

# 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
心の悩み	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- 227-1810	
		各市町村 保健担当課	各市町村役場にご相談ください	
	自殺予防を目的として、様々な問題を抱えながら相談する人もなく、孤独の中にあって、助け、慰め、励ましを求めてくる人に対し、電話を通じて対話をするボランティア活動	こころの健康相談統一ダイヤル (長野県精神保健福祉センター)	0570-064-556	月～金 9:30～16:00 (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)
いのちの電話ナビダイヤル		0570-783-556	10:00～22:00(年中無休)	
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00		
債務・法律相談	多重債務、悪質商法、振り込め詐欺、架空請求、ヤミ金融、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14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 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	長野市子育て支援課 長野市福祉政策課篠ノ井分室	026-224-7062 026-292-2593	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	児童の発育・発達に関する相談(0～18歳対象)	こども相談室 (長野市子育て支援課)	026- 224-7849	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 <i>いいさ</i> )
	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)
	子どもの非行問題や生活指導などに関する相談	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、学校生活、家庭生活、発達障がい、就学支援の相談	長野市教育センター	0120-783-041	月～金 8:30～20:00 (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 (長野県警察本部少年課内)	026- 232-4970	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		北信少年サポートセンター (長野中央警察署内)	026- 241-0783	月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)
	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
子どもの人権相談	子どもの人権110番 (長野地方法務局内)	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	
	労働条件等の相談	長野労働基準監督署	026- 223-6310	月～金 9:00～17:00 (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) <延長時間> 月・水・金 17:15～19:00 土(第1・3) 10:00～17:00
		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 9:00～17:00 (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在职中の方の相談	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39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 (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	長野市子育て支援課 長野市福祉政策課篠ノ井分室	026-224-7062 026-292-2593	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	DVの通報、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 (長野地方法務局内)	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)
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 (長野地方法務局内)	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)
犯罪被害	犯罪の被害に遭われた方の相談 (殺人、傷害、強姦、ひき逃げ等悪質な交通事故)	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、安全と平穏に関する相談	警察安全相談 (長野県警察本部内)	026-233-9110 (プッシュ回線からは#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)	026-234-8110 (プッシュ回線からは#8103)	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)	