

あたらしくながのけん す む がいこくしゅっしん かた
新しく長野県に住む外国出身の方のための

せいかつ 生活ガイドブック

ながのけん
ようこそ、長野県へ！



もく 目 じ 次

- 1 ひ っ こ し 引っ越しをしてから すぐにやること
- 2 た す け て すぐに 助けて もらいたい とき
- 3 じ し ん 地震から み ま も る 身を守る
- 4 ち い き 地域での つきあい
- 5 な が の け ん 長野県の しょうかい 紹介
- 6 でん わ ち ょ う 電話帳
 - (1) た げ ん ご そうだんまどぐち 多言語での相談窓口
 - (2) やくしよ 役所
 - (3) おも く に たいしかん 主な国の大使館

1 ひっ越しをしてから すぐにやること

□**役所** ^{やくしよ} 転入から14日以内に、^{てんにゆう} 市役所／^{にちい ない} 町役場／^{し やくしよ まちやくば むらやくば} 村役場で ^{てんにゆう} 転入の ^{てつづ き} 手続きを
しまししょう。(在留カード、^{ざいりゆう か} 転出証明書などが ^{ひつよう} 必要です)

※日本国内での ^{にほんこくない} 引っ越し、または^{ひっ こし} 帰国するときは、^{きこく} 転出する ^{てんしゆつ} 市町村に ^{しちようそん} 転出届を ^{てんしゆつとどけ} だ
してください。そのときにもらう^{てんしゆつしようめいしよ} 転出証明書は ^{てんにゆう} 転入の手続きのときに ^{てつづ き} 必要です。
^{てんしゆつ} 転出の手続きについては ^{てつづ き} くわしくは ^{しちようそんまどぐち} 市町村窓口 ^{きい て} に 聞いてください。

□**電気** ^{でん き} 電力会社に ^{でんりよくがいしや} 連絡を ^{れんらく} しまししょう。

□**水道** ^{すいどう} 市町村役場の ^{しちようそんやくば} 水道担当課に ^{すいどうたんとうか} 連絡しまししょう。

□**ガス** ^{が す} 事前に ^{じぜん} ガス会社に ^{が す がいしや} 予約をして ^{よやく} ガスの ^{が す} 元栓を ^{もとせん} あけてもらいま
す。ガスを ^{が す} 使う前に ^{つかうまえ} 安全点検を ^{あんぜんてんけん} してもらいます。

□**学校** ^{がっこう} 市町村の^{しちようそん} 教育委員会に ^{きょういくいいんかい} 就学許可申請を ^{しゅうがくきょかしんせい} します。

□**運転免許** ^{うんでんめんきょ} 近くの^{ちかく} 警察署に ^{けいさつしよ} 住所変更の ^{じゅうしょへんこう} 届を ^{とどけ} 出します ^{だ し ま す}。



^{でんりよくがいしや} 電力会社	☎
^{すいどうたんとうか} 水道担当課	☎
^{が す がいしや} ガス会社	☎

2 すぐに ^{たす} 助けて もらいたい とき

110 (警察)

こうつうじこ ^{はんざい} 交通事故や 犯罪に あったときは 「110」に ^{でんわ} 電話してください。

^{けいさつ} 警察に つながります。

119 (消防・救急車)

かじ ^{きゅうびょうき} 火事や 急な病気、けがのときは 「119」に ^{でんわ} 電話してください。

^{しょうぼうしょ} 消防署に つながります。

★^{つうほうめも} 通報メモ (^{でんわ} 電話で ^{しつもん} 質問に こたえてください)



^{じゅうしょ} 住所、 ^{たてもの} 建物の ^{なまえ} 名前	
^{なまえ} あなたの ^{なまえ} 名前	
^{でんわばんごう} 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 ガラスを ふまないように 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 じしん 地震から み 身を まもる 守る

避難する時のために 「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 (ウェットティッシュ、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 ちいき 地域での つきあい

きんじょ ひと 近所の人たちと しり あい 知り合いに なり、なかよく 仲良く つきあって いきましょう。

■ ひっこし 引っ越したときは となり きんじょ ひと 隣・近所の人たちに あいさつや じ こしょうかい 自己紹介を しましょう。

■ じちかい ちやうないかい 「自治会／町内会」という ぐるーぷ グループが あります。ちいき 地域の いろいろな ぎやうじ 行事を いっしょ 一緒に おこない 行ないます。きんじょ 近所の そうじ 掃除を いっしょ 一緒に します。じちかい 自治会に入ると かいひ 会費が ひつよう 必要になる ばあい 場合が あります。

