困ったときの・・・
相談窓口のご案内

このリストは、相談内容の分野ごとに、小諸市役所及び関係機関の相談窓口についてまとめています。

市民の皆様の日常生活から生じる困りごとや悩みごとなどについて、「どこに相談してよいかわからない・・・」と言うときには、このリストをご利用ください。

また、「相談の窓口」（市役所１階　市民課市民協働・相談係）では、相談内容をお聞きしたうえで、相談の解決のための相談先等のご案内をさせていただきます。

ページ検索（相談分野）

からだ・こころ P2

子育て・教育 P2

こども専用 P3

福祉・高齢者 P3

くらし・生活・家庭 P4

仕事・職場 P5

法律相談 P5

相談の窓口 P5

からだ・こころ

相談内容	問い合わせ先・担当課	受付時間
健康（からだ・こころ）に関する相談	小諸市健康づくり課 ☎0267-25-1880（直通）	月曜～金曜 8:30-17:15
妊婦・乳幼児相談 妊娠から子育てに関すること	こども家庭センター　☎0267-22-1744 小諸市健康づくり課　☎0267-25-1880	月曜～金曜 8:30～17:15
小児救急電話相談 （夜間等医師不在時）	長野県 ☎#8000 ☎0263-34-8000（アナログ・IP 電話）	毎日 19:00～翌 8:00
救急電話相談	長野県救急安心センター ☎#7119 ☎026-231-3021（アナログ・IP 電話）	平日 19:00～翌 8:00 土・日・祝日・年末年始 8:00～翌 8:00
#いのち SOS	☎0120-061-338 チャット相談も可（詳しくは#いのち SOS の HP）	日・月・火・水・金・土曜 00:00～24:00 木曜 6:00～24:00
いのちの電話	☎0120-783-556（フリーダイヤル・無料）	毎日 16:00～21:00
	☎ 0570-783-556（ナビダイヤル）	毎日 10:00～22:00
	長野 ☎ 026-223-4343 松本 ☎ 0263-88-8776	毎日 11:00～22:00
こころの健康相談統一ダイヤル 自殺に関する相談	長野県精神保健福祉センター ☎ 0570-064-556	月曜～金曜 9:30～16:00 18:30～22:30
HIV・エイズに関する相談	佐久保健福祉事務所 ☎0267-63-3164	月曜～金曜 8:30～17:15
性の多様性に関する相談	長野県人権啓発センター　人権相談専用電話 ☎026-274-3232	火曜～日曜 8:30～17:00

子育て・教育

相談内容	問い合わせ先・担当課	受付時間
子ども・家庭相談 （子どもと家庭に関する相談全般）	小諸市こども家庭支援課（こども家庭センター） ☎0267-22-1744（直通）	月曜～金曜 8:30～17:15
	児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783	24 時間
児童虐待の相談・通報	小諸市こども家庭支援課（こども家庭センター） ☎0267-22-1744（直通）	月曜～金曜 8:30～17:15
	佐久児童相談所 ☎0267-67-3437	月曜～金曜
	児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189	24時間いつでも
ひとり親の支援のための相談	小諸市こども家庭支援課（こども家庭相談係） ☎0267-22-1700	月曜～金曜 8:30～17:15
不登校等に関する相談	小諸市教育支援センター ☎0267-26-6717	月曜～金曜 8:30～17:15
学校生活や学習に関する相談	小諸市学校教育課（教育総務係） ☎0267-22-1700	月曜～金曜 8:30～17:15
教育支援・就学相談 （教育的配慮・適切な学びの場への就学に関する相談）	小諸市学校教育課（教育総務係） ☎0267-22-1700	月曜～金曜 8:30～17:15

こども専用

相談内容	問い合わせ先・担当課	受付時間
子ども専用ダイヤル （友だち、家族、子どもの様々な相談）	長野県　子ども支援センター ☎0800-800-8035 （電話料無料）	月曜～土曜 10:00～18:00
チャイルドライン （18 歳までの子どものための相談）	☎0120-99-7777 チャットでの相談も可（くわしくはチャイルドラインのホームページをかくにん）	毎日 午後 4 時～午後 9 時
子どもの人権 110 番 （友だち、家族、学校など子どもたちが抱える様々な悩みの相談）	子ども人権 100 番（法務局） ☎0120-007-110 LINE ラインでの相談→	月曜～金曜 8:30～17:15

