

各種相談窓口のご案内

心と生き方の相談

人間関係のこと、自分自身のこと、家族のことなど、一人で悩んでいませんか。
言葉にして話してみることで、気付けることがあります。
専門相談員があなたの悩みをゆっくりお聴きし、心の整理のお手伝いをします。
お気軽にご相談ください。

面接相談(要予約)

予約方法 電話(0263-39-1105)または
Web予約(QR)でお申込みください。
相談実施日 月・火・木・金曜日
相談時間 1回 50分



WEBからご予約

電話相談

相談方法 相談受付時間内にお電話ください。
専用電話 0263-37-1588
※話し中などで繋がらない場合は、
0263-39-1105までご連絡ください。
相談実施日 毎週火・木・金曜日(第5週目は実施していません)
相談時間 9:00～12:00(受付11:30まで)
第2・4金曜日のみ13:00～16:00(受付15:30まで)
1回 50分まで

男性電話相談

相談方法 相談受付時間内にお電話ください。
専用電話 0263-37-1587
相談実施日 第2・3・4火曜日
相談時間 17:00～20:00

キッズ相談

相談方法 申込不要・直接お越しください。
相談実施日 毎週火・金曜日(第5週目は実施していません)
相談時間 10:00～12:00

女性弁護士相談

対象 松本市内在住の女性(初回の方優先)
相談実施日 第2・4火曜日 13:30～15:30
相談時間 1回 30分
電話(0263-39-1105)でお申込みください。
受付開始 毎月1日 9:00～
(1日が土日祝日の場合は、翌平日)

ジェンダー平等センターのご案内



- ・JR松本駅より徒歩5分
- ・中央自動車道松本インターから車で約20分(約10km)
- ・無料駐車場はありません。有料駐車場をご利用ください。

所在地 〒390-0811
長野県松本市中央1-18-1 Mウイング3階

開館時間 9:00～22:00
(事務室開庁時間 平日 8:30～17:15)

休館日 毎月第2・第4水曜日 / 12月29日～1月3日
※中央公民館・Mウイングに準ずる

お問い合わせ

松本市住民自治局人権共生課

TEL 0263-39-1105

FAX 0263-37-1153

kyousei@city.matsumoto.lg.jp

WEBSITE <https://parea-matsumoto.jp/>

松本市ジェンダー平等センター



FACEBOOK



X



松本市
ジェンダー平等センター

parea パレア松本

松本市ジェンダー平等センターとは

松本市はジェンダー平等社会の実現に向けて、それぞれが自分の行動に責任を持ち、一人ひとりの個性と能力を生かし、共に支えあう男女共同参画社会を目指しています。

こうした社会づくりを進めるための「活動の拠点」が松本市ジェンダー平等センター(愛称:パレア松本)です。

センターの取り組み



講座・講演会等

市民を対象に幅広く男女共同参画に関する講座を開催しています。



講座・講演会情報

各種相談

カウンセラー・弁護士等による各種相談窓口を設けています。詳しくは裏面をご覧ください。



ワンストップ窓口

ジェンダー平等や男女共同参画に関する問い合わせをお受けします。必要に応じて各種相談窓口や講座、関係機関等をご案内します。



情報の収集・提供・発信

ジェンダー平等や男女共同参画に関する情報の発信等を行っています。

団体の活動支援

ジェンダー平等・男女共同参画社会の実現を目的とし、さまざまな自主活動を展開している市民団体の支援を行っています。

施設のご案内

ネットワーク室・ワーキングルーム

市民の方へ活動場所を提供しています。男女共同参画等に関する学習や活動等を行う市民団体が無料で利用できます。



ネットワーク室

収容人数 42名
設備 ホワイトボード
マイク、電子ピアノ



ワーキングルーム

収容人数 6名

ネットワーク室・ワーキングルームの利用にあたっては、あらかじめ「利用者登録」が必要です。利用予約は、利用日の2か月前から電話または窓口で受け付けます。

	午前	午後	夜間
利用時間	9:00～12:30	13:00～17:00	17:30～22:00

図書コーナー

交流フロアの図書コーナーでは、男女共同参画・ジェンダーや生き方に関する図書や雑誌、絵本を多数そろえています。図書・絵本は貸し出しも行っています。ぜひご利用ください。

貸出方法

図書貸出申込書に必要事項を記入し、ご希望の書籍を持ってジェンダー平等センター事務室までお越しください。(貸出しは17:15まで)

貸出期間

2週間(1回5冊まで)



交流フロア・キッズコーナー

自由に語り合い、知り合う場所として開放しています。団体や個人の参加・交流を促進します。

毎週火曜日・金曜日の午前10時から正午まで、キッズコーナーで保育士が育児相談を行います。

交流フロアは、平日午後5時から10時まで、学習スペースとして使用できます。



授乳室

赤ちゃん休憩室として利用できます。利用の際は、職員にお声掛けください。



施設平面図



施設の空き状況照会はこちらから
<https://parea-matsumoto.jp/facility/>



空き状況照会