■ いえ でる 家から出る ごみ

ごみは、もえる 燃えるごみ、もえない 燃えないごみ、ぶらすちっく プラスチックなどに わけて ごみ 袋に ぶくろ 入れて すてて 捨ててください。ごみ 袋は ぶくろ スーパーや コンビニで かう 買うことができます。

ごみを すてるばしょ 捨てる場所 すてる 捨てるのが できる曜日は、ようび 地域によって ちがい ちがいます。

しやくしょ まちやくば わらくば 市役所／町役場／村役場か きんじょ ひと 近所の人に きいて 聞いてみましょう。



5 ながのけん しょうかい 長野県の 紹介

ながのけん べつ なまえ しんしゅう
長野県 (別の名前を「信州」と いいます)

ながのけん ゆたか しぜん れきし ぶんか めぐまれて いじゅう
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
とどうふけん らん きん ぐ ながのけん ねんれんぞく ぜんこく 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)

しぜん
自然

ながのけん こえる やま ぜんこく いちばん おおい にほん ある ぶ す
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 うつくしいやま
美しい山が たくさんあります。

また、県土の けんど やく しんりん
約80%が 森林です。

かんこう
観光

おんせんち かず ぜんこく ばんめ おおい なつ やま こうげん ふゆ
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 かんこうきゃく おとず れ
観光客が 訪れます。

5 ^{ながのけん}長野県の ^{しょうかい}紹介

こうぎょう

工業

^{だいにじ}第二次世界大戦の ^{まえ}前は ^{せいしぎょう}製糸業が とても ^{はってん}発展しました。戦後は ^{かめら}カメラ、^{とけい}時計などの ^{せいみつきかいこうぎょう}精密機械工業が ^{せいちょう}成長しました。現在は ^{げんざい}コンピュータ ^{こんぴゅーた}関係の ^{でんしきき}電子機器の ^{せいぞう}製造が ^{ちゅうしん}中心です。

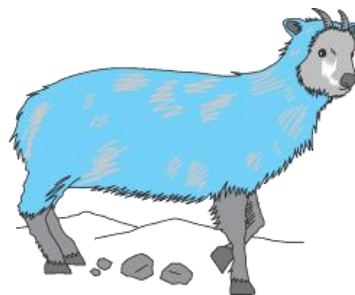
のうぎょう

農業

^{くだもの}果物では ^{りんごが}りんごが ^{ゆうめい}有名です。ぶどうや ^{ぶるーん}プルーン、あんず、^{ぶるーべりー}ブルーベリー ^{せいさんりょう}生産量が ^{おおい}多いです。野菜は ^{やさい}レタス、^{れたす}セロリ、^{せろり}アスパラガス、^{あすぱらがす}ワサビ ^{わさび}などの ^{せいさんりょう}生産量が ^{とく}特に ^{おおい}多いです。

