

福祉相談・窓口 相談員ガイドブック



福祉の心
ふっころ
長野県社会福祉協議会
公式キャラクター

【令和2年度版】

社会福祉法人 長野県社会福祉協議会

このガイドブックは、主に県域を対象に活動している福祉、保健・医療、生活、法律など、各分野の専門相談機関を中心に掲載してありますので、心配ごと相談所をはじめ、住民からの相談に携わっておられる方々の相談業務の一助としてご利用いただければ幸いです。

【目 次】

1 児童・青少年・育児に関する相談 …… 1～6

- (1) 児童・青少年に関するさまざまな相談
- (2) 子どもの虐待に関する相談
- (3) 育児に関する相談
- (4) 教育に関する相談
- ※ その他関係機関

2 障がい者（児）に関する相談 …… 7～9

3 介護に関する相談 …… 10～16

4 女性と男性のための相談 …… 17

5 外国籍県民に関する相談 …… 17

6 保健・心の病・医療に関する相談 …… 18～25

- (1) 保健・心の病・医療に関するさまざまな相談
- (2) 心の悩みに関する相談
- (3) 医療に関する相談
- ※ その他関係機関

7 暮らしに関する相談 …… 26～31

- (1) 生活保護などに関する相談
- (2) 年金に関する相談
- (3) 成年後見制度に関する相談
- (4) 住宅に関する相談
- (5) 福祉サービスに関する苦情・相談
- (6) 暮らしに関するさまざまな相談
- ※ その他関係機関

8 消費トラブル・クレサラ問題に関する相談 …… 32

(注)：「クレサラ問題」とは、クレジットカードや消費者金融利用に係る問題

9 法律に関する相談 …… 33～36

10 犯罪被害に関する相談 …… 37

11 交通事故に関する相談 …… 38

12 労働に関する相談 …… 38～43

- (1) 労働に関するさまざまな相談
- (2) 障がい者の労働に関する相談
- (3) 学生・若年の労働に関する相談
- (4) 女性の労働に関する相談
- (5) 福祉・介護・保育の職場に関する相談
- (6) 生活・就労等に関する相談
- (7) その他の労働に関する相談
- ※ その他関係機関

13 長野県庁・地域振興局 …… 44

14 長野県内の社会福祉協議会 …… 45～47

◎ 長野県社会福祉協議会の相談窓口 …… 48

1 児童・青少年・育児に関する相談

(1)児童・青少年に関するさまざまな相談

(児童相談所)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県中央児童相談所	380-0872 長野市南長野妻科144	026-238-8010	月～金 8:30～17:15	◇18歳未満の子どもに関するさまざまな相談（養護、虐待、障がい、非行） ◇一時保護 ◇療育手帳の判定・交付 *各所に知的障害者更生相談所併設
長野県松本児童相談所	390-1401 松本市波田9986	0263-91-3370		
長野県飯田児童相談所	395-0157 飯田市大瀬木1107-54	0265-25-8300		
長野県諏訪児童相談所	392-0131 諏訪市湖南3248-3	0266-52-0056		
長野県佐久児童相談所	385-0022 佐久市岩村田3152-1	0267-67-3437		

(その他)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
善光寺下の青少年心理相談室 法務少年支援センター 長野（長野少年鑑別所）	380-0803 長野市三輪5-46-14	026-237-1123	月～金 9:00～12:15 13:00～16:30 (祝祭日を除く)	◇非行や不良行為、思春期・青年期の問題行動等に係る相談 ◇心理検査の実施 ◇家族・援助者への助言
ヤングテレホン 長野県警察本部 人身安全・少年課	380-8510 長野市南長野幅下692-2	TEL・FAX 026-232-4970	平日 8:30～17:15 時間外は留守番電話（祝日を除く）	◇非行問題やいじめなど、少年に関する悩み事の相談
ヤングテレホン 長野中央警察署	380-0803 長野市三輪1-6-15	026-241-0783		
ヤングテレホン 松本警察署	390-0841 松本市渚3-11-8	0263-25-0783		
ヤングテレホン 上田警察署	386-8511 上田市天神3-15-74	0268-23-0783		
ヤングテレホン 伊那警察署	396-0015 伊那市中央4680	0265-77-0783		
子どもの人権110番 長野地方事務局	380-0846 長野市旭町1108	0120-007-110	月～金 8:30～17:15 (祝祭日を除く)	◇いじめ、体罰、虐待等子どもの人権にかかわる相談 相談員：人権擁護委員
子どもの人権相談 長野県弁護士会	380-0872 長野市南長野妻科432	026-232-2104	予約受付 月～金 9:30～16:30	◇子どもの人権救済センターの担当弁護士による相談
チャイルドライン ながの	/	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00	◇困っているとき、悩んでいるとき、うれしいときや誰かと話したいとき何でも話せる電話 ◇18歳までの子ども専用電話 相談員：ボランティア
チャイルドライン すわ				
チャイルドライン うえだ				
チャイルドライン 佐久				
ふりはた 子どもの輝き相談所	399-8305 安曇野市穂高牧252	TEL 0263-83-2745 FAX 0263-83-4161 メール t-furihata@nifty.com	土・日も可	◇不登校、いじめ、非行、心身症、発達障がい等の子ども、親へのカウンセリング *予約制 有料 相談員：臨床心理士

(地域若者サポートステーション)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
ながの若者サポートステーション	380-0835 長野市南長野新田町1482-2 ロン都新田町ビル1F	TEL 026-213-6051 FAX 026-213-6052 メール saposute@roukyo-nagano.jp	月～金 10:00～18:00	◇15歳～39歳の若年無業者に加え就職氷河期世代40歳～49歳の職業的自立に向けた支援
若者サポートステーション・シナノ	386-0024 上田市大手2-3-4 大手ビル2F	TEL・FAX0268-75-2383 saposute@samugaku.com	月～金 10:00～17:00	
しおじり若者サポートステーション	399-0706 塩尻市広丘原新田282-2	TEL 0263-54-6155 FAX 0263-87-1375 メール can@shisapo.jp.org	火～土 9:30～17:30	
いな若者サポートステーション	396-0023 伊那市山寺1851-1福沢ビル2F	TEL 0265-96-7273	火・木・土 10:00～17:30	

(若年者支援〈通学型・合宿型〉)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
認定NPO法人侍学園 スクオーラ・今人	386-1323 上田市本郷1524-1	TEL 0268-38-0063 FAX 0268-71-0144 メール info@samugaku.com	月～金 (祝日を除く) 9:30～18:00	◇「自立」を目的に様々な活動(座学、農業、外部講師によるプログラム、中間就労・寮生活等)を通し、集団の中で生きる力を育む

(2)子どもの虐待に関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
子育てひといきホットライン		026-268-0008	火・木 10:00～14:00 土 10:00～12:00	◇子育てが大変、イライラして子どもに当たってしまう、子どもが可愛く思えない等の子育ての悩み相談
南信 子どもの虐待防止研究会		0265-81-7363 メール nopcan04@janis.or.jp	第1土曜日 10:00～12:00	◇子育て中の親や養育者の悩みや虐待の相談
子どもの虐待防止センター		03-6909-0999	平日 10:00～17:00 土 10:00～15:00	
長野県児童虐待・DV 24時間ホットライン		026-219-2413	24時間対応	◇児童虐待及びDVを受けている場合や疑われる場合の通告・通報先

(3)育児に関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
善光寺大本願乳児院	380-0801 長野市箱清水3-19-2	026-234-5881	月～金 10:00～17:00	◇乳幼児の子育てに関する不安や悩みの相談 相談員： 保育士、栄養士、看護師 * 松本赤十字乳児院 * 臨床心理士相談
風越乳児院	395-0077 飯田市丸山町4-7490-3	0265-22-4127	月～金 9:00～18:00	
うえだみなみ乳児院	386-0018 上田市常田1-4-12	0268-29-3750	月～金 10:00～17:00	
松本赤十字乳児院	390-0803 松本市元町3-8-10	0263-34-2151	月～金 9:00～16:00	
「妊娠～子育てほっとライン信州」(子育て・女性健康支援センター) (一社)長野県助産師会	390-0851 松本市島内4660-4 稼ぐ家姫13号102号室	0263-31-0015	火・木 10:00～16:00	◇母乳、妊娠・出産、子育て、思春期・更年期に関する相談 * 今年度は上記項目の新型コロナウイルス感染症に係る相談も受け付けている 直接 当番が対応

(4)教育に関する相談**(教育事務所)**

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
東信教育事務所	384-0006 小諸市与良町6-5-5	0267-24-5570	月～金 9:00～17:00	◇学校生活の悩み(いじめ、不登校、非行)、学習や進路等の教育に関するあらゆる相談 ◇障がいを持つ子どもの教育相談 就学前幼児の育て方、指導方法、就学等 ◇高等学校卒業程度認定試験の受験案内・願書の配布
南信教育事務所	396-8666 伊那市荒井3497	0265-72-4647		
南信教育事務所 飯田事務所	395-0034 飯田市追手町2-678	0265-53-0462		
中信教育事務所	390-0852 松本市島立1020	0263-47-7830		
北信教育事務所	380-0836 長野市南長野南県町686-1	026-232-7830		

(その他)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
学校生活相談センター (長野県教育委員会事務局心の支援課内)	380-8570 長野市南長野幅下692-2	0120-0-78310 (なやみ言おう) メール gakkou-sodan@pref.nagano.lg.jp	毎日24時間	◇学校生活に関する悩みの相談
長野県総合教育センター 教育相談	399-0711 塩尻市片丘南唐沢6342-4	TEL 0263-53-8811 メール soudan@edu-ctr.pref.nagano.jp	月～金 9:00～17:00	◇児童・生徒・保護者・教職員を対象とする教育相談 * 面接相談(要予約)

※その他関係機関

(ファミリー・サポート・センター等)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
佐久市社会福祉協議会 ファミリーサポート事業 「ほっと・ホット」	385-0043 佐久市取出町183 佐久市社会福祉協議会内	TEL0267-64-2426 FAX0267-63-4541	月～金 8:30～17:15	◇地域において、育児等の 援助を受けたい人で行いた い人が会員となり、育児に ついて助け合う会員組織 *会員登録、内容、費用等 についての問合せは各機関 へ
軽井沢町ファミリーサ ポートセンター	389-0111 北佐久郡軽井沢町長倉 4844-1軽井沢町社会福 祉協議会内	TEL 0267-41-0608 FAX 0267-46-2116	月～金 8:30～17:30	
みよたファミリー・サ ポート・センター	389-0206 北佐久郡御代田町大字 御代田1772-1御代田町 社会福祉協議会内	TEL 0267-32-1100 FAX 0267-32-1111	月～金 8:30～17:30	
小諸市ファミリーサポ ートセンター	384-0006 小諸市与良町6-5-1小 諸市社会福祉協議会内	TEL 0267-31-5093 FAX 0267-31-5094	月～金 7:00～19:00	
上田市ファミリー・サ ポート・センター本部	386-0012 上田市中央3-5-1 ふれあい福祉センター内	TEL・FAX 0268-21-3016	月～金 9:00～17:00	
丸子支部	386-0404 上田市上丸子1600-1 丸子ふれあいステーショ ン内	TEL・FAX 0268-43-2566		
真田支部	386-2201 上田市真田町長7190 真田総合福祉センター内	TEL 0268-72-2998 FAX 0268-71-5740		
武石支部	386-0503 上田市下武石771-1 武石デイサービスセンタ ーやすらぎ内	TEL 0268-85-2466 FAX 0268-85-2471		
岡谷市育児ファミリー・ サポート・センター	394-0081 岡谷市長地権現町4- 11-50 岡谷市社会福祉協議会内	TEL 0266-24-2121 FAX 0266-24-3555	月～金 8:30～17:15	
諏訪市育児ファミリー・ サポート・センター事業 (ぷりん)	392-0007 諏訪市清水3-3970-3 NPO法人すわ子ども 文化ステーション	TEL・FAX 0266-58-3494	日・祝日休み 月～土 10:00～17:00	
茅野市ファミリー・サ ポート・センター	391-8501 茅野市塚原2-6-1	TEL 0266-72-2101 (内線611) FAX 0266-73-9843	月～金 8:30～17:00	
下諏訪町ファミリー・サ ポート・センター	393-0061 諏訪郡下諏訪町御田町3132- 1 下諏訪町子育てふれあいセ ンター内	TEL・FAX 0266-27-5244	月～金 9:00～17:00	
富士見町ファミリー・サ ポート・センター	399-0292 諏訪郡富士見町落合10777 富士見町役場子ども課	TEL 0266-62-9237 FAX 0266-62-4481	月～金 8:30～17:00	
伊那市ファミリー・サ ポート・センター	396-8617 伊那市新田3050 伊那市役所子育て支援課	TEL 0265-78-4111 FAX 0265-73-4151	月～金 8:30～17:15	
駒ヶ根市ファミリー・サ ポート・センター	399-4192 駒ヶ根市赤須町20-1 駒ヶ根市教育委員会子ども 課	TEL 0265-83-2111 内線716 FAX 0265-83-2181	月～金 8:30～17:15	
辰野町ファミリー・サ ポート・センター	399-0427 辰野町中央606-1 ときめきの街2F	TEL 0266-43-3722 FAX 0266-41-3379	火～日 9:30～17:00	

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
みのわファミリー・サポート・センター	399-4601 箕輪町中箕輪8759 箕輪町子育て支援センター	TEL 0265-71-1560 FAX 0265-71-1561	月～土 9:00～16:00 水曜除く	◇地域において、育児等の援助を受けたい人で行いたい人が会員となり、育児について助け合う会員組織 *会員登録、内容、費用等についての問合せは各機関へ
飯島町ファミリー・サポート・センター	399-3702 上伊那郡飯島町飯島2529 飯島町教育委員会	TEL 0265-86-6711 FAX 0265-86-5596	月～金 8:30～17:15	
中川村ファミリー・サポート・センター	399-3802 上伊那郡中川村片桐3969 つどいの広場バンビーニ内	TEL・FAX 0265-88-3201	月火木金 9:30～16:00 土日祝 10:30～15:30	
宮田村ファミリー・サポート・センター	399-4301 上伊那郡宮田村3459-1	TEL 0265-85-5931 FAX 0265-85-6100	月～金 8:30～17:15	
飯田市ファミリー・サポート・センター	395-0024 飯田市東栄町3108-1 さんとびあ飯田内	TEL 0265-53-3181 FAX 0265-53-3183	月～金 8:30～17:30	
松川町ファミリー・サポート・センター	399-3301 下伊那郡松川町上片桐1077 松川町子育て支援センター内	TEL・FAX 0265-37-3303	月～土 8:30～17:00	
高森町ファミリー・サポート・センター	399-3101 下伊那郡高森町山吹435-5	TEL 0265-35-5000 FAX 0265-35-5033	毎日 9:30～17:00 木曜・年末年始除く	
阿智村保育サポーター事業 おひさま	395-0303 下伊那郡阿智村駒場483 阿智村子育て支援室	TEL 0265-45-1232 FAX 0265-45-2126	月～金 8:30～17:15	
木曾町ファミリー・サポート・センター	397-0001 木曾郡木曾町福島5764-5 木曾福島保健センター内	TEL 0264-22-4035 FAX 0264-24-2789	月～金 8:30～17:15	
松本市ファミリー・サポート・センター	390-8620 松本市丸の内3-7 東庁舎別棟1階こども育成課内	TEL 0263-34-3308 FAX 0263-34-3309	月～金 8:30～17:00	
塩尻市ファミリー・サポート・センター	399-0736 塩尻市大門1番町12-2 市民交流センター内 子育て支援センター	TEL 0263-53-3382 FAX 0263-53-3386	毎日 8:30～17:15 水曜・年末年始除く	
朝日村ファミリー・サポート・センター	390-1104 東筑摩郡朝日村古見1555-1 朝日村教育委員会内	TEL 0263-99-2001 FAX 0263-99-2745	月～金 8:30～17:15	
安曇野市ファミリー・サポート・センター	399-8211 安曇野市堀金鳥川2132-6 安曇野市社会福祉協議会内	TEL 0263-71-1125 FAX 0263-73-5775	月～金 8:30～17:30	
山形村ファミリー・サポート・センター	390-1301 東筑摩郡山形村3817-1 子育て支援センター内	TEL 0263-98-5600 FAX 0263-50-5611	月～金 8:30～17:00	
生坂村ファミリー・サポート・センター事業事務局	399-7201 東筑摩郡生坂村6002-1	TEL 0263-69-2087 FAX 0263-50-5120	月～金 8:30～17:00	
大町市ファミリー・サポート・センター	398-0002 大町市大町4714	TEL 0261-22-0741 FAX 0261-22-0741	月～金 (祝祭日・年末年始を除く) 8:30～17:15	
ファミリー・サポート・バンビ	389-0002 大町市大町1015-16	TEL 0261-22-6780	随時	

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
いけだファミリー・サポート・センター	399-8601 北安曇郡池田町池田 2005-1 池田町社会福祉協議会内	TEL 0261-62-9544 FAX 0261-62-2680	月～金 8:30～17:30	◇地域において、育児等の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、育児について助け合う会員組織 *会員登録、内容、費用等についての問合せは各機関へ
白馬村ファミリー・サポート・センター	399-9301 北安曇郡白馬村北城 7025 白馬村社会福祉協議会内	TEL 0261-72-7230 FAX 0261-72-7003	月～金 8:30～17:00	
松川村ファミリー・サポート・センター	399-8501 北安曇郡松川村5650-19 松川村社会福祉協議会内	TEL 0261-62-9000 FAX 0261-62-1111	月～金 8:30～17:15	
長野市ファミリー・サポート・センター	380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぶら座2F	TEL・FAX 026-267-6006	毎日 10:00～18:00 第1・3水、年末年始除く	
須坂市ファミリー・サポート・センター	382-0076 須坂市大字須坂1212-1 須坂市子育て支援センター	TEL・FAX 026-245-6588	月～土 10:00～17:00	
千曲市ファミリー・サポート・センター	387-0011 千曲市杭瀬下3-18 更埴子育て支援センター	TEL 026-273-6180 FAX 026-273-6182	日～金 8:30～17:00	
坂城町ファミリー・サポート・センター	389-0602 坂城町大字中之条2225 坂城町社会福祉協議会内	TEL 0268-82-2551 FAX 0268-82-8005	月～金 8:30～17:15	
小布施町ファミリー・サポート・センター	381-0201 上高井郡小布施町小布施 2413 小布施町エンゼル ランドセンター内	TEL 026-247-2137 FAX 026-247-2253	月～金 8:30～17:15	
中野市ファミリー・サポート・センター	383-8614 中野市三好町1-3-19 中野市役所子育て課	TEL 0269-22-2111 FAX 0269-22-5901	月～金 8:30～17:15	
飯山市ファミリー・サポート・センター	389-2253 飯山市飯山2363 飯山市子ども館「きらら」 子育て支援センター内	TEL 0269-67-0167 FAX 0269-62-3380	月～金 8:30～17:15	
信濃町ファミリー・サポート・センター	389-1313 信濃町古間765-1	TEL 090-4382-6832 FAX 026-255-5460	月～金 8:30～17:15	
飯綱町ファミリー・サポート・センター	389-1211 上水内郡飯綱町大字牟礼1989 飯綱町子育て支援センター内	TEL 026-253-8853 FAX 026-253-8853	月～金 8:30～17:15	

