

おひとりで悩みを抱えているあなたへ・・・

解雇や賃金未払いなどの労働問題、生活保護・多重債務などの生活問題に

弁護士が無料で相談に応じます

全国一斉・無料相談  
暮らしとこころの相談会

- 消費者金融にたくさん借金をしている
- 借金を返済しているのに残高が減らない
- 夜遅くまで働いているのに残業代が出ない
- 派遣切りで、寮から出て行けと言われた
- 悩み事が頭から離れず、夜よく眠れない
- 子どもが引きこもり、家族といさかいになる
- 生活保護は受けられるの？
- お金を貸してくれる公的な機関は？
- 窓口で生活保護の申請を受け付けてもらえない
- 何もやる気がおこらず仕事にも行きたくない
- 自殺を考えることがある
- 勤め先で突然「明日から来なくていい」と言われた

相談実施期間 2026年3/9(月)～3/13(金)

13:00～17:00(16:00受付終了)

相談会場 長野県弁護士会館など8会場

(会場により実施日時が異なります)

相談時間1回 1時間

相談は予めご予約ください

3月2日(月)から予約受付開始

予約受付電話番号 026-232-2104

《主催》日本弁護士連合会・長野県弁護士会

《共催》日本司法支援センター(法テラス) 《後援》厚生労働省・総務省

## 暮らしとこころの相談会 長野県内相談場所

- 長野会場 - 長野県弁護士会館  
〒380-0872 長野市妻科432番地  
☎026-232-2104
- 上田会場 - まいさぼ上田（上田市生活就労支援センター）  
〒386-0012 上田市中心3-5-1（上田市ふれあい福祉センター内）  
☎0268-71-5552
- 佐久会場 - まいさぼ信州佐久（佐久市生活就労支援センター）  
〒384-0613 南佐久郡佐久穂町高野町351（花の里ふれあい内）  
☎0267-78-5255
- 松本会場 - 長野県弁護士会 松本在住会館  
〒390-0873 松本市丸の内10-18  
☎0263-35-8501
- 大町会場 - まいさぼ大町（大町市生活就労支援センター）  
〒398-0002 大町市大町1129（大町市総合福祉センター内）  
☎0261-22-7083
- 諏訪会場 - まいさぼ信州諏訪（諏訪生活就労支援センター）  
〒393-0000 諏訪郡下諏訪町162-4 砥川住宅A棟101  
☎0266-75-1202
- 伊那会場 - まいさぼ上伊那（上伊那生活就労支援センター）  
〒399-4511 上伊那郡南箕輪村4808-2 赤松荘内  
☎0265-96-7845
- 飯田会場 - まいさぼ飯田（長野県下伊那・飯田市生活就労支援センター）  
〒395-0024 飯田市東栄町3108-1 さんとぴあ飯田2階  
☎0265-49-8830