野市職業相談室	026- 224-7021	月～金 9:00～17:30 (祝日、年末年始を除く) ※夜間職業相談(要予約) 第2火曜日 17:00～20:00	
15歳から49歳までの就労支援	ながの若者サポートステーション	026- 213-6051	月～金 10:00～18:00 (祝日、年末年始を除く)	
女性相談	女性の悩みについて	女性のための相談 (長野市男女共同参画センター)	026- 237-8778	月～金 9:00～16:00 毎月第2土曜日(電話相談のみ) 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)
	母子家庭や保護が必要な女子等への相談指導	長野市子育て家庭福祉課 長野市福祉政策課篠ノ井分室	026-224-7062 026-292-2596	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	DVの相談	長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	026- 219-2413	毎日24時間 (24時間いいさ)
	女性の人権相談	女性の人権ホットライン (長野市方法務局内)	0570-070-810	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	夫婦・家族関係、男女関係等の困りごと、配偶者等からの暴力	長野県女性相談センター	026- 235-5710	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	予期せぬ妊娠の相談	にんしんSOSながの	0120-68-1192	毎日24時間
高齢者	高齢者の介護・保健・福祉、高齢者虐待に関する相談	長野市中部地域包括支援センター	026- 224-7174	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		長野市中部地域包括支援センター 篠ノ井支所駐在	026- 292-3358	
		長野市地域包括ケア推進課	026- 224-8929	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
障害	障害(児)者(身体・知的・精神・難病)の福祉、 障害者虐待、障害者差別に関する相談	長野市障害福祉課	026- 224-8730	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
難病	難病に関する相談	長野市保健所健康課	026- 226-9965	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		長野県難病相談支援センター	0263-34-6587	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
人権	日常生活での人権上の相談	みんなの人権110番 (長野市方法務局内)	0570-003-110	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		心配ごと悩みごと人権相談室 (長野市中央隣保館内)	026- 223-2220	月・水・金 13:00～17:00 (祝休日、年末年始を除く)
性の多様性	性の多様性に関する相談	LGBTQ(性の多様性)相談室 (長野市中央隣保館内)	026- 223-2220	毎月第4火曜日13:00～17:00
	性的少数者の方や支援者による相談	レインボー・ホットライン	0120-51-9181	毎月第1月曜日19:00～22:00
犯罪被害	犯罪の被害に遭われた方の相談	長野犯罪被害者支援センター	026- 233-7830	月～金 10:00～16:00 (土日、祝日除く)
	DV、ストーカー、犯罪被害防止等、安全と平穩に関する相談	警察安全相談 (長野県警察本部内)	#9110 026-233-9110	毎日24時間 (夜間・休日は当直職員対応、 緊急事案を優先)
		長野中央警察署	026- 244-0110	
		長野南警察署	026- 292-0110	
性犯罪に関する届出、悩みなどの相談	性犯罪被害ダイヤルサポート110 (長野県警察本部内)	#8103 0120-037-555	毎日24時間 (夜間・休日は当直職員対応)	