2 障がい者(児)に関する相談

(障害者総合支援センター(中核センターのみ))

圏域	名称	所在地	電話	受付時間	備考
佐久	佐久広域連合障害者相談支援センター	385-0043 佐久市取出町183 佐久市野沢会館	TEL 0267-63-5177 FAX 0267-63-0611	月～金 8:30～17:15	
上小	上小圏域障害者総合支援センター	386-0012 上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター2F	TEL 0268-28-5522(相談支援直通) 0268-27-2039(就業・生活支援直通)	月～土 9:00～18:00	但し、土曜日が祭日の場合は休
諏訪	諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス	392-0024 諏訪市小和田19-3 諏訪市総合福祉センター	TEL 0266-54-7713 0266-54-7363 FAX 0266-54-7723 メール info@suwa-oasis.jp	月～土 9:00～17:30	但し、土曜日が祭日の場合は休
	信濃医療福祉センター	393-0093 諏訪郡下諏訪町社花田6525-1	0266-27-8414	月～金 8:30～17:15	(サテライト)
上伊那	上伊那圏域障がい者総合支援センター きらりあ	399-4511 上伊那郡南箕輪村6451-1	TEL 0265-74-5627 FAX 0265-74-8661 メール ksc@ar.wakwak.com	月～金 8:30～17:15	
飯伊	飯伊圏域障がい者総合支援センター ほっとすまいる	395-0024 飯田市東栄町3108-1	TEL 0265-24-3182 FAX 0265-24-3192 メール shien-center@hotmail.jp	月～金 8:30～17:30	
	飯田市こども発達センター ひまわり	395-0821 飯田市松尾新井5933-2	TEL 0265-23-6097 FAX 0265-23-6091	月～金 8:30～17:15	(サテライト)
木曽	木曽障がい者総合支援センター ともに	399-5607 木曽郡上松町小川1702	TEL 0264-52-2494 FAX 0264-52-2497 メール tomoni@kisoshaji.net	月～金 8:30～17:30	
松本	松本圏域障がい者基幹相談支援センター	390-0833 松本市双葉4-8 なんぷくプラザ1F	TEL 0263-50-6931 FAX 0263-50-6932 メール kikan@eagle.ocn.ne.jp	月～金 9:00～17:00	
	松本圏域障がい者総合相談支援センター Wish	390-0833 松本市双葉4-8 なんぷくプラザ1F	TEL 0263-26-1313 FAX 0263-26-2345 メール wish@po.mcci.or.jp	月～金 9:00～17:00	
	松本圏域障がい者総合相談支援センター あるふ	399-8303 安曇野市穂高9181 穂高健康支援センター内	TEL 0263-31-5844 FAX 0263-82-8864 メール alp@azuminofukushi.com	月～金 9:00～17:00	
	障害者相談支援センター ぴあねっと・まつもと	390-0833 松本市双葉4-16 松本市総合社会福祉センター1F	TEL 0263-27-7211 FAX 0263-29-5020 メール pianet21@avis.ne.jp	月～金 9:00～17:45	(サテライト)
	松本圏域障がい者総合相談支援センター ボイス	399-0731 塩尻市大門六番町4-6 塩尻市保健福祉センター1F	TEL 0263-51-5353 FAX 0263-51-5363 メール voice5353@ca.wakwak.com	月～金 9:00～17:00	

圏域	名称	所在地	電話	受付時間	備考
大北	大北圏域障害者総合支援センター スクラム・ネット	398-0002 大町市大町1129 大町市総合福祉センター	TEL 0261-26-3855 FAX 0261-26-3856 メール sukuramu.jp@omachishakyo.org	月～金 8:30～17:30	
長野	長野市障害者相談支援センター歩楽里	389-1105 長野市豊野町豊野 1635-1	TEL 026-217-8850 FAX 026-217-1182 メール furari21@jasmine.ocn.ne.jp	月～金 (祝日は除く) 8:30～17:15	長野圏域障害者総合支援センター
	長野市障害者相談支援センター ベターデイズ	381-0038 長野市東和田926-1	TEL 026-259-9966 FAX 026-217-7024 メール betterdays@moritoki.jp	月～金 8:30～17:30	
	長野市障害者相談支援センター まい・すてっぷ	381-0034 長野市大字高田1134-1	TEL 026-268-0666 FAX 026-268-0611 メール soudan@mystep.jp	月～金 (祝日は除く) 8:30～17:15	
	長野市障害者相談支援センター希来里	380-0915 長野市稲葉147-5	TEL 026-267-5686 FAX 026-225-5668 メール kirari@cap.ocn.ne.jp	月～金 8:30～17:30	
	長野市南部障害者相談支援センター	381-2226 長野市川中島町今井 1387-5	TEL 026-274-5871 FAX 026-274-5872 メール nanbu-soudan@bz04.plala.or.jp	月～金 8:30～17:15	
	千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター	389-0804 千曲市戸倉2388 旧戸倉庁舎2階	TEL 026-275-0548 FAX 026-214-3013 メール cs-soudan@bh.wakwak.com	月～金 9:00～16:00 坂城町相談会 毎月第2・4水 13:30～16:00	
	須高地域総合支援センター	382-0087 須坂市須坂344-3 須坂ショッピングセンター内	TEL 026-248-3750 FAX 026-214-0158 メール info@sukou-shien.jp	月～金 9:00～18:00	
北信	北信圏域障害者総合相談支援センター ばれっと	383-0062 中野市笠原765-1	TEL 0269-23-3525 FAX 0269-23-3521	月～金 8:30～17:30 時間外は転送	

(その他)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
市町村 障害者虐待防止センター	各市町村	各市町村に お問い合わせください		◇養護者による障がい者虐待、障がい者福祉施設従事者等による障がい者虐待、使用者による障がい者虐待の通報・相談に対応
長野県 障害者権利擁護（虐待防止）センター	380-8570 長野市南長野幅下 692-2（長野県健康福祉部障がい者支援課内）	TEL 026-235-7107 FAX 026-234-2369 メール g- boushi@pref.nagano.lg.jp	月～金 8:30～17:15	◇障がい者虐待の通報・相談に対応
長野県立総合リハビリテーションセンター 更生相談室 地域医療福祉連携室	381-8577 長野市下駒沢618-1	TEL026-296-3953 メール reha-kouso @pref.nagano.lg.jp	月～金 8:30～17:15	◇身体障がい者の医療、福祉、生活などの相談に対応 ◇当センター利用相談に対応
社会福祉法人長野県 聴覚障害者協会	381-0008 長野市下駒沢586 （長野県障がい者福祉センター内）	TEL 026-295-3612 FAX 026-295-3610 メール info@33nagano.com	火～土 9:00～21:00 日・祝祭 9:00～17:00	◇聴覚障がい者の各種相談に対応 相談員：ろうあ者相談員
長野県聴覚障がい者 情報センター		TEL 026-295-3530 FAX 026-295-3567 メール info@nagano-choujou.com		◇聴覚障がい者の各種相談に対応
長野県 視覚障害者福祉協会	390-0802 松本市旭2-11-39	TEL 0263-32-5632 FAX 0263-32-7854	月～金 8:30～17:00	◇視覚障がい者の各種相談に対応 ◇社会生活訓練事業
長野県 セルフセンター協議会	380-0928 長野市若里7-1-7 長野県社会福祉総合センター	問い合わせ TEL 026-291-8280 FAX 026-291-8290 メール nselfp@ebony.plala.or.jp	月～金 8:30～17:15	◇障がい者事業所等の魅力ある製品作りへの支援 ◇社会参加・就労への支援
長野県 発達障がい者支援センター（精神保健福祉センター内）	380-0928 長野市若里7-1-7 長野県社会福祉総合センター	026-227-1810	月～金 8:30～17:15	◇発達障がいに関する相談

(ほじょ犬相談窓口)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県健康福祉部 障がい者支援課	380-8570 長野市南長野幅下 692-2	TEL 026-235-7104 FAX 026-234-2369 メール shogai-shien@pref.nagano.lg.jp	月～金 8:30～17:15	◇補助犬に関する苦情や相談 注：補助犬とは？ 「盲導犬・介助犬・聴導犬」 の総称
保健福祉事務所	保健福祉事務所（別掲18頁）			
長野市役所障害福祉課	380-8512 長野市鶴賀緑町1613	TEL 026-224-5030 FAX 026-224-5093 メール shougai@city.nagano.lg.jp		

3 介護に関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県健康福祉部 介護支援課	380-8570 長野市南長野幅下 692-2	TEL 026-235-7111 FAX 026-235-7394 メール kaigo- shien@pref.nagano.lg. jp	月～金 8:30～17:15	◇介護保険利用に関する相談
市町村役場 (介護保険担当課)	各市町村			◇介護サービスや福祉サービスの利用のしかた、日常生活のアドバイス、介護の方法等 ◇要介護認定の申請 ◇高齢者の虐待相談
長野県国民健康保険 団体連合会 介護保険課 苦情処理係	380-0871 長野市西長野加茂北 143-8 長野県自治会館5F	TEL 026-238-1580 FAX 026-238-1581 メールkaigo@kokuho- nagano.or.jp	月～金 9:00～17:00	◇介護保険サービス利用に関する苦情・相談
若年性認知症コール センター	386-0018 上田市常田3-4-14 第2 陽光ハイツ	TEL 0268-23-7830 <small>なやみなし</small>	月・水・金 13:00～20:00 (祝日も対応、年末年始は除く)	◇認知症に関する悩み・疑問等について、専門家等が電話相談で応じる。 *高齢者の認知症の相談にも対応 *相談は無料 (電話料金は相談者負担)
公益社団法人 認知症の人と家族の 会 長野県支部	388-8016 長野市篠ノ井有旅 2337-1 宅老所のぞみ内	TEL 026-293-0379 FAX 026-293-9946	平日 9:00～12:00	◇介護家族が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会等
公益社団法人 全国有料老人ホーム 協会	103-0027 東京都中央区日本橋 3-5-14 アイ・アンド・イー 日本橋ビル7F	TEL 03-3548-1077 FAX 03-3548-1078 ホームページ https://user.yurokyo. org	月・水・金 10:00～16:00	◇高齢者向け住まいに関する相談
長野県指定情報公表 センター	380-0928 長野市若里7-1-7 長野県社会福祉協議会 内	TEL 026-217-2648 FAX 026-227-0137 メール kaigo@nsyakyu.or.jp	月～金 8:30～17:15	◇介護サービス事業所の公表情報に関わる相談

(地域包括支援センター)

名称	所在地	相談内容
地域包括支援センター	各市町村 (別掲県内の地域包括支援センター一覽)	◇介護予防ケアプランに関する相談 ◇要介護認定の申請 ◇権利擁護 *成年後見制度の説明、利用支援 *高齢者虐待消費者被害防止の支援 ◇総合相談 *高齢者が住み慣れた地域で生活するために必要な情報やサービス、関係機関の紹介、支援

(県内の地域包括支援センター一覧)

名称	〒	所在地	電話・FAX	相談内容
小諸市基幹包括支援センター	384-8501	小諸市相生3-3-3	0267-22-1700 0267-22-8900	◇介護予防ケアプランに関する相談 *介護予防ケアプランの作成
小諸市地域包括支援センター	384-0006	小諸市与良町6-5-1	0267-26-2250 0267-26-2220	
佐久市基幹包括支援センター	385-8501	佐久市中込3056	0267-62-3157 0267-63-0241	◇要介護認定の申請
岩村田・東地域包括支援センター	385-0022	佐久市岩村田802-1	0267-67-6910 0267-67-6911	◇権利擁護 *成年後見人制度の説明、利用支援 *高齢者虐待・消費者被害防止の支援
中込地域包括支援センター	385-0051	佐久市中込3-15-8	0267-64-1751 0267-64-1581	
臼田地域包括支援センター	384-0301	佐久市臼田2175-1 (臼田健康活動サポートセンター内)	0267-81-5100 0267-81-5101	◇総合相談
浅科・望月地域包括支援センター	384-2202	佐久市望月317-2 (望月総合支援センター内)	0267-53-8801 0267-53-8802	*高齢者が住み慣れた地域で生活するために必要な情報やサービス、関係機関の紹介、支援
野沢地域包括支援センター	385-0062	佐久市根岸113-1 (シルバーランドきしの内)	0267-63-8430 0267-63-8431	
佐久平・浅間地域包括支援センター	385-0021	佐久市長士呂907-1	0267-88-6281 0267-88-6282	
佐久穂町地域包括支援センター	384-0613	南佐久郡佐久穂町高野町330	0267-86-1550 0267-86-1553	
小海町地域包括支援センター	384-1103	南佐久郡小海町豊里57-1	0267-91-2200 0267-91-2201	
川上村地域包括支援センター	384-1406	南佐久郡川上村原312 (ヘルシーパークかわかみ内)	0267-97-3614 0267-97-3515	
南牧村地域包括支援センター	384-1302	南佐久郡南牧村海ノロ1051	0267-96-1177 0267-96-2227	
南相木村地域包括支援センター	384-1211	南佐久郡南相木村3498-1	0267-78-2121 0267-78-2139	
北相木村地域包括支援センター	384-1201	南佐久郡北相木村2744	0267-77-2111 0267-77-2879	
軽井沢町地域包括支援センター	389-0111	北佐久郡軽井沢町長倉4844-1 (木もれ陽の里内)	0267-45-3269 0267-44-1396	
御代田町地域包括支援センター	389-0292	北佐久郡御代田町馬瀬口1794-6	0267-31-2510 0267-31-2511	
立科町地域包括支援センター	384-2305	北佐久郡立科町芦田2532	0267-88-8418 0267-56-2310	
中央地域包括支援センター	386-0012	上田市中央1-3-3	0268-26-7788 0268-29-2008	
塩田地域包括支援センター	386-1325	上田市中野29-2	0268-37-1537 0268-37-1538	
神科地域包括支援センター	386-0002	上田市住吉322	0268-27-2881 0268-27-6703	
西部地域包括支援センター	386-0027	上田市常磐城654-4	0268-25-1101 0268-21-1306	
神川地域包括支援センター	386-0016	上田市国分533-20	0268-29-2266 0268-29-2260	
城下地域包括支援センター	386-0033	上田市御所番外53-122	0268-22-2360 0268-22-2361	

名称	〒	所在地	電話・FAX	相談内容
川西地域包括支援センター	386-1106	上田市小泉769-3	0268-26-1172 0268-75-8633	◇介護予防ケアプランに関する相談 *介護予防ケアプランの作成
丸子地域包括支援センター	386-0404	上田市上丸子1600-1	0268-42-0015 0268-42-0034	
真田地域包括支援センター	386-2201	上田市真田町長7190	0268-72-8055 0268-71-5740	◇要介護認定の申請
武石地域包括支援センター	386-0503	上田市下武石771-1	0268-41-4055 0268-85-2471	◇権利擁護 *成年後見制度の説明、利用支援 *高齢者虐待/消費者被害防止の支援
東御市地域包括支援センター	389-0502	東御市鞍掛197	0268-64-5000 0268-64-8880	
長和町地域包括支援センター	386-0603	小県郡長和町古町4247-1	0268-75-2046 0268-68-4011	◇総合相談 *高齢者が住み慣れた地域で生活するために必要な情報やサービス、関係機関の紹介、支援
青木村地域包括支援センター	386-1601	小県郡青木村田沢111	0268-49-0111 0268-49-3670	
岡谷市地域包括支援センター	394-8510	岡谷市幸町8-1	0266-23-2336 0266-21-1101	
諏訪市地域包括支援センター	392-8511	諏訪市高島1-22-30	0266-52-4141 0266-53-6073	
茅野市地域包括支援センター	391-8501	茅野市塚原2-6-1	0266-72-2101 0266-73-0391	
下諏訪町地域包括支援センター	393-0092	諏訪部下諏訪町162-4	0266-26-3377 0266-26-3322	
富士見町地域包括支援センター	399-0214	諏訪部富士見町落合11100	0266-62-8200 0266-62-8260	
原村地域包括支援センター	391-0108	諏訪郡原村13220-1	0266-70-1200 0266-70-1223	
伊那市地域包括支援センター	396-8617	伊那市下新田3050	0265-78-1111 0265-78-5778	
駒ヶ根市地域包括支援センター	399-4192	駒ヶ根市赤須町20-1	0265-83-2111 0265-83-8590	
辰野町地域包括支援センター	399-0493	上伊那郡辰野町中央1	0266-41-1111 0266-43-3307	
箕輪町地域包括支援センター	399-4695	上伊那郡箕輪町中箕輪10298	0265-70-6622 0265-70-6699	
飯島町地域包括支援センター	399-3797	上伊那郡飯島町飯島2537	0265-86-3111 0265-86-2225	
南箕輪村地域包括支援センター	399-4592	上伊那郡南箕輪村4825-1	0265-72-2105 0265-73-9799	
中川村地域包括支援センター	399-3801	上伊那郡中川村大草4038-3	0265-88-6177 0265-88-6177	
宮田村地域包括支援センター	399-4301	上伊那郡宮田村7027-1	0265-84-1255 0265-85-5701	
飯田市いいだ地域包括支援センター	395-0031	飯田市銀座3-7 堀端ビル2F	0265-56-1595 0265-56-5505	
飯田市いがら地域包括支援センター	395-0155	飯田市三日市場406-31	0265-28-2361 0265-28-2362	
飯田市かわじ地域包括支援センター	399-2431	飯田市川路3467-2	0265-27-6052 0265-27-5023	

