

3 育児・介護・福祉等に関すること

相談機関	相談の内容	電話番号、曜日・時間等
民生・児童委員	地域の福祉増進に関すること	各地の民生・児童委員
福祉事務所〈母子・父子自立支援員〉	・母子家庭・父子家庭・寡婦の自立・困りごとに関すること	(各機関の一覧) 月～金 8:30～17:15
福祉サービス苦情相談窓口(長野県福祉サービス運営適正化委員会)	福祉サービスに関する苦情相談	0120-28-7109 月～金 9:00～17:00
介護サービス苦情相談窓口(長野県国民健康保険団体連合会)	介護サービスに関する苦情相談	026-238-1580 月～金 9:00～17:00
生活就労支援センター“まいさぼ”	生活に困窮している方の就労や生活の自立に関する相談	<p>※町村にお住まいの方は県センターへ、市にお住まいの方は各市のセンターへお問い合わせください。 月～金(祝日、年末年始除く)</p> <p>県センター 長野県佐久生活就労支援センター “まいさぼ信州佐久” 0267-78-5255 9:30～17:00 長野県諏訪生活就労支援センター “まいさぼ信州諏訪” 0266-75-1202 9:30～17:00 長野県上伊那生活就労支援センター “まいさぼ上伊那” 0265-96-7845 9:30～17:00 長野県下伊那生活就労支援センター “まいさぼ下伊那” 0265-49-4380 9:30～17:00 長野県木曾生活就労支援センター “まいさぼ木曾” 0264-24-0057 9:30～17:00 長野県東筑生活就労支援センター “まいさぼ東筑” 0263-88-0180 9:30～17:00 長野県・大町市生活就労支援センター “まいさぼ大町” 0261-22-7083 9:30～17:00 長野県長野生活就労支援センター “まいさぼ信州長野” 026-267-7088 9:30～17:00 長野県・飯山市生活就労支援センター “まいさぼ飯山” 0269-67-0269 9:30～17:00</p> <p>市センター 長野市生活就労支援センター “まいさぼ長野市” 026-219-6880 8:30～17:15 松本市生活就労支援センター “まいさぼ松本” 0263-34-3041 8:30～17:15 “まいさぼ松本とまり木” 0263-50-6747 8:00～12:00 上田市生活就労支援センター “まいさぼ上田” 0268-71-5552 8:30～17:15 岡谷市生活就労支援センター “まいさぼ岡谷市” 0266-23-4811 8:30～17:15 飯田市生活就労支援センター “まいさぼ飯田” 0265-49-8830 8:30～17:30 諏訪市生活就労支援センター “まいさぼ諏訪市” 0266-52-4141 8:30～17:15 須坂市生活就労支援センター “まいさぼ須坂” 026-248-9977 9:00～17:00 小諸市生活就労支援センター</p>

		<p>“まいさぼ小諸” 0267-31-5235 9:00～17:00 伊那市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ伊那市” 0265-72-8186 8:30～17:15 駒ヶ根市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ駒ヶ根” 0265-83-2111 9:00～17:00 中野市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ中野” 0269-38-0097 8:30～17:15 大町市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ大町” 0261-22-7083 9:30～17:00 飯山市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ飯山” 0269-67-0269 9:30～17:00 茅野市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ茅野市” 0266-72-2101 8:30～17:15 塩尻市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ塩尻” 0263-52-0026 8:30～17:15 佐久市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ佐久市” 0267-88-6511 8:30～17:15 千曲市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ千曲” 026-273-1111 8:30～17:15 東御市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ東御” 0268-75-0222 8:30～17:15 安曇野市生活就労支援センター</p> <p>“まいさぼ安曇野” 0263-88-8707 8:30～17:30</p>
長野市	健康・育児相談(身体計測、 発達・育児等の相談)	<p>市内保健センター等 15カ所で実施 各会場週 1～2 回実施 9:30～11:00 ※実施会場・日時等は、長野市保健所健康課母子保健担当 026-226-9963 へお問い合わせください。 ※電話による相談は随時実施 月～金 8:30～17:15</p>
	健康・食生活相談(離乳食 や子どもの食事、疾病予防 等の相談)	<p>市内保健センター等 14カ所で実施 各会場月 1 回実施 9:00～11:00(要予約) ※実施会場・日時等は、長野市保健所健康課健康づくり担 当 026-226-9961 へお問い合わせください。</p>
	歯科相談(むし歯予防、歯の 磨き方、飲み込み、嘔むこと などの相談)	<p>市内保健センター等 7カ所で実施 年 21 回実施 9:30～11:30(要予約) ※実施会場・日時等は、長野市保健所健康課健康づくり担 当 026-226-9961 へお問い合わせください。</p>
松本市	妊娠・出産・子育てに関する こと	<p>健康づくり課 0263-34-3217 月～金 8:30～17:15 南部保健センター 0263-27-3455 北部保健センター 0263-38-7677 中央保健センター 0263-39-1119 西部保健センター 0263-92-8001 いずれも月～金 9:00～17:00 (保健センターの来所相談の場合は要予約)</p>