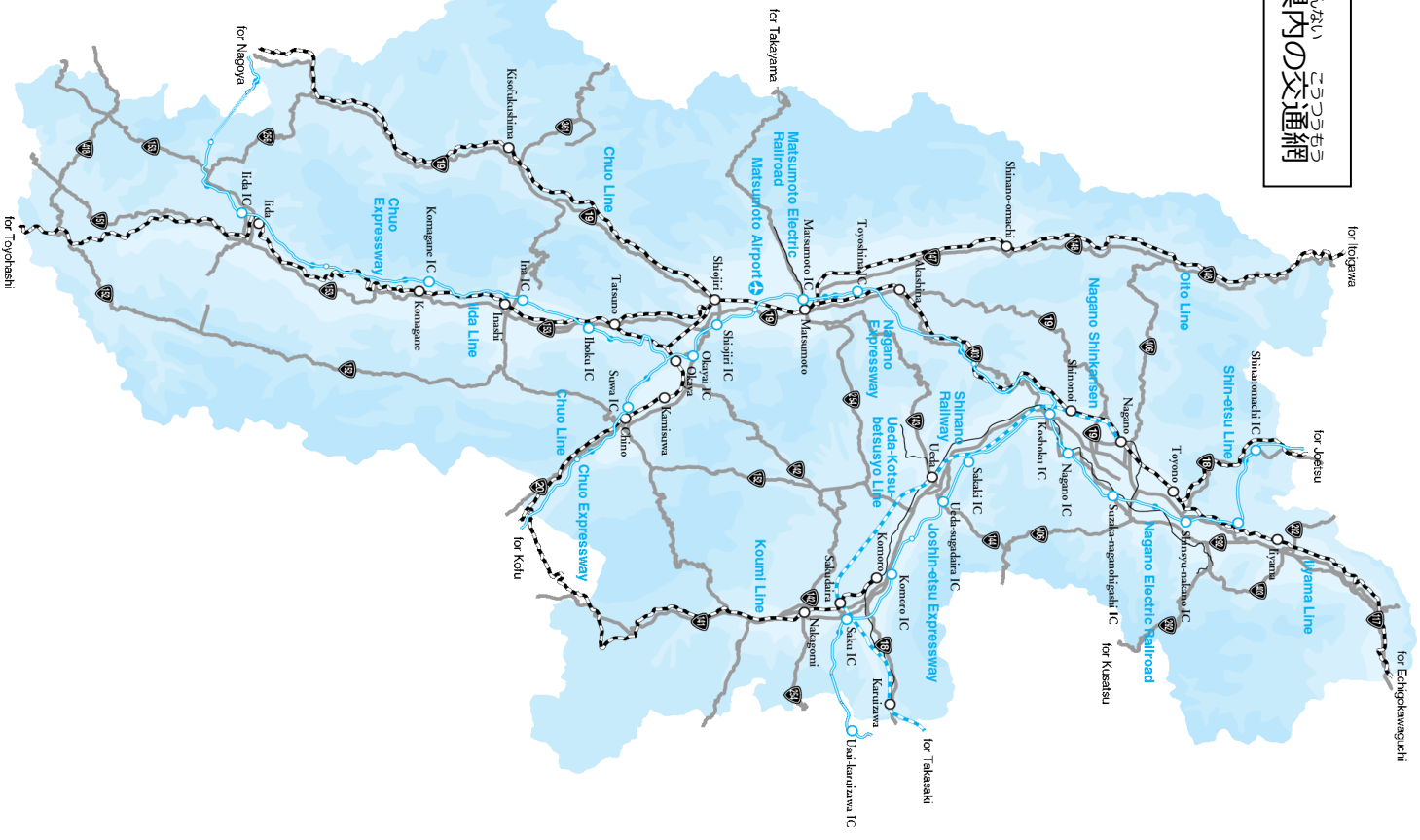


^{ながのけん}長野県の ^{しょうちゅう}象徴である ^{とり}鳥「らいちょう」



^{ながのけん}長野県の ^{しょうちゅう}象徴である ^{どうぶつ}動物「かもしか」

ながのけんない こうつうもう
長野県内の交通網



(1) 多言語での 相談窓口

■長野県多文化共生相談センター

ながのけんたぶんかきょうせいそうだんせんたー
所在地：もんぜんぶら座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

しちょうそん そうだんまどぐち たげんご
■市町村の 相談窓口 (多言語)

ねん がつげんざい
(2023年2月現在)

しちょうそん 市町村	げんご ようび じかん 言語・曜日・時間	でんわばんごう 電話番号
ながのし 長野市	た が る ぐ ご タガログ語 べ と な む ご ベトナム語 かんこくご 韓国語 た い ご タイ語 ちゅうごくご 中国語 えいご 英語 まいつきだい か ようび 毎月第1火曜日 14:00～17:00 まいつきだい か ようび 毎月第2火曜日 14:00～17:00 まいつきだい か ようび 毎月第3火曜日 14:00～17:00 まいつきだい か ようび 毎月第4火曜日 14:00～17:00 げつようび きんようび 月曜日～金曜日 10:00～18:00 (予約が必要) げつようび きんようび 月曜日～金曜日 8:30～17:15	こくさいこうりゅうこーなー ・国際交流コーナー 026-223-0053 ・いんばうんどこくさいしつ ・インバウンド国際室 026-224-5447 026-226-4911 (内線2126)
まつもとし 松本市	ぼ る と が る ご ポルトガル語 げつようび きんようび 月曜日～金曜日 9:30～15:30	0263-33-0001
まつもとし 松本市 (多文化共生 プラザ)	やさしい日本語 にほんご げつようび きんようび 月曜日～金曜日 10:00～18:30 (木曜日のみ 21:00 まで) どようび 土曜日 9:00～17:00 ぼ る と が る ご ポルトガル語 ちゅうごくご 中国語 たいご タイ語 えいご 英語 だいい 第1・3・5水曜日 すいようび 10:00～13:00、 もくようび 木曜日 17:00～21:00 だいい 第2・4水曜日は、休みです。 13:00～15:00 げつようび か ようび 月曜日 10:00～17:00、火曜日 10:00～18:30 ちゅうごくご 中国語 げつようび きんようび 月曜日 10:00～17:00、金曜日 10:00～17:00	0263-39-1106