名称	〒	所在地	電話・FAX	相談内容
飯田市南信濃地域包括支援センター	399-1311	飯田市南信濃和田1550	0260-34-1066 0260-34-2102	◇介護予防ケアプランに関する相談 *介護予防ケアプランの作成 ◇要介護認定の申請 ◇権利擁護 *成年後見制度の説明、利用支援 *高齢者虐待/消費者被害防止の支援 ◇総合相談 *高齢者が住み慣れた地域で生活するために必要な情報やサービス、関係機関の紹介、支援
飯田市かなえ地域包括支援センター	395-0805	飯田市鼎一色551	0265-53-9411 0265-49-0850	
松川町地域包括支援センター	399-3303	下伊那郡松川町元大島 3823	0265-36-6800 0265-36-5091	
高森町地域包括支援センター	399-3193	下伊那郡高森町下市田2183-1	0265-35-9412 0265-35-6854	
阿南町地域包括支援センター	399-1511	下伊那郡阿南町東條58-1	0260-22-4051 0260-22-2576	
阿智村地域包括支援センター	395-0303	下伊那郡阿智村駒場483	0265-45-1140 0265-45-1177	
平谷村地域包括支援センター	395-0601	下伊那郡平谷村354	0265-48-2211 0265-48-2212	
根羽村地域包括支援センター	395-0701	下伊那郡根羽村2131-1	0265-49-2288 0265-49-2266	
下條村地域包括支援センター	399-2102	下伊那郡下條村陽阜1	0260-27-1231 0260-27-1228	
売木村地域包括支援センター	399-1601	下伊那郡売木村634	0260-28-2022 0260-28-1016	
天龍村地域包括支援センター	399-1201	下伊那郡天龍村平岡878	0260-32-1021 0260-32-2525	
泰阜村地域包括支援センター	399-1895	下伊那郡泰阜村3236-1	0260-26-1112 0260-26-2553	
喬木村地域包括支援センター	395-1107	下伊那郡喬木村6664	0265-33-1120 0265-33-3679	
豊丘村地域包括支援センター	399-3295	下伊那郡豊丘村神稲3120	0265-35-9064 0265-35-5115	
大鹿村地域包括支援センター	399-3502	下伊那郡大鹿村大河原362	0265-39-2268 0265-39-2788	
木曾町地域包括支援センター	397-0001	木曾郡木曾町福島5764-5	0264-22-4038 0264-24-2789	
上松町地域包括支援センター	399-5607	上松町大字小川1658-1 上松町健康増進センター内	0264-52-5550 0264-52-2453	
南木曾町地域包括支援センター	399-5301	南木曾町読書3668-1	0264-57-2001 0264-57-2270	
木祖村地域包括支援センター	399-6201	木曾郡木祖村藪原1191-1	0264-36-2001 0264-36-3344	
王滝村地域包括支援センター	397-0201	木曾郡王滝村2830-1	0264-48-3155 0264-48-2275	
大桑村地域包括支援センター	399-5503	木曾郡大桑村長野2775-6	0264-55-4022 0264-55-4070	
松本市基幹包括支援センター	390-8620	松本市丸の内3-7	0263-34-3237 0263-34-3026	
松本市北部地域包括支援センター	390-0313	松本市岡田下岡田39-2	0263-87-0231 0263-87-0232	
松本市東部地域包括支援センター	390-0221	松本市里山辺910-1	0263-36-3703 0263-36-3704	

名称	〒	所在地	電話・FAX	相談内容
松本市中央地域包括支援センター	390-0814	松本市本庄2-4-1-210	0263-31-0022 0263-88-8840	◇介護予防ケアプランに関する相談 *介護予防ケアプランの作成
松本市中央北地域包括支援センター	390-0803	松本市元町3-7-1	0263-34-8511 0263-34-8512	
松本市中央南地域包括支援センター	390-0821	松本市筑摩2-31-1-1	0263-55-3320 0263-25-2211	◇要介護認定の申請
松本市中央西地域包括支援センター	390-0817	松本市巾上9-26	0263-38-3310 0263-32-3060	◇権利擁護 *成年後見制度の説明、利用支援 *高齢者虐待/消費者被害防止の支援
松本市南東部地域包括支援センター	399-0026	松本市寿中2-20-1	0263-85-7351 0263-85-7353	
松本市南部地域包括支援センター	390-0833	松本市双葉4-16	0263-27-5138 0263-27-5139	◇総合相談 *高齢者が住み慣れた地域で生活するために必要な情報やサービス、関係機関の紹介、支援
松本市南西部地域包括支援センター	390-1131	松本市今井4820-1	0263-50-7858 0263-50-7859	
松本市河西部地域包括支援センター	390-0851	松本市島内4970-1	0263-48-6361 0263-48-6362	
松本市河西部西地域包括支援センター	390-1212	松本市和田4693-1	0263-47-0294 0263-47-1294	
松本市西部地域包括支援センター	390-1401	松本市波田6908-1	0263-87-1572 0263-87-1573	
塩尻市中央地域包括支援センター	399-0786	塩尻市大門六番町4-6	0263-52-0280 0263-54-0203	
塩尻市北部地域包括支援センター	399-0702	塩尻市大字広丘野村2163	0263-88-3314 0263-54-8771	
塩尻市西部地域包括支援センター	399-6461	塩尻市宗賀1298-514	0263-88-9005 0263-88-5770	
安曇野市北部地域包括支援センター	399-8303	安曇野市穂高6658	0263-81-0760 0263-88-3711	
安曇野市中央地域包括支援センター	399-8281	安曇野市豊科6000	0263-72-9986 0263-71-2503	
安曇野市南部地域包括支援センター	399-8101	安曇野市三郷明盛4810-1	0263-77-4007 0263-77-4087	
麻績村地域包括支援センター	399-7701	東筑摩郡麻績村麻3837	0263-67-3001 0263-67-3094	
生坂村地域包括支援センター	399-7201	東筑摩郡生坂村6043-1	0263-69-3500 0263-69-3505	
山形村地域包括支援センター	390-1301	東筑摩郡山形村4520-1	0263-97-2100 0263-97-2101	
朝日村地域包括支援センター	390-1104	東筑摩郡朝日村古見1555-1	0263-99-2251 0263-99-2745	
筑北村地域包括支援センター	399-7501	東筑摩郡筑北村西条4195	0263-66-2111 0263-66-3370	
大町市地域包括支援センター	398-8601	大町市大町3887	0261-22-0420 0261-22-4700	
大町市南部地域包括支援センター	398-0004	大町市常盤3546-33	0261-21-1702 0261-21-1703	
大町市北部地域包括支援センター	398-0001	大町市平8940	0261-85-0062 0261-85-0063	

名称	〒	所在地	電話・FAX	相談内容
池田町地域包括支援センター	399-8601	北安曇郡池田町池田2005-1	0261-61-5000 0261-62-9441	◇介護予防ケアプランに関する相談 *介護予防ケアプランの作成
松川村地域包括支援センター	399-8501	北安曇郡松川村64-1	0261-62-3290 0261-62-1030	
白馬村地域包括支援センター	399-9393	北安曇郡白馬村北城7025	0261-72-5000 0261-72-7001	◇要介護認定の申請
小谷村地域包括支援センター	399-9494	北安曇郡小谷村中小谷丙131	0261-82-3135 0261-82-3575	◇権利擁護 *成年後見制度の説明、利用支援 *高齢者虐待/消費者被害防止の支援
長野市中部地域包括支援センター	380-8512	長野市鶴賀緑町1613	026-224-7174 026-224-8574	
長野市中部地域包括支援センター(篠ノ井支所駐在)	388-8006	長野市篠ノ井御幣川281-1	026-292-3358 026-292-8444	◇総合相談 *高齢者が住み慣れた地域で生活するために必要な情報やサービス、関係機関の紹介、支援
長野市地域包括支援センターケアポート三輪	380-0803	長野市三輪5-43-20	026-235-2215 026-235-2207	
長野市地域包括支援センターコンフォートきたながいけ	381-0025	長野市北長池935	026-254-5250 026-254-5255	
長野市地域包括支援センター博愛の園	381-0064	長野市浅川東条295-5	026-256-6530 026-256-6531	
長野市地域包括支援センター安茂里	380-0941	長野市安茂里1775	026-226-3895 026-225-8702	
長野市地域包括支援センターコスモス	381-2212	長野市小島田町449	026-284-2166 026-285-5877	
長野市地域包括支援センターケアプラザわかほ	381-0103	長野市若穂川田1830	026-282-1631 026-268-5521	
長野市地域包括支援センター若槻ホーム	381-0085	長野市上野1-1462-1	026-296-3303 026-262-1828	
長野市地域包括支援センターニチイケア高田	381-0034	長野市高田1031-1	026-269-0666 026-223-9339	
長野市地域包括支援センター星のさと	381-2235	長野市篠ノ井小松原2359-25	026-261-1588 026-261-1581	
長野市地域包括支援センター芹田	380-0921	長野市栗田732-1	026-217-5650 026-217-5204	
長野市地域包括支援センター富竹の里	381-0006	長野市富竹1621	026-295-7780 026-296-8025	
長野市地域包括支援センター吉田	381-0043	長野市吉田3-22-41	026-266-0567 026-263-1776	
長野市地域包括支援センターコンフォートにしつるが	380-0814	長野市鶴賀西鶴賀町1484-5	026-219-3510 026-219-3511	
長野市地域包括支援センター桜ホーム	388-8012	長野市篠ノ井二ツ柳字大当1432-3	026-290-1155 026-290-1188	
長野市地域包括支援センター長野松代総合病院	381-1231	長野市松代町松代183	026-278-2058 026-278-2053	
長野市地域包括支援センター篠ノ井総合病院	388-8004	長野市篠ノ井会666-1	026-261-1062 026-261-1063	

名称	〒	所在地	電話・FAX	相談内容
長野市地域包括支援センター新町病院	381-2404	長野市信州新町上条137	026-291-2305 026-291-2306	◇介護予防ケアプランに関する相談 *介護予防ケアプランの作成
須坂市地域包括支援センター	382-8511	須坂市須坂1528-1	026-245-4566 026-248-1119	
千曲市基幹地域包括支援センター	387-8511	千曲市杭瀬下2-1	026-273-1111 026-272-6302	◇要介護認定の申請
千曲市戸倉上山田地域包括支援センター	389-0821	千曲市上山田温泉4-5-1	026-214-7780 026-214-7781	◇権利擁護 *成年後見制度の説明、利用支援
千曲市更埴川東地域包括支援センター	387-0011	千曲市杭瀬下13-1	026-213-5085 026-213-6089	*高齢者虐待/消費者被害防止の支援
坂城町地域包括支援センター	389-0692	埴科郡坂城町坂城10050	0268-75-6205 0268-82-3702	◇総合相談
小布施町地域包括支援センター	381-0201	上高井郡小布施町小布施860一イ	026-242-6680 026-242-6695	*高齢者が住み慣れた地域で生活するために必要な情報やサービス、関係機関の紹介、支援
高山村地域包括支援センター	382-0821	上高井郡高山村牧130-1	026-242-1203 026-242-1205	
信濃町地域包括支援センター	389-1392	上水内郡信濃町柏原428-2	026-255-4214 026-255-6207	
飯綱町地域包括支援センター	389-1293	上水内郡飯綱町牟礼2795-1	026-253-2485 026-253-6887	
小川村地域包括支援センター	381-3302	上水内郡小川村高府8553	026-269-2255 026-269-2340	
中野市地域包括支援センター	383-8614	中野市三好町1-3-19	0269-22-2111 0269-22-2295	
飯山市地域包括支援センター	389-2292	飯山市飯山1110-1	0269-62-3111 0269-62-3127	
山ノ内町地域包括支援センター	381-0401	下高井郡山ノ内町平穏3371-2	0269-33-8411 0269-33-8413	
木島平村地域包括支援センター	389-2392	下高井郡木島平村往郷914-6	0269-82-3111 0269-82-4121	
野沢温泉村地域包括支援センター	389-2592	下高井郡野沢温泉村豊郷9817	0269-85-4701 0269-85-4760	
栄村地域包括支援センター	389-2792	下水内郡栄村北信3433	0269-87-3301 0269-87-3308	

4 女性と男性のための相談

(1) 女性のための相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県女性相談センター		026-235-5710	月～金 8:30～17:15	◇配偶者間暴力の相談 ◇女性が抱える家庭や職場等の悩みや問題についての相談（保健福祉事務所に女性相談員配置） ※面接は要予約
長野県男女共同参画センター あいとびあ 電話相談・面談相談	394-0081 岡谷市長地権現町 4-11-51	0266-22-8822	火～土 9:00～12:00 13:00～16:30	◇生活の中で抱えている悩み、夫婦・家族関係・男女関係・職場や地域での人間関係、配偶者からの暴力の相談に対応 *面談は要予約
女性のためのカウンセリング 長野県男女共同参画センターあいとびあ			第2 土曜日 第4 金曜日 10:00～15:50	◇女性を対象とした相談 女性カウンセラーが対応 *要予約
女性の人権ホットライン 長野県方法務局	380-0846 長野市旭町1108	0570-070-810	月～金 8:30～17:15	◇女性の人権相談 *DV、セクシャルハラスメント、家族、財産等に関すること
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン (別掲2頁)		026-219-2413	24時間対応	◇児童虐待及びDVを受けている場合や疑われる場合の通告・通報先
にんしんSOSなの	386-1102 上田市上田原1050	TEL 0120-68-1192 メール ninsinsos@keiroen.or.jp	24時間対応	◇予期せぬ妊娠で悩みのある方のための相談
性犯罪被害犯罪ダイヤルサポート110 (別掲37頁) 長野県警察本部捜査第一課	380-8510 長野市南長野幅下 692-2	0120-037-555プッシュ 回線からは#8103	24時間対応 (月～金8:30～17:15は相談担当の女性警察職員、それ以外は警察本部の当直で対応)	◇性犯罪被害に関する相談

(2) 男性のための相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県男女共同参画センターあいとびあ 男性相談（電話のみ）	394-0081 岡谷市長地権現町 4-11-51	0266-22-7111	原則毎週 金曜日 17:00～19:00	◇男性を対象とした電話相談 男性相談員が対応

5 外国籍県民に関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県多文化共生くらしのサポーター (外国籍県民からの生活相談等窓口)	(公財) 長野県国際化協会内 380-8570 長野市大字南長野幅下 692-2県庁東庁舎 1F	TEL 026-235-7186 FAX 026-235-4738 メール mail@anpie.or.jp	月～金 9:30～17:30	◇対応言語 ポルトガル語、中国語、タガログ語、タイ語、英語 ◇外国籍県民の生活上の相談、情報提供 ◇小中学校における外国籍児童、生徒の相談 ◇専門的な相談機関の紹介

6 保健・心の病・医療に関する相談

(1)保健・心の病・医療に関するさまざまな相談

(保健福祉事務所)

名称	所在地	電話	管轄区域	受付時間	相談内容
佐久保健福祉事務所	385-8533 佐久市跡部65-1 佐久合同庁舎内	TEL 0267-63-3111 FAX 0267-63-3221 メール sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp	小諸市 佐久市 南佐久郡 北佐久郡	月～金 8:30～17:15	◇母子保健相談 ◇精神保健相談 * 精神保健相談 * 思春期相談 * ひきこもり相談 * 高齢者精神相談 * 酒害相談 ◇難病相談 * 難病の医療、療養相談 ◇骨髄バンク ◇エイズ・性感染症相談・検査 ◇ウイルス肝炎相談・検査 ◇健康相談 ◇栄養相談 * 各保健福祉事務所により、相談内容・予約等異なるため、要確認
上田保健福祉事務所	386-8555 上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎内	TEL 0268-25-7149 FAX 0268-23-1973 メール uedahoko-kenko@pref.nagano.lg.jp	上田市 東御市 小県郡		
諏訪保健福祉事務所	392-8601 諏訪市上川1-16 44-10 諏訪合同庁舎内	TEL 0266-53-6000 FAX 0266-57-2953 メール suwaho-kenko@pref.nagano.lg.jp	岡谷市 諏訪市 茅野市 諏訪郡		
伊那保健福祉事務所	396-8666 伊那市荒井3497 伊那合同庁舎内	TEL 0265-78-2111 FAX 0265-76-7033 メール inaho-kenko@pref.nagano.lg.jp	伊那市 駒ヶ根市 上伊那郡		
飯田保健福祉事務所	395-0034 飯田市追手町2-678 飯田合同庁舎内	TEL 0265-23-1111 FAX 0265-53-0469 メール iidaho-kenko@pref.nagano.lg.jp	飯田市 下伊那郡		
飯田保健福祉事務所 阿南支所	399-1501 下伊那郡阿南町 北條2009-1	TEL 0260-22-2206 FAX 0260-22-2697			
木曾保健福祉事務所	397-8550 木曾郡木曾町福 島2757-1 木曾合同庁舎内	TEL 0264-24-2211 FAX 0264-24-2276 メール kisoho-kenko@pref.nagano.lg.jp	木曾郡		
松本保健福祉事務所	390-0852 松本市島立1020 松本合同庁舎内	TEL 0263-47-7800 FAX 0263-47-9293 メール matsuhoko-kenko@pref.nagano.lg.jp	松本市 塩尻市 安曇野市 東筑摩郡		
大町保健福祉事務所	398-8602 大町市大町1058-2 大町合同庁舎内	TEL 0261-22-5111 FAX 0261-23-2266 メール omachiho-kenko@pref.nagano.lg.jp	大町市 北安曇郡		
長野保健福祉事務所	380-0936 長野市中御所岡 田98-1	TEL 026-223-2131 FAX 026-223-7669 メール nagahoko-kenko@pref.nagano.lg.jp	須坂市 千曲市 埴科郡 上高井郡 上水内郡		
北信保健福祉事務所	389-2255 飯山市静間1340-1 飯山庁舎内	TEL 0269-62-3105 FAX 0269-62-6036 メール hokuho-somu@pref.nagano.lg.jp	中野市 飯山市 下高井郡 下水内郡		