上田市	妊娠・出産・子育てに関する相談	健康推進課(保健センター)、各地域保健センター 0268-23-8244 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 予約制の相談窓口もありますので、詳細はお問い合わせください。
	ひとり親に関する相談	子育て・子育て支援課 0268-23-2000 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00
	18歳までの子どもと家庭に関する相談	子育て・子育て支援課 0268-23-5106 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00
	18歳までの子どもの発達に関する相談	発達相談センター 0268-24-7801 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 事前に電話でご相談ください。
岡谷市	育児相談(身体測定・発達・育児全般・離乳食・歯等についての相談)	健康推進課(保健センター)0266-23-4811 毎月2回 9:30～11:00 受付 ※電話等による相談は随時(8:30～17:15)
飯田市	子育て・発達・教育に関する事	こども家庭課 0265-22-4511(内線 5343)平日(月～金)8:30～17:15
	妊娠・出産・子育てに関する相談	保健センター 0265-22-4511 内線 5515 各自治振興センター 平日(月～金)8:30～17:15
諏訪市	子育て相談	健康推進課(保健センター)0266-52-4141(内線 592) 子育て相談:毎月1回 9:30～10:30(予約制)
	妊娠期から出産・子育てにわたるまでの相談	妊娠期から出産・子育てにわたるまでの相談 月～金 8:30～17:15
須坂市	妊娠期から出産・子育てにわたるまでの母子保健や育児に関する様々な悩みなど	妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」 専用電話 026-213-6400 子ども課 026-214-6061 保健センター 026-248-9023 健康づくり課 026-248-9018 月～金 8:30～17:15(土・日、祝祭日、年末年始除く)
	介護に関する相談	地域包括支援センター 026-245-4566 (24時間対応)※土日、夜間等は、市役所代表電話へ転送となります。
小諸市	こども(18歳まで)の養育に関する総合的な相談	こども家庭センター(こども家庭支援課) こども家庭相談係 0267-22-1744 月～金 8:30～17:15
	妊娠から子育てに関する事	こども家庭センター 健康づくり課 0267-25-1880 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	介護・高齢者支援に関する相談	高齢福祉課 0267-22-1700 地域包括支援センター 0267-26-2250 月～金 8:30～17:15
伊那市	子育て・教育・虐待等に関する事(赤ちゃんから思春期まで)	子ども相談室 0265-72-0999 月～金 8:30～17:00
	発達に関する事(赤ちゃんから思春期まで)	児童発達支援センター小鳩園 0265-72-2576 月～金 8:30～17:15
駒ヶ根市	妊娠・出産・子育てに関する事	子ども課母子保健係 0265-96-7725 月～金 8:30～17:15
	介護・高齢者支援に関する事	地域包括支援センター 0265-81-6695 月～金 8:30～17:15

