



いんふおめーしょん  
ながのけんインフォメーション

発行：長野県県民文化政策課  
多文化共生・パスポート室  
TEL：026-235-7173  
Email：tabunka@pref.nagano.lg.jp

COVID-19

COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) について 相談したいとき

長野県多文化共生相談センターは、長野県に住んでいる外国人のみなさんが、生活で困ったときに、相談できる場所です。お金はかかりません。次の方法で相談することができます。

○ センターに行って相談

住所：長野市新田町1485-1  
もんぜんぷら座3階



○ 電話

026-219-3068  
080-4454-1899

○ LINE通話 (電話)

センターの職員とLINEで電話ができます。  
右のQRコードから電話をしてください。



相談できる日	月曜日～金曜日 (第1・3水曜日を除く) 第1・3土曜日
時間	10:00～18:00
相談できる言葉	中国語、ポルトガル語、 インドネシア語、タイ語、 ベトナム語、英語、韓国語、 タガログ語、スペイン語、 ネパール語、マレー語、 ミヤシマー語、ドイツ語、 フランス語、クメール語

○ チャットボット

AIチャットボットに質問することができます。  
センターのホームページのアイコンをクリックして  
ください。



長野県PRキャラクター  
「アルクマ」  
©長野県アルクマ

○ Zoom

Zoomを使って、  
相談することができます。  
下のアドレスに、  
予約のメールをしてください。  
[yoyaku@anpie.or.jp](mailto:yoyaku@anpie.or.jp)

COVID-19に「感染したかもしれない」と思ったら、次の番号に電話してください。

**0120-974-998** (新型コロナウイルス多言語コールセンター・24時間20言語対応)

※2021年4月1日に電話番号が変わりました。

COVID-19のワクチンについて、厚生労働省に電話で相談することができます。  
外国語で相談することもできます。

電話番号：0120-761770



相談できる言葉	時間 (毎日)
日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語	9:00～21:00
タイ語	9:00～18:00
ベトナム語	10:00～19:00

## 食べながら 話をするとき 気をつけること

他の人と食事をするとき、次のことに気をつけて、長野県の安心なお店を応援しましょう！

- ① パネルがあるお店を選んでください。
- ② お店では、パネルを使ってください。
- ③ 他の人と1m間をあけてください。
- ④ できるだけ正面には座らないでください。
- ⑤ パネルがないお店では静かに食べて、話をするときにはマスクをつけてください。



## 生活

### 自転車には、鍵をかけましょう

4月から、新しい生活が始まりました。自転車に乗ることが多くなった人もいると思います。

自転車に、「鍵」はかけていますか？

長野県内で、去年、自転車を盗まれることが「823件」ありました。そのうち、「589件」(約72%)は、自転車に鍵をかけていませんでした。

自転車を盗まれないために…

- 家でも、必ず鍵をかけてください。
- 自転車から離れるときは、短い時間でも、鍵をかけてください。
- 一台の自転車に、2つ鍵をかけてください。
- できるだけ、防犯カメラがある駐輪場<=自転車を止めていい場所>に止めてください。



また、自転車の「防犯登録」は必ずしなくてははいけません。

自転車を買ったときは、お店で「防犯登録」をしてください。

<https://nagano-bouhan.jp/bicycle/> (長野県防犯協会連合会ホームページ)



## 防災

### これからの季節は、台風や大雨に注意してください

これからの季節(6月~10月ごろ)は、台風や大雨<=雨がたくさん降ること>が多くなります。

川の水が増えたりあふれたり、山やがけが崩れたりすることもあります。

ハザードマップ<=危険な場所や逃げる場所などが書いてある地図>を使って、

家のまわりで危ない場所や、逃げる場所などを調べておいてください。

#### ○ Safety tips

Safety tips は、災害が起きたときに、外国人のみなさんに、

緊急地震速報<=強い地震が来る少し前に、スマートフォンに来るお知らせ>や

避難勧告<=逃げるお願い>などを知らせるアプリです。外国語で見ることができます。(無料)

まわりの人に質問をするためのコミュニケーションカードや、

必要な情報を集めることができるリンク集などもあります。

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



For Android



For iPhone



「長野県多文化共生相談センター」では、生活で困ったことなどを、15の言葉で相談することができます。(無料)

☎ 026-219-3068 / 080-4454-1899 ホームページ: <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

