

人権に関する相談窓口

人権に関して悩んでいることや、心配なことは、次の窓口へお気軽に御相談ください。
相談は無料で、秘密は厳守されます。

◇人権問題全般の相談窓口◇

長野県人権啓発センター（相談専用電話） ☎026-274-3232

○人権侵害に関すること

みんなの人権 110 番（全国共通人権相談ダイヤル） 0570-003-110

○女性に関する問題全般

長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン 026-219-2413

長野県女性相談支援センター 026-235-5710

長野県男女共同参画センター “あいとぴあ” 0266-22-8822

にんしんSOSながの 0120-68-1192

○男性のための相談

長野県男女共同参画センター “あいとぴあ” 0266-22-7111

○性暴力・性犯罪の被害に関する相談

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” 026-235-7123
（プッシュ回線からは短縮ダイヤル） #8891

長野県警察本部捜査第一課
性犯罪被害ダイヤルサポート 110 0120-037-555
（プッシュ回線からは短縮ダイヤル） #8103

○子どもに関する相談（虐待、いじめ、不登校、体罰）

長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン 026-219-2413

子ども支援センター

（子ども専用ダイヤル） 0800-800-8035

（大人用電話） 026-225-9330

学校生活相談センター

（24 時間子どもSOSダイヤル） 0120-0-78310

児童相談所（次の5箇所）

中 央 026-238-8010 諏 訪 0266-52-0056

F a x 026-238-8025 F a x 0266-52-0057

松 本 0263-91-3370 佐 久 0267-67-3437

F a x 0263-92-1550 F a x 0267-67-3449

飯 田 0265-25-8300

F a x 0265-28-1027

教育事務所（次の5箇所）

東 信 0267-24-5570 中 信 0263-47-7830

南 信 0265-72-4647 北 信 026-232-7830

南 信（飯田事務所）0265-53-0462

長野県総合教育センター 0263-53-8811

こどもの人権 110 番（長野地方検察局） 0120-007-110

チャイルドライン 0120-99-7777

○障がい者に関する相談

・虐待に関する相談

長野県障がい者権利擁護（虐待防止）センター

（健康福祉部障がい者支援課） 026-235-7107

・差別に関する相談

障がい者差別解消相談窓口

（健康福祉部障がい者支援課） 026-235-7101

・基幹相談支援センター等

佐 久 0267-63-5177 大 北 0261-26-3855

上 小 0268-28-5522 長 野

諏 訪 0266-54-7713 （長野市北部）026-217-2281

上 伊 那 0265-74-5627 （長野市南部）026-274-5871

飯 伊 0265-24-3182 （須 高 ）026-248-3750

木 曾 0264-52-2494 （千 曲・坂 城）026-275-0548

松 本 北 信 0269-23-3525

（松 本 市）0263-50-6931 （安 曇 野 市）0263-82-5988

（塩 尻 市・山 形・朝 日）0263-51-5353 （筑 北 三 村）0263-66-3036

・旧優生保護法補償金等支給に関する相談窓口

（健康福祉部疾病・感染症対策課） 026-235-7143

・相談時間などは、窓口によって異なります。

・相談内容により、他の専門機関を御紹介する場合もあります。

・女性、障がい者、高齢者等の就職相談は、公共職業安定所に御相談ください。

・成年後見制度の手続については、最寄りの家庭裁判所にお問合せください。

・法による紛争の解決に必要な情報やサービスの提供は、日本司法支援センター「法テラス」☎0570-078374 に御相談ください。

・その他にも、県ホームページで各種相談窓口を紹介しています。（二次元コードを読み取りください。）

○同和問題に関する相談

長野県人権啓発センター 026-274-3232

長野県県民文化部人権・男女共同参画課 026-235-7106

長野県教育委員会事務局心の支援課 026-235-7450

・地域振興局総務管理（・環境）課（次の10箇所）

佐 久 0267-63-3133 木 曾 0264-25-2213

上 田 0268-25-7113 松 本 0263-40-1903

諏 訪 0266-57-2902 北アルプス 0261-23-6502

上 伊 那 0265-76-6803 長 野 026-234-9531

南 信 州 0265-53-0402 北 信 0269-23-0214

・教育事務所（次の4箇所）

東 信 0267-31-0252 中 信 0263-40-1977

南 信 0265-76-6861 北 信 026-234-9552

○高齢者に関する相談（虐待、認知症）

各市町村地域包括支援センター

○外国人県民に関する相談

・在留資格、在留期間

東京出入国在留管理局長野出張所 026-232-3317

・外国人県民の生活相談

長野県多文化共生相談センター 026-219-3068

○HIV感染者・エイズ患者に関する相談

保健福祉事務所専用電話（次の10箇所）

佐 久 0267-63-3164 木 曾 0264-24-2220

上 田 0268-25-7149 松 本 0263-47-7831

諏 訪 0266-57-5656 大 町 0261-23-6527

伊 那 0265-76-9977 長 野 026-225-0812

飯 田 0265-52-0812 北 信 0269-62-3107

長野市保健所専用電話 026-226-9966

松本市保健所専用電話 0263-40-0703

長野県健康福祉部疾病・感染症対策課 026-235-7148

○犯罪被害者等に関する相談

犯罪被害者等総合支援窓口 026-235-7106

認定NPO法人長野犯罪被害者支援センター

（犯罪被害者等早期援助団体）

長 野 026-233-7830 中 信 0263-73-0783

○労働相談（職場での人間関係、ハラスメント、労働条件など）

労政事務所（次の4箇所）

東 信 0268-25-7144

南 信 0265-76-6833

中 信 0263-40-1936

北 信 026-234-9532

長野労働局総合労働相談コーナー 026-223-0551

他に県内各労働基準監督署

○職場での性別を理由とした差別・セクシュアルハラスメントに関する相談

長野労働局雇用環境・均等室 026-227-0125

○犯罪・非行を犯した人に関する相談

長野保護観察所 026-234-1993

長野県地域生活定着支援センター 026-217-0510

○精神保健に関する相談

長野県精神保健福祉センター 026-266-0280

県保健福祉事務所・長野市保健所・松本市保健所

県ホームページで各種相談窓口を紹介しています。

長野県 県民支援相談窓口ハンドブック

検索



しあわせ信州
みんなに居場所と
出番をつくる

長野県県民文化部人権・男女共同参画課

☎026-235-7106 Fax 026-235-7284

jinken-danjo@pref.nagano.lg.jp

（令和8年7月作成）