(保健所)

名称	所在地	電話	管轄区域	受付時間	相談内容
長野市保健所	380-0928 長野市若里6-6-1	(総務課) 医療相談専用 026-226-6000		月～金 8:30～17:15	◇医療相談 * 医療に関する相談
		(健康課) TEL 026-226-9961 FAX 026-226-9982 メール h-kenkou@city.nagano.lg.jp		月～金 8:30～17:15	◇母子保健相談 * 乳幼児の発育発達、栄養等に関する相談 ◇難病相談 * 難病の医療、生活相談 ◇精神保健相談 ◇栄養相談 ◇一般健康相談
		エイズホットライン (専用電話) 026-226-9966			◇エイズ・性感 感染症相談
		(食品生活衛生課) TEL 026-226-9970 FAX 026-226-9981 メール h-seikatu @city.nagano.lg.jp			◇覚醒剤等薬物乱 用相談

(2)心の悩みに関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県 精神保健福祉センター	380-0928 長野市若里7-1-7 長野県社会福祉 総合センター	026-227-1810	月～金 8:30～17:15	◇心の健康に関する相談
こころの健康相談統一ダ イヤル (精神保健福祉センター 内)		0570-064-556	月～金 9:30～16:00	◇自殺に関する相談 「消えてしまいたい」「家 族や知人に死にたいと訴え る人がいる」「身内が自死 してつらくてどうしようも ない」など自殺に関する相 談
ひきこもり支援センター (精神保健福祉センター内)		026-227-1810	月～金 8:30～17:15	◇ひきこもりに関する相談
発達障がい者支援セン ター (精神保健福祉センター内)				◇発達障がいに関する相談
長野いのちの電話		ナビダイヤル 0570-783-556 026-223-4343	年中無休 10:00～22:00 11:00～22:00	◇さまざまな悩み事の電話 相談
長野いのちの電話 (松本分室)		0263-29-1414	年中無休	
東京いのちの電話		03-3264-4343	年中無休24時間 対応	
長野市 こころの相談専用電話	380-0928 長野市若里6-6-1 長野市保健所	026-227-4455	月～金 9:30～16:00	◇精神に関する病気、こ ころの悩み、ひきこもり、ア ルコール関連問題、産後の こころの健康など。

(3)医療に関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県 不妊専門相談センター	390-0802 松本市旭2-11-34 長野県看護協会会館	TEL 0263-35-1012 メール funin@nursen.or.jp ※メール相談の回答は翌週の火、木曜日	火・木 10:00～16:00	◇不妊に関する情報の提供 や不妊の悩みについての相談 ◇不妊相談コーディネーターによる相談 *電話相談 *メール相談 *面接相談
			毎月第3土 13:00～16:00 面接相談のみ	*面接相談(第3火曜日までに要予約)
			第4木 13:30～16:00	◇産婦人科医師による相談 *面接相談(要予約)
長野県 難病相談支援センター	390-0802 松本市旭2-11-30 松本旭町庁舎2F (信州大学医学部附属病院南側)	TEL 0263-34-6587 FAX 0263-34-6589 メール nanbyo@shinshu-u.ac.jp	月～金 8:30～17:15	◇病気のこと、日常生活上の不安、介護・就労などの相談 *対象者:難病に罹患している者又はその家族、関係機関 相談員:難病相談支援員 *電話相談*メール相談 *面接相談(要予約)
TEL 0263-34-6588 FAX 0263-34-6589 メール mimi@shinshu-u.ac.jp		月～金 8:30～17:15	◇「難聴」の疑いと診断をされた段階からの子どもと保護者の相談・支援 *電話相談 *面接相談(要予約) *メール相談 *受診付添	
長野県 難聴児支援センター		プッシュ回線・携帯電話 #8000 アナログ回線・IP電話 0263-34-8000	毎日 19:00～23:00	◇夜間の小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談
長野県 小児救急電話				

※その他関係機関

(ホスピス・緩和ケア病棟)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
愛和病院	380-0904 長野市鶴賀七瀬中町 1044-2	TEL 026-226-3863 FAX 026-223-7168	月～土9:30～12:00 ○入院・在宅療養相談 月～金(要予約) 面接予約受付:随時	◇ホスピスとは? 痛み・不安・孤独感など、すべての苦痛の緩和医療 病気の方が「最後までその人らしく生きるために」 最善の援助 *要予約 *紹介状必要な場合あり
新生病院	381-0295 上高井郡小布施町851	TEL 026-247-2033 FAX 026-247-4738	月～金 9:00～17:00 第1・3土 9:00～12:00	
諏訪中央病院	391-8503 茅野市玉川4300	0266-72-1000	月～金 9:00～16:00 診察:月・水 午前中	

(がん相談支援センター) がん相談支援センターの相談内容 ◇がんのことやがん治療について知りたい、今後の療養や生活のことが心配など、がんに関わる相談

名称	所在地	電話	受付時間	サロン等の内容
佐久医療センター がん相談支援センター	385-0051 佐久市中込3400-28	TEL(代) 0267-62-8181 (直) 0267-88-7184 FAX(直) 0267-88-5210	月～金 9:00～16:00 第2・4土 9:00～11:30	◇がん患者さんご家族の 語らいの場 ◇第4木曜日はミニ講座を 開催。
がんサロン「もくらん」			毎月 第2・4木曜日 13:30～15:30	
信州上田医療センター がん相談支援センター	386-8610 上田市緑が丘1-27-21	TEL 0268-22-1895 FAX 0268-22-1896	月～金 9:00～16:00	◇患者さんご家族のサロ ン、ミニ勉強会
がんサロン ふれあいサロンうえだ			毎月第3木曜日 13:30～15:00	
諏訪赤十字病院 がん相談支援センター	392-8510 諏訪市湖岸通り5-11- 50	TEL 0266-57-7502 FAX 0266-57-6062	月～金 8:30～17:00	◇同じ病気をもった方が語 り合ったり、情報交換でき る場「ほっとサロン」 ◇治療・療養生活の中で役 立つ情報を学ぶ「ミニがん 教室」
ほっとサロン			毎月 第2木曜日 14:00～15:00	
患者・家族のミニがん教 室			毎月 第4水曜日 14:00～15:00	
伊那中央病院 がん相談支援センター	396-8555 伊那市小四郎久保 1313-1	TEL 0265-96-0562 (内線8425) FAX 0265-78-2248	月～金 8:30～17:15	
飯田市立病院 がん相談支援センター	395-0814 飯田市八幡町438	TEL 0265-21-2010 FAX 0265-21-1236	月～金 8:30～17:15	◇患者さんご家族の情報 交換と交流の場
がんサロン結（ゆい）			毎月 (5、1月は休み) 第1水曜日 14:00～16:00	
木曽病院 がん相談支援センター	397-8555 木曽郡木曽町福島 6613-4	TEL 0264-22-2703 (内線2191) FAX 0264-22-2538	月～金 9:00～16:30	
信州大学医学部附属病院 がん相談支援センター (医療福祉支援センター内)	390-8621 松本市旭3-1-1	TEL 0263-37-3045	月～金 9:00～16:00	◇がん患者さんご家族の 語り合いの場を開催 ◇毎月第4火曜日13:30～ 15:30
ひまわりサロン (信大HP参照)			月～金 8:30～17:00	
相澤病院 がん相談支援センター	390-0814 松本市本庄2-5-1	TEL 0263-33-8600 (内線7842) TEL 0263-33-1251 (直通)	月～金 9:00～16:30	◇患者さんご家族の情報 交換と交流の場として、が ん患者ご家族の集いを月 1回開催
ハートサロン (相澤病院HP参照)			毎月第4月曜 13:00～15:00	◇がん患者さんご家族の 情報交換と交流の場
紫苑の会 (相澤病院HP参照)			毎年11月 第2土曜日 13:30～15:30	◇がん患者さんご遺族が 語らえる場

名称	所在地	電話	受付時間	サロン等の内容
北アルプス医療センター あづみ病院 がん相談支援センター	399-8695 北安曇郡池田町池田 3207-1	TEL 0261-62-3166	月～金 9:00～16:00	
てるてるサロンあづみ			毎月第3金曜日 14:00～16:00	◇がん患者さんやご家族の 語り合いの場、ミニ学習会
長野赤十字病院 がん相談支援センター	380-0928 長野市若里5-22-1	TEL 026-226-4131 026-217-0558 (直通) FAX 026-226-6114	月～金 9:00～16:30	
がんサロン 「サロン陽だまり」			毎週月曜日 10:00～13:30	◇看護師を交えての患者さん とご家族の情報交換と交流 の場
長野市民病院 がん相談支援センター	381-0006 長野市富竹1333-1	TEL 026-295-1292	月～金 8:30～17:15	◇患者と家族たちが、専門 看護師等を交えておしゃべり をしたり、知恵を出し合う場 「すまいるサロン」
がん・すまいるサロン			木 11:00～15:00	
北信総合病院 がん相談支援センター	383-8505 中野市西1-5-63	TEL 0269-23-2005 (直通)	月～金 8:30～17:00	
がんサロン ふきのとう			毎月2～3回 13:30～15:00	◇患者さんとご家族の交流 の場と勉強会

(認知症患者医療センター)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
飯田病院 認知症疾患医療センター	395-8505 飯田市大通1-15	TEL 0265-22-3157 FAX 0265-22-3167	月～金 8:30～17:00	◇認知症疾患に係る医療相談
北アルプス医療センターあづみ病院 認知症疾患医療センター	399-8601 北安曇郡池田町池田 3207-1	TEL・FAX兼 0261-61-1190	月～金 8:30～17:00 第1・3土 8:30～12:30	
佐久総合病院 認知症疾患医療センター	384-0393 佐久市白田197	TEL 0267-82-3131 FAX 0267-82-3123	月～金 8:30～17:00 第2・4土 8:30～12:00	
千曲荘病院 認知症疾患医療センター	386-8584 上田市中央東4-61	TEL 0268-75-5262 FAX 0268-22-6266	月～金 8:10～17:10	
城西病院 認知症疾患医療センター	390-8648 松本市城西1-5-16	TEL 0263-32-1338 FAX 0263-33-9920	月～金 10:00～16:00	
桔梗ヶ原病院 認知症疾患医療センター	399-6461 塩尻市宗賀1295	TEL 0263-54-7880 FAX 0263-54-7881	月～水・金 9:00～17:00 木・土 9:00～12:00	
北信総合病院 認知症疾患医療センター	383-8505 中野市西1-5-63	TEL 0269-23-4310 FAX 0269-22-2812	月～金 9:00～17:00	
諏訪赤十字病院 認知症疾患医療センター	392-8510 諏訪市湖岸通り5-11-50	TEL 0266-78-4560 FAX 0266-57-6062	月～金 9:00～17:00	
長野県立こころの医療センター駒ヶ根 認知症疾患医療センター	399-4101 駒ヶ根市下平2901	TEL 0265-98-0766 FAX 0265-83-6160	月～金 9:30～17:00	

(高次脳機能障害 拠点病院)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
佐久総合病院 医療福祉相談室	384-0393 佐久市臼田197	0267-82-3131	月～金 8:30～17:00 第2・4土 8:30～12:30	◇高次脳機能障害の相談及び診断 *相談内容によっては、後日の回答になる場合あり
健和会病院 相談室	395-0801 飯田市鼎中平1936	0265-23-3116	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:15	
桔梗ヶ原病院	399-6461 塩尻市宗賀1295	0263-54-0012	月～水・金 9:00～17:30 木・土 9:00～12:00	
長野県立総合リハビリテーションセンター 更生相談室	381-8577 長野市下駒沢618-1	026-296-3953	月～金 8:30～17:15	

(ウイルス性肝炎)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
信州大学医学部附属病院 肝疾患診療相談センター		TEL 0263-37-2922 FAX 0263-37-2922 メール liver_ce@shinshu-u.ac.jp	月～金 14:00～17:00	◇ウイルス性肝炎の症状や治療法等

(高度救命救急センター)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
信州大学医学部附属病院 高度救命救急センター		0263-37-2222	24時間対応	◇重症救急病態 重度熱傷 急性中毒 多発外傷 指肢切断の救急医療 胸の痛み

(胸痛センター)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
信州大学医学部附属病院 胸痛センター		0263-37-2222	24時間対応	◇胸の痛み

(無料低額診療)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
賛育会クリニック	389-1105 長野市豊野町豊野634	026-257-2470	平日 9:00～17:00	<p>◇低所得者、要保護者、ホームレス、DV被害者、人身取引被害者などの生計困難者を対象に無料又は低額な料金を診療を行う。</p> <p>*医療機関ごとに診療内容等が異なりますので、詳細は実施医療機関にお問い合わせください。</p>
諏訪共立病院	393-0077 諏訪郡下諏訪町矢木町214	0266-28-2012	平日 9:00～17:00	
長野中央病院	390-0814 長野市西鶴賀1570	026-234-3211	平日 9:00～17:00	
松本協立病院	390-0817 松本市巾下9-26	0263-35-5300	平日 9:00～17:00	
塩尻協立病院	399-0716 塩尻市棧敷437	0263-53-5353	平日 9:00～17:00	
健和会病院	395-0801 飯田市鼎中平1936	0265-23-3115	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:15	
上伊那生協病院	399-4601 上伊那郡箕輪町大字中箕輪11324	0265-79-8813	平日 9:00～17:00	
やすらぎクリニック須坂	382-0011 須坂市大字日滝字寺2881-1	026-213-6550	平日 9:00～17:00	

(医師会)

名 称	所在地	電 話	相談内容
長野県医師会	380-8571 長野市三輪1316-9	TEL 026-219-3600 FAX 026-235-6120	◇医療問題の相談
佐久医師会	385-0052 佐久市原569-7	TEL 0267-62-0442 FAX 0267-63-3636	
小県医師会	386-0018 上田市常田2-1-10	TEL 0268-24-1022 FAX 0268-23-7236	
諏訪郡医師会	392-0017 諏訪市城南1-2623-1	TEL 0266-52-1044 FAX 0266-58-6834	
上伊那医師会	396-0014 伊那市狐島4176	TEL 0265-72-2856 FAX 0265-72-7321	
飯田医師会	395-0056 飯田市大通1-29	TEL 0265-22-1800 FAX 0265-22-1831	
木曾医師会	397-0001 木曾郡木曾町福島児野 河原6460-3	TEL 0264-22-3187 FAX 0264-23-3234	
塩筑医師会	390-0815 松本市深志1-4-8	TEL 0263-32-6739 FAX 0263-36-1176	
安曇野市医師会	399-8205 安曇野市豊科4111-1	TEL 0263-72-2347 FAX 0263-72-9371	
大北医師会	398-0002 大町市大町4764-1	TEL 0261-22-1645 FAX 0261-22-1646	
更級医師会	381-2223 長野市里島62	TEL 026-292-2371 FAX 026-292-6554	
千曲医師会	387-0012 千曲市桜堂570-1	TEL 026-272-3011 FAX 026-273-5587	
須高医師会	382-0091 須坂市須坂1391	TEL 026-245-1979 FAX 026-248-5084	
中高医師会	383-0025 中野市三好町1-2-34	TEL 0269-26-2337 FAX 0269-26-1695	
上水内医師会	380-0928 長野市若里7-1-5	TEL 026-227-0948 FAX 026-227-8323	
飯水医師会	389-2254 飯山市飯山南町16-16	TEL 0269-62-2012 FAX 0269-62-2051	
長野市医師会	380-0928 長野市若里7-1-5	TEL 026-226-5850 FAX 026-224-8691	
松本市医師会	390-0875 松本市城西2-2-7	TEL 0263-32-1631 FAX 0263-35-8233	
上田市医師会	386-0012 上田市中央2-22-10	TEL 0268-22-0655 FAX 0268-26-4527	
岡谷市医師会	394-0027 岡谷市中央町2-5-22	TEL 0266-22-3870 FAX 0266-24-0607	
諏訪市医師会	392-0027 諏訪市湖岸通り5-12-5	TEL 0266-52-0632 FAX 0266-52-0646	
小諸北佐久医師会	384-0025 小諸市相生町3-3-1	TEL 0267-22-0160 TEL 0267-22-9747	

7 暮らしに関する相談

(1)生活保護などに関する相談

6 保健・心の病・医療に関する相談

(1)保健・心の病・医療に関するさまざまな相談
(保健福祉事務所覧参照)

(福祉事務所)

名称	所在地	電話	管轄区域	相談内容
長野市福祉事務所	380-8512 長野市鶴賀緑町1613	026-226-4911	長野市(篠ノ井分室管轄以外)	◇生活保護 ◇ひとり親家庭等福祉相談 ◇児童、高齢者等の様々な相談 ◇ホームレスの支援
篠ノ井分室	388-8006 長野市篠ノ井御幣川281-1	026-292-2596	篠ノ井、松代、川中島、更北、信更、大岡	
長野福祉事務所	380-0936 長野市大字中御所字岡田98-1	026-225-9085	坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村	
松本市福祉事務所	390-8620 松本市丸の内3-7	0263-34-3000	松本市	
松本福祉事務所	390-0852 松本市大字島立1020	0263-47-7800	筑北村、麻績村、生坂村、山形村、朝日村	
上田市福祉事務所	386-8601 上田市大手1-11-16	0268-22-4100	上田市	
岡谷市福祉事務所	394-8510 岡谷市幸町8-1	0266-23-4811	岡谷市	
飯田市福祉事務所	395-8501 飯田市大久保町2534	0265-22-4511	飯田市	
下伊那福祉事務所	395-0034 飯田市追手町2-678	0265-23-1111	松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、亮木村、天龍村、秦阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	
木曾福祉事務所	397-8550 木曾郡木曾町福島2757-1	0264-24-2211	木曾町、上松町、南木曾町、木祖村、王滝村、大桑村	
諏訪市福祉事務所	392-8601 諏訪市高島1-22-30	0266-52-4141	諏訪市	
諏訪福祉事務所	396-8666 諏訪市上川1-1644-10	0266-53-6000	下諏訪町、富士見町、原村	
須坂市福祉事務所	382-8511 須坂市須坂1528-1	026-245-1400	須坂市	
小諸市福祉事務所	384-8501 小諸市相生町3-3-3	0267-22-1700	小諸市	
上伊那福祉事務所	396-8666 伊那市荒井3497	0265-78-2111	辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村	
伊那市福祉事務所	396-8617 伊那市下新田3050	0265-78-4111	伊那市	
駒ヶ根市福祉事務所	399-4192 駒ヶ根市赤須町20-1	0265-83-2111	駒ヶ根市	
中野市福祉事務所	383-8614 中野市三好町1-3-19	0269-22-2111	中野市	
大町市福祉事務所	398-8601 大町市大町3887	0261-22-0420	大町市	

