



どこに相談したらよいかわからない  
どんな支援があるかわからない・・・

どのような相談でも

お困りごと相談センター

026-235-7077

8:30~17:15  
(土日・祝日除く)

感染症について

発熱、倦怠感などの症状がある  
新型コロナではないかと不安  
感染予防、健康に関する  
一般的な相談をしたい

受診・相談センター

- ①まずは、電話でかかりつけ医など身近な医療機関に相談を
- ②かかりつけ医等を持たない方や、土日祝日や夜間など、相談先に迷った場合は、下記「受診・相談センター」（保健所に設置）に電話相談を

県保健福祉事務所（保健所） 24時間 ※コールセンターにつながります

佐久：0267-63-3178 上田：0268-25-7178 諏訪：0266-57-2930  
伊那：0265-76-6822 飯田：0265-53-0435 木曾：0264-25-2227  
松本：0263-40-1939 大町：0261-23-6560 長野：026-225-9305  
北信：0269-67-0249

聴覚に障がいのある方用 FAX：026-403-0320

NAGANO多言語コールセンター

0120-691-792 24時間  
+81-92-687-5289 (有料)

長野市保健所 24時間

平日8:30~17:15  
026-226-9964  
夜間17:15~8:30・土日・祝日  
026-226-4911

感染症に  
関係する  
不安、誹謗中傷など

「眠れない」「不安で落ち着かない」など気分がすぐれない

こころの相談

県精神保健福祉センター 026-227-1810

8:30~17:15  
(土日・祝日除く)

虐待を受けている、DV、児童虐待について相談したい

お悩みの方、通告

24時間ホットライン  
026-219-2413

児童虐待の通告  
189 (無料)

24時間

不当な誹謗中傷やいじめ等について相談したい

人権の相談

みんなの人権110番

0570-003-110  
平日 8:30~17:15

外国語相談ダイヤル

0570-090911  
平日 9:00~17:00

長野県人権啓発センター  
人権相談専用電話

026-274-3232  
火~日 8:30~17:00

<被害を受けた方の相談を受付>

新型コロナ  
誹謗中傷等被害相談窓口

026-235-7100  
平日 8:30~17:15

新型コロナに便乗した悪質商法、詐欺的行為があった、見かけた

消費者トラブル

県消費生活センター

北信：026-217-0009 東信：0268-27-8517  
中信：0263-40-3660 南信：0265-24-8058

消費者ホットライン

188 (局番なし)

平日 8:30~17:00

外国人の方からの不安など  
(Foreign Language) 15言語対応

外国人の相談

長野県多文化共生相談センター

026-219-3068 または 080-4454-1899

第1・3水曜日を除く平日、  
第1・3土曜日  
10:00~18:00

商業、  
農業など  
個人事業主、  
企業向け  
支援制度、  
相談など

資金繰り、経営不安、融資について相談したい

県庁窓口

経営 026-235-7195 (産業立地・経営支援課)

融資 026-235-7200 (産業立地・経営支援課)

雇用 026-235-7201 (労働雇用課)

お近くの地域振興局  
商工観光課でも相談可

平日 8:30~17:15

農業の経営について相談したい

農業相談窓口

農業農村支援センター

平日：026-227-5875  
土日・祝日：070-4091-9793  
メール：yorozu-5@icon-nagano.or.jp

佐久：0267-63-3146  
上田：0268-25-7157 諏訪：0266-57-2932 上伊那：0265-76-6842  
南信州：0265-53-0436 木曾：0264-25-2230 松本：0263-40-1947  
北ア：0261-23-6543 長野：026-234-9534 北信：0269-23-0221

平日  
8:30~17:00