



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り、受診先を相談したい

24時間

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」に電話相談を

受診・相談センター

県保健福祉事務所（保健所）

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

長野市保健所 平日8:30~17:15 026-226-9964 / 夜間17:15~8:30・土日・祝日 070-2828-6398

松本市保健所 0263-47-5670

感染予防、健康に関する一般的な相談をしたい  
療養後も症状が続く（後遺症）

8:30~17:15  
(土日・祝日除く)

日本語での相談が難しい

24時間

新型コロナ多言語コールセンター

0120-974-998

電話での相談が難しい

24時間

聴覚に障がいのある方用

FAX：026-403-0320

ワクチンに関する相談をしたい

24時間

ワクチン接種相談センター

026-235-7380

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

026-266-0280

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

お近くの地域振興局  
商工観光課でも相談可

経営 026-235-7195 (経営・創業支援課)

融資 026-235-7200 (経営・創業支援課)

雇用 026-235-7201 (労働雇用課)

長野県よろず支援拠点

026-227-5875

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

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