名称	所在地	電話	管轄区域	相談内容
飯山市福祉事務所	389-2292 飯山市飯山1110-1	0269-62-3111	飯山市	◇生活保護 ◇ひとり親家庭等福祉相談 ◇児童、高齢者等の様々な相談 ◇ホームレスの支援
北信福祉事務所	389-2255 飯山市静馬字町尻1340-1	0269-62-3105	山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	
茅野市福祉事務所	391-8501 茅野市塚原2-6-1	0266-72-2101	茅野市	
塩尻市福祉事務所	399-0786 塩尻市大門7-3-3	0263-52-0280	塩尻市	
佐久市福祉事務所	385-8501 佐久市中込3056	0267-62-2111	佐久市	
佐久福祉事務所	385-8533 佐久市跡部65-1	0267-63-3111	佐久穂町、小海町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町、長和町、青木村	
千曲市福祉事務所	389-0892 千曲市戸倉2388	026-273-1111	千曲市	
東御市福祉事務所	389-0502 東御市鞍掛197	0268-64-8888	東御市	
北安曇福祉事務所	398-8602 大町市大町1058-2	0261-23-6508	池田町、松川村、白馬村、小谷村	
安曇野市福祉事務所	399-8281 安曇野市豊科6000	0263-71-2000 (市役所代表)	安曇野市	

(2)年金に関する相談

(日本年金機構)

名称	所在地	電話	FAX	受付時間	一般的な電話相談
長野南年金事務所	380-8677 長野市岡田町126-10	026-227-1284 (音声案内後1を 押して2)	026-226-5611	月 (月曜日が祝日の 場合は翌日以降の 開所日初日) 8:30~19:00	◇ねんきん ダイヤル(ナビ ダイヤル) 0570-05- 1165 (050から始 まる電話で おかけにな る場合は 03-6700- 1165) ◇ねんきん 定期便・ね んきんネッ ト専用ダイ ヤル(ナビダ イヤル) 0570-058- 555 (050から始 まる電話で おかけにな る場合は 03-6700- 1144)
長野北年金事務所	381-8558 長野市吉田3-6-15	026-244-4100 (音声案内後1を 押して2)	026-244-8311	火~金 8:30~17:15	
岡谷年金事務所	394-8665 岡谷市中央町1-8-7	0266-23-3661 (音声案内後1を おして2)	0266-22-4811	第2土 9:30~16:00	
伊那年金事務所	396-8601 伊那市山寺1499-3	0265-76-2301 (音声案内後1を 押して2)	0265-72-6811	来訪相談はご予約 で。 ◇予約専用電話 0570-05-4890	
飯田年金事務所	395-8655 飯田市宮の前4381-3	0265-22-3641 (音声案内後1を 押して2)	0265-24-6811	(050から始 まる電話で おかけに なる場合は 03-6631-7521)	
松本年金事務所	390-8702 松本市白板2-5-1	0263-32-5821 (音声案内後1を 押して2)	0263-32-1011		
小諸年金事務所	384-8605 小諸市田町2-3-5	0267-22-1080 (音声案内後1を 押して2)	0267-23-9311		
街角の年金相談センター長野	380-0935 長野市中御所45-1山王ビル1F	来訪専用		・平日(月~金)は上記のとおり ・第2土曜日は受付なし	
街角の年金相談センター上田(オフィス)	386-0025 上田市天神1-8-1上田駅前ビルパレオ6F	来訪専用		・月~金 8:30~17:15 ・第2土曜日は受付なし	

(3)成年後見制度に関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
ひまわり長野 長野県弁護士会	380-0872 長野市南長野妻科432 長野県弁護士会	026-232-2104	月～金 10:00～16:00	◇高齢者、障がい者を対象とした 法律相談 (必要に応じて出張相談あり出 張費用5,500円) *要予約 1時間11,000円
長野県司法書士会 常設電話相談	380-0872 長野市南長野妻科399	026-232-2110	木 12:00～15:00	◇成年後見制度についての相談、 問い合わせ ◇高齢者等の財産管理
長野県社会福祉士会	380-0836 長野市南県町685-2長 野県食糧会館6F	026-266-0294	月～金 9:00～17:00	◇成年後見制度についての相談、 問い合わせ
長野県 社会福祉協議会	380-0928 長野市若里7-1-7 県社会福祉総合セン ター	026-226-2036	月～金 9:00～17:00	◇成年後見制度についての相談、 問い合わせ ◇第3水 専門相談 13:30～15:30 *要予約、司法書士対応

(成年後見支援センター等関係連絡先)

名称	所在地	電話	受付時間	対象地域
長野市成年後見支援セ ンター	380-0813 長野市大字鶴賀緑町1714- 5長野市ふれあい福祉セン ター2F	026-225-0153	月～金 8:30～17:15	長野市
松本市社会福祉協議会 成年後見支援センター かけはし	390-1702 松本市梓川2288-3松本 市役所梓川支所2F	0263-88-6699	月～金 8:30～17:15	松本市、安曇野市、麻績村、生坂 村、山形村、朝日村、筑北村
上伊那成年後見セン ター	396-0023 伊那市山寺298-1 伊那市福祉まちづくりセ ンター内	0265-96-8008	月～金 8:30～17:15	伊那市、駒ヶ根市、上伊那郡内町 村
上小圏域成年後見支援 センター	386-0012 上田市中央3-5-1上田市ふ れあい福祉センター内	0268-27-2091	月～金 8:30～17:15	上田市、東御市、長和町、青木村
さく成年後見支援セン ター	385-0043 佐久市取出町183 野沢会館内	0267-64-5255	月～金 8:30～17:15	佐久市、小諸市、南佐久郡、北佐 久郡
塩尻市成年後見支援セ ンター	399-0786 塩尻市大門六番町4-6 塩尻市保健福祉センター	0263-52-2795	月～金 8:30～17:15	塩尻市
いいだ成年後見支援セ ンター	395-0031 飯田市銀座3-7 銀座堀端ビル2F	0265-53-3187	月～金 8:30～17:15	飯田市、下伊那郡
権利擁護センターかる いざわ	389-0111 軽井沢町大字長倉4844-1 軽井沢町社会福祉協議会 内	0267-45-8113 080-9984-9243	月～金 8:30～17:15	軽井沢町
千曲市社会福祉協議会 成年後見支援センター	389-0821 千曲市上山田温泉4-5-1市 ふれあい福祉センター内	026-276-2687	月～金 8:30～17:30	千曲市
北信圏域権利擁護セン ター	383-0022 中野市中央1-4-19 中野庁舎3F	0269-26-2266	月～金 8:30～17:15	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平 村、野沢温泉村、栄村
北アルプス成年後見支 援センター	398-0002 大町市大町1129 大町市総合福祉センター 内	0261-22-1550	月～金 8:30～17:15	大町市、北安曇郡内町村
坂城町成年後見支援セ ンター	389-0602 埴科郡坂城町中之条2225 坂城町社会福祉協議会内	0268-82-2551	月～金 8:30～17:15	坂城町
茅野市・富士見町・原 村成年後見支援セン ター	391-0002 茅野市塚原2-5-45 ひと・まちプラザ内	0266-73-4431	月～金 8:30～17:15	茅野市、富士見町、原村

名称	所在地	電話	受付時間	対象地域
諏訪市・下諏訪町成年 後見支援センター	392-0024 諏訪市小和田19-3 諏訪市総合福祉センター 湯小路いきいき元気館	0266-54-2155	月～金 8:30～17:15	諏訪市、下諏訪町
岡谷市成年後見支援セ ンター	394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50	0266-24-2121	月～金 8:30～17:15	岡谷市

(4)住宅に関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県住宅供給公社 住宅管理部	380-0836 長野市南県町1003-1 県都ビル	TEL 026-227-2322 FAX 026-227-4377 メール njkk-k@mx2.avis.ne.jp	月～金 8:30～17:15	◇県営住宅の申込み 長野・上田 佐久・松本 諏訪・上伊那・下 伊那の各地区 上記以外は各建設 事務所で対応 ◇市営住宅の申し 込み長野・松本・ 須坂・佐久・小 諸・塩尻・岡谷・ 伊那・駒ヶ根・飯 田の各市（上記以 外は各市役所） ◇公社賃貸住宅情 報
長野県住宅供給公社 須坂管理センター	382-8511 須坂市大字須坂1528-1 須坂市役所3F	TEL 026-214-5620 FAX 026-214-5623 メール njkk-suzaka@cc.wakwak.com		
長野県住宅供給公社 上田管理センター	386-8555 上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎南棟	TEL 0268-29-7010 FAX 0268-29-7013 メール njkk-ueda@af.wakwak.com		
長野県住宅供給公社 小諸管理センター	384-8501 小諸市相生町3-3-3 小諸市役所2F	TEL 0267-31-6790 FAX 0267-31-6793 メール njkk-komoro@ac.wakuak.com		
長野県住宅供給公社 佐久管理センター	385-8533 佐久市跡部65-1 佐久合同庁舎4F	TEL 0267-78-5410 FAX 0267-78-5413 メール njkk-saku@bf.wakwak.com		
長野県住宅供給公社 松本事務所	390-0852 松本市島立988-1	TEL 0263-47-0240 FAX 0263-47-8902 メール njkk-m@mua.biglobe.ne.jp		
長野県住宅供給公社 塩尻管理センター	399-0738 塩尻市大門七番町4-3 塩尻総合文化センター1F	TEL 0263-87-7420 FAX 0263-87-7423 メール njkk-shiojiri@ac.wakwak.com		
長野県住宅供給公社 諏訪管理センター	392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪合同庁舎5F	TEL 0266-54-2010 FAX 0266-54-2013 メール njkk-suwa@af.wakwak.com		
長野県住宅供給公社 岡谷管理センター	394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所3F	TEL 0266-78-3710 FAX 0266-78-3713 メール njkk-okaya@zc.wakwak.com		
長野県住宅供給公社 伊那管理センター	396-8666 伊那市荒井3497 伊那合同庁舎2F	TEL 0265-98-7450 FAX 0265-98-7453 メール njkk-ina@bf.wakwak.com		
長野県住宅供給公社 駒ヶ根管理センター	399-4192 駒ヶ根市赤須町20-1 駒ヶ根市役所1F	TEL 0265-96-8070 FAX 0265-96-8073 メール njkk-komagane@bf.wakwak.com		
長野県住宅供給公社 飯田管理センター	395-0034 飯田市追手町2丁目 641-47南信消費生活セ ンター1階	TEL 0265-48-0460 FAX 0265-48-0463 メール njkk-iida@ai.wakwak.com		
宅地住宅相談所 長野県建設部 建築住宅課	380-8570 長野市南長野幅下692- 2	026-235-7331		
建設事務所 (整備・)建築課	各建設事務所 (別掲44頁 地域振興局参照)			
(一般社団法人)長野 県建築士事務所協会	380-0936 長野市岡田町124-1 長水建設会館2F	TEL 026-225-9277 FAX 026-225-9278 メール jimul@nsjk.com	月～金 10:00～16:00	◇主に設計に関す る相談(建築全般) *現地調査が必要 と認められた場合 は有料にて実施

(5)福祉サービスに関する苦情・相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県福祉サービス運営適正化委員会	380-0928 長野市若里7-1-7 長野県社会福祉総合センター	TEL 0120-28-7109 FAX 026-228-0130 メール fukushi7109@nsyakyo.or.jp	月～金 9:00～17:00	◇高齢者・障がい者・児童等に係わる入所施設や通所施設、また在宅で提供する福祉のサービスなどに関する苦情・相談
長野県国民健康保険団体連合会 介護保険課 苦情処理係	380-0871 長野市西長野加茂北143-8 長野県自治会館5F	TEL 026-238-1580 FAX 026-238-1581 メール kaigo@kokuho-nagano.or.jp	月～金 9:00～17:00	◇介護保険サービス利用に関する苦情・相談

(6)暮らしに関するさまざまな相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
ほっとダイヤル 長野県労働者福祉協議会	380-8710 長野市立町978-2	0120-39-6029	平日・第2土 10:00～16:00	◇平日：相談アドバイザー 暮らし・なんでも相談 ◇第2土：専門家相談日 労働問題、相続、年金、社会保険、消費者トラブル、介護など日常生活の心配ごとや悩みの相談に専門家（弁護士・司法書士・社会保険労務士）が対応

(生活・就労等に関する相談)

事業所名	住所	電話番号	相談日	相談内容
長野県労働者福祉協議会 ジョブ無料職業紹介所 (長野)	380-0814 長野市西鶴賀町1481-1 長野市勤労者女性会館しなのき内	026-234-0294	火・水・金 9:00～16:00	◇職業紹介 (※上小・上伊那は職業相談のみ) ◇各種就職相談・支援◇面接相談は、事前に電話連絡を。
長野県労働者福祉協議会 ジョブ無料職業紹介所 (上小) ※	386-0012 上田市中央4-9-1	0268-71-5574	月～金 9:00～17:00	
長野県労働者福祉協議会 ジョブ無料職業紹介所 (佐久)	385-0022 佐久市岩村田795-1	0267-78-3029	火～金 9:00～17:00 水 11:00～19:00	
長野県労働者福祉協議会 ジョブ無料職業紹介所 (松本)	390-0841 松本市渚1-2-1	0263-31-3530	月～金 10:00～15:00	
長野県労働者福祉協議会 ジョブ無料職業紹介所 (諏訪)	394-0027 岡谷市中央町3-1-23	0266-75-0280	月・水・金 9:00～17:00	
長野県労働者福祉協議会 ジョブ無料職業紹介所 (上伊那) ※	396-0015 伊那市中央5152-1 東洋繊維テナントC号	0265-73-6029	月～金 9:00～17:00	

※その他関係機関

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
人権相談専用電話 (長野県人権啓発センター)	387-0007 千曲市屋代260-6 長野県立歴史館内	専用電話 026-274-3232	火～日 8:30～17:00 (月:休館日)	◇様々な人権問題についての相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県地域生活定着支援センター	380-0836 長野市南県町685-2 長野県食糧会館6F	TEL 026-217-0510 FAX 026-266-0339 メール teichaku-nacsw@iaa.itkeeper.ne.jp	月～金 9:00～17:00	◇個別ケース支援 *高齢者(65歳以上)、身体・知的・精神障がい者であって矯正施設を退所した方及び被疑者・被告人段階の福祉サービス等の利用に関して、当事者及び関係者からの相談に応じ、助言等を行う。
再犯防止推進ネットワーク事業(フラップネット)	380-0836 長野市南県町685-2 長野県食糧会館6F	TEL 026-217-0546 メール sai-boushin@nacs.wakura.ne.jp	月～金 9:00～17:00	◇相談支援業務 *支援機関が関わっている個別事案のうち、矯正施設を退所した方及び被疑者・被告人段階の福祉支援やサービス等の利用者に関して、関係者からの相談に応じ、助言等を行う。

(税務署)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野税務署	380-8612 長野市西後町608-2	026-234-0111	月～金 8:30～17:00	◇国税に関する相談 *主な国税 所得税、法人税 消費税、相続税 贈与税、印紙税等 ◇インターネットの国税庁ホームページ (www.nta.go.jp) 「タックスアンサー」税金の種類ごとに検索可能 *県・市町村の税金に関する相談は 県・市町村の税金担当へ *主な県税 県民税・事業税 自動車税 自動車取得税 不動産取得税等 *主な市町村税 市町村民税 固定資産税 軽自動車税等
松本税務署	390-8710 松本市城西2-1-20	0263-32-2790		
上田税務署	386-8720 上田市中央西2-6-22	0268-22-1234		
飯田税務署	395-8646 飯田市高羽町6-1-5 飯田高羽合同庁舎	0265-22-1165		
諏訪税務署	392-8610 諏訪市清水2-5-22	0266-52-1390		
伊那税務署	396-8550 伊那市西町3545-1	0265-72-2171		
信濃中野税務署	383-8686 中野市中央1-5-20	0269-22-3151		
大町税務署	398-8501 大町市大町3190-16	0261-22-0410		
佐久税務署	385-8611 佐久市岩村田1201-2	0267-67-3460		
木曾税務署	397-8602 木曾郡木曾町福島5637-1	0264-22-2024		

(聴覚障害者等案内専用ファクシミリ)

名称	ファクシミリ番号	備考
関東信越国税局 税務相談室	048-833-9680	1 このファクシミリは聴くことや話すことが不自由な方の税務相談専用です。 2 左記のファクシミリ番号の無断転載はご遠慮ください。 3 このファクシミリを利用して、法令に基づく各種申告書、申請書、届出書等は提出できませんので、ご注意ください。

8 消費トラブル・クレサラ問題に関する相談

(消費生活センター)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
北信消費生活センター	380-8570 長野市南長野幅下 692-2 長野県庁西庁舎1階	TEL 026-217-0009 FAX 026-235-7374	月～金 8:30～17:00	◇悪質商法 ◇商品苦情 ◇欠陥商品 ◇解約 ◇クーリング・オフ ◇多重債務 ◇ヤミ金 ◇架空請求等
中信消費生活センター	390-0852 松本市島立1020 松本合同庁舎4階	TEL 0263-40-3660 FAX 0263-40-3701		
南信消費生活センター	395-0034 飯田市追手町 2-641-47	TEL 0265-24-8058 FAX 0265-21-1703		
東信消費生活センター	386-8555 上田市材木町1-2- 6 上田合同庁舎6階	TEL 0268-27-8517 FAX 0268-25-0998		

(その他)

