

新しく長野県に住む外国出身の方のための

生活ガイドブック

ようこそ、長野県へ！



目 次

- 1 引っ越しをしてから すぐにやること
- 2 すぐに 助けて もらいたい とき
- 3 地震から 身を守る
- 4 地域での つきあい
- 5 長野県の 紹介
- 6 電話帳
 - (1) 多言語での相談窓口
 - (2) 役所
 - (3) 主な国の大使館

1 引っ越しをしてから すぐにやること

□**役所** 転入から 14 日以内に、市役所／町役場／村役場で 転入の 手続きを
しましょう。(在留カード、転出証明書などが 必要です)

※日本国内での 引っ越し、または帰国するときは、転出する 市町村に 転出届を ださ
なければいけません。そのときにもらう転出証明書は 転入の手続きのときに 必要です。
転出の手続きについては くわしくは 市町村窓口に 聞いてください。

□**電気** 電力会社に 連絡を しましょう。

□**水道** 市町村役場の 水道担当課に 連絡しましょう。

□**ガス** 事前に ガス会社に 予約をして ガスの 元栓を あけてもらいま
す。ガスを 使う前に 安全点検を してもらいます。

□**学校** 市町村の教育委員会に 就学許可申請を します。

□**運転免許** 近くの警察署に 住所変更の 届を 出します。



電力会社	☎
水道担当課	☎
ガス会社	☎

2 すぐに ^{たす}助けて もらいたい とき

110 (警察)

交通事故や 犯罪に あったときは 「110」に 電話してください。
警察に つながります。

119 (消防・救急車)

火事や 急な病気、けがのときは 「119」に 電話してください。
消防署に つながります。

★通報メモ (電話で 質問に こたえてください)



住所、建物の名前	
あなたの名前	
電話番号	

3 地震から 身を守る



日本は 地震が 多い国です。もし 地震が おきたら どうしたら いいですか。

- 1 机の下などに 入って 頭と体を 守りましょう。
- 2 台所や 暖房器具などの 火を すぐに 消しましょう。
- 3 避難するための 出口を 開けましょう。
- 4 外に 逃げるときは ガラスなどを ふまないように おちついて 逃げましょう。
- 5 隣、近所の 人たちと いっしょに 近くの 避難場所に 行きましょう。(避難所は 近くの 学校などです)
- 6 すぐに 持ちだせるものだけを 持って 避難しましょう。



あなたの地域の 避難場所	
-----------------	--



3 地震から 身を守る

避難するときのために 「非常持出袋」を 用意しましょう。

- 食料（水、ビスケットなど、車の中などにも わけて おいておく）
- 医薬品（ばんそうこうなど救急医療品、常備薬の予備）
- 生活用品（ウエットティッシュ、アイマスク、予備のめがねなど）
- 携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池
- 現金（小銭も必要）
- 下着、タオル、雨具
- 軍手、ロープ
- マッチやライター
- 使い捨てカイロ
- 筆記用具、メモ帳
- ゴミ袋
- 赤ちゃんのミルク

など



4 地域での つきあい

近所の人たちと 知り合いに なり、仲良く つきあって いきましょう。

■引越したときは 隣・近所の人たちに あいさつや 自己紹介を しましょう。

■「自治会／町内会」という グループが あります。地域の いろいろな 行事を 一緒に 行ないます。近所の 掃除を 一緒に します。自治会に 入ると 会費が 必要になる 場合があります。

■家から出る ごみ

ごみは、「燃えるごみ」「燃えないごみ」「プラスチック」などに わけて ごみ袋に いれて 捨ててください。ごみ袋は スーパーや コンビニで 買うことが できます。

ごみを 捨てる場所 捨てることが
できる曜日は、地域によって ちがいます。
市役所／町役場／村役場か 近所の人に
聞いてみましょう。



5 長野県の 紹介

長野県（別の名前を「信州」と いいます）

長野県は 豊かな 自然と 歴史、文化に 恵まれています。「移住 したい 都道府県 ランキング」で、長野県が 13 年連続で 全国 1 位に なりました (※)。

※ 出典：宝島社「田舎暮らしの本」(2019 年 2 月号)

