

◆女性・子どもの人権、困りごと、悩みごと等に関すること

相談事項		相談時間等	連絡先		
女性のための相談	女性相談員による相談 (面談・電話相談)	月～金9:00～16:30	23-4811(内線1223)	社会福祉課	
	カウンセリング(要予約)	原則毎月第3火曜 13:00～15:50	23-4811(内線1363)	地域創生推進課	
女性の相談のため	一般相談	電話相談	22-8822(相談専用電話・ 予約電話)	県男女共同参画センター “あいとぴあ” (配偶者暴力相談支援センター) <諏訪湖ハイツ隣>	
		面談(要予約)			
	専門相談	法律相談(要予約)			原則第1木曜13:00～16:00
		カウンセリング(要予約)			原則第2土曜・第4金曜10:00～15:00
男性のための相談(電話相談)		金曜17:00～19:00 ただし5/29、8/14、10/30、 1/1は休み	22-7111		
性暴力被害相談		毎日24時間対応	#8891(全国共通短縮ダイヤル) 026-235-7123	長野県性暴力被害者支援センター “りんどうハートながの”	
児童虐待・DV24時間ホットライン		毎日24時間対応	026-219-2413	長野県県民文化部こども・家庭課	
家庭児童相談		月～金9:00～16:30	23-4811(内線1226) ★虐待通報電話 23-4767(24時間対応)	子ども課 こども家庭センター まゆっこベースおかや	

◆健康、育児・介護、福祉、心身の悩み、教育等に関すること

一般健康相談 栄養相談・歯科相談	電話相談	月～金9:00～16:30	23-6141(直通)	健康推進課
	面談(要予約)			
育児相談	電話相談			
	面談			
女性のための健康相談(要予約)				
高齢者総合相談・権利擁護(権利侵害や虐待)		月～金 9:00～16:30	23-2336(直通)	地域包括支援センター (介護福祉課)
高齢者のための司法書士による無料法律相談(要予約)		第3水曜13:00～16:00	23-4811(内線1282)	
ひとり親家庭等相談		月～金9:00～16:30	23-4811(内線1223・1259)	社会福祉課 生活就労支援センター (まいさぼ岡谷市)
生活福祉相談(心配ごと相談)		月～金9:00～16:30	23-4811(内線1254)	
無料法律相談(要予約)		第3火曜13:00～17:00	23-4811(内線1254)	
ひきこもり相談		月～金9:00～16:30	23-4811(内線1254)	
生活困窮者相談		月～金9:00～16:30 (土日祝9:00～15:00)	23-4811(内線1254) 休日専用ダイヤル 090-1502-0294	
消費生活相談(消費生活センター)		月～金9:00～16:30	23-4811(内線1228)	
障がい者福祉相談		月～金9:00～16:30	23-4811(内線1221・1255～1257)	社会福祉課
		月～土9:00～17:30 (第3月曜日は除く)	54-7713、54-7363	諏訪圏域障がい者 総合支援センター オアシス
		就労相談	月～金9:00～17:00	54-7013
子ども教育相談センター 教育相談(学校生活・入学進学・長期欠席・養育の悩み)		月～金9:00～16:30	23-4811(内線1232)	教育総務課
		月～金9:00～16:30	24-2206	子ども教育相談センター分室 <諏訪湖ハイツ内>

◆労働・就職に関すること

中小企業経営技術相談	月～金8:30～17:15	21-7000	テクノプラザおかや (工業振興課)
ミニジョブカフェ(要予約・40歳前半まで) 就職に対する疑問や悩みについての相談	毎月第2水曜日 14:00～17:00 (上記の他、相談者の要望に応じて日 程調整により適宜実施)		
労働基準法、労災保険等に関する相談	月～金 9:00～12:00 13:00～16:30	22-3454	岡谷労働基準監督署
労働問題全般に関する相談	月～金9:00～16:30	0265-76-6833	県南信労政事務所 (伊那合同庁舎内)
巡回労働相談(要予約) 南信労政事務所の労働相談員が岡谷市に巡回し 労働問題全般の相談に応じる	令和8年度 4/15、7/15、10/21、R9 1/20 いずれも12:30～15:30 場所:勤労青少年ホーム	0265-76-6833	県南信労政事務所 (伊那合同庁舎内)
		21-7000	テクノプラザおかや (工業振興課)

◆社会福祉協議会の相談

福祉総合相談(心配ごと相談)	月～金8:30～17:15	24-2121	社会福祉協議会 (諏訪湖ハイツ内)
成年後見制度に関する相談	月～金8:30～17:15	24-2121	岡谷市成年後見支援センター (社会福祉協議会内)