



長野県多文化共生相談センター

NAGANO PREFECTURE

・相談無料・秘密厳守



2025年

外国人のための 無料相談

伊那市

伊那市役所 1 階 多目的ホール
10月6日（月曜日）10時～15時



そうだんできること

●労働問題

休みをもらえない、給料を払ってもらえない…など仕事のことで困っていることはありませんか？
一人で悩まず専門家に相談しましょう。

●東京入管

入管の手続きでわからないことや在留資格について相談ができます。

●生活相談

毎日の生活で困っていることや心配なことはありませんか？
何でもお聞きします。お気軽にご相談ください。必要があれば弁護士におつなぎします。

「予約してください」

- 商品やサービスに関するトラブル
- 仕事のことで話を聞いてほしいなど

「予約はいりません」

- 東京入管への相談
- まいさぼ

お問い合わせ・ご予約

長野県多文化共生相談センター



<https://www.naganoken-tabunka-center.jp>



026-219-3068

080-4454-1899



tabunka-center@anpie.or.jp



長野県多文化共生相談センター

NAGANO PREFECTURE

- ・相談は無料（むりょう）です
- ・秘密（ひみつ）は守り（まもり）ます



2025年

がいこくじん
外国人のための
むりょう そうだん
無料相談

伊那市 いなし

いな しゃくしょ

たもくてき

伊那市役所 1F 多目的ホール

がつ むいか

10月6日（げつようび）10:00～15:00



そうだんでできること

ろうどうもんだい

●労働問題

休みや給料（きゅうりょう）がもらえない…など、仕事（しごと）のことで 困って（こまって）いたら、相談（そうだん）してください。

とうきょうにゅうかん

●東京入管

入管（にゅうかん）の手続き（てつづき）でわからないことや在留資格（ざいりゅうしかく）について相談（そうだん）ができます。

せいかつそうだん

●生活相談

毎日（まいにち）の生活（せいかつ）で困って（こまって）いることや心配（しんぱい）なことはあったら、相談（そうだん）してください。

「よやくが いります」

かった

こわ

みせ

こうかん

- 買ったものがすぐ壊れたけど、お店が交換してくれない！

- 仕事（しごと）のことで質問（しつもん）がある

「よやくは いりません」

- 東京入管 とうきょうにゅうかん

- まいさぼ

しつもん・よやく

：長野県多文化共生相談センター

ながのけん たぶんかきょうせい そうだんせんたー



026-219-3068

080-4454-1899



<https://www.naganoken-tabunka-center.jp>



tabunka-center@anpie.or.jp



長野県多文化共生相談センター

NAGANO PREFECTURE

- Free of Charge
- We'll keep it confidential



2025

FREE CONSULTATION FOR FOREIGNERS

INA CITY

Ina City Hall 1F Multipurpose Hall
October 6, 2025 (Monday) 10am~3pm



Things you can consult about

● Labor Issues

Trouble at work, such as, not allowed to take a day off or not getting paid?

● Immigration

You can consult about Immigration procedures; you can also consult about your child's resident status.

● Daily Life Consultation

You can consult about problems in daily life or anything you are worried of.

RESERVATIONS REQUIRED

- Complaints about products/business fraud (Nagano Prefecture Consumer Affairs Center)
- Questions related to work (Labor Administration Office)

NO RESERVATION NEEDED

- TOKYO IMMIGRATION
- MAISAPO

INQUIRY & RESERVATION

NAGANO PREFECTURE
MULTICULTURAL CONSULTATION CENTER



026-219-3068
080-4454-1899



<https://www.naganoken-tabunka-center.jp>



tabunka-center@anpie.or.jp



長野県多文化共生相談センター

NAGANO PREFECTURE

- Walang bayad ang konsultasyon.
- Protektado ang inyong kompidensiyal na impormasyon.



2025

LIBRENG KONSULTASYON PARA SA MGA BANYAGA

Ina City

Ina City Hall 1F Tamokuteki Hall
Oktubre 6 (Lunes) 10am-3pm



Ang puwedeng ikunsulta

● Problema
sa Trabaho

Halimbawa:

Hindi binigyan ng suweldo o hindi binigyan ng pahinga...

Puwedeng kumunsulta tungkol sa anumang problema may
kinalaman sa trabaho.

● Tokyo
Immigration

Halimbawa: Hindi alam kung paano gawin ang proseso sa
tanggapan ng Imigrasyon. Puwedeng ring kumunsulta tungkol
sa visa/katayuan ng pananatili ng anak.