たげんご
(1) 多言語での
そうだんまどぐち
相談窓口

しちょうそん 市町村	げんご ようび じかん 言語・曜日・時間	でんわばんごう 電話番号
うえだし 上田市	ぼるとがるご えいご すべいんご ちゅうごくご ポルトガル語、英語、スペイン語、中国語 げつようび きんようび 月曜日～金曜日 9:00～17:00	0268-75-2245
おかやし ぐくさい 岡谷市 (国際 こうりゅうせんたー 交流センター)	えいご げつようび きんようび 英語 月曜日～金曜日 9:00～16:00 ちゅうごくご げつようび 中国語 月曜日 9:00～16:00 ぼるとがるご すいようび ポルトガル語 水曜日 9:00～15:00	0266-24-3226
いいだし 飯田市	ぼるとがるご か もくようび ポルトガル語 火・木曜日 13:00～17:00 ちゅうごくご げつ か もく きんようび 中国語 月・火・木・金曜日 13:00～17:00 えいご たがろくご 英語、タガログ語 すい きんようび げんそく 水・金曜日 (原則) 13:00～17:00	0265-22-4511 (内線5101)
すわし 諏訪市	ぼるとがるご げつ きんようび ポルトガル語 月～金曜日 9:00～17:00	0266-52-4141 090-1473-8423
こもろし 小諸市	ちゅうごくご たがろくご えいご たいご 中国語、タガログ語、英語、タイ語 げつようび きんようび よやくせい 月曜日～金曜日 8:30～17:15 (予約制)	0267-22-1700 (内線2311)
こまがねし 駒ヶ根市	ぼるとがるご げつようび すいようび ポルトガル語 月曜日 13:00～17:00、水曜日 8:30～12:00 えいご げつようび きんようび 英語 月曜日～金曜日 8:30～17:15 ちゅうごくご げつようび きんようび よやくせい 中国語 月曜日～金曜日 8:30～17:15 (予約制)	0265-83-2111

(1) ^{たげんご}多言語での ^{そうだんまどぐち}相談窓口

しちょうそん 市町村	げんご ようび じかん 言語・曜日・時間	でんわばんごう 電話番号
ちのし 茅野市	ぽるとがるご ちゅうごくご べとなむご つき かい にほんご ポルトガル語、中国語、ベトナム語（月1回）、日本語 ・がいこくけしきし みんそうだん まいつきだい もくようび ・外国籍市民相談 毎月第3木曜日 10：00～16：00 ・にちじょうせいかつそうだん まいしゅうど ようび げんそく だい にちようび ・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)
しおじりし 塩尻市	ぽるとがるご げつようび きんようび ポルトガル語 月曜日～金曜日 8：30～17：15	0263-52-0280 (内線1196)
さくし 佐久市	たいご すいようび タイ語 水曜日 13：00～17：00 ぽるとがるご もくようび ポルトガル語 木曜日 9：00～13：00 ちゅうごくご げつようび 中国語 月曜日 13：00～17：00	0267-62-3283
ちくまし 千曲市	にほんご げつようび きんようび 日本語 月曜日～金曜日 8：30～17：15	026-273-1111 (内線4114)
とうみし 東御市	すぺいんご ぽるとがるご スペイン語、ポルトガル語 げつようび きんようび 月曜日～金曜日 9：00～16：00	0268-64-5896
あづみのし 安曇野市	ぽるとがるご げつようび きんようび ポルトガル語 月曜日～金曜日 8：30～17：15	0263-71-2000

