

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 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。



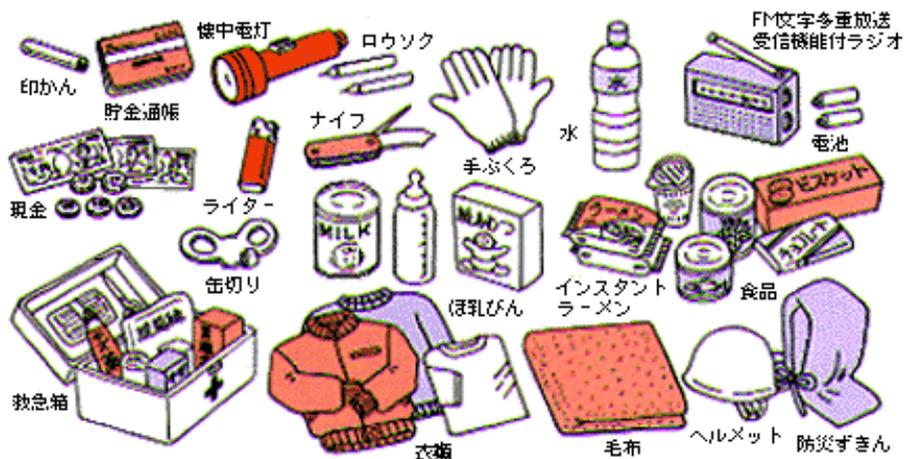
あなたの地域の 避難場所	
-----------------	--



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

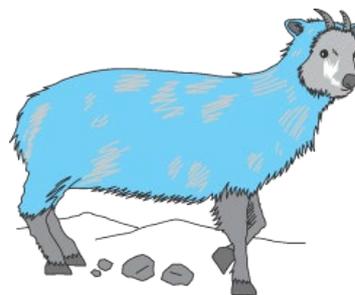
第二次世界大戦の 前は 製糸業が とても 発展しました。戦後は カメラ、時計などの 精密機械工業が 成長しました。現在は コンピュータ関係の 電子機器の 製造が 中心です。

