ひとりで悩んでいませんか？お気軽に女性相談をご利用ください

問　こども家庭支援課　こども家庭相談係

ご自身の対人関係や体調、ご家族のことなど、「誰かに話したいけど身近な人には話しにくい」「自分さえ我慢すれば…」「きっと誰にもわかってもらえない」と困ったり悩んだりしていませんか？
女性相談支援員が、DV や家庭不和の悩みなど女性が抱える様々な問題について、一緒に解決ができるようにお手伝いします。知り得た情報は、ご家族やパートナーであってもお伝えすることはありません。秘密は固くまもられます。お気軽にご相談ください。

確認　このようなことでお困りではありませんか？



- 夫や交際相手からの暴力
- 夫婦間の不和や離婚問題
- 男女関係のトラブル、ストーカー被害、デート DV
- 家庭内の不和やいざこざ
- 生活困窮、生活上のいきづまり　……など

女性相談先

小諸市役所 こども家庭支援課 こども家庭相談係

☎ 22-1700（内線 2194）※相談は無料ですが通常の通話料はかかります
▶**受付時間**　月～金（土日、祝日、年末年始除く）8:30 ～ 17:15
▶**対応可能な内容**　女性が抱える様々な問題や悩み全般 ※対面による面談は要予約

▲情報はこちら

長野県女性相談支援センター

☎ 026-235-5710（相談専用）　※相談は無料ですが通常の通話料はかかります
▶**受付時間**　月～金（土日、祝日、年末年始除く）8:30 ～ 17:15
✉ w-shien@pref.nagano.lg.jp（相談専用）

- 相談メールは 24 時間受付可能
- 回答は月～金（土日、祝日、年末年始除く）の 8 時 30 分～ 17 時 15 分に返信
- 回答まで数日～ 1 週間程度かかる場合がありますので、緊急時は電話相談をご利用ください。
- メール本文に氏名(匿名・ニックネームも可)、相談内容、返信を希望するアドレスをお書きください。

▲情報はこちら



【面接相談】

- 面接相談は事前予約が必要です。まずはお電話でお問合せください。
- お住まいの地域等の状況に応じて、お近くの女性相談支援員をご案内します。

長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン

☎ 026-219-2413
長野県の児童虐待及び DV(ドメスティック・バイオレンス＝配偶者間等の暴力)に関する緊急の通告・通報に対し、24 時間相談員が電話にて受け付ける窓口です。

▲情報はこちら

あなたのミカタ ～困難な問題を抱える女性のための支援ポータルサイト～

困難な問題を抱える女性のための支援情報や各種相談窓口を掲載しているサイトです。
インターネットから支援情報や相談窓口を探す：「あなたのミカタ」で検索
電話から相談　☎＃ 8778（各都道府県の女性相談支援センターに繋がります）

▲情報はこちら