たげんご そうだんまどぐち
(1) 多言語での 相談窓口

しちょうそん 市町村	げんご ようび じかん 言語・曜日・時間	でんわばんごう 電話番号
しもすわまち 下諏訪町	ちゅうごくご げつようび きんようび 中国語 月曜日～金曜日 8:30～17:15 (予約制)	0266-27-1111 (内線142)
みのわまち 箕輪町	ぽるとがるご えいご すぺいんご ポルトガル語・英語・スペイン語 げつようび きんようび 月曜日～金曜日 8:30～17:00	0265-79-3111 (内線1371・1714)
たかもりまち 高森町	にほんご げつようび きんようび 日本語 月曜日～金曜日 8:30～17:15	0265-35-3111
あちむら 阿智村	ちゅうごくご かようび きんようび 中国語 火曜日・金曜日 18:00～19:00	0265-43-2220 (内線224)
はくはむら 白馬村	えいご げつようび きんようび 英語 月曜日～金曜日 8:30～17:00	0261-72-5000
たつのまち 辰野町	えいご ぽるとがるご ずいじ 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

だいひょうでんわばんごう にほんご かめい ないせんばんごう
代表電話の番号です。日本語で、課名か、内線番号を 言って

げつようび きんようび ごぜん ごご
(月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15)

ながのけんちよう
●長野県庁 ☎026-232-0111

ちい きしんこうきよく けんない か しよ けん そうごうじむしよ
●地域振興局 (県内10カ所にある県の総合事務所です)

さくちい きしんこうきよく
・佐久地域振興局 ☎0267-63-3111

うえだちい きしんこうきよく
・上田地域振興局 ☎0268-23-1260

すわちい きしんこうきよく
・諏訪地域振興局 ☎0266-53-6000

かみい なちい きしんこうきよく
・上伊那地域振興局 ☎0265-78-2111

みなみしんしゅうちい きしんこうきよく
・南信州地域振興局 ☎0265-23-1111

きそちい きしんこうきよく
・木曽地域振興局 ☎0264-24-2211

まつもとちい きしんこうきよく
・松本地域振興局 ☎0263-47-7800

きたあるぶすちい きしんこうきよく
・北アルプス地域振興局 ☎0261-22-5111

ながのちい きしんこうきよく
・長野地域振興局 ☎026-233-5151

ほくしんちい きしんこうきよく
・北信地域振興局 ☎0269-22-3111

(2) 役所 やくしよ

■ し やくしよ 市役所・まち・むらやくば 町/村役場 (ABC じゅん 順)

A	あちむら 阿智村	0265-43-2220
	あげまつまち 上松町	0264-52-2001
	あなんちょう 阿南町	0260-22-2141
	あおきむら 青木村	0268-49-0111
	あさひむら 朝日村	0263-99-2001
	あずみのし 安曇野市	0263-71-2000
	ちくほくむら 筑北村	0263-66-2211
Chi	ちくまし 千曲市 こうしよくちやうしゃ (更埴庁舎)	026-273-1111
	ちくまし 千曲市 とぐらちやうしゃ (戸倉庁舎)	026-275-0004

F H I	ちくまし 千曲市 かみやまだちやうしゃ (上山田庁舎)	026-275-1050
	ちのし 茅野市	0266-72-2101
	ふじまち 富士見町	0266-62-2250
	はらむら 原村	0266-79-2111
	はくぼむら 白馬村	0261-72-5000
	ひらやむら 平谷村	0265-48-2211
	いいだし 飯田市	0265-22-4511
	いいじまち 飯島町	0265-86-3111
	いいやまし 飯山市	0269-62-3111
	いいづなまち 飯綱町	026-253-2511
	いけだまち 池田町	0261-62-3131
	いくさかむら 生坂村	0263-69-3111

(2) 役所

K

いなし 伊那市	0265-78-4111
かるいざわまち 軽井沢町	0267-45-8111
かわかみむら 川上村	0267-97-2121
きじまだいらむら 木島平村	0269-82-3111
きそまち 木曽町	0264-22-3000
きそむら 木祖村	0264-36-2001
きたあいきむら 北相木村	0267-77-2111
こまがねし 駒ヶ根市	0265-83-2111
こもろし 小諸市	0267-22-1700
こうみまち 小海町	0267-92-2525
まつちとし 松本市	0263-34-3000
まつかわまち 松川町	0265-36-3111

N

まつかわむら 松川村	0261-62-3111
みなみあいきむら 南相木村	0267-78-2121
みなみまきむら 南牧村	0267-96-2211
みなみみのむら 南箕輪村	0265-72-2104
みのわまち 箕輪町	0265-79-3111
みやだむら 宮田村	0265-85-3181
みよたまち 御代田町	0267-32-3111
ながのし 長野市	026-226-4911
ながわまち 長和町	0268-68-3111
なぎそまち 南木曽町	0264-57-2001
なかがむら 中川村	0265-88-3001
なかのし 中野市	0269-22-2111