名称	所在地	電話	受付時間	備考
ヤミ金に関する相談 地域振興局商工観光課	各地域振興局 (別掲)		月～金 8:30～17:15	
警察安全相談 長野県警察本部 広報相談課	380-8510 長野市南長野幅下 692-2	026-233-9110 又は #9110	24時間対応 (夜間・休日は警 察本部の当直にお いて対応)	◇悪質商法 ◇ヤミ金
クレ・サラ法律相談 長野県弁護士会 長野在住会	380-0872 長野市南長野妻科 432	026-232-2104	月～金 9:30～16:30	*毎週月～金 ・担当弁護士と相談の上適宜 決定 *要予約 1人30分 *相談場所:各法律事務所
クレ・サラ法律相談 長野県弁護士会 松本在住会	390-0873 松本市丸の内10- 18	0263-35-8501	月～金 9:30～16:30	*毎週月・木 10:00～12:00 毎週 火 18:00～20:00 *要予約 1人30分
クレ・サラ法律相談 長野県弁護士会 上田在住会	386-0023 上田市中央西2-8- 13	0268-27-6049	月～金 9:30～17:00	*毎週金 15:00～17:00 *要予約 1人30分 *相談場所:各法律事務所
クレ・サラ法律相談 長野県弁護士会 佐久在住会	385-0022 佐久市岩村田 1158-13	0267-78-3901	月～金 9:30～16:30	*毎週金 10:00～12:00 *要予約 1人30分 *相談場所:各法律事務所
クレ・サラ法律相談 長野県弁護士会 諏訪在住会	392-0004 諏訪市諏訪1-23- 10 諏訪教育会館2 階206号室	0266-58-5628	月～金 10:00～16:30 (予約受付時間)	*毎週月 15:00～17:00 *要予約 1人30分 *相談場所:各法律事務所
クレ・サラ法律相談 長野県弁護士会 伊那会館	396-0026 伊那市西町5000-1	0265-98-0088	月～金 9:00～15:00	*毎週月～金 ・担当弁護士と相談の上適宜決定 *要予約 1人30分 *相談場所:各法律事務所
クレ・サラ法律相談 長野県弁護士会 飯田在住会	395-0013 飯田市小伝馬町1- 3594-7	0265-48-5722	月～金 9:00～15:00	*毎週月～金 ・担当弁護士と相談の上適宜決定 *要予約 1人30分 *相談場所:各法律事務所
消費者トラブル・少額ト ラブル常設電話相談 長野県司法書士会	380-0872 長野市南長野妻科 399	026-233-4110	月～金 12:00～14:00	◇消費者金融、多重債務等 *相談は無料(業務を依頼 する場合は有料) *在住地の司法書士事務所 を紹介
多重債務相談窓口 関東財務局 長野財務事務所	380-0846 長野市旭町1108 長野第2合同庁舎	TEL 026-234-2970 FAX 026-234-5018	月～金 8:30～12:00 13:00～16:30	◇多重債務

9 法律に関する相談

(無料法律相談を実施している機関)

名称	予約電話	受付時間	相談場所・日時	相談内容
女性のための法律相談 長野県男女共同参画センター	0266-22-8822	火～土 (祝日を除く) 9:00～12:00 13:00～16:30	長野県男女共同参画センター あいとびあ(岡谷市) 第1木 13:00～16:00	◇女性を対象とした女性弁護士による法律相談 *要予約
			長野県庁(長野市) 第3木 11:00～12:00	
子どもの人権相談 長野県弁護士会事務局	026-232-2104	月～金 9:30～16:30	長野県弁護士会館 面談相談	◇子どもの人権救済センターの担当弁護士による相談

※市町村によっては、無料法律相談(弁護士・司法書士)を行っている地域もありますので、詳細については各市町村の役場または社協にお問い合わせください。

(長野県司法書士会無料電話法律相談)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容	
登記手続	380-0872 長野市南長野妻科399 県司法書士会館	026-232-9110	月～金 12:00～14:00	登記全般	
相続		026-232-6110	月～金 12:00～14:00	相続問題	
常設電話相談		026-232-2110 担当の司法書士事務所に転送	月～金 12:00～15:00	月	会社法務
				火	借地借家
				水	夫婦・親子
	木			成年後見	
		17:00～19:00	水	労働トラブル	

(長野県弁護士会有料法律相談)

名称	予約電話	受付時間・部署	相談場所・日時	備考
長野法律相談センター 長野在住会	026-232-2104	月～金 9:30～16:30 長野在住会	長野県弁護士会館 毎週月～金 15:00～18:00	*要予約 11,000/1時間
松本法律相談センター 松本在住会	0263-35-8501	月～金 9:30～17:30 松本在住会	松本在住会館 毎週月・火・水 15:00～17:00 毎週 木 18:00～20:00 毎週 金 10:00～12:00	
大町法律相談センター 松本在住会			大北福祉会館 毎月第3・4火 13:00～16:00	
上田法律相談センター 上田在住会	0268-27-6049	月～金 9:30～17:00 上田在住会	上田在住会館 毎週水 14:00～17:00	
佐久法律相談センター 佐久在住会	0267-78-3901	月～金 9:30～16:30 佐久在住会	佐久在住会館 毎週金 13:30～16:30	
諏訪法律相談センター 諏訪在住会	0266-58-5628	月～金 10:00～16:30 諏訪在住会	各法律事務所 毎週火・金 15:00～17:00	
伊那法律相談センター 伊那会館	0265-98-0088	月～金 9:00～15:00 伊那会館	伊那会館又は各法律事務所 毎週火 10:00～12:00	
飯田法律相談センター 飯田在住会	0265-48-5722	月～金 9:00～15:00 飯田在住会	飯田在住会館または各法律事務所 毎週水 13:30～16:30	

名称	予約電話	受付時間	相談場所・日時	備考
女性のための法律相談 長野県弁護士会	026-232-2104	月～金 9:30～16:30	長野県弁護士会館 毎月 第4水 10:00～12:00	◇女性を対象とした女性弁護士による法律相談 *要予約 30分5,500円
ひまわり長野 長野県弁護士会	026-232-2104	月～金 10:00～16:00	長野県弁護士会館 担当弁護士事務所	◇高齢者、障がい者を対象とした法律相談 *要予約 1時間11,000円 *必要に応じて出張相談あり 出張費用 5,500円
長野県弁護士会 紛争解決センター	TEL 026-232-2104 FAX 026-232-3653	月～金 10:00～16:00	長野県弁護士会館 担当弁護士事務所	◇紛争・トラブルの解決のための和解あっせんや仲裁 *申立て手数料 11,000円/1件

(日本司法支援センター長野地方事務所)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
日本司法支援センター 長野地方事務所 通称 法テラス長野	380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぷら座4F	0570-078327	平日 9:00～17:00	◇法的トラブルの紛争解決に役立つ情報（法制度情報）や法律サービスを提供する国、地方自治体、各種相談機関、弁護士・司法書士等の各種士業団体の相談窓口の情報（関係機関情報）提供 *面接による情報提供(無料) 面接時間：10:00～12:00 13:00～16:00 場 所：法テラス長野地方事務所 ◇犯罪被害にあわれた方やご家族の方等に刑事手続きへの適切な関与やお受けになった損害・苦痛の回復・軽減を図るための制度に関する情報提供 ◇犯罪被害者等の支援の経験や理解のある弁護士を紹介 *情報提供は弁護士等が行う法律相談ではありません。 ◇民事法律扶助制度（弁護士等の行う無料法律相談や弁護士費用の立て替え）の利用申し込み。 *無料法律相談は事前予約制 毎週：火曜日 10:00～12:00 木曜日 13:00～16:00 *1回30分、同一問題につき3回まで *収入・資産が一定額以下である等、利用には一定の条件があります。
※コールセンター受付	非公開	0570-078374	平日 9:00～21:00 土 9:00～17:00	◇上記内容より扶助利用申込以外

(裁判所)

名称	所在地	電話	業務内容
長野地方裁判所 長野家庭裁判所 長野簡易裁判所	380-0846 長野市旭町1108	(地) 026-403-2027 (家) 026-403-2038 (簡) 026-403-2048	◇地方裁判所 各種事件申立の受付、手続の説明 *民事訴訟*破産手続*執行手続*労働審判等
長野家庭裁判所 ・飯山出張所 飯山簡易裁判所	389-2253 飯山市飯山1123	(代) 0269-62-2125	◇家庭裁判所 各種事件申立の受付、手続の説明、家事手続案内
長野地方裁判所上田支部 長野家庭裁判所上田支部 上田簡易裁判所	386-0023 上田市中央西2-3-3	(地) 0268-40-2209 (家) 0268-40-2203 (簡) 0268-40-2210	○家事事件 *家事調停及び家事審判 (離婚、親権者の変更、面会交流、遺産分割、親族の扶養、相続放棄、成年後見等)
長野地方裁判所佐久支部 長野家庭裁判所佐久支部 佐久簡易裁判所	385-0022 佐久市岩村田1161	(地) 0267-67-1525 (家) 0267-67-1532 (簡) 0267-67-1526	※家事調停とは? 家事に関する争い事について、裁判官と調停委員が両者の言い分を聞き、中立の立場から双方が合意により納得のいく適切な解決ができるようあつせんする。
長野地方裁判所松本支部 長野家庭裁判所松本支部 松本簡易裁判所	390-0873 松本市丸の内10-35	(地) 0263-32-3075 (家) 0263-32-3044 (簡) 0263-32-3045	○人事訴訟事件 *離婚訴訟*離縁訴訟
長野家庭裁判所 ・木曾福島出張所 木曾福島簡易裁判所	397-0001 木曾郡木曾町福島 6205-13	(代) 0264-22-2021	◇簡易裁判所 各種事件申立の受付、手続の説明 *民事訴訟*少額訴訟*民事調停等 ※民事調停とは? 民事に関する争い事について、裁判官と調停委員が両者の言い分を聞き、中立の立場から双方が合意により納得のいく適切な解決ができるようあつせんする。
長野家庭裁判所 ・大町出張所 大町簡易裁判所	398-0002 大町市大町4222-1	(代) 0261-22-0121	
長野地方裁判所諏訪支部 長野家庭裁判所諏訪支部 諏訪簡易裁判所	392-0004 諏訪市諏訪1-24-22	(地) 0266-52-9214 (家) 0266-52-9217 (簡) 0266-52-9213	
岡谷簡易裁判所	394-0028 岡谷市本町1-9-12	(代) 0266-22-3195	
長野地方裁判所飯田支部 長野家庭裁判所飯田支部 飯田簡易裁判所	395-0015 飯田市江戸町1-21	(地) 0265-22-0164 (家) 0265-22-0186 (簡) 0265-22-0165	
長野地方裁判所伊那支部 長野家庭裁判所伊那支部 伊那簡易裁判所	396-0026 伊那市西町4841	(地・簡) 0265-72-2719 (家) 0265-72-2757	

(法務局)

名称	所在地	電話	受付時間	備考
長野地方法務局	380-0846 長野市大字長野旭町1108	026-235-6611	月～金 8:30～17:15 (祝祭日を除く)	◇日常生活の中で受けた人権上の相談
長野地方法務局 飯山支局	389-2253 飯山市飯山1080	0269-62-2302		
長野地方法務局 上田支局	386-0017 上田市踏入1-3-29	0268-23-2001		
長野地方法務局 佐久支局	385-0011 佐久市猿久保890-4	0267-67-2272		
長野地方法務局 松本支局	390-0877 松本市沢村2-12-46	0263-32-2571		
長野地方法務局 木曾支局	397-0001 木曾郡木曾町福島4926-3	0264-22-2186		
長野地方法務局 大町支局	398-0002 大町市大町2943-5	0261-22-0379		
長野地方法務局 諏訪支局	392-0026 諏訪市大手1-21-20	0266-52-1043		
長野地方法務局 飯田支局	395-0053 飯田市大久保町2637-3	0265-22-0014		
長野地方法務局 伊那支局	396-0015 伊那市中央5064-1	0265-78-3462		
みんなの人権110番		0570-003-110		

(公証役場)

名称	所在地	電話	備考
長野公証人合同役場	380-0872 長野市南長野妻科437-7 長野法律ビル1F	026-234-8585	◇公正証書（遺言、金銭貸借、養育費、任意後見等）の作成に関すること ◇会社等の定款認証等
上田公証役場	386-0023 上田市中央西1-15-32 富国生命上田ビル3F	0268-22-5477	
佐久公証役場	385-0027 佐久市佐久平駅北26-7藤ビル2F	0267-54-8305	
松本公証役場	390-0874 松本市大手2-5-1 モモセビル3F	0263-35-6309	
諏訪公証役場	392-0026 諏訪市大手2-17-16 信濃ビル3F	0266-53-4641	
伊那公証役場	396-0015 伊那市中央4907-4 久保田ビル2F	0265-73-8622	
飯田公証役場	395-0033 飯田市常盤町30 飯伊森林組合ビル2F	0265-23-6502	

10 犯罪被害に関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野県性暴力被害者支援センター「りんどうハーブながの」	非公開	026-235-7123	24時間対応	性暴力に関する相談 (家族や友人など本人以外の方でも可)
性犯罪被害ダイヤルサポート110 (別掲17頁) 長野県警察本部 捜査第一課	380-8510 長野市南長野幅下692-2	0120-037-555プッシュ回線からは#8103	24時間対応 (月～金8:30～17:15は相談担当の女性、省察職員、それ以外は警察本部の当直で対応)	◇性犯罪被害に関する相談
警察安全相談 長野県警察本部 広報相談課		026-233-9110又は#9110	24時間対応 (夜間・休日は警察本部の当直において対応)	◇犯罪等による被害の未然防止に関する こと(ストーカー被害、DV等)
警察安全相談窓口	各警察署	各警察署	24時間対応	
痴漢等被害相談所 長野県警鉄道警察隊	380-0823 長野市南千歳1-20-7	026-226-4358	24時間対応	◇鉄道施設、列車内の痴漢・盗撮等被害相談
長野犯罪被害者支援センター 長野相談室	380-0836 長野市南長野南県町685-2	026-233-7830	月～金 10:00～16:00	◇犯罪被害者等の電話相談・面接相談・生活支援・警察署、検察庁、裁判所、病院等への付添い。
長野犯罪被害者支援センター 中信相談室	399-8205 安曇野市豊科4960-1	0263-73-0783	月・水 10:00～16:00	
長野県 暴力追放県民センター	380-0836 長野市南長野南県町685-2 長野県食糧会館5F	TEL 026-235-2140 FAX 026-233-3741 メール boutsui@mx2.avis.ne.jp	月～金 9:00～16:30 (祝日等を除く)	◇暴力団に関する困りごと相談
東京・強姦救援センター	136-8691 東京都江東区 城東郵便局私書箱7号	TEL 03-3207-3692 HP http://www.tokyo-rcc.org/	第1・3・5 水 18:00～21:00 土 15:00～18:00	◇被害にあった女性のための女性による電話相談

11 交通事故に関する相談

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
交通事故相談所 長野本所	380-0836 長野市南長野南県町 689-9 長野合同庁舎南庁舎 9階	026-235-7175	月～金 8:30～17:15	◇交通事故に関する相談 *電話・面談での相談を受け付けています。 *巡回相談等で不在になることがありますので、面談相談を希望される場合は、事前に電話で予約をお願いします。 *最寄りの地域振興局で巡回相談を行っています。日程等は、長野本所へお問い合わせいただくか、県のホームページをご覧ください。
交通事故相談所 松本支所	390-0852 松本市島立1020 松本合同庁舎2階	0263-40-1949		
交通事故相談所 飯田支所	395-0034 飯田市追手町2-678 飯田合同庁舎1階	0265-53-0429		
日弁連交通事故相談	380-0872 長野市南長野妻科432 長野県弁護士会館内	026-232-2104	月～金 9:30～16:30	◇交通事故相談 *相談日：火・金 10:00～12:00 *要予約
	390-0873 松本市丸の内10-18 長野県弁護士会松本在住会館内	0263-35-8501	月～金 9:30～16:30	◇交通事故相談 *相談日：火 10:00～12:00 *要予約
NASVA 交通事故被害者 ホットライン	(独)自動車事故対策機構長野支所 381-8556 長野市南長池710-3 長野県トラック会館2F	0570-000738	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00	◇相談機関の紹介 ◇NASVAサービスの案内、交通遺児等貸付、介護料の支給、療護施設の紹介

12 労働に関する相談

(1)労働に関するさまざまな相談

(公共職業安定所)

名称	所在地	電話	相談内容
長野公共職業安定所	380-0935長野市中御所3-2-3	026-228-1300	◇職業相談・紹介 ◇雇用保険の受給手続き ◇求人情報検索 ◇職業訓練・訓練給付金の相談、申込 ◇住居・生活支援の相談等 ◇開庁延長職業相談・紹介、求人情報検索のみのご利用となります。 *長野所 月・水 17:15～19:00 第1・第3 土曜 10:00～17:00 *松本所 火・木 17:15～19:00 第2・第4 土曜 10:00～17:00
松本公共職業安定所	390-0828松本市庄内3-6-21	0263-27-0111	
上田公共職業安定所	386-8609上田市天神2-4-70	0268-23-8609	
飯田公共職業安定所	395-8609飯田市大久保町2637-3	0265-24-8609	
伊那公共職業安定所	396-8609伊那市伊那部狐島4098-3	0265-73-8609	
篠ノ井公共職業安定所	388-8007長野市篠ノ井布施高田826-1	026-293-8609	
飯山公共職業安定所	389-2253飯山市飯山新町裏186-4	0269-62-8609	
木曾福島公共職業安定所	397-8609木曾郡木曾町福島5056-1	0264-22-2233	
佐久公共職業安定所	385-8609佐久市原565-1	0267-62-8609	
佐久公共職業安定所小諸出張所	384-8609小諸市御幸町2-3-18	0267-23-8609	
大町公共職業安定所	398-0002大町市大町2745-4	0261-22-0340	
須坂公共職業安定所	382-0099須坂市墨坂2-2-17	026-248-8609	
諏訪公共職業安定所	392-0021諏訪市上川3-2503-1	0266-58-8609	
諏訪公共職業安定所岡谷出張所	394-0027岡谷市中央町1-8-4	0266-23-8609	

(その他)

