

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 じ 目 次

- 1 引っ越しひっこしをしてから すぐにやること
- 2 すぐに 助けてたすけて もらいたい とき
- 3 地震じしんから 身みを守るまもる
- 4 地域ちいきでの つきあい
- 5 長野ながのけんの 紹介しょうかい
- 6 電話帳でんわちょう
  - (1) 多言語たげんごでの相談窓口そうだんまどぐち
  - (2) 役所やくしょ
  - (3) 主な国おもくにの大使館たいしかん

# 1 ひっ越し 引っ越しをしてから すぐにやること

□ **役所** やくしょ てんにゆう にちいない しやくしょ まちやくば むらやくば てんにゆう てつづき  
 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 ひっ越し、または帰国するときは、転出する 市町村に 転出届を だ  
 してください。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 しちょうそんまどぐち きいて ください。

□ **電気** でんき でんりょくがいしゃ れんらく  
 電力会社に 連絡を しましょう。

□ **水道** すいどう しちょうそんやくば すいどうたんとうか れんらく  
 市町村役場の 水道担当課に 連絡しましょう。

□ **ガス** がす じぜん がすがいしゃ よやく がす もとせん  
 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** がっこう しちょうそん きょういくいいんかい しゅうがくきよかしんせい  
 市町村の教育委員会に 就学許可申請を します。

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



でんりょくがいしゃ 電力会社	☎
すいどうたんとうか 水道担当課	☎
がすがいしゃ ガス会社	☎

## 2 すぐに <sup>たす</sup> 助けて もらいたい とき

### 110 (警察)

こうつうじこ <sup>はんざい</sup> 交通事故や 犯罪に あったときは 「110」に <sup>でんわ</sup> 電話してください。  
<sup>けいさつ</sup> 警察に つながります。

### 119 (消防・救急車)

かじ <sup>きゅうびょうき</sup> 火事や 急な病気、けがのときは 「119」に <sup>でんわ</sup> 電話してください。  
<sup>しょうぼうしょ</sup> 消防署に つながります。

★<sup>つうほうめも</sup> 通報メモ (<sup>でんわ</sup> 電話で <sup>しつもん</sup> 質問に こたえてください)



<sup>じゅうしょ</sup> 住所、 <sup>たてもの</sup> 建物の <sup>なまえ</sup> 名前	
あなたの <sup>なまえ</sup> 名前	
<sup>でんわばんごう</sup> 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 身を 守る

ひなん 避難する時の ために 「非常持出袋」を ようい 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 ちいき 地域での つきあい

きんじょ ひと しり あい なかよく 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 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 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 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。

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 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 とても はってん 発展しました。戦後は せんご 戦後は かめら カメラ、とけい 時計などの せいみつ 精密機械工業が せいちよう 成長しました。現在は げんざい 現在は こんぴゆーた コンピュータ かんけい 関係の でんし 電子機器の せいぞう 製造が ちゆうしん 中心です。

