



お知らせ

国勢調査にご回答ください

あなたも対象です！！

令和 7 年国勢調査を実施しています

5 年に 1 度の国勢調査は、国籍に関係なく、日本にすんでいるすべての人と世帯が対象です。
必ずご回答ください！

インターネット
回答期間

9/20～10/8

詳しくはこちらから

<https://www.kokusei2025.go.jp/language/>

（国勢調査 2025 キャンペーンサイト）



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

相談

無料相談会を開催します

長野県多文化共生相談センターでは、外国人の皆さんを対象とした、無料相談会を開催します。
今年の会場は県の合同庁舎が多いです。

合同庁舎では、まいさぼ（長野県生活就労支援センター）による食糧・日用品配布もあります。
お気軽に相談にお越しください。

地域	日にち	時間	会場
諏訪地域	9 月 12 日（金）	10:00～15:00	諏訪合同庁舎
南信州地域	10 月 9 日（木）	10:00～15:00	飯田合同庁舎
上伊那地域	10 月 24 日（金）	10:00～15:00	伊那合同庁舎
佐久市	12 月 3 日（水）	10:00～15:00	佐久市役所

※予定や会場が変更となる場合があります。
長野県多文化共生相談センターのホームページでご確認ください。

無料(0 円)



お知らせ

まだ熱中症に気を付けてください

まだ厳しい暑さが続きます。熱中症は家の中にいるときや、夜でも起こります。

- ◆ エアコンを適切に使って 涼しい場所で過ごす
- ◆ こまめに水分をとる
- ◆ たくさん汗をかいたときには、塩分もとる

体調を崩して病院に行きたい時は、長野県医療通訳コールセンターで電話による医療通訳を受けられます。健康に気を付けて過ごしましょう。



092-286-7448 (24 時間・22 言語)

※通話料はかかります。

お願い

「ながのけんインフォメーション」のアンケートにご回答ください

みなさんは「ながのけんインフォメーション」でどんなことを知りたいですか？

よりよい情報を提供していくため、アンケート調査にご協力ください！

<https://forms.office.com/r/w5zyCapTCU>



お知らせ

災害に備えましょう

9月1日は防災の日です。大雨による洪水・土砂災害が差し迫ったとき、あなたはどこへ避難しますか？いざという時のために、日ごろから災害に備えましょう。

Safety tips

観光庁が監修した、災害時に役立つ情報を提供するアプリです。(15 言語)

Android:



iPhone



国土交通省防災ポータル

日頃から知ってほしい情報、災害時に
見てほしい情報 332 サイトがひとまと
めになっています。



「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 言語以上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/>



お知らせ

国勢調査に 答えてください

あなたも 当てはまります!!

令和7年 国勢調査を 行います

国勢調査<=皆さんの 暮らしを 調べる事>は 5年に1回あります。
国籍に関係なく、日本にすんでいる すべての人と 世帯<=家>が
あてはまります。必ず 答えてください!

インターネット

回答期間

9/20~10/8

<=こたえることができる期間>

詳しくは URL または QR コードを 見てください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/language/>

(国勢調査 2025 キャンペーンサイト)



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

相談

無料の 相談会を 行います

長野県多文化共生相談センターでは、外国人のみなさんのための、無料の相談会を 行います。
今年の会場は 県の合同庁舎<=県の部署が 入っている 建物>が多いです。
合同庁舎の時は、まいさぽ<=長野県で 生活や 仕事の 相談ができる場所>が、食べ物や 日用品を 配ります。お気軽に 相談に来てください。

地域	日にち	時間	会場
諏訪地域	9月12日 (金)	午前10時から午後3時まで	諏訪合同庁舎
南信州地域	10月9日 (木)	午前10時から午後3時まで	飯田合同庁舎
上伊那地域	10月24日 (金)	午前10時から午後3時まで	伊那合同庁舎
佐久市	12月3日 (水)	午前10時から午後3時まで	佐久市役所