名称	所在地	電話	相談内容
ポリテクセンター長野	381-0043 長野市吉田4-25-12	026-243-7856	◇求職者の方を対象とした再就職のための職業訓練の相談および実施、就職支援
ポリテクセンター松本	399-0011 松本市寿北7-17-1	0263-58-3392	
長野県企画振興部信州暮らし推進課	380-8570 長野市南長野幅下692-2	026-233-1794 メール inaka@pref.nagano.lg.jp	◇県内への移住や仕事・住まいに関する相談
長野県移住・交流センター(銀座NAGANO)	104-0061 東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル4階	03-6274-6016 メール tokyo-ijucenter@pref.nagano.lg.jp	

(2)障がい者の労働に関する相談

名称	所在地	電話	相談内容
公共職業安定所(ハローワーク)	各ハローワーク(別頁)		◇障がい者の就業支援
長野障害者職業センター	380-0935 長野市中御所3-2-4	026-227-9774	◇就職のための相談・助言、職業評価 ◇職業準備支援 ◇職場定着に関する支援(ジョブコーチ支援) ◇うつ病等による休職者への職場復帰支援(リクーク支援)
チャレンジ・松本(松本障害者雇用支援センター)	399-0011 松本市寿北7-1-37	0263-85-1820	◇障がい者の職業準備訓練(就労移行支援事業) *入所随時(通所2年)
地域振興局商工観光課	各地域振興局(別掲)		◇障がい者の就業支援

(3)学生・若年の労働に関する相談

名称	所在地	電話	相談内容
ジョブカフェ信州(長野県若年者就業サポートセンター)	390-0815 松本市深志1-4-25 松本フコク生命駅前ビル1F	0263-39-2250	◇若者(40代前半まで)の就業支援 ◇キャリア・コンサルティング ◇就職に関する情報提供 ◇若年者就労実体験(ジョブチャレ)
ジョブカフェ信州(長野県若年者就業サポートセンター)長野分室	380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4F	026-228-0320	

(4)女性の労働に関する相談

名称	所在地	電話	相談内容
ハローワーク長野マザーズコーナー	380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4F	026-228-0333	◇子育てをしながら仕事を探している方 ◇仕事と家庭の両立を目指している方 *男性・子ども連れ相談可
各地域振興局商工観光課	各地域振興局(別掲P44)		◇内職の相談 ◇子育て中の女性の就業相談

(5)福祉・介護・保育の職場に関する相談

名称	所在地	電話	相談内容
長野県指定長野県福祉人材センター(北信事務所)	380-0928 長野市若里7-1-7 長野県社会福祉総合センター4F	026-226-7330 026-217-7787 (保育担当)	◇福祉・介護・保育に関する求人・求職相談 ◇福祉・介護・保育の資格取得方法相談 ◇福祉・介護・保育の研修・スキルアップに関する相談 ◇福祉・介護・保育の就業体験相談
東信事務所	386-0024 上田市大手2-4-5 大手町会館2階	080-2080-7288	
中信事務所	390-1301 東筑摩郡山形村4520-1 いちいの里内	080-2055-7247 070-2622-1255 (保育担当)	
南信事務所	399-4511 上伊那郡南箕輪村4520-1 赤松荘内	080-2080-7289	

(6)生活・就労等に関する相談

名称	所在地	電話	地域	受付時間	相談内容	
県事業本部	380-0928 長野市若里7-1-7 長野県社会福祉総合センター4F	TEL 026-226-2035 FAX 026-291-5180		月～金 8:30～17:15		
北信	まいさぼ長野市	380-0813 長野市大字鶴賀緑町1714-5 長野市ふれあい福祉センター2F	TEL 026-219-6880 FAX 026-219-6882 mail:maisaponaganoshi6880@cswnaganacity.or.jp	長野市	月～金 8:30～17:15	◇生活と就労に関する総合相談支援
	まいさぼ須坂	382-0087 須坂市大字須坂344-1-60 須坂ショッピングセンター	TEL 026-248-9977 FAX 026-214-9883 mail:maisapo@suza-shakyo.jp	須坂市	月～金 9:00～17:00	
	まいさぼ千曲	387-8511 千曲市杭瀬下2-1 千曲市役所福祉課	TEL 026-273-1111 FAX 026-273-8011 mail:sssien@city.chikuma.nagano.jp	千曲市	月～金 8:30～17:15	
	まいさぼ信州長野	380-0928 長野市若里7-1-7 長野県社会福祉総合センター4F	TEL 026-267-7088 FAX 026-291-5180 mail:ps-nagano@nsyakyo.or.jp	埴科郡上高井郡上水内郡	月～金 9:30～17:00	
	まいさぼ中野	383-8614 中野市三好町1-3-19 中野市役所福祉課	TEL 0269-38-0221 FAX 0269-22-3879 mail:fukushi@city.nakano.nagano.jp	中野市	月～金 8:30～17:15	
	まいさぼ飯山	389-2253 飯山市飯山1211-1 飯山市福祉センター2F	TEL 0269-67-0269 FAX 0269-62-2904 mail:ps-iiyama@nsyakyo.or.jp	飯山市下高井郡下水内郡	月～金 9:30～17:00	
東信	まいさぼ上田	386-0012 上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター	TEL 0268-71-5552 FAX 0268-27-2500 mail:maisapo@ueda-shakyo.or.jp	上田市	月～金 9:00～17:00	
	まいさぼ東御	389-0502 東御市鞍掛197 東御市総合福祉センター	TEL 0268-75-0222 FAX 0268-64-5695 mail:maisapo@tomisyakyo.or.jp	東御市	月～金 8:30～17:15	
	まいさぼ小諸	384-0006 小諸市与良町6-5-1 野岸の丘総合福祉センター	TEL 0267-31-5235 FAX 0267-31-5535 mail:k-syakyo@ctknet.ne.jp	小諸市	月～金 9:00～17:00	
	まいさぼ佐久	385-0043 佐久市取出町183 野沢会館2F	TEL 0267-78-5255 FAX 0267-78-5080 mail:ps-saku@nsyakyo.or.jp	佐久市南佐久北佐久	月～金 9:30～17:00	
中信	まいさぼ松本	390-8620 松本市丸の内3-7 松本市役所本庁舎1F 市民相談課	TEL 0263-34-3041 FAX 0263-36-6839 mail:maisapo@syakyo-matsumoto.or.jp	松本市	月～金 8:30～17:15	
	まいさぼ大町	398-0002 大町市大町1129 大町市総合福祉センター1F	TEL 0261-22-7083 FAX 0261-22-7071 mail:ps-omachi@nsyakyo.or.jp	大町市北安曇郡	月～金 9:30～17:00	
	まいさぼ安曇野	399-8205 安曇野市豊科4160-1 安曇野市社会福祉協議会本所	TEL 0263-88-8707 FAX 0263-72-9130 mail:maisapo@azuminoshakyo.or.jp	安曇野市	月～金 8:30～17:30	
	まいさぼ塩尻	399-0786 塩尻市大門六番町4-6 塩尻市保健福祉センター	TEL 0263-52-0026 FAX 0263-52-0067 mail:maisapo-shiojiri@shiojirishakyo.or.jp	塩尻市	月～金 8:30～17:15	

名称		所在地	電話	地域	受付時間	相談内容
中信	まいさぼ東筑	390-1301 東筑摩郡山形村4520-1 いちいの里内	TEL 0263-88-0180 FAX 0263-88-0181 mail:ps-touchiku@nsyakyo.or.jp	東筑摩郡	月～金 8:30～17:15	◇生活と就労に関する総合相談支援
	まいさぼ木曾	399-5501 木曾郡大桑村大字殿1014 大桑村社会福祉協議会	TEL 0264-24-0057 FAX 0264-55-4123 mail:ps-kiso@nsyakyo.or.jp	木曾郡	月～金 8:30～17:15	
南信	まいさぼ岡谷市	394-8510 岡谷市幸町8-1 市役所内	TEL 0266-23-4811 FAX 0266-22-8492 mail:fukusi@city.okaya.lg.jp	岡谷市	月～金 8:30～17:15	
	まいさぼ諏訪市	392-8511 諏訪市高島1-22-30 市役所内	TEL 0266-52-4141 FAX 0266-53-6073 mail:maisapoi@city.suwa.lg.jp	諏訪市	月～金 8:30～17:15	
	まいさぼ茅野市	391-8501 茅野市塚原2-6-1 市役所内	TEL 0266-72-2101 FAX 0266-73-0391 mail:chiikifukushi@city.chino.lg.jp	茅野市	月～金 8:30～17:15	
	まいさぼ信州諏訪	393-0000 諏訪郡下諏訪町162-4 砥川住宅A棟101	TEL 0266-75-1202 FAX 0266-75-1621 mail:ps-suwa@nsyakyo.or.jp	諏訪郡	月～金 9:30～17:00	
	まいさぼ伊那市	396-0023 伊那市山寺298-1 伊那市福祉まちづくりセンター内	TEL 0265-72-8186 FAX 0265-98-0363 mail:info@ishakyo.jp	伊那市	月～金 8:30～17:15	
	まいさぼ駒ヶ根	399-4113 駒ヶ根市赤須町20-1 市役所内	TEL 0265-83-2111 FAX 0265-83-8590 mail:fukusi@city.komagane.nagano.jp	駒ヶ根市	月～金 9:00～17:00	
	まいさぼ上伊那	399-4511 上伊那郡南箕輪村 4808-2 赤松荘内	TEL 0265-96-7845 FAX 0265-96-7846 mail:ps-kamiina@nsyakyo.or.jp	上伊那郡	月～金 9:30～17:00	
	まいさぼ飯田	395-0051 飯田市高羽町6-1-3 コクサイビル1F	TEL 0265-49-8830 FAX 0265-49-8692 mail:maisapo@iida-shakyo.or.jp TEL 0265-49-8830 FAX 0265-49-8692 mail:ps-iida@nsyakyo.or.jp	飯田市 下伊那郡	月～金 9:30～17:00	

(7)その他の労働に関する相談

(地域職業相談室 <ふるさとハローワーク>)

名称	所在地	電話	相談内容
塩尻市地域職業相談室 (塩尻市ふるさとハローワーク)	399-0736 塩尻市大門1-12-2 塩尻市市民交流センター えんパーク4F	0263-52-5588	◇就業に関する生活相談や生活に密着した形での職業相談、職業紹介等
駒ヶ根市地域職業相談室	399-4103 駒ヶ根市中央3-5 駅前ビル「アルパ」	0265-81-7177	
千曲市地域職業相談室	387-0011 千曲市杭瀬下1-66	026-261-3609	
茅野市地域職業相談室	391-0001 茅野市ちの3502-1 茅野駅前ベルビア2F	0266-72-2029	
安曇野市地域職業相談室	399-8205 安曇野市豊科4960-1 長野県安曇野庁舎1階	0263-71-1586	
中野市地域職業相談室	383-0031 中野市南宮1-11 中野市役所南宮庁舎	0269-23-4710	

(シルバー人材センター)

名称	所在地	電話	メール	相談内容等
(公社)長野県シルバー人材センター連合会	380-0841 長野市大門町51-1 柏与ビル3F	TEL 026-237-4680 FAX 026-237-5665	メール naganosr@sjc.ne.jp	<p>受付時間 月～金 8:30～17:15</p> <p>◇ 臨時的・短期的な仕事を紹介</p> <p>◇ 講習会開催</p> <p>* 会員登録制(原則60歳以上)</p>
(公社)長野シルバー人材センター	380-0814 長野市鶴賀西鶴賀町1481-1	TEL 026-237-8315 FAX 026-237-8317	メール nagano@naganosc.jp	
(公社)松本地域シルバー人材センター	390-0864 松本市宮渕本村1-10	TEL 0263-39-6680 FAX 0263-39-7788	メール matumoto@sjc.ne.jp	
(公社)塩尻地域シルバー人材センター	399-0734 塩尻市大門四番町7-9	TEL 0263-54-4567 FAX 0263-54-4560	メール shiojiri@sjc.ne.jp	
(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター	394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50 おやか総合福祉センター	TEL 0266-23-0760 FAX 0266-23-4936	メール osksc@po24.lcv.ne.jp	
(公社)更埴地域シルバー人材センター	387-0011 千曲市杭瀬下820-3	TEL 026-272-5630 FAX 026-273-5488	メール kosyoku@sjc.ne.jp	
(公社)飯田広域シルバー人材センター	395-0806 飯田市鼎上山1890-1	TEL 0265-22-8690 FAX 0265-22-8655	メール ida@sjc.ne.jp	
(公社)茅野広域シルバー人材センター	391-0002 茅野市塚原2-5-45	TEL 0266-73-0224 FAX 0266-73-0227	メール chino-k@sjc.ne.jp	
(公社)佐久シルバー人材センター	385-0043 佐久市取出町183 佐久市野沢会館内	TEL 0267-62-1786 FAX 0267-62-3743	メール saku@sjc.ne.jp	
(公社)諏訪市シルバー人材センター	392-0021 諏訪市上川1-1516-5	TEL 0266-57-1388 FAX 0266-57-1386	メール suwa@sjc.ne.jp	
(公社)上田地域シルバー人材センター	386-0027 上田市常磐城3-2-10 高齢者福祉センター別棟	TEL 0268-23-6002 FAX 0268-26-4828	メール uedasc@sjc.ne.jp	
(公社)北アルプス広域シルバー人材センター	398-0002 大町市大町4113	TEL 0261-22-2445 FAX 0261-23-5033	メール kita-alps@sjc.ne.jp	
(公社)小諸北佐久シルバー人材センター	384-0027 小諸市六供2-2-5	TEL 0267-24-0333 FAX 0267-24-0633	メール komoro@sjc.ne.jp	
(公社)駒ヶ根伊南シルバー人材センター	399-4103 駒ヶ根市梨の木2-22	TEL 0265-83-8184 FAX 0265-83-8311	メール komagane@sjc.ne.jp	
(公社)伊那広域シルバー人材センター	396-0026 伊那市西町4896-1	TEL 0265-76-4680 FAX 0265-76-4693	メール ina@sjc.ne.jp	
(公社)須高広域シルバー人材センター	382-0076 須坂市須坂1218 須坂市福祉会館内	TEL 026-246-2003 FAX 026-246-2579	メール sukou@sjc.ne.jp	
(公社)中野広域シルバー人材センター	383-0025 中野市三好町1-4-6 中野市三好町庁舎内	TEL 0269-23-0468 FAX 0269-23-0041	メール nakanokoiki@sjc.ne.jp	
(公社)飯山地域シルバー人材センター	389-2253 飯山市飯山1461 飯山市屋内運動場内	TEL 0269-63-2915 FAX 0269-67-2915	メール iiyamasc@sjc.ne.jp	
(公社)安曇野シルバー人材センター	399-8205 安曇野市豊科4155-1 豊科保健センター内	TEL 0263-72-5800 FAX 0263-73-6484	メール azumino@sjc.ne.jp	
(公社)木曾シルバー人材センター	397-0001 木曾郡木曾町福島5808-3 木曾郡民会館内	TEL 0264-23-3755 FAX 0264-24-2815	メール kiso@sjc.ne.jp	
(公社)阿南広域シルバー人材センター	399-1504 下伊那郡阿南町西條2333-1	TEL 0260-31-1171 FAX 0260-31-1172	メール anansc@sjc.ne.jp	
(公社)下伊那西部シルバー人材センター	395-0303 下伊那郡阿智村駒場487-1	TEL 0265-43-2244 FAX 0265-43-2290	メール shimoina@sjc.ne.jp	

(その他)

名称	所在地	電話	受付時間	相談内容
長野労働局雇用 環境・均等室	380-8572 長野市中御所1-22-1	TEL 026-227-0125 FAX 026-227-0126	月～金 8:30～17:15	◇職場での性別による差別的取り扱い、セクシュアルハラスメント、妊娠・出産等を理由とする不利益取扱い、育児・介護休業、パートタイム労働などに関する こと
		TEL 026-223-0551 FAX 026-227-0126		◇総合労働相談
独立行政法人労働者 健康安全機構 長野産業保健総合支 援センター	380-0935 長野市中御所1-16- 11鈴正ビル2F	TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535 メール info@naganos.johas.go.jp	月～金 8:30～17:15	◇産業保健に関する 相談、研修、情報提供

※その他関係機関

(労働基準監督署)

名称	所在地	電話	管轄区域	相談内容
長野労働基準監督署	380-8573 長野市中御所1-22-1 長野労働総合庁舎1 F	◇賃金・解雇等労働条件一般 026-223-6310 ◇総合労働相談コーナー 026-480-0631 ◇安全衛生 026-474-9938 ◇労災 026-474-9939	長野市(若穂地区を除く)、千曲市、上水内郡、埴科郡	◇労働条件の確保改善の指導、安全衛生の指導、労災保険の給付等 ◇労働基準法に関する相談、労災保険に関する相談等
松本労働基準監督署	390-0852 松本市島立1696	◇賃金・解雇等労働条件一般 0263-48-5693 ◇総合労働相談コーナー 0263-48-5707 ◇安全衛生 0263-44-1252 ◇労災 0263-44-1253	松本市(梓川地区を除く)、塩尻市、安曇野市明科地区、東筑摩郡、木曾郡	
岡谷労働基準監督署	394-0027 岡谷市中央町1-8-4	0266-22-3454	岡谷市、諏訪市、茅野市、諏訪郡	
上田労働基準監督署	386-0025 上田市天神2-4-70	0268-22-0338	上田市、東御市、小県郡	
飯田労働基準監督署	395-0051 飯田市高羽町6-1-5 飯田高羽合同庁舎	0265-22-2635	飯田市、下伊那郡	
中野労働基準監督署	383-0022 中野市中央1-2-21	0269-22-2105	中野市、須坂市、飯山市、長野市若穂地区、上高井郡、下高井郡、下水内郡	
小諸労働基準監督署	384-0017 小諸市三和1-6-22	0267-22-1760	小諸市、佐久市、北佐久郡、南佐久郡	
伊那労働基準監督署	396-0015 伊那市中央5033-2	0265-72-6181	伊那市、駒ヶ根市、上伊那郡	
大町労働基準監督署	398-0002 大町市大町2943-5 大町地方合同庁舎4 階	0261-22-2001	松本市梓川地区、大町市、安曇野市(明科地区を除く)、北安曇郡	

(労政事務所)