中野市	妊娠・出産・子育てに関する相談	健康づくり課 0269-22-2111 月～金 8:30～17:15
	介護・高齢者支援に関する相談	高齢者支援課 0269-22-2111 月～金 8:30～17:15 地域包括支援センター 月～金 8:30～17:15 ・高齢者支援課 0269-24-1064 ・北信総合病院内 0269-38-1377
大町市	妊娠・出産・子育てに関すること	子育て世代包括支援センター 0261-85-8022 月～金 8:30～17:15
飯山市	妊娠中・乳幼児に関する相談	こども女性家庭センター（母子保健担当） 0269-67-0727 月～金8:30～17:15
茅野市	育児に関すること	健康管理センター0266-82-0105 月～金 8:30～17:15
	子育て・発達・教育に関すること	こども家庭センター「育ちあいちの」(こども課) 0266-72-2101(内線615,616,617,618,619) 月～金 8:30～17:15
塩尻市	妊娠中と産後の相談	健康づくり課 0263-52-0855 月～金 8:30～17:00
	子どもとの養育に関する総合的な相談	家庭支援課 0263-52-0891 月～金 8:30～17:15
	介護・高齢者支援に関する相談	中央地域包括支援センター 0263-52-0280(内線2131) 月～金 8:30～17:00
佐久市	妊娠中・育児に関する相談	佐久 母と子のすこやか相談室 0267-63-3080 月～金8:30～17:00 臼田 母と子のすこやか相談室 0267-82-3115 月～金8:30～12:00 浅科 母と子のすこやか相談室 0267-58-2089 月～金8:30～12:00 望月 母と子のすこやか相談室 0267-53-3111 月～金8:30～12:00
	介護・高齢者支援に関すること	市内各地域包括支援センター いずれも 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く) 佐久平・浅間地域包括支援センター 0267-88-6281 岩村田・東地域包括支援センター 0267-67-6910 中込地域包括支援センター 0267-64-1751 野沢地域包括支援センター 0267-63-8430 臼田地域包括支援センター 0267-81-5100 浅科・望月地域包括支援センター 0267-53-8801
	育児に関すること	子育てなんでも相談室(つどいの広場交流センター内) 0267-63-3794 月～水、金～日 10:00～15:30 (日のみ要予約で13:00まで)
	子どもの養育問題に関すること	家庭児童相談室(子育て支援課内)0267-62-3149 月～金 9:00～16:00 市内各児童館 月～金 13:00～16:00

千曲市	妊娠・出産・子育て・教育に関すること	<p>こども家庭センター 026-273-1111(内線1262・1263・2121) 更埴子育て支援センター 026-273-6180 8:30～17:00(土・年末年始休館) 上山田子育て支援センター 026-275-6017 8:30～17:00(日・年末年始休館) 市内保育園 月～金 8:30～17:00 教育相談センター 026-273-5105 月～金 9:00～17:00</p>
	介護・高齢者支援に関すること	<p>基幹地域包括支援センター 026-273-1111 8:30～17:15(土・日・祝日及び12/29～1/3は除く) 更埴川東地域包括支援センター 026-213-5085 8:30～17:15(土・日・祝日及び12/29～1/3は除く) 戸倉上山田地域包括支援センター 026-214-7780 8:30～17:15(土・日・祝日及び12/29～1/3は除く)</p>
東御市	子どもに関すること	<p>子どもサポートセンター 0268-71-0450 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)</p>
	介護・福祉等に関すること	<p>福祉センター 0268-64-8888 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)</p>
安曇野市	妊娠中・出産・育児に関すること	<p>健康推進課(母子・子育て相談窓口)0263-71-2471 月～金 8:30～17:15(祝日は除く)</p>
	介護・高齢者支援に関する相談	<p>地域包括支援センター ・中央 0263-72-9986 ・北部 0263-81-0760 ・南部 0263-77-4007 月～金 8:30～17:15(日・年末年始休館)</p>
小海町	育児・子育て・介護・福祉などに関すること	<p>0267-92-2525 月～金 8:30～17:15</p>
	介護・高齢者福祉などに関すること	<p>地域包括支援センター 0267-91-2200 月～金 8:30～17:15</p>
川上村	育児・介護・福祉等に関すること	<p>保健福祉課 0267-97-3600 月～金 8:30～17:15</p>
	介護・高齢者福祉などに関すること	<p>地域包括支援センター 0267-97-3614 月～金 8:30～17:15</p>
	子育てに関する相談	<p>子育て支援センターきらきら 0267-97-2143 火～土 9:30～16:00</p>
南相木村	育児・介護、福祉等に関すること	<p>0267-78-1050 月～金 8:30～17:15</p>
北相木村	育児・介護・福祉等に関すること	<p>住民福祉課 0267-77-2111 月～金 8:30～17:15</p>
軽井沢町	介護に関する相談	<p>地域包括支援センター 0267-45-3269 月～金 8:30～17:15</p>
	子育てに関する相談	<p>子育て支援センター 0267-45-5744 月～土 9:30～16:00 子育てダイヤル(助産師相談) 毎週火曜日 9:30～12:00</p>
	妊娠中・出産・育児に関する相談(乳幼児相談 要予約)	<p>保健福祉課健康推進係(保健センター) 0267-45-8549 月 2回 9:00～12:00</p>

