



# ながのけんインフォメーション

## お知らせ

### インフルエンザ・新型コロナウイルスに 気をつけて！

これから冬になります。寒くなると、インフルエンザや新型コロナウイルスなどに かかりやすくなります。ワクチンを受けたり、マスクをしたりして 予防をしましょう。熱や咳などの 症状がある人は、いつも行く 病院に 行きましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルスに かった人は、熱や咳が出てから、5日の間は 家に しましょう。

いつも行く 病院が ない人は、右の番号に相談してください。



外国語で 相談できる 電話 (いつでも)

0120-974-998

日本語で 相談できる 電話 (いつでも)

長野市の人 026-226-9957

松本市の人 0263-47-5670

他の人 0120-924-444

## おすすめ

### 冬を 楽しみましょう！

冬になると、寒くなり、雪も 降ります。長野県には、冬にも 楽しめることがあります。お休みの日に出かけてみて ください。

#### スキー・スノーボード

長野県には、たくさんの スキー場があります。スキー場まで 行くバスも あります。道具も 借りることができます。



スキー場の情報は  
こちら！⇒



#### スノーモンキー

日本人は 温泉に入ります。サルも 温泉に入ります！雪の中、温泉に入るサルは、「スノーモンキー」といいます。見に行ってみてください。近くには、人が入ることができる 温泉も たくさん あります！



場所：地獄谷野猿公苑 (山ノ内町)

くわしくは こちら！⇒



## 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、無料の相談会を ひらきます。外国語で 相談できます。生活で わからないこと、在留資格のことなど、何でも 相談できます。司法書士、行政書士にも 無料で 相談できます。

無料(0円)

市町村	日にち	時間	会場
山ノ内町	2月26日(月)	午前10時から午後15時	山ノ内町文化センター
御代田町	2月29日(木)		御代田町役場



\*日にちや 場所が 変わることがあります。詳しくは、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。

# インターナショナルクリスマスキャロル 2023



長野県で働く国際交流員がクリスマスキャロルのイベントをひらきます！  
 外国語と日本語で一緒に歌を歌いませんか？  
 クリスマスを一緒に楽しみましょう！



ひにち

2023年12月16日(土) 午後1時～午後2時30分

ばしょ

ながの東急百貨店前広場

※申し込みはいりません。無料です。

アルクマも来るよ！

ないよう

キャロル① 午後1時から1時30分まで  
 おやすみ・アクティビティ 午後1時30分から2時まで  
 キャロル② 午後2時から2時30分まで



お問い合わせ：長野県企画振興部国際交流課 TEL：026-235-7188

長野県PRキャラクター「アルクマ」  
 ©長野県アルクマ

お知らせ

## 家族のために 病院で 通訳をしている 子どもたちへ

日本語がわからない家族のために、病院などで通訳をしている子どもたちがいます。子どもが通訳なくていいように、外国語の通訳ができる人を紹介します。

### ○使うことができる人

日本語がわからない家族のために通訳をしている子ども<=小学生、中学生、高校生、大学生、専門学生>とその子どもの家族

### ○通訳を 使いたい人はこちら

長野県社会福祉協議会  
 (長野県ヤングケアラーコーディネーター)

TEL：026-228-4244

Mail：[kikaku@nsyakyu.or.jp](mailto:kikaku@nsyakyu.or.jp)

Web



LINE



### ○通訳ができる人を 募集しています

通訳には、長野県国際化協会 (ANPI) に登録している人が行きます。長野県国際化協会は、通訳ができる人を募集しています。気になる人はこちらに連絡してください。

TEL：026-235-7186

(長野県国際化協会)



お知らせ

## \* 多文化共生相談センターのお正月のお休み \*



2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)の間はお休みです。

よろしくお願ひします



「長野県多文化共生相談センター」では、生活での困ったことなどを、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/>

