

# 長野県からのお知らせ

しあわせ♥信州  
山々と育む すこやかな国

## 県消費生活センターではオンラインで相談をお受けできます!



オンライン相談窓口の利用を希望される際は、**長野県消費生活センターへお電話でご予約の上、案内された県合同庁舎会場へご来所ください。**

### 相談会場

- 佐久合同庁舎 (佐久市跡部 65-1)
- 上田合同庁舎 (上田市材木町 1-2-6)
- 諏訪合同庁舎 (諏訪市上川 1-1644-10)
- 伊那合同庁舎 (伊那市荒井 3497)
- 飯田合同庁舎 (飯田市追手町 2-678)
- 木曾合同庁舎 (木曾郡木曾町福島 2757-1)
- 大町合同庁舎 (大町市大町 1058-2)
- 長野合同庁舎 (長野市大字南長野南県町 686-1)
- 北信合同庁舎 (中野市大字壁田 955) …の会議室等

※相談受付時間は  
土日祝日、年末年始を除く**月曜から金曜の8:30~17:00**です。  
※予約状況等によりご希望の日時がお取りできない場合がございます。

### 利用できる方

**長野県内に在住の消費者の方**

### 利用の流れ

- ①お電話でお申込みください。  
**長野県消費生活センター TEL0263-40-3660**
- ②お電話でご予約した日時に、案内された県合同庁舎会場へお越しください。
- ③県職員のサポート（あらかじめ機器の接続をして、相談が始められる準備をします）により、長野県消費生活センターに相談していただきます。（付き添いの同席も可能）



## LINEを活用した「消費生活相談@長野県」について



商品やサービスに関する  
契約トラブルなどの相談を  
**LINEチャット**で受付・対応します



(消費者庁イラスト集より)

### 相談受付

**【受付時間】24時間(年中無休)**

なお、ご相談の内容、閉所時間での受信などにより、お返事が翌開所日(土日祝日、年末年始を除く)以降になる場合がありますのでご了承ください。

### 利用方法

1. LINEアプリをお手持ちのスマートフォン等にインストール
2. 次のいずれかの方法で友だち登録画面へ
  - ①LINEのホーム画面から起動したカメラで、右のQRコードに画面を合わせて読み込む
  - ②LINEの「友だち追加」から「検索」を選択し、ID「@shohi-nagano」と入力する
3. 「追加」を押して友だち登録

長野県 LINE  
公式アカウント  
「消費生活相談@長野県」



編集・発行 **長野県消費生活センター**  
(令和8年3月発行)

〒390-0852 松本市大字島立1020 松本合同庁舎4階  
TEL: 0263-40-3660 E-mail: c-shohi@pref.nagano.lg.jp



**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

[長野県は「SDGs未来都市」です]

はインターネットでもご覧いただけます。  
長野県消費生活情報サイト  
<https://www.nagano-shohi.net/>



# ながのけん 暮らし得情報 春号 marutoku (2026年)

内容

- 知っておきたい食品の期限表示
- 自転車違反に青切符が適用されます。
- 「クーリング・オフ」て何だろう?!
- 長野県からのお知らせ (オンライン相談・LINE相談)



## 知っておきたい食品の期限表示 (消費期限と賞味期限) 正しく知って、食品ロスを防ぎましょう

長野県版エシカル消費(人・社会 環境 地域 健康)に配慮した消費行動につながります。



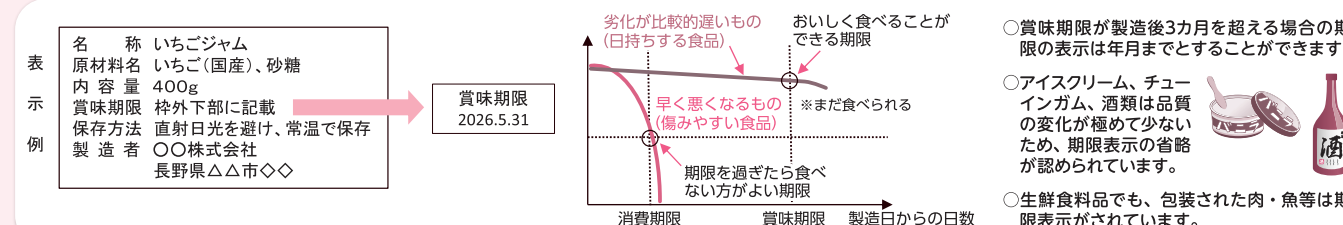
**食品**には、  
「消費期限」や「賞味期限」といった  
期限表示が付けられている  
ものがあります。



**加工食品**は、  
「消費期限」または「賞味期限」を  
容器または包装に見やすく表示  
することになっています。



	定義	表示がされている食品の例
<b>消費期限</b>	品質(状態)が急速に劣化しやすい食品につける表示で、安全に食べることができる期限を示す年月日	弁当、サンドイッチ、総菜、生菓子、生めん類
<b>賞味期限</b>	品質の劣化が比較的緩やかな食品につける表示で、おいしく食べられる期限を示す年月日	スナック菓子、カップ麺等の即席めん類、缶詰、乳製品



- ★ フードロスをなくすために、消費期限・賞味期限を意識して食品を購入しましょう。
- ★ 期限表示は、開封前の状態で定められた方法により保存した場合の期限として表示されています。開封後の商品の日持ちについては、消費者が個別に判断する必要があります(早めに食べることが望ましい)。
- ★ 賞味期限を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。その見た目や臭い等により、五感で個別に食べられるかどうかを消費者自身が判断し、消費者自身の自己責任において調理法を工夫することなどにより、食品の無駄な廃棄を減らしていくことも重要です。消費期限を過ぎた食品は食べないようにしてください。



## 消費者トラブルでお困りのときは、 消費生活センターにご相談ください!

**長野県消費生活センター** (松本市大字島立1020 松本合同庁舎4階)

**0263-40-3660**

## 消費者ホットライン188 (局番なし)でもご相談いただけます

継続のご相談など、決まった窓口へのご相談は直通の番号へ電話してください。  
相談は無料ですが、相談窓口につながった時点から、通話料金が発生します。

長野県消費者被害防止啓発キャラクター

**もシカっち**



アンケート  
ご協力をお願い!

今後の紙面作成の参考のため、  
アンケートに御回答願います。

くらしまる得情報(令和7年度 春号)  
**読者アンケート▶**