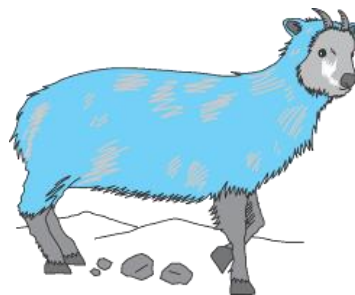
のうぎょう

## 農業

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



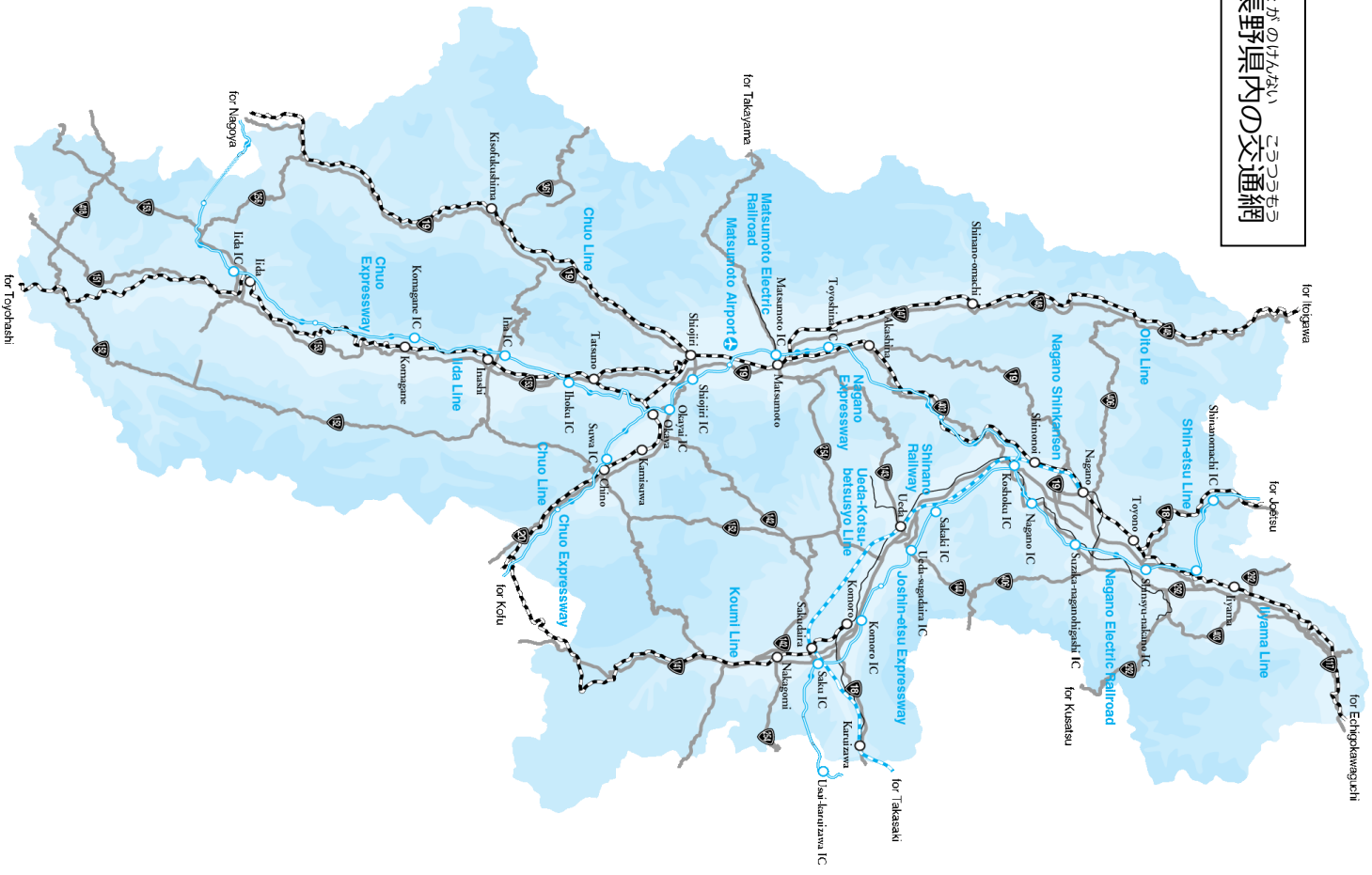
ながのけん 長野県の しょうちゆう 象徴である とり 鳥「らいちょう」



ながのけん 長野県の しょうちゆう 象徴である どうぶつ 動物「かもしか」



ながのけんない こうつうまろ  
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

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

## &lt;15言語&gt;

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、※ウクライナ語(予約制) 詳しくはご相談ください。



(1) たげんご多言語での そうだんまどぐち相談窓口

<small>しちようそん</small> 市町村	<small>げんご</small> 言語・ <small>ようび</small> 曜日・ <small>じかん</small> 時間	<small>でんわばんごう</small> 電話番号
<small>うえだし</small> 上田市	<small>ぼるとがるご</small> ポルトガル語、 <small>えいご</small> 英語、 <small>すぺいんご</small> スペイン語、 <small>ちゅうごくご</small> 中国語 <small>げつようび</small> 月曜日～ <small>きんようび</small> 金曜日 9:00～17:00	0268-75-2245
<small>おかやし</small> (国際 <small>こくさい</small> 交流センター) 岡谷市	<small>えいご</small> 英語 <small>ぼるとがるご</small> ポルトガル語 <small>げつようび</small> 月曜日～ <small>きんようび</small> 金曜日 9:00～16:00 <small>すいようび</small> 水曜日 9:00～15:00	0266-24-3226
<small>いだし</small> 飯田市	<small>ぼるとがるご</small> ポルトガル語 <small>か</small> 火・ <small>もくようび</small> 木曜日 13:00～17:00 <small>ちゅうごくご</small> 中国語 <small>げつ</small> 月・ <small>か</small> 火・ <small>もく</small> 木・ <small>きんようび</small> 金曜日 13:00～17:00 <small>えいご</small> 英語、 <small>たがるくご</small> タガログ語 <small>すい</small> 水・ <small>きんようび</small> 金曜日 ( <small>げんそく</small> 原則) 13:00～17:00	0265-22-4511 (内線5101)
<small>すわし</small> 諏訪市	<small>ぼるとがるご</small> ポルトガル語 <small>げつ</small> 月～ <small>きんようび</small> 金曜日 9:00～17:00	0266-52-4141 090-1473-8423
<small>こもろし</small> 小諸市	<small>ちゅうごくご</small> 中国語、 <small>たがるくご</small> タガログ語、 <small>えいご</small> 英語、 <small>たいご</small> タイ語 <small>げつようび</small> 月曜日～ <small>きんようび</small> 金曜日 8:30～17:15 ( <small>よやくせい</small> 予約制)	0267-22-1700 (内線2311)
<small>こまがねし</small> 駒ヶ根市	<small>ぼるとがるご</small> ポルトガル語 <small>えいご</small> 英語 <small>ちゅうごくご</small> 中国語 <small>げつようび</small> 月曜日 13:00～17:00、 <small>すいようび</small> 水曜日 8:30～12:00 <small>げつようび</small> 月曜日～ <small>きんようび</small> 金曜日 8:30～17:15 <small>げつようび</small> 月曜日～ <small>きんようび</small> 金曜日 8:30～17:15 ( <small>よやくせい</small> 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	がいこくせきしみんそうだん ・外国籍市民相談 ほるとがるご ちゅうごくご にほんご ポルトガル語、中国語、日本語 まいつきだい もくようび 毎月第3木曜日 10:00～16:00	0266-72-2101 (内線232)