※日にちや 場所が 変わることが あります。

詳しい 情報は、長野県多文化共生相談センターの ホームページを 見てください。

無料(0円)



お知らせ

まだ 熱中症に 気を付けてください

まだ 厳しい暑さが続きます。熱中症は 家の中にいるときや、夜でも 起こります。

- ◆ エアコンを 適切に使って 涼しい場所で過ごす
- ◆ 少しずつ 何回も 水を飲む
- ◆ たくさん 汗をかいたときには、塩、しょっぱいもの もとる

具合が悪くて 病院に行きたいときは、長野県医療通訳コールセンターで 母国語で 電話できます。健康に気を付けて 過ごしましょう。



092-286-7448 (24時間・22言語)

※通話料はかかります。

お願い

「ながのけんインフォメーション」のアンケートに 答えてください

みなさんは「ながのけんインフォメーション」で どんなことを 知りたいですか？

みなさんの声を 聞かせてください！

<https://forms.office.com/r/w5zyCapTCU>



お知らせ

災害に備えましょう

9月1日は防災の日です。大雨によって洪水・土砂災害が起こったとき、あなたはどこへ逃げますか？ 困らないように、日ごろから災害に備えましょう。

Safety tips

観光庁＜＝観光のことを考える 国の 部署＞が確認したアプリです。災害の ときに役立つ情報が 手に入ります。
(15言語)

Android:



iPhone



国土交通省防災ポータル

- ・日頃から 知ってほしい情報
- ・災害時 見てほしい情報

332 のホームページを まとめています。



「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/>



English

ながのけんインフォメーション（英語版）

No.83 September 2025



Nagano Prefecture Newsletter

Nagano Prefectural Government
Civic Policy Division
Tel: 026-235-7132
tabunka@pref.nagano.lg.jp

NEWS

The Census

The 2025 Census is being conducted.

The census is carried out every five years, and all residents and households in Japan, regardless of nationality, are counted. Every voice matters, so please be sure to response!

Respond online from

September 20 to October 8

See details:

<https://www.kokusei2025.go.jp/language/>

(2025 Census campaign website)



Arukumaru, Nagano Prefecture mascot
©長野県アルクマ

Consultation

Free Consultation

The Nagano Prefectural Intercultural Consultation Center will hold free consultations for foreign residents. Many of this year's venues are the prefectural government's regional offices. At the regional offices, Maisapo (Nagano Prefecture Life and Work Support Center) will also be distributing food and daily necessities. Please feel free to come for a consultation.

Area	Date	Time	Venue
Suwa	Fri, Sep 12	10 a.m. to 3 p.m.	Suwa Regional Office
Minamishinshu	Thurs, Oct 9	10 a.m. to 3 p.m.	Iida Regional Office
Kamiina	Fri, Oct 24	10 a.m. to 3 p.m.	Ina Regional Office
Saku City	Wed, Dec 3	10 a.m. to 3 p.m.	Saku City Hall

The schedule and venues may be changed.
Please check the Nagano Prefectural Intercultural Consultation Center website.



Free

NEWS

Still Be Careful About Heatstroke

The severe heat will continue. Heatstroke can occur even when you are indoors or at night.

- ◆ Use air conditioning properly and stay in a cool place.
- ◆ Drink frequently.
- ◆ When you sweat a lot, make sure to take in some salt.

If you feel unwell and want to see a doctor, you can get telephone medical interpretation through the Nagano Prefecture Medical Interpretation Call Center. Take care of your health.

092-286-7448 (24 hrs, 22 languages)

Calls will be charged.



Request

Survey of the Nagano Prefecture Newsletter

What kind of information would you like to know from the Nagano Prefecture Newsletter?

Please help us improve by taking our survey.

<https://forms.office.com/r/w5zyCapTCU>



NEWS

Be Prepared for Disasters

September 1 is Disaster Preparedness Day. If a flood or landslide is imminent due to heavy rain, where will you evacuate to? Let's prepare for disasters on a daily basis, just in case.

