



ข่าวประชาสัมพันธ์จังหวัดนากาโนะ

จัดทำโดย : แผนกวัฒนธรรมพลเรือน
ฝ่ายพหุวัฒนธรรมและหนังสือเดินทาง
จังหวัดนากาโนะ
TEL : 026-235-7173
tabunka@pref.nagano.lg.jp

ข้อมูลในจดหมายข่าวนี้คัดมาจากบทความในวารสาร 「โคโชนากาโนะเคน」 เพื่อเสนอข่าวสารแก่ชาวต่างชาติในจังหวัดนากาโนะ

COVID-19

ช่องทางการขอคำปรึกษาเกี่ยวกับCOVID-19

ながのけんたぶんかきょうせいそだんせんたー
長野県多文化共生相談センター ศูนย์ให้คำปรึกษานานาชาติจังหวัดนากาโนะนั้นเป็นสถานที่ให้คำปรึกษาแก่พลเมืองชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนากาโนะเมื่อประสบปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ขอรับคำปรึกษาได้ตามช่องทางด้านล่างนี้

○ โทรศัพท์
026-219-3068
080-4454-1899

※ สามารถขอคำปรึกษาได้ในวันและเวลาเปิดทำการ.

○ โทรติดต่อทางLINE

สามารถปรึกษากับเจ้าหน้าที่ของศูนย์โดยติดต่อผ่านทางLINE. โดยการสแกนQR コード.

※ สามารถขอคำปรึกษาได้ในวันและเวลาเปิดทำการ.



○ มาปรึกษาโดยตรงที่ศูนย์
ที่อยู่ : ชั้น 3 มอนเซนพลาซ่า1485-1
ชินเดไนจ อ.นากาโนะ

วันเปิดทำการ	วันจันทร์~วันศุกร์ และ วันเสาร์สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน (หยุดวันพุธสัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน)
เวลา	10:00~18:00
ภาษาที่รองรับ (15 ภาษา)	จีน, โปรตุเกส, อินโดนีเซีย, ไทย, เวียดนาม, อังกฤษ, เกาหลี, ตากาล็อก, สเปน, เนปาล, มาเลย์, พม่า, เยอรมัน, ฝรั่งเศส, เขมร

○ ชุมZoom

ปรึกษาผ่านทางออนไลน์โดยใช้โปรแกรมZoom.
สามารถจองผ่านทางอีเมลที่บัญชีอีเมลด้านล่างนี้.
yoyaku@anpie.or.jp

○ แชทบอท チャットボット

ถามตอบกับ เอไอ แชทบอท(AI チャットボット)ได้.
กรุณาลิขสิทธิ์ที่ไอคอนในโฮมเพจของศูนย์



長野県 PR キャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

หากคุณสงสัยว่าจะจะได้รับเชื้อCOVID-19、กรุณาโทรติดต่อที่หมายเลขนี้。

0120-974-998 しながたころなたげんごこーるせんたー
(新型コロナウイルス多言語コールセンター・ตลอด 24 ชม. รองรับ 20 ภาษา)

※เปลี่ยนเป็นหมายเลขดังกล่าวตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2564

กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการได้จัดให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เกี่ยวกับวัคซีน COVID-19. และยังสามารถปรึกษาได้ในหลากหลายภาษา.

หมายเลขโทรศัพท์ (โทรฟรี) : 0120-761770



ภาษาที่รองรับ	เวลาให้บริการ (รวมเสาร์-อาทิตย์ · และวันหยุดราชการ)
ญี่ปุ่น, อังกฤษ, จีน, เกาหลี, โปรตุเกส, สเปน	9:00~21:00
ไทย	9:00~18:00
เวียดนาม	10:00~19:00

การรับประทานอาหารในรูปแบบใหม่ฉบับชินชู,เมื่อต้อง「สนทนา」ระหว่างทานอาหาร

ข้อควรระวังเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกัน, และร่วมกันสนับสนุนร้านอาหารที่ให้ความร่วมมือ !

