

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
（ブ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
（ブ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 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きについては、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。）

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

○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 （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



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）