福祉・高齢者

相談内容	問い合わせ先・担当課	受付時間
高齢者の介護・くらしの相談	小諸市地域包括支援センター （小諸市社会福祉協議会内） ☎0267-26-2250 小諸市高齢福祉課 ☎0267-22-1700	月曜～金曜 8:30～17:15
高齢者の虐待相談・通報	小諸市地域包括支援センター （小諸市社会福祉協議会内） ☎0267-26-2250 小諸市高齢福祉課 ☎0267-22-1700	月曜～金曜 8:30～17:15 ※通報は24時間
障がい者（児）の相談	小諸市福祉課 （福祉係） ☎0267-22-1700 佐久広域連合障害者相談支援センター ☎0267-63-5177	月曜～金曜 8:30～17:15
障がい者虐待相談・通報	小諸市福祉課 （福祉係） （小諸市障害者虐待防止センター） ☎0267-22-1700	月曜～金曜 8:30～17:15 ※通報は24時間

くらし・生活・家庭

相談内容	問い合わせ先･担当課	受付時間
家計・仕事・生活・健康など生活上の様々な相談	まいさぽ小諸（小諸市社会福祉協議会内） ☎0267-31-5235	月曜～金曜 8:30～17:15
ひきこもりの相談	小諸市健康づくり課（保健センター） ☎0267-25-1880	月曜～金曜 8:30～17:15
心配ごと相談	小諸市社会福祉協議会 ☎0267-25-7337	月曜～金曜 8:30～17:15
消費者トラブル相談	小諸市消費生活センター（小諸市市民課内） ☎0267-31-5100	月曜～金曜 8:30～16:00
	☎188	土曜・日曜・祝日 10:00～16:00
人権に関する相談 （差別・いじめ・誹謗中傷・ﾊﾗｽﾒﾝﾄなど）	小諸市人権センター ☎0267-23-5521	月曜～金曜 8:30～17:15
	みんなの人権 110 番（法務局） ☎0570-003-110	月曜～金曜 8:30～17:15
DV・性暴力の相談	性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」 ☎026-235-7123	24 時間ホットライン
	長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン ☎026-219-2413	24 時間ホットライン
	長野県警察安全相談窓口 ☎026-233-9110	24 時間受付
女性のための相談 （配偶者等からの暴力、生活の中での困りごとなど）	小諸市こども家庭支援課（こども家庭相談係） ☎0267-22-1700	月曜～金曜 8:30～17:15
	長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” ☎0266-22-8822	火曜～土曜 9:00～16:30 （12:00～13:00除く）
	長野地方法務局 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810	月曜～金曜 8:30～17:15
	長野県女性相談センター ☎026-235-5710	月曜～金曜 8:30～17:15
男性のための相談 （家庭、夫婦、人間関係、生き方など）	長野県男女共同参画センター ☎0266-22-7111	金曜 17:00～19:00
外国籍の方の相談 （悩みや困りごとに関する相談）	小諸市人権政策課 ☎0267-22-1700 メール相談可 seisaku@city.komoro.nagano.jp	月曜～金曜 8:30～17:15
	長野県多文化共生相談センター ☎026-219-3068	月曜～金曜 第 1・3 土曜 （第 1・3 水曜を除く） 10:00～18:00.8
交通事故相談	佐久地域振興局 ☎0267-63-3133	第 2 金曜(要予約) 10:00～15:00

仕事・職場

相談内容	問い合わせ先･担当課	受付時間
労働なんでも相談	長野県東信労政事務所 ☎0268-23-1629（労働相談専用☎） メール相談可 toshinrosei@pref.nagano.lg.jp	月曜～金曜 8:30～17:15
職場での悩みの相談 （性差別、セクハラ、パワハラ等相談）	長野労働局雇用環境･均等室 ☎026-227-0125	月曜～金曜 8:30～17:15
労働問題無料電話相談	長野県弁護士会 ☎026-232-2104	月曜～金曜 10:00～17:00 相談時間 20分間

法律相談

相談内容	問い合わせ先･担当課	受付時間
弁護士による市民無料法律相談	小諸市市民課（市民協働･相談係） ☎0267-22-1700	事前予約制 月に１回程度 ※開催日はﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ・広報に記載

相談の窓口

市民の皆様の日常生活から生じる困りごとや悩みごとなどについて、「どこに相談してよいかわからない・・・」と言うときには、**「相談の窓口」**をご利用ください。

相談内容をお聞きしたうえで、次のようなご案内をさせていただきます。

- 市役所担当課・関係課のご案内
- 市で実施している相談会等のご案内
- 外部の各種相談窓口のご案内
- 専門機関のご案内

担 当 課 ： 小諸市市民課（市民協働・相談係） ☎0267-22-1700 （内線 2117.2118）
受付時間 ： 月曜～金曜 8：30～17：15

※このリストは、小諸市と関係機関の相談先を中心にまとめてあります。