



困ったときの相談窓口



各種相談

問 ▶ 市民窓口課消費生活センター（もんぜんぷら座4階） ☎ 026-224-5777 MAP P116 C-2

消費生活相談

商品・サービスの購入に関する苦情や問い合わせ、契約を巡るトラブル、振り込め詐欺などの問題解決のため、消費生活相談員と一緒に考え、必要なアドバイスを行います。

●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分からお受けします。）

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分からお受けします。）

法律・税務・公証・登記・手続相談

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
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)	—
公証相談(要予約)	公証人	20分	毎月第1木曜日・第3水曜日 午後1時～午後4時	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
手続き相談(予約不要)	行政書士	—	毎月第1水曜日 午後1時～午後4時(当日の受け付けは午後3時30分まで)	—

※要予約の相談は、相談日前日の午前8時30分から電話（☎026-224-5777）で予約を受け付けます。前日が祝休日の場合は、相談日当日の午前8時30分から受け付けます。なお、相談時間の指定はできませんので、ご理解・ご協力をお願いします。

※相談場所はもんぜんぷら座4階の消費生活センター内 市民相談室（個室）です。

※相談日が祝休日、年末年始およびお盆の場合はお休みです。

※相談はいずれも無料です。なお、電話による相談はできませんのでご了承ください。

※法律相談は公平に相談を受けていただくため、同じ内容の相談は1人1回限りとさせていただきます。また、異なる内容の場合は、前回の相談から少なくとも3か月の期間を空けてからご予約ください。

※税務相談については、午後3時時点で受付人数14人に達した場合は受付終了とさせていただきます。

※駐車場はトイゴパーキングをご利用ください。2時間まで半額を補助します。

行政相談

国などの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 (もんぜんぷら座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)	026-224-5004
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～午後3時		
松代支所	毎月第3金曜日 (祝休日を除く)	午前10時～午後3時	豊野支所	026-257-3131
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	戸隠支所	026-254-2323
戸隠公民館		午後1時30分～ 午後4時30分	鬼無里支所	026-256-3159
戸隠農村環境改善センター		午後1時30分～午後3時	大岡支所	026-266-2121
鬼無里活性化センター		午前10時～正午	信州新町支所	026-262-2200
大岡支所		午前9時30分～正午	中条支所	026-268-3001
信州新町支所		午前10時～正午		
中条総合市民センター				

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2階) ☎ 026-237-8303 MAP P119 E-5

	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。
日時	月～金曜日 (祝休日・年末年始を除く) 午前9時～午後4時 毎月第2土曜日 (祝休日の場合は、第3土曜日) 午前9時～午後4時	毎月第2水曜日 午前10時～正午
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
申込方法	電話相談は次の時間随時受けます。 面接相談は前日までの電話予約が必要です。 月～金曜日 (祝休日・年末年始を除く) 午前9時～午後4時 毎月第2土曜日 (電話相談のみ) 午前9時～午後4時 ☎026-237-8778	相談日前日の電話予約 (相談日前日が祝休日の場合は相談日前々日の平日) 午前8時30分～ 定員に達し次第終了 ☎026-237-8303

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) ☎026-224-5028
✉fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

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)
☎026-224-7021 MAP P116 C-2

職業相談

「職業の迷い」「転職の不安」「職場の悩み」など仕事や職場に関する相談に、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等の情報を提供します。

※職業の紹介・斡旋は行いません。

●日時

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)

「就職の迷い」「転職の不安」「職場の悩み」など仕事や職場に関する相談に、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントが応じます。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
もんぜんぷら座3階301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。

相談希望者は、事前に電話で市職業相談室へご予約ください。

●日時・場所

毎月第2木曜日(祝休日・年末年始を除く)
午後1時30分～午後4時
市職業相談室(もんぜんぷら座4階)

人権相談

問▶人権・男女共同参画課(第一庁舎6階)
☎026-224-5032

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	026-235-6634
みんなの人権110番(全国共通)	0570-003-110
子どもの人権110番(全国共通・通話料無料)	☎0120-007-110
女性の人権ホットライン(全国共通)	0570-070-810
長野県人権啓発センター(人権相談専用電話)	026-274-3232

心配ごとと悩みごと相談室

問▶国若里一丁目19-5(中央隣保館1階)
☎026-223-2220(直通) MAP P127 E-3

家庭内の問題、隣近所のもめごとなどさまざまな相談に、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

生活相談

ひとり親・女性などの相談

問▶子育て支援課(第二庁舎2階)
☎026-224-5031(ひとり親)
☎026-224-7062(女性など)
問▶福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内)
☎026-292-2596

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)
☎026-219-6880 MAP P117 E-2

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

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	026-226-8200	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	026-292-1151	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）
☎026-223-0051

●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）☎026-227-3707

●日時

平日 午前8時30分～午後7時30分
土日 午前9時～午後5時
（第3日曜日、年末年始、平日の祝休日を除く）

子どもに関する相談

問▶子育て支援課こども相談室（第二庁舎2階）
☎026-224-9746（相談専用）

■こども相談室

0～18歳までの子どもに関するさまざまな相談に応じる総合相談窓口です。

●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、電話か面談で受け付けます。

■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	026-219-0022	毎月第1・3水曜日
このゆびとまれ	026-293-8860	毎月第2・4水曜日

※休館日が祝休日の場合は、翌日が休館日となります。

リンク 施設ガイド「こども広場」

P104

●地域子育て支援センター（保育園・認定こども園などに併設）

地域子育て支援センター併設園	電話番号	地域子育て支援センター併設園	電話番号
博愛保育園	026-227-2204	東条保育園	026-278-7766
山王保育園	026-228-6090	ころぼっくる保育園	026-286-6877
りんどう保育園	026-252-7024	長野大橋保育園	026-285-3788
柳町保育園	026-244-9090	丹波島こども園	026-284-2727
杉の子あびっく保育園	026-222-0044	七二会保育園	026-229-2958
かざぐるま保育園	026-241-5177	豊野ひがし保育園	026-257-6868
松ヶ丘保育園	026-228-6180	皐月かがやきこども園	026-295-6061
東部保育園	026-293-6222	ひかりほいくえん	026-285-9434
杉の子保育園	026-292-3339		

※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「地域子育て支援センター」

P104

児童虐待に関する窓口

■児童相談所虐待対応ダイヤル

問▶☎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▶☎026-219-2413

■児童虐待に関する相談（長野市）

問▶【北部】子育て支援課家庭・児童支援担当

☎026-224-7062

問▶【南部】篠ノ井支所篠ノ井分室

☎026-292-2596

●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	会場	日時
川中島町住民自治協議会 ☎026-285-2712	川中島支所	第2・第4水曜日 午前9時30分～11時30分
	川中島町公民館	奇数月第3日曜日 午前9時30分～11時30分
更北地区社会福祉協議会 ☎026-285-6225	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30分
コミわか婚活応援隊 ☎026-295-9550	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）