● Pamumuhay

Puwedeng kumunsulta tungkol sa kahit na anumang problemang
kinakaharap sa araw-araw na pamumuhay. Posible ring ikonekta
sa abogado kung kinakailangan.

“Kailangan ng appointment”

- Nagano Pref. Consumer Affairs Center
- Labor Administration Office

“Hindi kailangan ng appointment”

- Tokyo Immigration
- Maisapo

Para sa katanungan/appointment:

長野県多文化共生相談センター
Nagano Ken Tabunka Kyosei Sodan Center



<https://www.naganoken-tabunka-center.jp>



026-219-3068
080-4454-1899



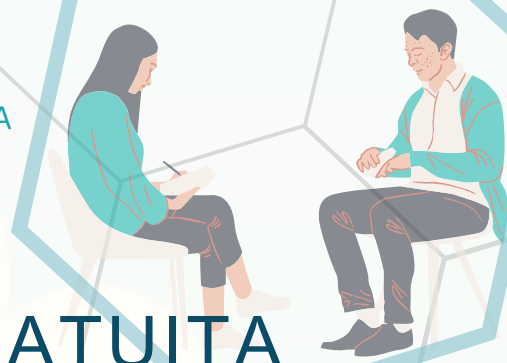
tabunka-center@anpie.or.jp



長野県多文化共生相談センター

CENTRO DE CONSULTA MULTICULTURAL DA
PROVÍNCIA DE NAGANO

• Gratuito • Sigilo garantido



2025年

CONSULTORIA GRATUITA PARA ESTRANGEIROS

Cidade de Ina

Local: Prefeitura de Ina - andar térreo - sala
Tamokuteki Hall

6 de Outubro (segunda) - das 10hs ~15hs



O que pode ser consultado

● Questões Trabalhistas

Problemas no trabalho como: não poder tirar folgas; ou não estar recebendo pagamento...

● Imigração

Consultas sobre procedimentos gerais da Imigração (visto permanente, renovação de visto, entre outros).

● Dúvidas no Cotidiano

Você está com problemas ou preocupações no seu dia a dia? Sinta-se à vontade para tirar qualquer dúvida.

Em casos abaixo, necessita fazer a **reserva antecipada**:

- O produto que comprei numa loja logo se quebrou e a loja não quer fazer o conserto.
- Dúvidas sobre meu trabalho / emprego.

Consultas sobre ● Imigração e ● MAISAPO
não necessita fazer reserva antecipada

CONTATO E RESERVA: Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano



026-219-3068

080-4454-1899



<https://www.naganoken-tabunka-center.jp>



tabunka-center@anpie.or.jp



长野县多元文化咨询中心

NAGANO PREFECTURE

・免费咨询・保守秘密



2025年

为外国人提供免费咨询

伊那市

伊那市政府 1 楼 多功能大厅
10月6日（星期一）10点～15点



咨询内容

●劳工问题

您是否遇到工作上的困扰，例如无法休假或无法获得工资，不要独自烦恼，可以咨询专业人士。

●东京入国管理局

如果您对移民或居留身份，有任何不明白的地方，都可以咨询。

●生活咨询

您在日常生活中如果遇到麻烦或者有烦恼，我们会帮您解答，欢迎随时咨询。如有必要，我们会为您联系律师。

「需要预约」

- 我买的东西很快就坏了，但商店不肯维修！
- 我有一个关于工作上的问题。

「无需预约」

- 东京入国管理局
- 个人支持中心

咨询・预约

长野县多元文化咨询中心



026-219-3068
080-4454-1899



<https://www.naganoken-tabunka-center.jp>



tabunka-center@anpie.or.jp



TRUNG TÂM TƯ VẤN ĐA VĂN HÓA TỈNH NAGANO

NAGANO PREFECTURE

• Tư vấn miễn phí • Bảo đảm giữ bí mật



Năm 2025

TƯ VẤN MIỄN PHÍ DÀNH CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI

Thành phố Ina

Tầng 1- Hội trường đa năng, Tòa thị chính thành phố Ina
Ngày 06/10 (Thứ 2) Từ 10h -15h



Các vấn đề có thể tư vấn

●Liên quan đến vấn đề lao động

Bạn có đang gặp rắc rối với công việc, chẳng hạn như không được nghỉ phép hoặc không được trả lương không?
Đừng lo lắng một mình, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia.

●Liên quan đến cục XNC Tokyo

Bạn có thể yêu cầu tư vấn về thủ tục nhập cư và tình trạng cư trú.

