

ハローワーク（公共職業安定所）のご案内

ハローワークの業務

ハローワークでは、地域に密着した総合的雇用サービス機関として、求人の受理や職業の紹介を始め、雇用に関する各種の相談・指導を行なっています。また、求職者のためにはその能力や適性・技能・経験に応じて就職できるよう、各種の協力・援助等を行なうとともに、離職者に対しては、一定の生活水準の維持と就職に向けた各種の支援を行なうなど雇用の安定を図る為に以下の業務を行なっています。

●雇用保険適用・求人受付窓口の受付時間のご案内

●お仕事をお探しの方へのサービスのご案内

●公共職業訓練の受付 [ハロートレーニング（職業訓練）のご案内](#)

求職者のスキルアップのため、全国各地の職業訓練校の情報提供、入校受付を行なっております。

●雇用保険の受給手続き及び交付 [ハローワークインターネットサービス](#)

離職された方で求職中の方は、一定期間失業給付を受給することができます。

●ハローワーク付属施設

新卒応援ハローワーク、ふるさとハローワーク（地域職業相談室）、長野県移住・交流センターのご案内

●地方公共団体と長野労働局・ハローワークの連携、ハローワークのPDCAの取組情報

●手話協力員利用申し込みフォーム

聴覚障害者の方が、ハローワークで就業相談等を行う際に、職員との意思疎通を円滑に行うためのお手伝いをする、手話協力員を配置しています。

配置安定所：長野、松本、上田、飯田、伊那、篠ノ井、佐久、諏訪安定所

利用を希望する場合は、「手話協力員利用申し込みフォーム」からお申し込み下さい。

●ハローワークマザーズコーナー

●マイナンバーの利用目的

ハローワークでのマイナンバーの利用目的は、[こちらをご覧ください](#)。（令和7年4月1日現在）

長野県内のハローワーク（公共職業安定所）一覧

所在地・電話/FAX番号	管轄区域・付属施設	ご利用時間
ハローワーク長野 〒380-0935 長野市中御所 3-2-3 TEL 026-228-1300 間違い電話が多くなっております。 ご注意ください!! ※音声ガイダンスによる電話案内 FAX 026-226-1358	長野市（ハローワーク篠ノ井及び須坂の管轄区域を除く）、上水内郡 （付属施設） 長野新卒応援ハローワーク ハローワーク長野マザーズコーナー ハローワークぷら座長野 付属施設駐車場について（無料化）	月～金曜日 8：30～17：15 （日・祝日、年末年始（12/29～1/3）は休み） <延長時間> ※ 延長時間は求人公開パソコン閲覧・職業相談・職業紹介のみ 月・水曜日 17:15～19:00 第1・3土曜日 10:00～17:00 （祝日、年末年始（12/29～1/3）は休み） 【重要なお知らせ】 ハローワーク長野は、3月21日（土）、5月2日（土）を臨時閉庁とします NEW

<p><u>ハローワーク松本</u></p> <p>〒390-0828 松本市庄内3-6-21</p> <p>TEL 0263-27-0111 ※音声ガイダンスによる電話案内 FAX 0263-27-0041</p>  <p>ハローワーク松本 松本新卒応援ハローワーク</p> <p>松本公共職業安定所公式ソーシャル・ネットワーキング・サービス運用方針</p>	<p>松本市、塩尻市（ハローワーク木曾福島の管轄区域を除く）、安曇野市、東筑摩郡</p> <p>（付属施設） 松本新卒応援ハローワーク（ヤングハローワーク松本） 安曇野市ふるさとハローワーク 塩尻市ふるさとハローワーク</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 （日・祝日、年末年始（12/29～1/3）は休み）</p> <p><延長時間> ※延長時間は求人公開パソコン閲覧・職業相談・職業紹介のみ 火・木曜日 17:15～19:00 第2・4土曜日 10:00～17:00 （祝日、年末年始（12/29～1/3）は休み） 【重要なお知らせ】 ハローワーク松本は、2月28日（土）、3月14日（土）、3月28日（土）を臨時閉庁とします NEW</p>
<p><u>ハローワーク上田</u></p> <p>〒386-8609 上田市天神2-4-70</p> <p>TEL 0268-23-8609 ※音声ガイダンスによる電話案内 FAX 0268-23-9529</p>	<p>上田市、東御市、小県郡</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 （土・日・祝日、年末年始（12/29～1/3）は休み）</p>
<p><u>ハローワーク飯田</u></p> <p>〒395-8609 飯田市大久保町2637-3</p> <p>TEL 0265-24-8609 FAX 0265-22-9449</p>	<p>飯田市、下伊那郡</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 （土・日・祝日、年末年始（12/29～1/3）は休み）</p>
<p><u>ハローワーク伊那</u></p> <p>〒396-8609 伊那市狐島4098-3</p> <p>TEL 0265-73-8609 ※音声ガイダンスによる電話案内 FAX 0265-76-2534</p>	<p>伊那市、駒ヶ根市、上伊那郡</p> <p>（付属施設） 駒ヶ根市ふるさとハローワーク</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 （土・日・祝日、年末年始（12/29～1/3）は休み）</p>
<p><u>ハローワーク篠ノ井</u></p> <p>〒388-8007 長野市篠ノ井布施高田826-1</p> <p>TEL 026-293-8609 ※音声ガイダンスによる電話案内 FAX 026-292-8701</p>	<p>長野市（篠ノ井・川中島町・信更町・稲里・青木島町・小島田町・真島町・松代町・大岡の各地域）、千曲市、埴科郡</p> <p>（付属施設） 千曲市ふるさとハローワーク</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 （土・日・祝日、年末年始（12/29～1/3）は休み）</p>
<p><u>ハローワーク飯山</u></p> <p>〒389-2253 飯山市飯山186-4</p> <p>TEL 0269-62-8609 FAX 0269-62-5972</p>	<p>中野市、飯山市、下水内郡、下高井郡</p> <p>（付属施設） 中野市ふるさとハローワーク</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 （土・日・祝日、年末年始（12/29～1/3）は休み）</p>