Safety tips

This app provides useful information at the time of disaster, supervised by the Tourism Agency. (15 languages)

Android:



iPhone



Disaster Prevention Portal Website of the Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

This is a collection of 332 websites that provide useful information for daily life and for times of disaster.



Please call the Nagano Prefecture Intercultural Consultation Center if you need assistance. Free consultation is available in more than 15 languages. ☎ 026-219-3068 / 080-4454-1899
Website: <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>



通知

请协助国势调查（人口普查）

您也是普查对象！！

正在开展 2025 年国势调查

日本国势调查每五年举行一次，不问国籍，凡居住在日本的个人及家庭均为普查对象。请协助回答！

线上
回答时间

9/20~10/8

详情在此查询

<https://www.kokusei2025.go.jp/language/>

（国势调查 2025 特设网站）

長野県 PR 吉祥物“散步熊”
©長野県散歩熊

咨询

举办免费咨询活动

長野県多元文化共生咨询中心以外籍人士为对象，举办免费咨询活动。
今年的会场多是县的合作厅舍。
在合作厅舍，長野県生活就业支援中心会发放食品、日用品。欢迎随时前来咨询。

地区	日期	时间	会场
諏访地区	9 月 12 日（周五）	10:00~15:00	諏访合同厅舍
南信州地区	10 月 9 日（周四）	10:00~15:00	饭田合同厅舍
上伊那地区	10 月 24 日（周五）	10:00~15:00	伊那合同厅舍
佐久市	12 月 3 日（周三）	10:00~15:00	佐久市政府

※预定时间和会场有可能变动。
详情请参阅長野県多元文化共生咨询中心网页。

免费(0 元)



通知

请注意不要中暑

炎热天气依然持续。在家里或晚上都可能会中暑。

- ◆ 适当使用空调，尽可能呆在凉爽的地方
- ◆ 勤喝水
- ◆ 大量出汗多时，也要补充盐分

身体不适想去医院检查时，可以使用长野县医疗翻译电话中心的医疗翻译服务。请大家注意身体。

※通话费自付。



092-286-7448 (24 小时 · 22 个语种)

希望

请参与“长野县信息”的问卷调查

各位想通过“长野县信息”了解哪些事情呢？
为了为各位提供更好的资讯，请参与我们的问卷调查！

<https://forms.office.com/r/w5zyCapTCU>



通知

做好防灾准备

9 月 1 日是防灾日。当您面临因洪水、泥石流灾害时，您会去哪里避难？为了以防万一，平时就做好防灾准备吧。

Safety tips

由观光厅监修，提供灾害时实用信息的 APP。（15 个语种）

Android:



iPhone



国土交通省防灾门户网站

汇总了 332 个网站的信息，其中包括了平时想了解以及发生灾害时想查阅的信息。



“长野县多元文化共生咨询中心”，可用 15 种语言，接受外籍县民的生活困扰等咨询。（免费）
☎ 026-219-3068 / 080-4454-1899 网页：<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>





IMPORMASYON MULA SA NAGANO PREFECTURE

Septyembre 2025 No.83

 International Relations Division
 Citizens and Cultural Affairs
 Nagano Prefecture
 T E L : 026-235-7132
 Email : tabunka@pref.nagano.lg.jp

Pabatid

Makilahok sa pagsagot sa National Census

Ikaw rin ay kalahok sa census ! !

Magsasagawa ng Census ngayong 2025

Ang census na isinasagawa isang beses sa limang taon ay sumasaklaw sa lahat ng tao at sambahayan na naninirahan sa Japan anuman ang nasyonalidad. Huwag kaligtaang sumagot sa survey ng census.

**Panahon ng pagsagot
sa Internet
(Septyembre 20 hanggang
Oktubre 8, 2025)**

9/20~10/8

Para sa detalye, tingnan ang URL o QR Code

<https://www.kokusei2025.go.jp/language/>

(Site para sa kampanya ng 2025 Census)



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

Konsultasyon

Magsasagawa ng Libreng Konsultasyon

Ang Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center ay magsasagawa ng mga libreng sesyon ng konsultasyon para sa mga dayuhang residente.