自然

長野県は 3,000mを 超える 山が 全国で 一番 多いです。日本アルプスをはじめとして 美しい山が たくさんあります。

また、県土の 約 80%が 森林です。

観光

温泉地の 数は 全国で 2 番目に 多いです。夏は 山や高原、冬は スキーなどで たくさんの 観光客が 訪れます。

5 長野県の 紹介

工業

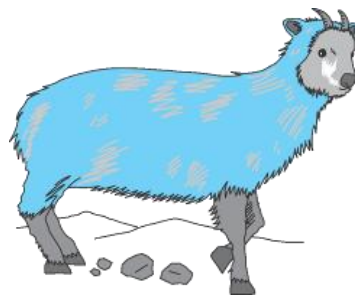
第二次世界大戦の 前は 製糸業が とても 発展しました。戦後は カメラ、時計などの 精密機械工業が 成長しました。現在は コンピュータ関係の 電子機器の 製造が 中心です。

農業

果物では りんごが 有名です。ぶどうや プルーン、あんず、ブルーベリーなども 生産量が 多いです。野菜は レタス、セロリ、アスパラガス、ワサビなどの 生産量が 特に 多いです。



長野県の 象徴である 鳥「らいちょう」

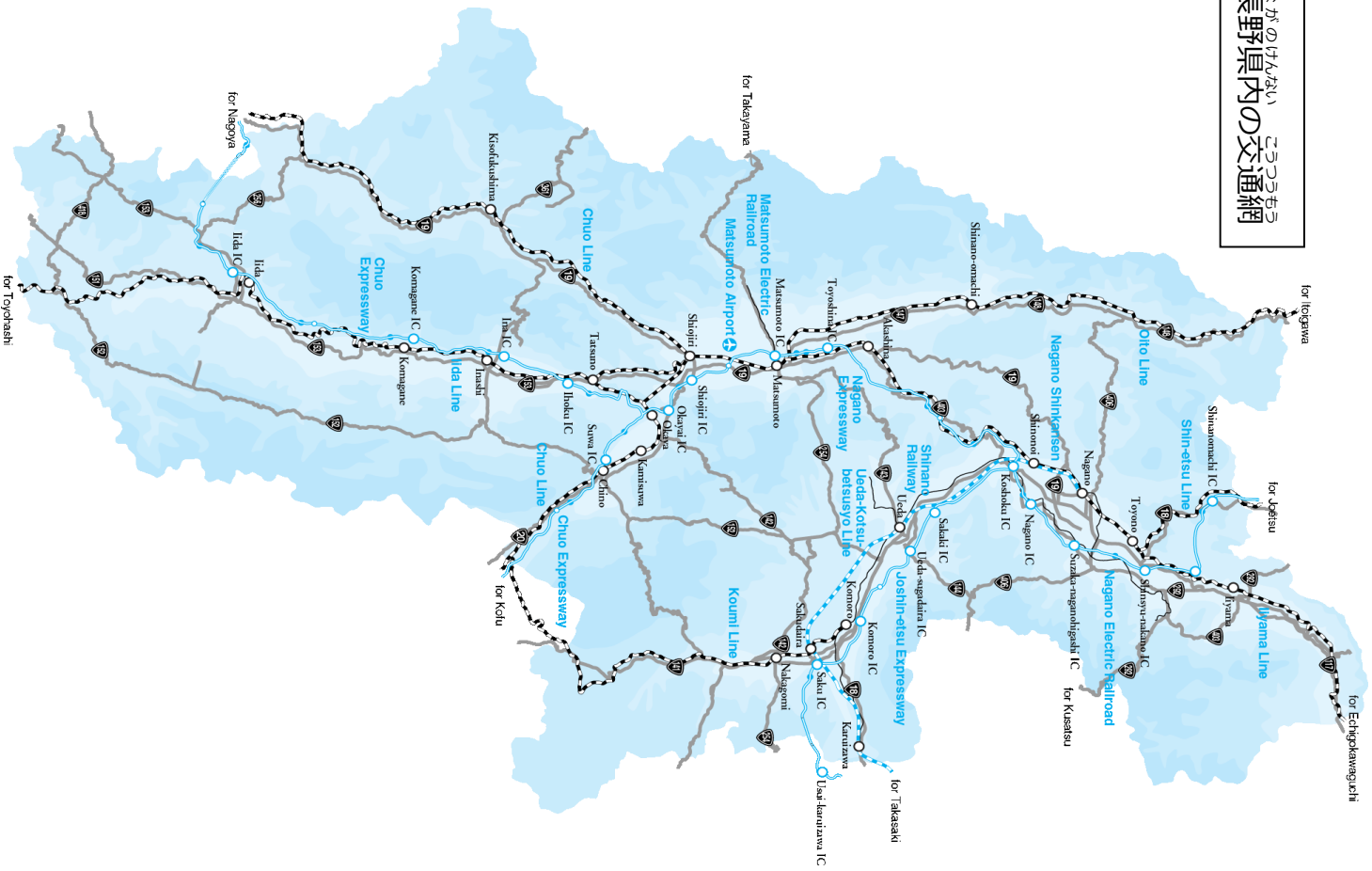


長野県の 象徴である 動物 「かもしか」

ながのけんない しちようせん
長野県内の市町村



ながのけんない こうつうしやう
長野県内の交通網



6 電話帳

(1) 多言語での 相談窓口

(1) 多言語での 相談窓口

■長野県多文化共生相談センター

所在地：もんぜんぷら座3階（長野市新田町 1485-1）

電話：026-219-3068
080-4454-1899

利用可能日：第1・3水曜日を除く平日（月～金）
第1・3土曜日

利用可能時間：10：00～18：00

ホームページ：<https://naganoken-tabunka-center.jp/>

対応言語：15言語



HPのQRコード

<15言語>

中国語、ポルトガル語、タガログ語、韓国語、ベトナム語、タイ語、英語、インドネシア語、スペイン語、ネパール語、マレー語、ミャンマー語、フランス語、クメール語、ドイツ語

6 電話帳

(1) 多言語での 相談窓口

■市町村の 相談窓口（多言語）

（2019 年 4 月現在）

市町村	言語・曜日・時間	電話番号
長野市	韓国語 毎月第2火曜日 14:00～17:00 タガログ語 毎月第3火曜日 14:00～17:00 タイ語 毎月第4火曜日 14:00～17:00 中国語 月曜日～金曜日 10:00～19:00（予約が必要） 英語 月曜日～金曜日 8:30～17:15	・国際交流コーナー 026-223-0053 ・インバウンド国際室 026-224-5447 026-226-4911 （内線 2139）
松本市	ポルトガル語 月曜日～金曜日 9:30～15:30	0263-33-0001
