

# 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

### 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  
Fax 026-238-8025 Fax 0266-52-0057  
松本 0263-91-3370 佐久 0267-67-3437  
Fax 0263-92-1550 Fax 0267-67-3449  
飯田 0265-25-8300  
Fax 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（長野地方方法務局） 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 0263-50-6931 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） 0263-66-3036  
0263-51-5353 （筑北三村）  
・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

### 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

### HIIV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認定 026-235-7106  
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（相談専用） 0268-23-1629  
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

- ・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があります。
- ・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。



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



長野県県民文化人権・男女共同参画課

☎ 026-235-7106 Fax 026-235-7284

✉ jinken-danjo@pref.nagano.lg.jp

（令和7年7月作成）