御代田町	育児・介護・福祉等に関する こと	保健福祉課 健康推進係 0267-32-2554 介護高齢係 0267-31-2512 地域包括支援係 0267-31-2510 福祉係 0267-32-6522 月～金 8:30～17:15
立科町	福祉等に関すること	町民課福祉係 0267-88-8405 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
	育児に関すること	町民課子育て保健係 0267-88-8407 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
	介護に関すること	地域包括支援センター(町民課高齢者支援係内) 0267-88-8418 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
長和町	妊娠・出産・育児等に関する こと	保健福祉総合センター 0268-68-3494 子育て支援センター 0268-71-0903 月～金 8:30～17:15
富士見町	妊娠・育児等に関すること	こども家庭センター 0266-62-9233 保健センター 0266-62-9134 月～金(祝日を除く)8:30～17:15
	介護・高齢者支援等に関する こと	住民福祉課 介護高齢者係 0266-62-9133 月～金(祝日を除く)8:30～17:15
	福祉・障がいサービス等に関する こと	住民福祉課 社会福祉係 0266-62-9144 月～金(祝日を除く)8:30～17:15
原村	育児に関すること	教育委員会子ども課子育て支援係 0266-78-4430 月～金(祝日を除く)8:30～17:15
	介護、福祉に関すること	地域福祉センター保健福祉課福祉係 0266-79-7092 月～金(祝日を除く)8:30～17:15 地域包括支援センターひだまり 0266-70-1200 月～金(祝日を除く)8:30～17:00 第1、4、5土曜日 8:30～12:30
	教育に関すること	教育委員会子ども課 教育総務係 0266-79-7920 子育て支援係 0266-78-4430 月～金(祝日を除く)8:30～17:15
辰野町	育児に関する相談	子育て応援課 0266-41-1111 月～金 8:30～17:15
	介護・福祉に関する相談	保健福祉課 0266-41-1111 月～金 8:30～17:15
箕輪町	子どもに関するすべての相談(妊娠期から20歳までの子どもと保護者)	こども家庭センター(こども未来課内) 0265-79-0007 月～金 8:30～17:15
	介護に関する相談	地域包括支援センター 0265-70-6622 月～金 8:30～17:15
飯島町	18歳までの子どもに関するあらゆる悩み事相談	子育て支援センター 0265-86-8131 月～金 8:30～17:00 健康福祉課 保健医療係 0265-86-3111 月～金 8:30～17:15
南箕輪村	子どもに関する相談(妊娠期から18歳までの子どもと保護者)	こども課母子保健係 0265-98-8310 こども相談室 0265-76-4110 月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日及び12/29～1/3除く)
	介護に関する相談	福祉課相談係 0265-72-2105 (土・日・祝日及び12/29～1/3除く)

中川村	介護に関する相談	保健福祉課 福祉相談係 0265-88-6177
	子育て・教育に関する相談	保健福祉課 子育て支援係 0265-88-3002 教育委員会 0265-88-1005 毎週水曜日 8:30~17:00
宮田村	18歳までの子どもに関する相談	教育委員会子育て支援係 0265-85-4128 月~金 8:30~17:15
	介護に関する相談	地域包括支援センター 0265-84-1255 月~金 8:30~17:15
松川町	介護・福祉等に関すること	保健福祉課 福祉係 0265-36-7022 地域共生・包括支援係 0265-36-6800 月~金 8:30~17:15
	育児・教育に関すること	松川町教育委員会 0265-36-7023 子育て支援センター 0265-37-3303 月~金 8:30~17:15
高森町	子育てに関する様々な情報提供、 親子での遊び場の提供 子育てなどの相談	子育て支援センター 0265-35-9435 開設日:月~金 開設時間:9:00~17:00 相談は専門の職員(保育士等)がお受けします。休日、夜間も相談をお受けします(要予約)
阿智村	妊婦さんと0~18歳までの 子育てと家族に関すること	子育て世代包括支援センター「あちっこプラザ」 0265-45-1232 月~金 8:30~17:15
泰阜村	育児・介護、福祉等に関する こと	福祉課 0260-26-2111 月~金 8:30~17:15
喬木村	育児・介護、福祉等に関する こと	保健福祉課 0265-33-5123 月~金 8:30~17:00
豊丘村	育児・介護福祉等に関する こと	健康福祉課 0265-35-9060 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始除く)
	子育てに関する様々な情報 提供・子育てなどの相談(妊 娠期から18歳までの子ども と保護者)	子ども課子育て支援係 0265-35-9078 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始除く)
上松町	介護・福祉等に関すること	住民福祉課福祉係 0264-52-5550 月~金 8:30~17:15
	子どもや家庭の相談に関する こと	住民福祉課保健衛生係・こども家庭センター 0264-52-2825 月~金 8:30~17:15 教育委員会子育て支援係・子育て支援センター 0264-52-2649 月~金 8:30~17:15
南木曾町	子育て・育児に関する相談	教育委員会 子育て世代包括支援センター 0264-57-3335 住民課 健康しあわせ係 0264-57-2001 月~金 8:30~17:15
	介護・高齢者支援に関する 相談	地域包括支援センター 0264-57-2001 月~金 8:30~17:15
	福祉などの相談	住民課 福祉係 0264-57-2001 月~金 8:30~17:15
木曾町	育児相談 子どもや家庭の相談	こども家庭センター 0264-23-2000 月~金 8:30~17:15
大桑村	育児・介護、福祉等に関する こと	福祉健康課保健係 0264-55-4003 福祉係 0264-55-4022 月~金 8:30~17:15