ちのし 茅野市	にちじょうせいかつそうだん ・日常生活相談 ベとなむご つき かい にほんご ベトナム語 (月1回)、日本語 まいつきだい どうようび だい にちようび 毎月第1・3・4・5土曜日、第2日曜日 16:00～17:00	0266-75-0633 0266-72-2101 相談前に事前連絡 (090-8846-0491)
しおじりし 塩尻市	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	0263-52-0280 (内線1195)
さくし 佐久市	たいご すいようび タイ語 水曜日 13:00～17:00 ほるとがるご もくようび ポルトガル語 木曜日 9:30～13:30 ちゅうごくご げつようび 中国語 月曜日 13:00～17:00	0267-88-8460
ちくまし 千曲市	えいご にほんご げつようび きんようび 英語、日本語 月曜日～金曜日 8:30～17:15	026-273-1111 (内線4113)
とうみし 東御市	すぺいんご ほるとがるご 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

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
あづみのし 安曇野市	ほるとがるご    ちゅうごくご    えいご ポルトガル語、中国語、英語 げつようび    きんようび 月曜日～金曜日    9:00～12:00    13:00～17:00	0263-71-2088 090-4884-2000
みなみまきむら 南牧村	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	0267-96-2211
しちすわまち 下諏訪町	にほんご    げつようび    きんようび    よやくせい 日本語    月曜日～金曜日    8:30～17:15 (予約制)	0266-27-1111 (内線143)
みのわまち 箕輪町	ほるとがるご    えいご    すべいんご 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    8:30～16:00	0265-79-3154
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 中国語    火曜日    18:00～19:00 きんようび 金曜日    11:00～14:00	0265-43-2220 (内線224)
はくほむら 白馬村	えいご    げつようび    きんようび 英語    月曜日～金曜日    8:30～16:30	0261-72-5000
たつのまち 辰野町	えいご    ほるとがるご    かくしゅうすいようび 英語・ポルトガル語    隔週水曜日    17:00～19:00 じっしび    とあ (実施日については、お問い合わせください)	0266-41-1111 (内線2226)



## (2) やくしよ 役所

### ■ けん 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 いうって  
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。

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

ちいきしんこうきょく 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ょく  
・佐久地域振興局 ☎0267-63-3111

うえだちいきしんこうきょく  
・上田地域振興局 ☎0268-23-1260

すわちいきしんこうきょく  
・諏訪地域振興局 ☎0266-53-6000

かみいなちいきしんこうきょく  
・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ょく  
・南信州地域振興局 ☎0265-23-1111