松本市 （多文化共生プ ラザ）	ポルトガル語 月曜日 16:00～22:00 中国語 第1・3・5水曜日 9:00～17:00、木曜日 18:00～22:00 タイ語 土曜日 13:00～15:00 タガログ語 （予約制） 英語 月曜日 9:00～16:00、火曜日 9:00～22:00、 木曜日 9:00～16:00、金曜日 17:00～22:00 やさしい日本語 月曜日～金曜日 9:00～22:00 土曜日・日曜日・祝日 9:00～17:00	0263-39-1106

(1) 多言語での 相談窓口

市町村	言語・曜日・時間	電話番号
上田市	ポルトガル語、英語、スペイン語、中国語 月曜日～金曜日 8:30～17:15	0268-75-2245
岡谷市（（公財） 国際交流センター）	英語 月曜日～金曜日 9:00～16:00 中国語 火曜日 8:30～15:30、木曜日 9:00～15:00 ポルトガル語 水曜日 9:00～15:00	0266-24-3226
飯田市	ポルトガル語 火・木曜日 13:00～17:00 中国語 月・火・木・金曜日 13:00～17:00 英語、タガログ語 水・金曜日（原則） 13:00～17:00	0265-22-4511 （内線 5101）
諏訪市	ポルトガル語 月・金曜日 9:00～14:00	0266-52-4141
小諸市	中国語、タガログ語、英語 月曜日～金曜日 8:30～17:15（予約制）	0267-22-1700 （内線 2311）
駒ヶ根市	ポルトガル語 月曜日 13:00～17:00、水曜日 8:30～12:00 英語 月曜日～金曜日 8:30～17:15 中国語 月曜日～金曜日 8:30～17:15（予約制）	0265-83-2111

(1) 多言語での 相談窓口

市町村	言語・曜日・時間	電話番号
茅野市	ポルトガル語、タガログ語、英語、中国語、日本語 ・外国籍市民相談 毎月第3木曜日 10:00~16:00 (12:00~13:00 除く) ・日常生活相談 毎週日曜日 15:00~16:00	・0266-72-2101 (内線 634) ・0266-75-0633 0266-72-2101 (内線 634)
塩尻市	ポルトガル語 月曜日~金曜日 8:30~17:15	0263-52-0280 (内線 1196)
佐久市	タイ語 水曜日 13:00~17:00 ポルトガル語 月曜日 8:30~12:30 中国語 金曜日 8:30~12:30	0267-62-3283
千曲市	日本語 月曜日~金曜日 8:30~17:15	026-273-1111 (内線 6341)
東御市	スペイン語、ポルトガル語 月曜日~金曜日 9:00~16:00	0268-64-5896
安曇野市	ポルトガル語 月曜日~金曜日 8:30~17:15	0263-71-2000