生坂村	子育てに関する全般	生坂子育て支援センター「なのはな」0263-69-2087 平日 8:30～17:15 生坂村健康管理センター 0263-69-3500 平日 8:30～17:15
	介護・福祉に関すること	生坂村健康管理センター 0263-69-3500 平日 8:30～17:15
朝日村	妊婦及び0～18歳までの子どもを持つ親とその家族に関する相談	こども家庭センター 0263-99-2540 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
池田町	各世代の悩み、心配事などの総合相談	多世代相談センター 0261-61-5000 平日 8:30～17:15
松川村	18歳までの子どもと、ご家族のあらゆる悩み事・心配事	子育て世代包括支援センター (子ども未来センターかがやき) 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 0261-62-3366(平日昼)0261-62-1515(夜間・休日) e-mail:kosodatehoukatsu@vill.matsukawa.nagano.jp
	介護・高齢者支援等に関すること	福祉課地域包括支援センター(保健センター) 月～金(祝日を除く)8:30～17:15 0261-62-3290 e-mail: chiikihoukatsu@vill.matsukawa.nagano.jp
	福祉・障がいサービス等に関すること	福祉課福祉係(保健センター)0261-62-3290 月～金(祝日を除く)8:30～17:15 e-mail: fukushi@vill.matsukawa.nagano.jp
白馬村	介護・高齢者に関する相談	地域包括支援センター 0261-72-6667 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
	育児・子育てに関する相談	子育て支援課 0261-72-7830 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
小谷村	介護に関すること	地域包括支援センター 0261-82-3135 月～金 8:30～17:15
	子育てに関すること	こども家庭センター 0261-82-2400 月～金 8:30～17:15
坂城町	育児・子育てに関する相談	子育て支援センター 0268-82-2291 月～金 9:00～12:00、14:00～16:30 第2・第4土曜日 9:00～12:00
	介護・高齢者福祉に関すること	地域包括支援センター 0268-82-3111(内線 137・138)、0268-75-6205(直通) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
小布施町	心配ごと	026-247-3111 月2回 13:00～15:00 相談員は民生児童委員
	介護や認知症に関する相談	小布施町社会福祉協議会 026-242-6665 毎月第1木曜日 オレンジカフェ 13:30～15:00
	乳幼児の健康・栄養・育児	千年樹の里健康福祉センター 026-242-6680 毎月1回 乳幼児健康相談 9:30～12:00
	育児	エンゼルランドセンター 026-247-2137
高山村	育児・子育てに関する相談	子育て支援センター 026-242-2660 月～金 8:30～17:15
	介護サービス・福祉に関すること	地域包括支援センター 026-242-1203 月～金 8:30～17:15 福祉係 026-242-1201 月～金 8:30～17:15

飯綱町	福祉・介護に関する相談	保健福祉課地域包括支援センター 026-253-4764、026-253-2485 月～金 8:30～17:15
	就学・学校教育に関する相談	教育委員会総務教育係 026-253-4769 月～金 8:30～17:15
	保育園の入園や生活に関する相談	教育委員会こども保育係 026-253-4769 月～金 8:30～17:15
	児童・子育て全般に関する相談	教育委員会子育て支援係 026-253-4769 月～金 8:30～17:15 子育て支援センター 026-253-8853 月～金 8:30～17:15
小川村	介護に関すること 子育てに関すること	地域包括支援センター 026-269-2255 月～金 8:30～17:15 子育て支援センター・にこにこ保育園 026-269-3585 月～金 9:00～16:00
栄村	介護に関すること 子育てに関すること	地域包括支援センター 0269-87-3301 月～金 8:30～17:15 子育てセンター(民生課健康支援係) 0269-87-3020 月～金 8:30～17:15