Ngayong taon, ang mga venue ay sa mga gusali ng gobyerno ng prepektura.

Sa mga sesyon ng konsultasyon na isasagawa sa gusali ng gobyerno, ang Maisapo (Nagano Prefecture Life and Employment Support Center) ay mamimigay ng mga pagkain at pang-araw-araw na pangangailangan. Mangyaring huwag mag-atubiling pumunta at makipag-usap sa amin.

Lugar	Petsa	Oras	Venue
Rehiyon ng Suwa	Septyembre 12 (Biyernes)	10am-3pm	Suwa Gōdō Chōsha
Katimugang Rehiyon ng Shinshu	Oktubre 9 (Huwebes)	10am-3pm	Iida Gōdō Chōsha
Rehiyon ng Kami-Ina	Oktubre 24 (Biyernes)	10am-3pm	Ina Gōdō Chōsha
Saku City	Disyembre 3 (Miyerkules)	10am-3pm	Saku City Hall

※Maaaring magbago ang iskedyul at lugar.

Tingnan ang homepage ng Nagano Pref. Multicultural Consultation Center.

Walang bayad



Patuloy pa ring Mag-ingat sa Heatstroke

Patuloy pa rin ang matinding init. Posibleng magka-heatstroke kahit sa gabi at kahit na nasa loob ng bahay.

- ◆ Gumamit ng aircon nang naangkop at manatili sa preskong lugar
- ◆ Uminom ng tubig nang ilang ulit at paunti-unti
- ◆ Kapag pinagpawisan nang marami, kumain ng pagkaing may katamtamang alat



Kung masamâ ang pakiramdam at kailangan mong pumunta sa ospital, maaari kang makatanggap ng medikal na interpretasyon sa telepono sa Nagano Prefecture Medical Interpretation Call Center.

092-286-7448 (24oras · 22 wika)

※Ang tawag ay may bayad.

Hiling mula sa Prepektura

Makilahok sa pagsagot sa survey

Ano ang gusto mong malaman tungkol sa "Impormasyon mula sa Nagano Prefecture"?
Mangyaring makilahok sa aming survey upang mabigyan ka namin ng mas mahusay na impormasyon. !

<https://forms.office.com/r/w5zyCapTCU>



Maghanda para sa mga Sakuna

Ang Setyembre 1 ay Araw ng Pag-iwas sa Kalamidad. Saan ka lilikas kung may napipintong pagbaha o pagguho ng lupa dulot ng malakas na ulan? Mahalagang maging handa sa mga sakuna sa araw-araw.

Safety tips

Ang app na ito, na pinangangasiwaan ng Japan Tourism Agency, ay nagbibigay ng mga kapaki-pakinabang na impormasyon kung sakaling magkaroon ng sakuna. (15 wika)

Android:



iPhone



Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism Disaster Prevention Portal

Pinagsama-sama ng site na ito ang 332 na website na nagbibigay ng impormasyon na dapat mong malaman sa araw-araw at dapat tingnan sakaling magkaroon ng sakuna.



Ang Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center ay tumutugon sa mga konsultasyon tungkol sa pang-araw araw na pamumuhay sa 15 wika. (Walang bayad)

☎026-219-3068 / 080-4454-1899 ホームページ : <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>





ข่าวประชาสัมพันธ์จังหวัดนากาโนะ

จัดทำโดย : แผนกพัฒนาธรรม
ฝ่ายนโยบายพลเมืองและ
วัฒนธรรมพลเมืองจังหวัดนากา
โนะ
TEL : 026-235-7132

ประชาสัมพันธ์

กรุณาตอบแบบสำรวจสำมะโนประชากร

คุณก็รวมอยู่ในกลุ่มเป้าหมายเช่นกัน !!