(1) 多言語での 相談窓口

市町村	言語・曜日・時間	電話番号
下諏訪町	中国語 月曜日～金曜日 8:30～17:15 (予約制)	0266-27-1111 (内線 143)
箕輪町	ポルトガル語 月曜日～金曜日 9:00～16:00	0265-79-3111 (内線 199)
高森町	日本語 月曜日～金曜日 8:30～17:15	0265-35-3111
阿智村	中国語 火曜日・金曜日 18:00～19:00	0265-43-2220 (内線 224)
下條村	英語 月曜日～金曜日 8:30～17:15	0260-27-2311
白馬村	英語 月曜日～金曜日 8:30～17:00	0261-72-5000

(2) 役所

■ 県

代表電話の番号です。日本語で、課名か、内線番号を 言ってください。

(月曜日～金曜日 午前 8:30～午後 5:15)

- 長野県庁 **☎026-232-0111**
- 地域振興局 (県内 10 カ所にある県の総合事務所です)
 - ・ 佐久地域振興局 **☎0267-63-3111**
 - ・ 上田地域振興局 **☎0268-23-1260**
 - ・ 諏訪地域振興局 **☎0266-53-6000**
 - ・ 上伊那地域振興局 **☎0265-78-2111**
 - ・ 南信州地域振興局 **☎0265-23-1111**
 - ・ 木曽地域振興局 **☎0264-24-2211**
 - ・ 松本地域振興局 **☎0263-47-7800**
 - ・ 北アルプス地域振興局 **☎0261-22-5111**
 - ・ 長野地域振興局 **☎026-233-5151**
 - ・ 北信地域振興局 **☎0269-22-3111**

(2) 役所

■市役所・町/村役場 (ABC順)

A

阿智村	0265-43-2220
上松町	0264-52-2001
阿南町	0260-22-2141
青木村	0268-49-0111
朝日村	0263-99-2001
安曇野市	0263-71-2000
Chi 筑北村	0263-66-2211
千曲市 (更埴庁舎)	026-273-1111
千曲市 (戸倉庁舎)	026-275-0004

F

H

I

千曲市 (上山田庁舎)	026-275-1050
茅野市	0266-72-2101
富士見町	0266-62-2250
原村	0266-79-2111
白馬村	0261-72-5000
平谷村	0265-48-2211
飯田市	0265-22-4511
飯島町	0265-86-3111
飯山市	0269-62-3111
飯綱町	026-253-2511
池田町	0261-62-3131
生坂村	0263-69-3111

(2) 役所

K

伊那市	0265-78-4111
軽井沢町	0267-45-8111
川上村	0267-97-2121
木島平村	0269-82-3111
木曽町	0264-22-3000
木祖村	0264-36-2001
北相木村	0267-77-2111
駒ヶ根市	0265-83-2111
小諸市	0267-22-1700
小海町	0267-92-2525
松本市	0263-34-3000
松川町	0265-36-3111

N

松川村	0261-62-3111
南相木村	0267-78-2121
南牧村	0267-96-2211
南箕輪村	0265-72-2104
箕輪町	0265-79-3111
宮田村	0265-85-3181
御代田町	0267-32-3111
長野市	026-226-4911
長和町	0268-68-3111
南木曽町	0264-57-2001
中川村	0265-88-3001
中野市	0269-22-2111

O

根羽村	0265-49-2111
野沢温泉村	0269-85-3111
小布施町	026-247-3111
小川村	026-269-2323
岡谷市	0266-23-4811
麻績村	0263-67-3001
大桑村	0264-55-3080
大町市	0261-22-0420
大鹿村	0265-39-2001
小谷村	0261-82-2001
王滝村	0264-48-2001

M

(2) 役所

S

佐久穂町 (佐久庁舎)	0267-86-2525
佐久穂町 (八千穂庁舎)	0267-88-2525
栄村	0269-87-3111
坂城町	0268-82-3111
佐久市	0267-62-2111
下條村	0260-27-2311
下諏訪町	0266-27-1111
信濃町	026-255-3111
塩尻市	0263-52-0280
諏訪市	0266-52-4141
須坂市	026-245-1400