O

ねばむら 根羽村	0265-49-2111
のぎわおんせんむら 野沢温泉村	0269-85-3111
おぶせまち 小布施町	026-247-3111
おがむら 小川村	026-269-2323
おかやし 岡谷市	0266-23-4811
おみむら 麻績村	0263-67-3001
おおくむら 大桑村	0264-55-3080
おおまちし 大町市	0261-22-0420
おおしかむら 大鹿村	0265-39-2001
おたりむら 小谷村	0261-82-2001
おうたまむら 王滝村	0264-48-2001

M

(2) 役所

S

さくほまち 佐久穂町	0267-86-2525
さくちょうしゃ (佐久庁 舎)	
さくほまち 佐久穂町	0267-88-2525
やちほちょうしゃ (八千穂庁 舎)	
さかえむら 栄村	0269-87-3111
さかきまち 坂城町	0268-82-3111
さくし 佐久市	0267-62-2111
しもじょうむら 下條村	0260-27-2311
しもすわまち 下諏訪町	0266-27-1111
しなのまち 信濃町	026-255-3111
しおじりし 塩尻市	0263-52-0280
すわし 諏訪市	0266-52-4141
すざかし 須坂市	026-245-1400

T

たかちりまち 高森町	0265-35-3111
たかぎむら 喬木村	0265-33-2001
たかやむら 高山村	026-245-1100
たてしなまち 立科町	0267-56-2311
たつのまち 辰野町	0266-41-1111
てんりゅうむら 天龍村	0260-32-2001
とうみし 東御市	0268-62-1111
とよおかむら 豊丘村	0265-35-3311
うえだし 上田市	0268-22-4100
うるぎむら 売木村	0260-28-2311
やまがたむら 山形村	0263-98-3111
やまのうちまち 山ノ内町	0269-33-3111
やすおかむら 泰阜村	0260-26-2111

U

Y

しゅつにゆうこくざいりゅうかんりちょう
■ 出入国在留管理庁

- とうきょうしゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよくな が のしゅつちようじょ
・ 東京出入国在留管理局長野出張所

☎026-232-3317

げつようび きんようび ごぜん ごご
(月曜日～金曜日 午前9:00～午後4:00)

- とうきょうしゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよくがいこくじんざいりゅうそうごう いん ふ お め ー し ょ ん セ ン タ ー
・ 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、^{かいがい}海外: ☎03-5796-7112

げつようび きんようび ごぜん ごご
(月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15)

にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご すぺいんご ぽるとがるご べとなむご たがろぐご、
ねぱーるご いんどねしあご たいご くめーるご みゃんまーご もんごるご ふらんすご、
しんはらご うるどうご
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 やくしよ

■ 通訳を配置しているハローワーク つうやく はいち はろーわーく

(2023年2月現在) ねん がつげんざい

ハローワーク	対応言語・曜日・時間 たいおうげんご ようび じかん	電話番号 でんわばんごう
長野 ながの	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 まつもと	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 うえだ	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 いいた	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 いな	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 こもろしゅつちやうじょ	ポルトガル語 第2・4金曜日 午前10:00~12:00 ぽるとがるご だい2・4 きんようび ごぜん	0267-23-8609
諏訪 すわ	ポルトガル語 火曜日 午前10:00~12:00、午後1:00~4:00 ぽるとがるご かようび ごぜん	0265-58-8609
岡谷 おかや	ポルトガル語 木曜日 午後1:00~5:00 ぽるとがるご もくようび ごご	0266-23-8609

(2) 役所 やくしよ

ながのろうどうきょく ■ **長野労働局** がいこくじんろうどうしやろうどうじょうけんそうだん **外国人労働者労働条件相談コーナー** ☎026-223-0553

がいこくじんろうどうしや 外国人労働者の ろうどうじょうけん 労働条件について ぼるとがるご ポルトガル語で そうだん 相談できます。

かようび (火曜日・木曜日) もくようび (変更することがあります) げん 午前9:30～ご午後4:00

きゅうじつ ■ **休日・夜間緊急医案内サービス** ☎050-3033-0665

きゅうじつ 休日や よる 夜に びょういん あいている 病院を あんない 案内します。

しょうにきゅうきゅうでんわそうだん ■ **小児救急電話相談** #8000/☎0263-34-8000 (ご午後7:00～よくあさ翌朝8:00)