จัดให้มีการสำรวจสำมะโนประชากร ประจำปี 2025

การสำรวจสำมะโนประชากรซึ่งจัดทำขึ้นทุกห้าปี ครอบคลุมประชากรและครัวเรือนทุกคนที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่น โดยไม่คำนึงถึงสัญชาติ ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้ด้วย!

ช่วงเวลาตอบแบบสอบถาม
ทางอินเทอร์เน็ต

20 ก.ย.-8 ต.ค.

ดูรายละเอียดได้ที่

<https://www.kokusei2025.go.jp/language/>

(เว็บไซต์แคมเปญสำมะโนประชากร 2025)



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

ให้คำปรึกษา

จัดให้คำปรึกษาฟรี

長野県多文化共生相談センターหรือศูนย์ให้คำปรึกษานานาชาติจังหวัดนากาโนะ จะจัดงานให้คำปรึกษาฟรีสำหรับชาวต่างชาติ งานปีนี้จะถูกจัดขึ้นที่合同庁舎หรือศูนย์ราชการขนาดใหญ่ที่ศูนย์ราชการ จะมีการแจกอาหารและของใช้ประจำวันโดย まいさ (まい) (ศูนย์สนับสนุนช่วยเหลือด้านการงานและการใช้ชีวิต) อีกด้วย ขอเชิญมาขอรับคำปรึกษากับเรา

พื้นที่	วันที่	เวลา	สถานที่จัดงาน
เขตชวะ	วัน(ศ)ที่ 12 กันยายน	10:00~15:00	ชวะโกโตโจชะ 諏訪合同庁舎
เขตมินามิซึนชู	วัน(พฤ)ที่ 9 ตุลาคม	10:00~15:00	อิดะโกโตโจชะ 飯田合同庁舎
เขตคามิอินะ	วัน(ศ)ที่ 24 ตุลาคม	10:00~15:00	อินะโกโตโจชะ 伊那合同庁舎
อำเภอซากุ	วัน(พุธ)ที่ 3 ธันวาคม	10:00~15:00	ซากุชิยาคุโซ 佐久市役所

※ตารางการจัดงานและสถานที่จัดงานอาจมีการเปลี่ยนแปลง
กรุณาตรวจสอบข้อมูลที่โฮมเพจของศูนย์ให้คำปรึกษานานาชาติจังหวัดนากาโนะ

ฟรี(0 円)



เนื่องจากสภาพอากาศร้อนจัดที่ยังดำเนินต่อเนื่อง โรคโควิดสามารถเกิดขึ้นได้แม้ว่าจะอยู่ภายในบ้านหรือแม้แต่ตอนกลางคืน

- ◆ ใช้เครื่องปรับอากาศที่เหมาะสม และอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็น
- ◆ ดื่มน้ำบ่อย ๆ
- ◆ หากมีเหงื่อออกมาก ควรเช็ดเช็ดด้วยเกลือแร่

หากคุณรู้สึกไม่สบายและต้องไปโรงพยาบาลหรือสถานประกอบการแพทย์ สามารถขอรับบริการผ่านทางโทรศัพท์ของศูนย์ลำปางทางการแพทย์จังหวัดน่านได้ โทร 092-286-7448 (ตลอด 24 ชม. • 22 ภาษา) ※เสียค่าบริการการโทร



092-286-7448 (ตลอด 24 ชม. • 22 ภาษา)

※เสียค่าบริการการโทร

ทุกคนอยากได้รับทราบข้อมูลข่าวสารได้จาก「ながのけんインフォメーション」?

เพื่อให้การให้ข้อมูลนั้นมีประสิทธิภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น ขอความร่วมมือทดสอบแบบสอบถาม!