T

高森町	0265-35-3111
喬木村	0265-33-2001
高山村	026-245-1100
立科町	0267-56-2311
辰野町	0266-41-1111
天龍村	0260-32-2001
東御市	0268-62-1111
豊丘村	0265-35-3311
上田市	0268-22-4100
売木村	0260-28-2311
山形村	0263-98-3111
山ノ内町	0269-33-3111
泰阜村	0260-26-2111

U

Y

■入国管理局

- ・東京入国管理局長野出張所

☎026-232-3317

(月曜日～金曜日 午前 9:00～12:00、午後 1:00～4:00)

- ・東京入国管理局外国人在留総合インフォメーションセンター

☎0570-013904 / IP、PHS、海外 : ☎03-5796-7112

(月曜日～金曜日 午前 8:30～午後 5:15)

日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語など

(2) 役所

■通訳を配置しているハローワーク

(2018 年 4 月現在)

ハローワーク	対応言語・曜日・時間	電話番号
長野所	ポルトガル語 金曜日 午後 1:00～3:00 中国語 月曜日 午後 1:00～3:00 水曜日 午後 1:00～4:00	026-228-1300
松本所	ポルトガル語 木曜日 午前 9:00～12:00 金曜日 午後 1:00～4:00 中国語 月曜日 午後 1:00～5:00	0263-27-0111
上田所	ポルトガル語 月・金曜日 午前 10:00～午後 3:00 中国語 木曜日 午後 1:00～4:00	0268-23-8609
飯田所	ポルトガル語 金曜日 午前 10:00～午後 3:00 中国語 火・水曜日 午前 10:00～午後 3:00	0265-24-8609
伊那所	ポルトガル語 金曜日 午前 10:00～午後 4:00	0265-73-8609
諏訪所	ポルトガル語 火曜日 午前 10:00～午後 3:00	0266-58-8609

(2) 役所

■長野労働局 外国人労働者労働条件相談コーナー ☎026-223-0553

外国人労働者の 労働条件について ポルトガル語で 相談できます。

(火曜日・木曜日(変更することがあります) 午前 9:00～午後 3:30)

■休日・夜間緊急医案内サービス ☎0570-088199

休日や 夜に あいている 病院を 案内します。

■小児救急電話相談 #8000/☎0263-34-8000 (午後 7:00～11:00)

子どもが 夜 病気や けがを したときに 相談できます。

■運転免許センター

北信運転免許センター (長野市) ☎026-292-2345

東信運転免許センター (佐久市) ☎0267-53-1550

中南信運転免許センター (塩尻市) ☎0263-53-6611

(3) 主な国の 大使館 (東京都)

【アジア】 インド大使館	☎03-3262-2391
インドネシア共和国大使館	☎03-3441-4201
スリランカ民主社会主義共和国大使館	☎03-3440-6911
タイ王国大使館	☎03-5789-2433
大韓民国大使館	☎03-3452-7611
中華人民共和国大使館	☎03-3403-3388
ネパール連邦民主共和国大使館	☎03-3713-6241
パキスタン・イスラム共和国	☎03-5421-7741
バングラデシュ人民共和国大使館	☎03-3234-5801
フィリピン共和国大使館	☎03-5562-1600
ベトナム社会主義共和国大使館	☎03-3466-3311
マレーシア大使館	☎03-3476-3840
ミャンマー連邦共和国大使館	☎03-3441-9291
モンゴル国大使館	☎03-3469-2088

(3) 大使館

【北米】	アメリカ合衆国大使館	☎03-3224-5000
	カナダ大使館	☎03-5412-6200
【中南米】	アルゼンチン共和国大使館	☎03-5420-7101
	パラグアイ共和国大使館	☎03-3265-5271
	ブラジル連邦共和国大使館	☎03-3404-5211
	ペルー共和国大使館	☎03-3406-4243
	ボリビア多民族国大使館	☎03-3499-5441
	メキシコ合衆国大使館	☎03-3581-1131
【欧州】	英国大使館	☎03-5211-1100
	オランダ王国大使館	☎03-5776-5400
	ドイツ連邦共和国大使館	☎03-5791-7700
	フランス大使館	☎03-5798-6000
	ロシア連邦大使館	☎03-3583-4224
【大洋州】	オーストラリア大使館	☎03-5232-4111
	ニュージーランド大使館	☎03-3467-2271
【中東】	イラン・イスラム共和国大使館	☎03-3446-8011

【MEMO】

【MEMO】

新しく長野県に住む外国出身の方のための生活ガイドブック

発行：2013 年（平成 25 年）11 月

改訂：2019 年（令和元年）10 月

編集：長野県観光部国際課（現在の長野県県民文化部国際課）