<p><u>ハローワーク木曾福島</u></p> <p>〒397-8609 木曾郡木曾町福島5056-1</p> <p>TEL 0264-22-2233 FAX 0264-23-3728</p>	<p>木曾郡、塩尻市のうち贄川・木曾平沢・奈良井</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 (土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)</p>
<p><u>ハローワーク佐久</u></p> <p>〒385-8609 佐久市原565-1</p> <p>TEL 0267-62-8609 ※音声ガイダンスによる電話案内 FAX 0267-63-3620</p>	<p>佐久市、南佐久郡、北佐久郡立科町</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 (土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)</p>
<p><u>ハローワーク佐久 小諸出張所</u></p> <p>〒384-8609 小諸市御幸町2-3-18</p> <p>TEL 0267-23-8609 FAX 0267-22-2073</p>	<p>小諸市、北佐久郡(立科町を除く)</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 (土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)</p>
<p><u>ハローワーク大町</u></p> <p>〒398-0002 大町市大町2715-4</p> <p>TEL 0261-22-0340 FAX 0261-22-7714</p>	<p>大町市、北安曇郡</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 (土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)</p>
<p><u>ハローワーク須坂</u></p> <p>〒382-0099 須坂市墨坂2-2-17</p> <p>TEL 026-248-8609 FAX 026-248-4747</p>	<p>須坂市、長野市のうち若穂綿内・若穂川田・若穂牛島・若穂保科、上高井郡</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 (土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)</p>
<p><u>ハローワーク諏訪</u></p> <p>〒392-0021 諏訪市上川3-2503-1</p> <p>TEL 0266-58-8609 ※音声ガイダンスによる電話案内 FAX 0266-58-6762</p>	<p>諏訪市、茅野市、諏訪郡(下諏訪町を除く)</p> <p>(付属施設) 茅野市地域職業相談室 【重要なお知らせ】 茅野市地域職業相談室は2月28日(土)、3月21日(土)を臨時閉庁とします</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 (土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)</p>
<p><u>ハローワーク諏訪 岡谷出張所</u></p> <p>〒394-0027 岡谷市中央町1-8-4</p>	<p>岡谷市、諏訪郡のうち下諏訪町</p>	<p>月～金曜日 8：30～17：15 (土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)</p>

※平日夜間・土曜開庁に関するご注意

平日の日中にハローワークをご利用できない在職中の方などへのサービスを向上させるため、ハローワーク長野・ハローワーク松本につきましては平日夜間と土曜日を開庁しております。（各所の開庁日につきましては、上記表のご利用時間をご確認ください。）

開庁日の平日夜間（17時15分～19時00分）と土曜日（10時00分～17時00分）の業務内容につきましては、求人検索、職業相談、職業紹介のみに限らせていただきます。（職業訓練のご相談、雇用保険手続き、求人の申込み、各種助成金手続きは行なえませんので、ご注意ください。）

その他関連情報



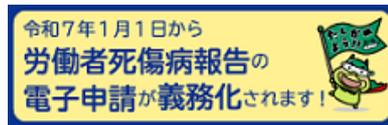
[ハロートレーニング
\(職業訓練\)](#)



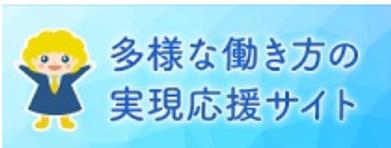
[確かめよう労働条件](#)



[長野働き方改革推進支
援センター](#)



[労働者死傷病報告の改
正のご案内](#)



[多様な働き方の実現応
援サイト](#)



[ミドルシニア（中高
年）世代活躍応援プロ
ジェクト](#)

[リンク一覧](#)



[PDFファイルを見るためには、Adobe Readerというソフトが必要です。Adobe Readerは無料で配布されていますので、こちらからダウンロードしてください。](#)

情報配信サービス

[厚生労働省人事
労務マガジン](#)