●Tư vấn đời sống

Bạn có gặp rắc rối hoặc lo lắng trong cuộc sống hàng ngày không? Xin vui lòng tham khảo ý kiến của chúng tôi. Chúng tôi sẽ kết nối bạn với một luật sư nếu cần thiết.

「Cần đặt lịch trước」

- Món đồ tôi mua bị hỏng ngay, nhưng cửa hàng không chịu sửa!
- Có câu hỏi liên quan đến công việc

「Không cần đặt lịch trước」

- Các vấn đề liên quan đến xuất nhập cảnh
- Tư vấn hỗ trợ cuộc sống hàng ngày

MỌI THẮC MẮC VÀ ĐẶT LỊCH TẠI

Trung tâm tư vấn đa văn hóa tỉnh Nagano



<https://www.naganoken-tabunka-center.jp>



026-219-3068
080-4454-1899



tabunka-center@anpie.or.jp



長野県多文化共生相談センター
ศูนย์ให้คำปรึกษานานาชาติ. นากาโนะ

• บริการฟรี • เก็บรักษาความลับ



ปี 2025

ให้คำปรึกษาฟรี สำหรับชาวต่างชาติ

อ. อินะ

อินะชิยาคุโซ ชั้น1 ฮอลเอนกประสงค์
วัน(จันทร์)ที่ 6 ตุลาคม 10:00~15:00น.



เรื่องที่ให้คำปรึกษา

● ปัญหา
ด้านแรงงาน

หากประสบกับปัญหาในที่ทำงาน เช่น ไม่ได้รับวันหยุดหรือไม่ได้
รับค่าแรงตามที่ควรจะเป็น ขอคำปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญได้

● โตเกียว
นิวกัง

ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับสถานภาพการพำนัก (วีซ่า) เช่น วีซ่าถาวร
วีซ่าของบุตร ฯลฯ, ขั้นตอนและเอกสารที่จำเป็น ต่าง ๆ

● ปัญหาชีวิต
ประจำวัน

กำลังประสบกับปัญหาหรือเรื่องใดในชีวิตประจำวันที่ทำให้คุณ
กังวลหรือทุกข์ใจหรือไม่? อย่าลังเลที่จะสอบถามหรือปรึกษากับเรา

「กรุณาทำการนัดหมาย」 เช่น

- ปัญหาเกี่ยวกับสินค้าและบริการนั้น ๆ !
- อยากให้รับฟังปัญหาที่เกี่ยวกับงาน

「ไม่ต้องนัดหมาย」

- สนง. ตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว (นิวกัง)
- มายซ์ไฟไม้さぽ

ติดต่อสอบถาม • นัดหมาย

長野県多文化共生相談センター
ศูนย์ให้คำปรึกษานานาชาติ. นากาโนะ



<https://www.naganoken-tabunka-center.jp>



026-219-3068
080-4454-1899



tabunka-center@anpie.or.jp



長野県多文化共生相談センター

NAGANO PREFECTURE

- Kerahasiaan Terjamin
- Konsultasi Gratis



2025年

KONSULTASI GRATIS UNTUK WNA

Kota INA

Balai Kota Lt.1 "Tamokuteki Hall"

6 Oktober 10:00-15:00



Apa yang bisa dikonsultasi?

● Masalah Pekerjaan

Apakah Anda mengalami kesulitan di tempat kerja?
Seperti tidak mengambil cuti atau tidak dapat gaji?
Konsultasikan saja dengan kami.

● Imigrasi Tokyo

Anda dapat berkonsultasi tentang prosedur imigrasi
atau izin tinggal di kantor Imigrasi.
Silakan berkonsultasi juga jika Anda membutuhkan bantuan
dalam proses imigrasi.

● Konsultasi lainnya

Apakah ada masalah atau kekhawatiran dalam kehidupan
sehari-hari? Kami siap untuk membantu Anda. Silakan
berkonsultasi dengan kami tanpa ragu.

" Perlu Direservasi "

- Produk yang Saya beli rusak tak lama setelah dibeli, tapi toko menolak untuk mengganti barangnya.
- Masalah pekerjaan

" Tidak Perlu Direservasi "

- Urusan Kemigrasian
- Maisapo

Kontak Kami: Nagano-ken Tabunka Kyosei Sodan Center



026-219-3068
080-4454-1899



<https://www.naganoken-tabunka-center.jp>



tabunka-center@anpie.or.jp