



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

有症状者  
相談窓口

県保健福祉事務所（保健所） **24時間**  
佐久：0267-63-3164  
上田：0268-25-7135 諏訪：0266-57-2930 伊那：0265-76-6837  
飯田：0265-53-0435 木曾：0264-25-2233 松本：0263-40-1939  
大町：0261-23-6560 長野：026-225-9039 北信：0269-62-6104

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

感染予防、健康に関する  
一般的な相談をしたい

一般健康  
相談窓口

県感染症対策課 **8:30~17:15 (土日・祝日含む)**  
026-235-7278 または 026-235-7277

NAGANO多言語コールセンター  
0120-691-792  
+81-92-687-5289 (有料)

感染症に  
関係する  
不安、差別  
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

不当な差別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  
子どもの人権110番  
0120-007-110 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 消費者ホットライン  
北信：026-217-0009 東信：0268-27-8517 188 (局番なし)  
中信：0263-40-3660 南信：0265-24-8058

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

長野県  
よろず支援拠点  
平日：026-227-5875  
土日・祝日：070-4091-9793  
メール：yorozu-5@icon-nagano.or.jp

平日 8:30~17:15  
土日・祝日 8:30~17:00

[平日]農業農村支援センター  
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