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」

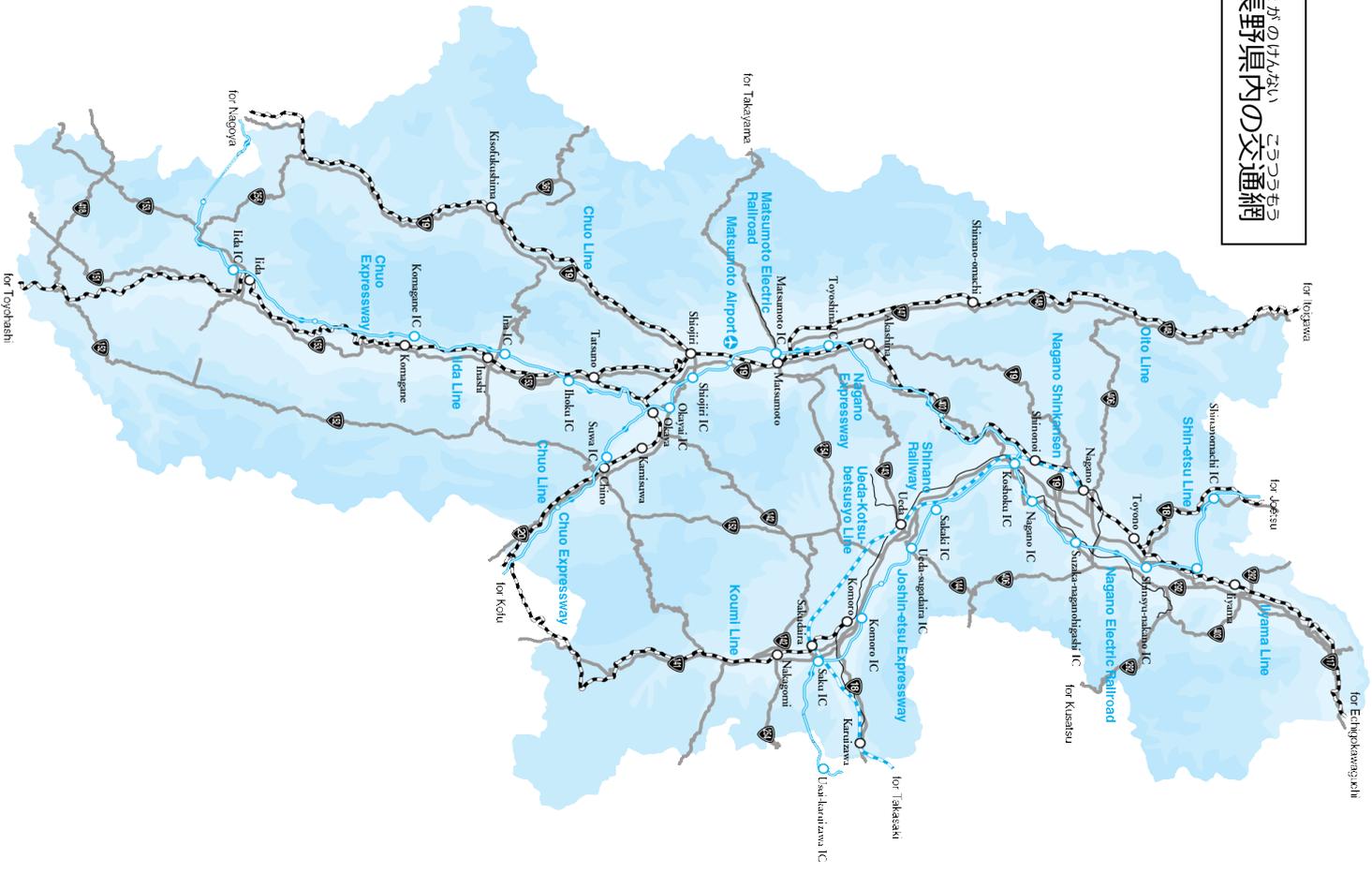


長野県の 象徴である 動物 「かもしか」

ながのけんない ちちようそん
長野県内の市町村



ながのけんない こうつうまろ
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）

(2023年2月現在)

市町村	言語・曜日・時間	電話番号
長野市	タガログ語 毎月第1火曜日 14:00~17:00 ベトナム語 毎月第2火曜日 14:00~17:00 韓国語 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 10:00~18:00 (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 直通:026-224-5447 代表:026-226-4911 (内線 2126)
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)	やさしい日本語 月曜日~金曜日 10:00~18:30 (木曜日のみ 21:00 まで) 土曜日 9:00~17:00 ポルトガル語 木曜日 16:00~21:00 中国語 第1・3・5水曜日 10:00~13:00、木曜日 17:00~21:00 タイ語 土曜日 13:00~15:00 英語 月曜日 10:00~17:00、火曜日 10:00~18:30 木曜日 10:00~17:00、金曜日 10:00~17:00 ※第2・4水曜日は、休みです。	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 9:00～17:00	0268-75-2245
岡谷市（国際交流センター）	英語 月曜日～金曜日 9:00～16:00 中国語 月曜日 9:00～16:00 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 9:00～17:00	0266-52-4141 090-1473-8423
小諸市	中国語、タガログ語、英語、タイ語 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、中国語、ベトナム語（月1回）、日本語 ・外国籍市民相談 毎月第3木曜日 10:00~16:00 ・日常生活相談 毎週土曜日（原則、第2のみ日曜日） 15:00~16:00	0266-72-2101 （内線 232）
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 木曜日 9:00~13:00 中国語 月曜日 13:00~17:00	0267-62-3283
千曲市	日本語 月曜日~金曜日 8:30~17:15	026-273-1111 （内線 4114）
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 142)
箕輪町	ポルトガル語・英語・スペイン語 月曜日～金曜日 8:30～17:00	0265-79-3111 (内線 1371・1714)
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)
白馬村	英語 月曜日～金曜日 8:30～17:00	0261-72-5000
辰野町	英語・ポルトガル語 随時	080-9201-9661 (外国の方相談専用携帯)

(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**
 - ・ 木曾地域振興局 **☎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
	筑北村	0263-66-2211
Chi	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
	木曾町	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
M	松本市	0263-34-3000
	松川町	0265-36-3111

	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	
	N	長野市	026-226-4911
		長和町	0268-68-3111
		南木曾町	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

(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	
	U	上田市	0268-22-4100
		売木村	0260-28-2311
Y	山形村	0263-98-3111	
	山ノ内町	0269-33-3111	
	泰阜村	0260-26-2111	

■ 出入国在留管理庁

- ・ 東京出入国在留管理局長野出張所

☎026-232-3317

(月曜日～金曜日 午前9:00～午後4:00)

- ・ 東京出入国在留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、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、
ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、
シンハラ語、ウルドゥ語

(2) 役所

■ 通訳を配置しているハローワーク

(2023年2月現在)

ハローワーク	対応言語・曜日・時間	電話番号
長野	ポルトガル語 月・金曜日 午後1:00~4:00 中国語 火・木曜日 午後1:00~4:00	026-228-1300
松本	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	ポルトガル語 月・水・金曜日 午前10:00~12:00、午後1:00~4:00 中国語 木曜日 午後1:00~4:00	0268-23-8609
飯田	ポルトガル語 金曜日 午前10:00~12:00、午後1:00~3:00 中国語 火・水曜日 午前10:00~12:00、午後1:00~3:00	0265-24-8609
伊那	ポルトガル語 水・金曜日 午前10:00~12:00、午後1:00~5:00	0265-73-8609

(2) 役所

ハローワーク	対応言語・曜日・時間	電話番号
小諸出張所	ポルトガル語 第2・4金曜日 午前10:00~12:00	0267-23-8609
諏訪	ポルトガル語 火曜日 午前10:00~12:00、午後1:00~4:00	0265-58-8609
岡谷	ポルトガル語 木曜日 午後1:00~5:00	0266-23-8609

(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9:30~午後4:00)

■休日・夜間緊急医案内サービス ☎050-3033-0665

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~翌朝8:00)

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：2023年（令和5年）2月

編集：長野県県民文化部文化政策課多文化共生・パスポート室