名称	所在地	電話	管轄区域	相談内容
東信労政事務所	386-8555 上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎内	TEL 0268-25-7144 FAX 0268-23-1642	上田市、小諸市、佐久市、東御市、南・北佐久郡、小県郡	◇雇用や労働条件などの労働問題全般について労働者、労働組合、事業主からの相談 ◇個別的労使紛争の斡旋
南信労政事務所	396-8666 伊那市荒井3497 伊那合同庁舎内	TEL 0265-76-6833 FAX 0265-76-6834	伊那市、駒ヶ根市、上伊那郡、岡谷市、諏訪市、茅野市、諏訪郡、飯田市、下伊那郡	
中信労政事務所	390-0852 松本市島立1020 松本合同庁舎内	TEL 0263-40-1936 FAX 0263-47-7828	松本市、大町市、塩尻市、安曇野市、木曾郡、東筑摩郡、北安曇郡	
北信労政事務所	380-0836 長野市南県町686-1 長野合同庁舎内	TEL 026-234-9532 FAX 026-234-9569	長野市、須坂市、中野市、飯山市、千曲市、埴科郡、上高井郡、下高井郡、上水内郡、下水内郡	

13 長野県庁・地域振興局一覧

名称	所在地	電話	メールアドレス
長野県庁	380-8570 長野市南長野幅下692-2	TEL 026-232-0111	
佐久地域振興局	385-8533 佐久市跡部65-1	TEL 0267-63-3111 FAX 0267-63-3105	sakuchi-somu@pref.nagano.lg.jp
上田地域振興局	386-8555 上田市材木町1-2-6	TEL 0268-23-1260 FAX 0268-25-7115	uedachi-somu@pref.nagano.lg.jp
諏訪地域振興局	392-8601 諏訪市上川1-1644-10	TEL 0266-53-6000 FAX 0266-57-2904	suwachi-somu@pref.nagano.lg.jp
上伊那地域振興局	396-8666 伊那市荒井3497	TEL 0265-78-2111 FAX 0265-76-6804	kamichi-somu@pref.nagano.lg.jp
南信州地域振興局	395-0034 飯田市追手町2-678	TEL 0265-23-1111 FAX 0265-53-0404	minamichi-somu@pref.nagano.lg.jp
木曾地域振興局	397-8550 木曾郡木曾町福島2757-1	TEL 0264-24-2211 FAX 0264-23-2583	kisochi-somu@pref.nagano.lg.jp
松本地域振興局	390-0852 松本市島立1020	TEL 0263-47-7800 FAX 0263-47-7821	matsuchi-somu@pref.nagano.lg.jp
北アルプス地域振興局	398-8602 大町市大町1058-2	TEL 0261-22-5111 FAX 0261-23-6504	kitachi-somu@pref.nagano.lg.jp
長野地域振興局	380-0836 長野市南長野南県町686-1	TEL 026-233-5151 FAX 026-234-9504	nagachi-somu@pref.nagano.lg.jp
北信地域振興局	383-8515 中野市壁田955	TEL 0269-22-3111 FAX 0269-23-0256	hokuchi-somu@pref.nagano.lg.jp

14 長野県内の社会福祉協議会

社協名	郵便番号	所在地	電話番号	FAX	e-mail
南佐久郡					
小海町	384-1103	南佐久郡小海町大字豊里805番地	0267-92-4107	0267-92-2457	koumi-syakyo@koumi-town.jp
佐久穂町	384-0613	南佐久郡佐久穂町高野町351	0267-86-4273	0267-86-1215	saku-sha@sirius.ocn.ne.jp
川上村	384-1404	南佐久郡川上村原312	0267-97-3522	0267-97-3073	soumu@kawakami-shakyo.jp
南牧村	384-1302	南佐久郡南牧村海ノ口966-15	0267-96-2363	0267-96-2968	msha@ytg.janis.or.jp
南相木村	384-1211	南佐久郡南相木村3781番地162	0267-78-1001	0267-78-1003	mshakyo3781@ytg.janis.or.jp
北相木村	384-1201	南佐久郡北相木村2744番地	0267-77-2111	0267-77-2879	jyuminhukusi@vill.kitaaki.nagano.jp
北佐久郡					
軽井沢町	389-0111	北佐久郡軽井沢町大字長倉4844番地1	0267-45-8113	0267-46-2116	karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp
御代田町	389-0206	北佐久郡御代田町大字御代田1772-1	0267-32-1100	0267-32-1111	heart-pm@mx2.avis.ne.jp
立科町	384-2305	北佐久郡立科町芦田2523	0267-56-1825	0267-56-3815	tateshinashakyou@chic.ocn.ne.jp
小県郡					
長和町	386-0701	小県郡長和町和田4253番地1	0268-88-3069	0268-88-0188	info@nagawa-shakyo.jp
青木村	386-1601	小県郡青木村大字田沢3231番地	0268-49-2129	0268-49-2129	a-syakyou@vill.aoki.nagano.jp
諏訪郡					
下諏訪町	393-0092	諏訪郡下諏訪町162番地4	0266-27-7396	0266-27-0890	info@shakyo-shimosuwa.or.jp
富士見町	399-0211	諏訪郡富士見町富士見8988-1番地	0266-62-6766	0266-62-6772	fureai-s@fujimi-shakyo.jp
原村	391-0104	諏訪郡原村6649番地3	0266-79-7228	0266-79-7093	soumu@haramura-syakyou.or.jp
上伊那郡					
辰野町	399-0428	上伊那郡辰野町大字伊那富2681-1	0266-41-4500	0266-41-1525	syakyo@town.tatsuno.nagano.jp
箕輪町	399-4603	上伊那郡箕輪町大字三日町1372番地1	0265-79-4180	0265-79-6770	tanpopo@minowa-shakyo.or.jp
飯島町	399-3702	上伊那郡飯島町飯島2551番地	0265-86-5511	0265-86-5657	info@iisyakyo.or.jp
南箕輪村	399-4511	上伊那郡南箕輪村2380番地1212	0265-76-5522	0265-78-3669	s.minamiminowa@au.wakwak.com
中川村	399-3801	上伊那郡中川村大草4038-1	0265-88-3552	0265-88-3553	nakasha@bz03.plala.or.jp
宮田村	399-4301	上伊那郡宮田村6838番地1	0265-85-5010	0265-85-5011	syakyo@vill.miyada.nagano.jp
下伊那郡					
松川町	399-3303	下伊那郡松川町元大島2930-12	0265-36-3778	0265-34-1062	center@mshakyo.jp
高森町	399-3101	下伊那郡高森町山吹3618番地	0265-34-3717	0265-35-9589	t-shaso1@blue.ccn.ne.jp
阿南町	399-1504	下伊那郡阿南町西條709番地	0260-22-3151	0260-22-3256	anansyk@jeans.ocn.ne.jp
阿智村	395-0303	下伊那郡阿智村駒場483番地	0265-45-1234	0265-43-2223	achi-shakyo@achi-syakyo.or.jp
平谷村	395-0601	下伊那郡平谷村383番地1	0265-48-2220	0265-48-2037	hirasha@blue.ocn.ne.jp
根羽村	395-0701	下伊那郡根羽村2131番地1	0265-49-2288	0265-49-2266	nebasya@mis.janis.or.jp
下條村	399-2102	下伊那郡下條村陽阜1番地	0260-27-2858	0260-27-1228	syakyou@vill-shimojo.jp
壳木村	399-1601	下伊那郡壳木村688番地1	0260-28-2004	0260-28-2039	urugishakyo@mis.janis.or.jp
天龍村	399-1201	下伊那郡天龍村平岡773-2	0260-32-2277	0260-32-3568	jimukyokucyou@tenryushakyo.info
泰阜村	399-1801	下伊那郡泰阜村3247番地3	0260-26-2162	0260-26-2333	yasuv.syakyo2162@mis.janis.or.jp

社協名	郵便番号	所在地	電話番号	FAX	e-mail
喬木村	395-1107	下伊那郡喬木村6670番地1	0265-33-4567	0265-33-4619	shakyo@drive.ocn.ne.jp
豊丘村	399-3202	下伊那郡豊丘村大字神稲3039-1	0265-35-1122	0265-35-1123	soumu@toyo-sha.jp
大鹿村	399-3502	下伊那郡大鹿村大河原476-8	0265-39-2865	0265-39-2099	syakyo@osk.janis.or.jp
木曽郡					
上松町	399-5607	木曽郡上松町大字小川1702番地	0264-52-3560	0264-52-5544	fukushi@agematsu-shakyo.com
南木曽町	399-5303	木曽郡南木曽町田立143-1	0573-75-5516	0573-75-5521	jimukyoku@nagisosyakyo.or.jp
木曽町	399-6101	木曽郡木曽町日義1600番地1	0264-26-1116	0264-26-2073	info@kisomachi-shakyo.or.jp
木祖村	399-6203	木曽郡木祖村小木曾1593番地	0264-36-3441	0264-36-3482	info-kiso@cocoa.plala.or.jp
王滝村	397-0201	木曽郡王滝村2830-1	0264-48-2008	0264-48-3033	ot.shakyo@po.kiso.ne.jp
大桑村	399-5501	木曽郡大桑村大字殿1014	0264-55-3755	0264-55-4123	sk.okuwajk@pb.kiso.ne.jp
東筑摩郡					
麻績村	399-7701	東筑摩郡麻績村麻2787番地	0263-67-3099	0263-67-3185	miduki_1993@omi-shakyo.or.jp
生坂村	399-7201	東筑摩郡生坂村6271-1	0263-69-3000	0263-69-3091	info@ikusaka-shakyo.or.jp
山形村	390-1301	東筑摩郡山形村4520-1	0263-97-2102	0263-97-2108	poponet@yamagata-shakyo.jp
朝日村	390-1104	東筑摩郡朝日村大字古見773	0263-99-2340	0263-99-2733	asahi-syakyo@go.tvm.ne.jp
筑北村	399-7501	東筑摩郡筑北村西条3507番地	0263-66-2506	0263-66-4175	info@chikuhoku-shakyo.or.jp
北安曇郡					
池田町	399-8601	北安曇郡池田町大字池田2005番地1	0261-62-9544	0261-62-2680	info@ikedashakyo.or.jp
松川村	399-8501	北安曇郡松川村5650番地19	0261-62-9000	0261-62-1111	mshakyo@coral.ocn.ne.jp
白馬村	399-9301	北安曇郡白馬村大字北城7025番地	0261-72-7230	0261-72-7003	syakyo@vill.hakuba.lg.jp
小谷村	399-9421	北安曇郡小谷村大字中小谷丙2544-3	0261-82-2430	0261-82-2431	osyakyo@valley.ne.jp
埴科郡					
坂城町	389-0601	埴科郡坂城町大字中之条2225	0268-82-2551	0268-82-8005	ssakaki@janis.or.jp
上高井郡					
小布施町	381-0201	上高井郡小布施町大字小布施860-イ	026-242-6665	026-242-6696	o-shakyo@stvnnet.home.ne.jp
高山村	382-0821	上高井郡高山村大字牧130-1	026-242-1220	026-242-1222	shakyo-takayama@stvnnet.home.ne.jp
下高井郡					
山ノ内町	381-0401	下高井郡山ノ内町大字平穏3371番地2	0269-33-1105	0269-33-8413	info@honobono-shakyo.or.jp
木島平村	389-2302	下高井郡木島平村大字往郷908番地3	0269-82-4888	0269-82-4344	k_syakyo@dia.janis.or.jp
野沢温泉村	389-2502	下高井郡野沢温泉村豊郷9817	0269-85-4347	0269-85-4760	nozawasyakyo@juno.ocn.ne.jp
上水内郡					
信濃町	389-1305	上水内郡信濃町大字柏原429番地17	026-255-5926	026-255-6242	welfare@arion.ocn.ne.jp
飯綱町	389-1204	上水内郡飯綱町芋川181番地	026-253-8456	026-253-2907	info@ii-shakyo.or.jp
小川村	381-3302	上水内郡小川村大字高府8553	026-269-2255	026-269-2340	ogawashakyo@ogawashakyo.jp
下水内郡					
栄村	389-2702	下水内郡栄村大字北信3601番地5	0269-87-3450	0269-87-3455	sakae_fukushi@miy.janis.or.jp

社協名	郵便番号	所在地	電話番号	FAX	e-mail
長野市	380-0813	長野市大字鶴賀緑町1714-5	026-225-1234	026-223-7388	syakyo@csw-naganocity.or.jp
松本市	390-0833	松本市双葉4番16号	0263-27-2000	0263-27-2239	somu@syakyo-matsumoto.or.jp
上田市	386-0012	上田市中央三丁目5番1号	0268-27-2025	0268-27-2500	ueda.shakyo@ueda-shakyo.or.jp
岡谷市	394-0081	岡谷市長地権現町4-11-50	0266-24-2121	0266-24-3555	info@okaya-shakyo.or.jp
飯田市	395-0024	飯田市東栄町3108番地1	0265-53-3040	0265-53-3186	is@iidashakyo.or.jp
諏訪市	392-0024	諏訪市小和田19-3	0266-52-2508	0266-57-1231	jimukyoku@suwacity-shakyo.or.jp
須坂市	382-0074	須坂市大字須坂476-1	026-245-1619	026-246-0054	cocoro@suzaka-shakyo.jp
小諸市	384-0006	小諸市与良町六丁目5番1号	0267-25-7337	0267-25-5332	k-syakyo@ctknet.ne.jp
伊那市	396-0023	伊那市山寺298番地1	0265-73-2541	0265-76-7036	info@ishakyo.jp
駒ヶ根市	399-4103	駒ヶ根市梨の木2-25	0265-81-5900	0265-81-5745	Kmshakyo@energy.ocn.ne.jp
中野市	383-0042	中野市大字西条70-1	0269-26-3111	0269-23-1662	syakyo@nakanoshi.net
大町市	398-0002	大町市大町1129番地	0261-22-1501	0261-22-7071	soumukikaku@omachishakyo.org
飯山市	389-2253	飯山市大字飯山1211番地の1	0269-62-2840	0269-62-2915	s.fukusi@iiyama-catv.ne.jp
茅野市	391-0002	茅野市塚原2-5-45	0266-73-4431	0266-73-8030	support@sharara.or.jp
塩尻市	399-0705	塩尻市広丘堅石2151番地2	0263-53-7564	0263-53-5029	info@shiojirishakyo.or.jp
佐久市	385-0043	佐久市取出町183番地	0267-64-2426	0267-63-4541	info@sakusi-shakyo.or.jp
千曲市	389-0821	千曲市上山田温泉四丁目5番地1	026-276-2687	026-214-7776	fukushi@chikuma-shakyo.jp
東御市	389-0502	東御市鞍掛197番地	0268-62-4455	0268-64-5695	info@tomisyakyo.or.jp
安曇野市	399-8205	安曇野市豊科4160-1	0263-72-1871	0263-72-9130	sasaeai@azuminoshakyo.or.jp

社協名	郵便番号	所在地	電話番号	FAX	e-mail
長野県	380-0928	長野市若里7-1-7	026-228-4244	026-228-0130	info@nsyakyo.or.jp

【 長野県社会福祉協議会の相談窓口 】

窓口の場所： 長野市若里7-1-7
長野県社会福祉総合センター(4F)

受付時間： ①：毎月 第3水曜日 13：30～15：30
②～⑧：月～金曜日 8：30～17：15

相談項目	相談内容	電話・メールアドレス
① 成年後見等に関する相談	判断能力が低下し、身上監護や財産管理について、成年後見制度の活用に関する様々な相談に司法書士が直接対応します。	TEL 026-226-2036 メール soudan@nsyakyo.or.jp
② 日常生活自立支援事業の利用等に関する相談	判断能力が低下し、福祉サービス利用援助や日常的な金銭管理に関する相談に対応します。 (相談受付窓口は、最寄の市町村社協に)	TEL 026-226-2036 メール kenri@nsyakyo.or.jp
③ 生活福祉資金などに関する相談	失業などで生計が維持できなくなったり、一時的に資金が必要で、お金を借りたい等、貸付に関する全般的な相談に対応します。 (相談受付窓口は、最寄の市町村社協に)	TEL 026-226-2035 メール minsei@nsyakyo.or.jp
④ 入居保証・身元保証に関する相談	賃貸住宅への入居や、就職に伴う保証人の確保が難しい等の相談に対応します。 (相談受付窓口は、最寄の生活就労支援センター“まいさぼ”に)	TEL 026-226-2035 メール ps-shinshu@nsyakyo.or.jp
⑤ ボランティア・市民活動等に関する相談	ボランティア・市民活動等についての全般的な相談に対応します。(個別の活動紹介は、最寄の市町村社協に)	TEL 026-226-1882 メール vcenter@nsyakyo.or.jp
⑥ 福祉職場への就職等に関する相談	福祉施設等で働きたい、福祉の資格をとりたいなど、福祉職場への就業に関する相談に対応します。	TEL 026-226-7330 メール jinzai@nsyakyo.or.jp
⑦ 社会福祉施設等の経営等に関する相談	施設経営(運営管理、会計事務、労務管理、法務等)に関する相談に対応します。また、希望により専門家アドバイザーの派遣相談も行っています。	TEL 026-226-7330 メール jinzai@nsyakyo.or.jp
⑧ 介護サービス事業所の公表情報に関わる相談	介護サービス事業所のサービス内容について、介護サービス情報の公表制度に基づく情報を提供いたします。	TEL 026-226-2000 メール kaigo@nsyakyo.or.jp

長野県福祉サービス運営適正化委員会

窓口の場所： 長野県社会福祉総合センター(4F)

受付時間： 月～金 9:00～17:00

福祉サービスの苦情等に関する相談	高齢者・障がい者・児童に関わる入所施設や通所施設、また在宅で提供する福祉サービスなどに関する苦情相談に対応します。	TEL 0120-28-7109 メール fukushi7109@nsyakyo.or.jp
------------------	---	---

(長野県福祉サービス運営適正化委員会は社会福祉法第83条に基づき長野県社会福祉協議会が第三者的機関として設置しています。)

福祉相談・窓口相談員ガイドブック【令和2年度版】

発行日 令和2年 7 月 1 日
編集・発行者 社会福祉法人長野県社会福祉協議会
相談事業部 あんしん創造グループ
電 話 026-226-2035
F A X 026-291-5180

©2020 社会福祉法人長野県社会福祉協議会