長野県広報紙

県からのたより

しあわせ信州
山々と育む すこやかな国

2026
令和8年
12月号

TOPICS

被害者の9割※が自分はだまされないと考えていた

12月に急増する特殊詐欺から身を守るには

※長野県警察生活安全企画課総合犯罪防止対策室「令和７年中の電話でお金詐欺（特殊詐欺）被害者に対するアンケート調査結果」より

ニセ警察詐欺は、電話やSNSで警察官などになりすまし、言葉巧みに信用させてお金をだまし取る犯罪です。「自分は大丈夫」と思っている人ほど被害に遭っています。

ニセ警察詐欺の例



警察です。
現在、あなた名義の口座が犯罪に使われています。
資金を洗浄した容疑で逮捕状が出ています。

えー！身に覚えがありません。
私はどうしたらいいの？





ビデオ通話で取調べをします。
犯罪のお金かどうか調査するので、
指定する口座に振込んでください。

警察が行わない4つのこと

- ☑ 電話で資産額を聞くこと
- ☑ SNSで連絡すること
- ☑ ビデオ通話で取調べすること
- ☑ お金を送金させること

他の特殊詐欺の特徴や県内の被害認知状況はこちら▶

警察からの電話で「お金」の話が出たら要注意！
一人で判断せず家族や最寄りの警察署、警察相談専用電話「#9110」に相談してください。

詐欺の電話はアプリでブロック！

警察庁推奨 **「特殊詐欺対策アプリ」**

※スマートフォンの機種や搭載機能により利用できる機能が異なる場合があります。

アプリでできること
1. 国際電話をブロック
   ※国際電話の一括ブロックはAndroidのみ
2. 詐欺電話をブロック
3. 最新手口を把握

ダウンロードはこちら
警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ

●問／くらし安全・消費生活課　☎026-235-7174

夕方5時はもう暗い！あなたは見えていますか？

夕暮れ時から夜間は、歩行者や自転車の発見が遅れ、交通事故が発生しやすくなります。ドライバーは早めのライト点灯とハイビームを活用し「見える」運転を。歩行者や自転車利用者は反射材や明るい服装で「知らせる」工夫を行い、交通事故を防ぎましょう。



被害の状況や対策方法を知る▶

●問／くらし安全・消費生活課
☎026-235-7174

10秒チェック！元気な今こそフレイル予防！

フレイルは、加齢により心身の働きが低下した状態です。両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの太い部分を囲んでみましょう。すき間がある方は、筋肉量が少ない可能性があります。



信州ACEプロジェクト

詳しいチェック方法や予防方法を確認▶

●問／健康増進課
☎026-235-7112

令和8年12月1日発行　発行元：長野県企画振興部広報・共創推進課　〒380-8570　長野市大字南長野字幅下692-2　☎026-235-7054

私のアクション！ 未来のNAGANO創造

県民会議

変化する時代に、私たちは何ができるだろう
～一人ひとりのアクションが、未来のNAGANOをつくる～

社会が変わる中で、未来を考える

人口減少や少子高齢化など、長野県を取り巻く環境は大きく変化しています。しかし、人口が減少しても、暮らしやすい長野県にしたい。そんな思いを持つ県民や企業が集まり、一緒に動き始めています。「私のアクション！未来のNAGANO創造県民会議」は、県民、企業、団体、行政が一緒になって、2050年のありたい姿の実現に向けて一人ひとりが行動する場です。



あなたの「やってみたい」が未来をつくる

県民会議では、「やってみたい」という思いを持つ人たちがつながり、高校生と社会人が本音で話す場づくりや、移住促進の取組などが実現しました。

移住してきた人に
地域のことを
分かりやすく伝える
「地域の教科書」を作成





仲間づくりや
移住するきっかけを
つくるために
地域で活躍する人の
動画を制作

もっと知りたい方は
公式ホームページでは
県民会議の取組を
公開しています。
会員登録受付中。

●問／私のアクション！未来のNAGANO創造県民会議事務局（長野県企画振興部総合政策課内） ☎026-235-7014

あなたの500円が長野県の森を変えています

「長野県森林づくり県民税（森林税）」は、県民の皆様から年間500円をご負担いただき、里山の整備などを進めています。写真では、人里に近い森林の見通しをよくし、野生動物が出没しづらい環境を整備しています。



信州の森林税 2023-2027

その他の活用方法を確認する

●問／森林政策課 ☎026-235-7262

病院？救急車？迷ったら！

おとな #7119
こども #8000

看護師のアドバイスが受けられます。 相談無料

⚠緊急時は迷わず119番

#7119 長野県救急安心センター
ダイヤル回線、IP電話の場合は
☎026-231-3021へおかけください。
●問／健康福祉部 医療政策課 ☎026-235-7145
受付時間などを確認する

#8000 長野県小児救急電話相談
ダイヤル回線、IP電話の場合は
☎026-235-1818へおかけください。
●問／健康福祉部 疾病・感染症対策課 ☎026-235-7141
受付時間などを確認する

「長野県公式LINE」友だち追加でアルクマDaysスタンププレゼント

ここでしか手に入らない「アルクマDays」のLINEスタンプ（8種類）を、友だち追加している方全員に、無料でプレゼントします。スタンプはダウンロード後180日間有効です。



●期間／令和9年1月6日まで
●問／広報・共創推進課 ☎026-235-7054
友だち追加してスタンプをもらう

五輪大橋有料道路が無料になります

12月26日午前0時から無料となります。長野県道路公社が販売している「回数券」は、必要な分だけ計画的にご購入ください。



●問／長野県道路公社 ☎026-234-6883
●問／長野県建設部道路建設課 ☎026-235-7304
詳しくはこちら

読者プレゼント

抽選で10名様に当たる



有限会社柏尾精米
瑞穂豊米
（飯山産コシヒカリ）
令和8年産 450g×3個

応募方法
❶長野県公式LINEを友だち追加し、受信設定完了後、トーク画面下部にある「広報紙」をタップ。❷郵便番号、住所、氏名、年代、広報紙の感想を入力。

締切：令和9年1月31日

注意事項
・当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
・応募の際の個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。
・いただいたご意見への個別の回答はいたしません。

長野県企画振興部広報・共創推進課
〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2
☎026-235-7054

県公式ホームページ

県SNS LINE X YouTube