



長野県が発行している『広報ながのけん』などをもとに、外国人県民の皆様に様々な情報をお届けします。

COVID-19

COVID-19 に関する相談方法について

長野県多文化共生相談センターは、長野県在住の外国人の方々が、生活での困りごとなどを無料で相談できる場所です。以下の方法で相談することができます。

○ 電話

026-219-3068
080-4454-1899

※ センターの開設日・時間に対応可能です。

○ LINE 通話

センターの職員とLINEで通話できます。
QRコードを読み込んでください。

※ センターの開設日・時間に対応可能です。



○ センターで直接相談

住所：長野市新田町 1485-1
もんぜんぷら座 3階

開設日	月～金曜日 (第1・3水曜日を除く) 第1・3土曜日
時間	10:00～18:00
対応言語 (15言語)	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、 ミャンマー語、ドイツ語、 フランス語、クメール語

○ Zoom

Zoomを使ってオンラインで相談ができます。
以下のアドレスに予約のメールをしてください。
yoyaku@anpie.or.jp

○ チャットボット

AIチャットボットに質問できます。
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

COVID-19の感染を疑ったら、次の番号に電話してください。

0120-974-998 (新型コロナ多言語コールセンター・24時間20言語対応)

※2021年4月1日から番号が変わっています。

厚生労働省では、COVID-19のワクチンに関する電話相談窓口を設置しています。
多言語での相談も受け付けています。

電話番号 (フリーダイヤル) : 0120-761770

対応言語	受付時間 (土日・祝日も実施)
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



会食をする際には、次のポイントに気をつけて、地域でがんばるお店を応援しましょう！

食事中的「会話」のポイント解説！

大切なことは、「飛沫を飛ばさない！」「飛沫の範囲内に入らない！」ことです。

- ① 飛沫防止パネル越しで食事をしましょう！
- ② 相手とは1m以上離れましょう！真正面は避けましょう！
- ③ ①、②が難しい場合は、「マスク会食」か「黙食」を！



大切な自転車を盗難から守りましょう

新学期、新生活が始まり、自転車に乗る機会も増えたのではないのでしょうか。

大切な自転車に、「鍵」はかけていますか？

長野県内で、令和2年中に自転車を盗まれる被害は「823件」発生しており、そのうち「589件」（約72%）が無施錠でした。

盗難被害に遭わないために…

- 敷地内だからと安心せず、自宅でも確実に施錠しましょう。
- わずかな時間でも、自転車から離れるときは、ワイヤー錠などを併用し、「ツーロック」をしましょう。
- なるべく、防犯カメラなどが設置された駐輪場に止めましょう。



また、自転車の「防犯登録」は法律で義務化されています。

自転車を購入した際には、必ず「防犯登録」をしましょう。

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



これからの季節は、土砂災害に注意が必要です

降水量が多くなるこれからの季節は、土砂災害の危険性が高まります。

市町村が作成しているハザードマップなどを利用して、避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

- **Safety tips**（災害時情報提供アプリ）

Safety tips は、外国人に対して、日本国内における緊急地震速報、津波警報、気象特別警報、避難勧告などを通知するアプリです。

災害時に周囲の人から情報を得るためのコミュニケーションカードや、必要な情報を収集できるリンク集なども提供しています。

https://www.mlit.go.jp/kankocho/news08_000325.html



「長野県多文化共生相談センター」では、生活での困りごとなどを、15の言語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/>