こども 子どもが よる 夜 びょうき 病気や けがを けがをしたときに そうだん 相談できます。

うんてんめんきょせんたー ■ **運転免許センター**

ほくしんうんてんめんきょせんたー 北信運転免許センター (ながのし 長野市) ☎026-292-2345

とうしんうんてんめんきょせんたー 東信運転免許センター (さくし 佐久市) ☎0267-53-1550

ちゅうなんしんうんてんめんきょせんたー 中南信運転免許センター (しおじりし 塩尻市) ☎0263-53-6611

(3) おも くに たいしかん とうきょうと 主な国の 大使館 (東京都)

【アジア】	あじあ いんどたいしかん インド大使館	☎03-3262-2391
	いんどねしあきょうわこくたいしかん インドネシア共和国大使館	☎03-3441-4201
	すりらんかみんしゅしゃかいしゅぎきょうわこくたいしかん スリランカ民主社会主義共和国大使館	☎03-3440-6911
	たいおうこくたいしかん タイ王国大使館	☎03-5789-2433
	だいかんみんこくたいしかん 大韓民国大使館	☎03-3452-7611
	ちゅうかじんみんきょうわこくたいしかん 中華人民共和国大使館	☎03-3403-3388
	ねぱーるれんぽうみんしゅきょうわこくたいしかん ネパール連邦民主共和国大使館	☎03-3713-6241
	ぱきすたん いすらむきょうわこく パキスタン・イスラム共和国	☎03-5421-7741
	ばんぐらでしゅじんみんきょうわこくたいしかん バングラデシュ人民共和国大使館	☎03-3234-5801
	ふいりぴんきょうわこくたいしかん フィリピン共和国大使館	☎03-5562-1600
	べとなむしゃかいしゅぎきょうわこくたいしかん ベトナム社会主義共和国大使館	☎03-3466-3311
	まれーしあたいしかん マレーシア大使館	☎03-3476-3840
	みやんまーれんぽうきょうわこくたいしかん ミャンマー連邦共和国大使館	☎03-3441-9291
	もんごるこくたいしかん モンゴル国大使館	☎03-3469-2088

(3) たいし かん
大使館

ほくべい 【北米】	あめりかがっしゅうこくたいし かん アメリカ合衆国大使館 かなだたいし かん カナダ大使館	☎03-3224-5000 ☎03-5412-6200
ちゅうなんべい 【中南米】	あるぜんちんきょうわこくたいし かん アルゼンチン共和国大使館 ぱらぐあいきょうわこくたいし かん パラグアイ共和国大使館 ぶらじるれんぽうきょうわこくたいし かん ブラジル連邦共和国大使館 ぺるーきょうわこくたいし かん ペルー共和国大使館 ぼりびあたみんぞくこくたいし かん ボリビア多民族国大使館 めキシこがっしゅうこくたいし かん メキシコ合衆国大使館	☎03-5420-7101 ☎03-3265-5271 ☎03-3404-5211 ☎03-3406-4243 ☎03-3499-5441 ☎03-3581-1131
おうしゅう 【欧州】	えいこくたいし かん 英国大使館 おらんだおうこくたいし かん オランダ王国大使館 どいつれんぽうきょうわこくたいし かん ドイツ連邦共和国大使館 ふらんすたいし かん フランス大使館 ろしあれんぽうたいし かん ロシア連邦大使館	☎03-5211-1100 ☎03-5776-5400 ☎03-5791-7700 ☎03-5798-6000 ☎03-3583-4224
たいようしゅう 【大洋州】	おーすとらりあたいし かん オーストラリア大使館 にゅーじーらんどたいし かん ニュージーランド大使館	☎03-5232-4111 ☎03-3467-2271
ちゅうとう 【中東】	いらんいすらむきょうわこくたいし かん イラン・イスラム共和国大使館	☎03-3446-8011

【MEMO】

【MEMO】

あたらしくながのけん す む がいこくしゅっしん かた せいかつ が い ど ぶ っ く
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

はっこう ねん へいせい ねん がつ
発行：2013年（平成25年）11月

かいてい ねん れいわ ねん がつ
改訂：2023年（令和5年）2月

へんしゅう ながのけんけんみん ぶん か ぶ ぶん か せいさく か た ぶ ん か きょうせい ぼ す ぽ ー と し つ
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