<https://forms.office.com/r/w5zyCapTCU>



วันที่ 1 กันยายน คือวันป้องกันภัยพิบัติ เมื่อเกิดเหตุน้ำท่วมหรือดินถล่มจากฝนที่ตกลงมาอย่างหนัก คุณจะไปหลบภัยยังสถานที่ใด และเพื่อการเตรียมพร้อมในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น จึงควรเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าเพื่อรับมือกับภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

Safety tips

แอปพลิเคชันที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ อยู่ภายใต้การดูแลของสำนักงานห้องเที่ยวญี่ปุ่น (มีให้บริการใน 15 ภาษา)

Android:



iPhone



こくどうつうしょうぼうさい ぽ た る
国土交通省防災ポータル

(เว็บไซต์ป้องกันภัยพิบัติกระทรวงคมนาคม)

รวม 332 เว็บไซต์ที่มีทั้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวันและข้อมูลที่ควรรู้เมื่อเกิดภัยพิบัติไว้ในที่เดียว



알림

국세조사에 협조해 주세요

모두가 응답 대상입니다!!

2025 년 국세조사를 실시합니다

5 년에 한 번 실시하는 국세조사는 국적과 관계 없이 일본에 거주하는 모든 세대가 반드시 응답해야 합니다.

반드시 실시해 주세요!

인터넷
접수 기간

9/20~10/8

상세 정보는 여기에서

<https://www.kokusei2025.go.jp/language/>

(국세조사 2025 캠페인 사이트)



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

상담

무료상담회를 개최합니다

나가노현 다문화공생 상담센터에서는 외국인 여러분들을 대상으로 무료상담회를 개최하고 있습니다.

올해 개최 장소는 현 합동청사가 많습니다.

합동청사에서는 마이사포(まいさぽ・나가노현 생활 취로 지원센터)로 부터 식량, 일상용품의 배부도 진행합니다. 상담이 필요하신 분은 부담없이 방문해 주세요.

지역	일정	시간	장소
스와지역	9 월 12 일 (금)	10:00~15:00	스와합동청사
이다지역	10 월 9 일 (목)	10:00~15:00	이다합동청사
카미이나지역	10 월 24 일 (금)	10:00~15:00	이나합동청사
사쿠시	12 월 3 일 (수)	10:00~15:00	사쿠시청

※일정/장소가 변경될 수 있습니다.
나가노현 다문화공생 상담센터 홈페이지를 확인해 주세요.

무료(0 엔)



알 림

열사병에 주의해 주세요

아직 무더운 날씨가 이어지고 있습니다 열사병은 집에 있을 때도, 밤에도 발생할 수 있습니다.

- ◆ 에어컨을 적절히 틀어 시원한 환경 조성
- ◆ 수시로 수분 보충
- ◆ 땀을 많이 흘렸을 땐, 염분 보충



건강 이상으로 병원에 방문할 때엔 나가노현 의료통역 콜센터로
전화를 걸면, 의료통역을 받으실 수 있습니다. 건강에 주의해 주세요.

※통화료가 발생합니다.

092-286-7448 24 시간 · 22 개언어

알 림

「나가노현 인포메이션」설문조사에 협조해 주세요

여러분은 「나가노현 인포메이션」에서 어떤 정보를
얻으시나요?

더 나은 정보를 제공하기 위해 설문조사에 협력해 주세요!

<https://forms.office.com/r/w5zyCapTCU>



알 림

재해에 대비합시다

9월 1일은 방재의 날입니다. 호우에 따른 홍수, 토사재해가 밀려들 때, 여러분은 어디로
대피하실 건가요? 재해가 닥쳤을 때를 위해 평소에 재해 대비에 신경 쓰도록 합시다.

Safety tips

관광청이 감수한 재해시에 도움이
되는 정보를 발신하는
어플입니다. (15개 언어)

Android:



iPhone



국토교통성 방재 포털

평소에 알아둬야 할 정보, 재해시
확인해야 할 정보 등 332 사의
정보를 정리했습니다.



「나가노현 다문화공생 상담센터」에서는 일상생활에서 겪는 문제 등에 관해 15개 이상 언어로 상담 받으실 수 있습니다.(무료)

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



Tiếng Việt

Thông tin tỉnh Nagano (Bản tiếng Việt)



THÔNG TIN TỈNH NAGANO

Số 83, tháng 9 năm 2025

Phát hành : Sở văn hóa tỉnh Nagano Ban chính sách văn hóa

T E L : 026-235-7132

Email : tabunka@pref.nagano.lg.jp

Thông tin

Vui lòng tham gia trả lời điều tra dân số

Bạn cũng nằm trong diện tham gia !

