



## 长野县信息

发行: 长野县县民文化部文化政策课  
多文化共生・护照室  
TEL: 026-235-7173  
tabunka@pref.nagano.lg.jp

本刊物以长野县政府发行的《广报长野县》为基础, 为外籍县民提供各种相关信息。

## COVID-19

## 有关新冠疫情的咨询方式

长野县多元文化共生咨询中心, 为居住在县内的外籍人士提供免费咨询服务。如果您在生活上有困难等需要帮助时, 请使用以下方式咨询。

## ○ 电话

026-219-3068  
080-4454-1899

※ 咨询中心的工作日及工作时间内对应。

## ○ LINE 电话

同中心的工作人员用 LINE 通话咨询。  
请扫右侧二维码链接。

※ 咨询中心的工作日及工作时间内对应。



## ○ 来咨询中心咨询

地址: 长野市新田町 1485-1

megzenpula  
もんぜんぶら座 3 楼

工作日	星期一~星期五 (第1・第3的周三不办公) 第1・3的星期六
时间	10:00~18:00
对应语种 (15种语言)	中文、葡萄牙语、 印尼语、泰语、 越南语、英语、韩语、 他加禄语、西班牙语、 尼泊尔语、马来语、 缅甸语、德语、 法语、高棉语

## ○ Zoom

使用 Zoom 进行线上咨询。  
请先从下方的电子邮箱发送预约邮件。  
[yoyaku@anpie.or.jp](mailto:yoyaku@anpie.or.jp)

## ○ 聊天机器人

可以向 AI 聊天机器人提相关问题。  
请点击咨询中心网页的“散步熊”标识链接。



长野县 PR 吉祥物  
“散步熊”  
©长野县散步熊

如果担心是不是感染上了新冠, 就请拨打下方电话。

**0120-974-998** (新冠疫情多语种咨询中心・24小时对应20种语言)

※自2021年4月1日起电话号码改为上方号码。

日本厚生劳动省专设了有关新冠疫苗的电话咨询窗口。  
可进行多语种咨询。

电话号码 (免费电话): **0120-761770**



对应语种	工作时间 (周六、日及休日也办公)
日语、英语、中文、韩语、葡萄牙语、西班牙语	9:00~21:00
泰语	9:00~18:00
越语	10:00~19:00



## 信州版 新形式聚餐须知 ~用餐“交谈”时需注意的要点~

请在聚餐时注意以下要点，支援在疫情时期不懈努力的店铺！

用餐“交谈”时的要点是：

注意“不让飞沫在空气中传播！”“不介入飞沫可能传播的范围内！”。

- ① 要使用防止飞沫传播的隔板！
- ② 同对方要隔开1米以上距离！避免正面对坐！
- ③ 如果①、②无法实施时，就要“戴口罩聚餐”或是“默食”！



## 注意不要让您的自行车被盗

伴随新学期、新生活的开始，骑自行车的机会随之增多。

自行车是重要的交通工具，您在停放时有“上锁吗”？

在2020年，长野县内自行车被盗案件有“823件”、这其中“589件”（约72%）都是因为自行车没有上锁。

为防止自行车被盗…

- 停放在自己的住居时也不能放松大意，一定要上锁。
- 即使是短时间离开也要配上钢丝锁等、上好“双重锁”。
- 尽可能停放在装有监控录像等的自行车停放场。

自行车的“防犯登录”是法律规定的义务。

购入自行车时，必须进行“防犯登录”。

<https://nagano-bouhan.jp/bicycle/>（长野县防犯协会连合会网页）



## 在今后的季节，请关注泥石流灾害警报

今后的季节降水量会急剧增多，因此泥石流灾害等危险事态也会增加。

为了以防万一，应事先查看市町村政府作成的避难地图等，确认发生灾害时自身的避难场所及逃生路径。

○ **Safety tips** (灾害时信息软件)

Safety tips 是面向外国人，发布日本国内的紧急地震通知、海啸警报、气象特别警报、避难通知等信息的软件。

也是在灾害发生时，提供和周围人交流的应急卡及收集必要信息的平台。

[https://www.mlit.go.jp/kankocho/news08\\_000325.html](https://www.mlit.go.jp/kankocho/news08_000325.html)



“长野县多元文化共生咨询中心”，可用15种语言，接受外籍县民在生活中的困难等咨询。（免费）  
☎ 026-219-3068 / 080-4454-1899 网址：<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