きそちいきしんこうきょく  
・木曾地域振興局 ☎0264-24-2211

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

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

ながのちいきしんこうきょく  
・長野地域振興局 ☎026-233-5151

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

(2) 役所 やくしよ■ 市役所・町/村役場 (ABC順) しやくしよ まち・むらやくば じゆん

A	あちむら 阿智村	0265-43-2220
	あげまつまち 上松町	0264-52-2001
	あなんちよう 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
	Chi	ちくほくむら 筑北村
ちくまし 千曲市 <small>こうしよくちようしや</small> (更埴庁舎)		026-273-1111
ちくまし 千曲市 <small>とぐらちようしや</small> (戸倉庁舎)		026-275-0004

F H I	ちくまし 千曲市 <small>かみやまだちようしや</small> (上山田庁舎)	026-275-1050
	ちのし 茅野市	0266-72-2101
	ふじみまち 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
	いいたし 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
	いいつなまち 飯綱町	026-253-2511
いけだまち 池田町	0261-62-3131	
いくさむら 生坂村	0263-69-3111	

## (2) 役所

K	いなし市	0265-78-4111
	かろいざねまち 軽井沢町	0267-45-8111
	かわかみむら 川上村	0267-97-2121
	まじまだいらむら 木島平村	0269-82-3111
	きそまち 木曾町	0264-22-3000
	きそむら 木祖村	0264-36-2001
	きたあいまむら 北相木村	0267-77-2111
	こまがねし 駒ヶ根市	0265-83-2111
M	こもろし 小諸市	0267-22-1700
	こうみまち 小海町	0267-92-2525
	まつもとし 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
	みのねまち 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 南木曾町	0264-57-2001
O	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
	のぞわおんせんむら 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

## (2) 役所

S

さくほまち 佐久穂町 さくちょうしゃ (佐久庁舎)	0267-86-2525
さくほまち 佐久穂町 やちほちょうしゃ (八千穂庁舎)	0267-88-2525
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
すげかし 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ゆうかんりちよう

## ■ 出入国在留管理庁

とうきようしゅつにゆうこくざいりゆうかんりきよくながのしゅつちようじよ

- ・ 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  
(月曜日～金曜日 午前9:00～午後4:00)

とうきようしゅつにゆうこくざいりゆうかんりきよくがいくじんざいりゆうそうごういんふおめーしょんせんたー

- ・ 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  
(月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15)

にほんご えいご ちゆうごくご かんこくご すぺいんご ぽるとがるご べとなむご たがろくご  
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、

ねばーるご いんどねしあご たいご くめーるご みやんまーご もんごるご ふうらんすご  
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、

しんはらご うるどうご  
シンハラ語、ウルドゥ語

つうやく はいち はろーわーく  
**■通訳を配置しているハローワーク**

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

ながのろうどうきやく がいこくじんろうどうしゃろうどうじょうけんそうだん こ な  
■長野労働局 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ゃ ろうどうじょうけん ぼるとがるご そうだん  
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。

かようび もくようび へんこう ごぜん ごご  
(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)

きゅうじつ やかんきんきゅういあんない さーびす  
■休日・夜間緊急医案内サービス ☎050-3033-0665

きゅうじつ よる びょういん あんない  
休日や 夜に あいている 病院を 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/☎026-235-1818 (午後7:00~翌朝8:00)

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

うんてんめんきよせんたー  
■運転免許センター

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

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

ちゅうなんしんうんてんめんきよせんたー しおじりし  
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】	いんどうたいしかん 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 中華人民共和國大使館	☎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
	ふいりび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
	みゃ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	☎03-3224-5000
	かなだたいしかん カナダ大使館	☎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	☎03-5420-7101
	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	☎03-3265-5271
	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	☎03-3404-5211
	ぺるーきょうわこくたいしかん ペルー共和国大使館	☎03-3406-4243
	ほ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	☎03-3499-5441
	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	☎03-3581-1131
おうしゅう 【欧州】	えいこくたいしかん 英国大使館	☎03-5211-1100
	おらんだおうこくたいしかん オランダ王国大使館	☎03-5776-5400
	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	☎03-5791-7700
	ふらんすたいしかん フランス大使館	☎03-5798-6000
	ろしあれんぽうたいしかん ロシア連邦大使館	☎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	☎03-5232-4111
	にゅーじーらんどたいしかん ニュージーランド大使館	☎03-3467-2271
ちゅうどう 【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：2024年（令和6年）4月

へんしゅう ながのけんけんみんぶんかぶけんみんせいさくかたぶんかきょうせいかり  
編集：長野県県民文化部県民政策課多文化共生係