CUỘC ĐIỀU TRA DÂN SỐ NĂM 2025 ĐANG ĐƯỢC TIẾN HÀNH

Cuộc điều tra dân số 5 năm một lần áp dụng cho tất cả mọi người và hộ gia đình đang sinh sống tại Nhật Bản, không phân biệt quốc tịch.

Xin vui lòng nhất định tham gia trả lời!

**Thời hạn trả lời
trên Internet**

20/9-08/10

Chi tiết tại đây

<https://www.kokusei2025.go.jp/language/>

(Truy cập trang chiến dịch Điều tra dân số 2025 để biết thêm thông tin!)



Nhân vật PR tỉnh Nagano: "Arukuma"

Tư vấn

TỔ CHỨC TƯ VẤN MIỄN PHÍ

Trung tâm Tư vấn Đa văn hóa tỉnh Nagano tổ chức buổi tư vấn miễn phí dành cho người nước ngoài.

Năm nay, nhiều buổi tư vấn sẽ được tổ chức tại các tòa nhà hành chính tỉnh. Tại đó cũng có phát thực phẩm và đồ dùng thiết yếu do Trung tâm Hỗ trợ sinh hoạt và việc làm Nagano (Maisapo) tổ chức.

Chúng tôi luôn sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ bạn.

Khu vực	Ngày/tháng	Thời gian	Địa điểm
Khu vực Suwa	Ngày 12/9 (thứ 6)	10:00~15:00	Tòa nhà Liên hợp Suwa
Khu vực Nam Shinshu	Ngày 9/10 (thứ 5)	10:00~15:00	Tòa nhà Liên hợp Iida
Khu vực Kamiina	Ngày 24/10 (thứ 6)	10:00~15:00	Tòa nhà liên hợp Ina
Thành phố Saku	Ngày 03/12 (thứ 4)	10:00~15:00	Tòa thị chính TP. Saku

※Các lịch trình hoặc địa điểm có thể thay đổi.

Vui lòng kiểm tra trên trang web của Trung tâm Tư vấn Đa văn hóa tỉnh Nagano.

Miễn phí (0 円)



Lưu ý

Xin đừng quên chú ý phòng tránh say nắng nhé!

Thời tiết vẫn còn nóng gay gắt. Ngay cả khi ở trong nhà hoặc vào ban đêm, bạn vẫn có thể bị say nắng.

- Sử dụng điều hòa hợp lý để giữ mát và nghỉ ngơi ở nơi mát mẻ
- Uống đủ nước thường xuyên
- Khi đổ nhiều mồ hôi, hãy bổ sung muối

Nếu cảm thấy không khỏe và cần đến bệnh viện, bạn có thể liên hệ

Trung tâm Thông dịch Y tế tỉnh Nagano để được hỗ trợ thông dịch qua điện thoại.

Chúng ta hãy cùng nhau chăm sóc sức khỏe để sống vui vẻ và khỏe mạnh hơn nhé!



092-286-7448 (24 giờ, 22 ngôn ngữ)

※ Cuộc gọi có tính phí

Xin vui lòng

Hãy trả lời khảo sát của "Thông tin tỉnh Nagano"

Các bạn muốn biết những thông tin gì trên "Thông tin tỉnh Nagano"?

Để cung cấp những thông tin hữu ích hơn,
xin vui lòng tham gia khảo sát ý kiến.

<https://forms.office.com/r/w5zyCapTCU>



Thông tin

Hãy chuẩn bị sẵn sàng cho thiên tai

Ngày 1 tháng 9 là Ngày Phòng Chống Thiên tai. Khi có nguy cơ lũ lụt hoặc sạt lở đất do mưa lớn, bạn sẽ đi đâu để tránh hiểm họa? Hãy chuẩn bị sẵn sàng để đối phó với thiên tai nhé.