ข้อควรระวังหลัก เมื่อต้อง 「สนทนา」 ระหว่างรับประทานอาหาร !
สิ่งสำคัญคือ 「ไม่ให้เกิดการกระเด็นของละอองฝอย !」 「ไม่เข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีการกระจายของละอองฝอย !」。

- ① รับประทานอาหารโดยมีแผงกั้นเพื่อป้องกันการกระเด็นของละอองฝอย !
- ② อยู่ห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1 เมตร ! หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าโดยตรง !
- ③ ในกรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติตามข้อ①, ②, 「ใส่แมสรับประทานอาหาร」 หรือ 「งดการสนทนา」 !



ปกป้องจักรยานอันมีค่าจากการถูโจรกรรม

เมื่อเริ่มภาคการศึกษาใหม่, เริ่มต้นวิถีชีวิตใหม่, การใช้จักรยานเพื่อการเดินทางก็อาจจะเพิ่มมากขึ้นไปด้วย. แล้วคุณได้ใช้「กุญแจ」เพื่อล็อคจักรยานที่มีค่าของคุณหรือไม่ ? ในปีพ.ศ. 2563(ปีระชาที่ 2) ได้มีรายงานคดีโจรกรรมรถจักรยานในจังหวัดนากาโนะ「823คดี」และในจำนวนนี้「589คดี」หรือ (ราว ๆ 72%) ไม่ได้ใช้กุญแจล็อคจักรยาน.

เพื่อไม่ให้รถจักรยานถูโจรกรรม...

- ไม่ว่าจะอยู่ในอาคารสถานหรือบริเวณบ้าน, ก็ควรล็อครถจักรยาน.
- ควรล็อครถจักรยานแบบ「ทุล็อค」คือใช้ทั้งสายล็อคและกุญแจทุกครั้ง, ถึงแม้ว่าต้องการจะจอดรถจักรยานเพียงชั่วเวลาสั้น ๆ ก็ตาม.
- ควรจอดรถในสถานที่ที่มีการติดตั้งกล้องวงจรปิด.



นอกจากนี้, กฎหมายยังกำหนดให้ผู้ที่มิจักรยานต้องทำการ 「ลงทะเบียนป้องกันอาชญากรรม」. อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณซื้อจักรยาน อย่าลืม 「ลงทะเบียนป้องกันอาชญากรรม」.

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



ขอให้ระมัดระวังภัยพิบัติจากดินถล่มในช่วงฤดูกลางหลังจากนี้

ปริมาณฝนที่ตกหนักในช่วงฤดูกลางหลังจากนี้ ทำให้มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภัยพิบัติจากดินถล่มตามมาเช่นกัน. ควรตรวจสอบและศึกษาแผนที่ของพื้นที่เสี่ยงภัยและสถานหลบภัยพร้อมทั้งเส้นทางอพยพที่ทางเทศบาลท้องถิ่นได้จัดทำขึ้นมา.

- **Safety tips** เซฟตี้ทิปส์ (แอปพลิเคชันข้อมูลข่าวสารภัยพิบัติ災害時情報提供アプリ)

Safety tipsคือ แอปพลิเคชันที่นำเสนอข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการแจ้งเตือนก่อนการเกิดแผ่นดินไหว การเกิดสึนามิ และสภาพอากาศแก่ชาวต่างชาติ, รวมถึงนำเสนอสถานที่อพยพหลบภัย.

ใช้การ์ดในการสื่อสารกับผู้คนรอบข้างเพื่อการรับข้อมูลข่าวสารได้ อีกทั้งยังมีการรวบรวมข้อมูลจำเป็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์หากเกิดภัยพิบัติ รวมถึงลิงก์ที่เกี่ยวข้องอีกด้วย.

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



「นากาโนะเคนทาบุงคะเคียวเซไซตั้งเซนเตอร์」คือศูนย์ให้คำปรึกษากับปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตประจำวัน รองรับได้ 15 ภาษา (ฟรี)

☎ 026-219-3068 / 080-4454-1899 โฮมเพจ : <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