Lời khuyên an toàn

Sử dụng ứng dụng cung cấp thông tin hữu ích trong trường hợp thiên tai, do Cục Du lịch giám sát. (Hỗ trợ 15 ngôn ngữ)

Android:



iPhone



Cổng thông tin phòng chống thiên tai của Bộ Đất đai, Giao thông vận tải và Hạ tầng

Thông tin cần biết hàng ngày và trong thiên tai, tổng hợp 332 trang web để dàng truy cập.





Informativo da Província de Nagano

Governo da Província de Nagano
Departamento Civil e Cultural
Setor Multicultural / Passaporte
TEL : 026-235-7173
tabunka@pref.nagano.lg.jp

Aviso

Responda ao Censo Populacional

O Censo Populacional é um levantamento estatístico realizado a cada 5 anos, destinado a todas as pessoas e famílias que moram no Japão, independente da nacionalidade. Não deixe de responder!

Período para responder pela Internet :

20/setembro ~ 8/outubro

Acesse aqui para mais detalhes

<https://www.kokusei2025.go.jp/language/>

(Site de campanha do Censo Populacional 2025)



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

Consulta

Realização de Consulta Gratuita

O Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano realizará “Consultoria Gratuita para Estrangeiros” para residentes estrangeiros de Nagano.

Em 2025, as Consultas serão realizadas nos prédios governamentais de Nagano-ken. Nas consultas realizadas nos prédios governamentais, o Maisapo (Centro de Apoio ao Cotidiano e ao Emprego de Nagano-ken) também distribuirá alimentos e itens de primeira necessidade.

Venha nos consultar!

Região	Data	Horário	Local
Suwa	12/ set (sex)	10:00~15:00	Suwa Gōdō Chōsha
Região Sul de Nagano	9/out (quin)	10:00~15:00	Iida Gōdō Chōsha
Região Kami Ina	24/out (sex)	10:00~15:00	Ina Gōdō Chōsha
Cidade de Saku	3/dez (qua)	10:00~15:00	Prefeitura de Saku

※Programação e local de realização sujeitos à alteração.

Confira no site do Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano.

Gratuito(¥0)



O calor intenso continua. A insolação pode ocorrer mesmo em ambientes fechados ou à noite.

- ◆ Use o ar condicionado adequadamente e opte em se manter em lugares frescos;
- ◆ Beba bastante líquido;
- ◆ Em casos de muita transpiração (suor), não esqueça de repor o sal também.

Caso não se sinta bem e precise ir ao hospital, você pode ligar no telefone abaixo mencionado para ajudar na tradução (intérprete) médica por telefone.

Cuide da sua saúde!

092-286-7448 (24 時間・22 言語)

Nagano-ken Iryou Tssuuyaku Call Center
長野県 医療 通訳 コールセンター



Questionário sobre o Informativo da Província de Nagano

Quais tipos de informações você tem interesse em saber, da nossa Província de Nagano? Contamos com a sua colaboração, respondendo à nossa pesquisa para que possamos fornecer informações mais completas!

<https://forms.office.com/r/w5zyCapTCU>



Prepare-se para desastres

1º de setembro é o Dia Mundial da Prevenção de Desastres. Você sabe onde se refugiar em caso de inundações ou deslizamentos de terra causados por chuvas fortes? É importante que você esteja sempre pronto para desastres!

Safety tips

観光庁が監修した、災害時に役立つ情報を提供するアプリです。(15 言語)

Android:



iPhone



国土交通省防災ポータル

日頃から知ってほしい情報、災害時に見てほしい情報 332 サイトがひとまとめになっています。



No Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano (長野県 多文化共生相談センター) é possível receber consultas em 15 idiomas. A consulta é gratuita.
Ligue para 026-219-3068 ou 080-4454-1899. HP: <https://www.naganoken-tabunka-center.jp/>

