



長野県多文化共生相談センター

NAGANO PREFECTURE

むりょう

ひみつ

まも

・相談は無料です・秘密は守ります



2025年

# 外国人のための 無料相談

すわ ごうどうちょうしゃ  
**諏訪合同庁舎**

10:00～15:00

9月12日

(きんようび)



いいだ ごうどうちょうしゃ  
**飯田合同庁舎**

10:00～15:00

10月9日

(もくようび)



いな ごうどうちょうしゃ  
**伊那合同庁舎**

10:00～15:00

10月24日

(きんようび)



## ●労働問題 ろうどうもんだい

休みや給料（きゅうりょう）  
をもらえない…など、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。

そうだんできること

## ●東京入管 とうきょうにゅうかん

入管（にゅうかん）のてづきで  
わからないことや、子どもの在留資  
格（ざいりゅうしかく）についても  
相談（そうだん）ができます。

## ●生活相談 せいかつ そうだん

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）なことがあつた  
ら、なんでも相談（そうだ  
ん）してください。

「よやくが いります」

- 買った（かった）ものがすぐ壊（こわ）れたけど、お店（みせ）が直（なお）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（いないところもあります）

しつもん・よやく

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](mailto: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 2025

諏訪合同庁舎  
Suwa Gōdo Tchōsha

10:00~15:00

12 de setembro  
(sexta)



飯田合同庁舎  
Iida Gōdo Tchōsha

10:00~15:00

9 de outubro  
(quinta)



伊那合同庁舎  
Ina Gōdo Tchōsha

10:00~15:00

24 de outubro  
(sexta)



## ●Questões Trabalhistas

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

## 0 que pode ser consultado

## ●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.

Nos exemplos de casos abaixo, necessita fazer a Reserva  
antecipada:

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

Consultas sobre assuntos relacionados à

- Imigração e
- MAISAPO (pode não estar em todos os locais  
acima), não necessita fazer reserva antecipada.

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



026-219-3068 • 080-4454-1899



tabunka-center@anpie.or.jp



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

## Suwa Gōdō Chōsha

10am-3pm  
Septyembre 12  
(Biyernes)



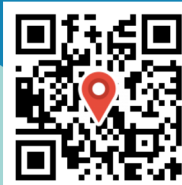
## Iida Gōdō Chōsha

10am-3pm  
Oktubre 9  
(Huwebes)



## Ina Gōdō Chōsha

10am-3pm  
Oktubre 24  
(Biyernes)



### ● Problema sa trabaho

Halimbawa:

Hindi binigyan ng suweldo o hindi binigyan ng pahinga...  
Puwedeng kumunsulta tungkol sa anumang problema may kinalaman sa trabaho.

### Ang puwedeng ikunsulta

### ● Imigrasyon

Halimbawa: Hindi alam kung paano gawin ang proseso sa tanggapan ng Imigrasyon.

Puwedeng ring kumunsulta tungkol sa visa/katayuan ng pananatili ng anak.

### ● Problema sa pamumuhay

Puwedeng kumunsulta tungkol sa kahit na anumang problemang kinakaharap sa araw-araw na pamumuhay.

### “Kailangan ng appointment”

- Nasira ang biniling gamit pero hindi tinanggap ng suking tindahan para i-ayos.
- May tanong tungkol sa trabaho.

### “Hindi kailangan ng appointment”

- TOKYO IMMIGRATION
- MAISAPO (may lugar na walang konsultasyon ang 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



026-219-3068  
080-4454-1899



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



[tabunka-center@anpie.or.jp](mailto:tabunka-center@anpie.or.jp)



长野县多元文化咨询中心

NAGANO PREFECTURE

・ 免费相谈 ・ 保守秘密



2025年

# 为外国人提供免费咨询

## 諏訪合同庁舎

10:00～15:00

9月12日  
(星期五)



### 劳工问题

如果您在工作中遇到困难，例如没有休假或被拖欠工资，可以和我们进行咨询。

## 飯田合同庁舎

10:00～15:00

10月9日  
(星期四)



### 可以商量的事情

## ● 东京入国管理局

如果您对移民或居留身份，包括您孩子的居留身份有任何不明白的地方，都可以咨询。

## 伊那合同庁舎

10:00～15:00

10月24日  
(星期五)



### 生活咨询

如果您在日常生活中遇到任何问题或烦恼，可以随时与我们讨论咨询

#### 「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](mailto: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

すわ ごうどうちょうしゃ  
諏訪合同庁舎

ชวะ โกโดโจชะ  
10:00~15:00  
9月12日  
(วันศุกร์)



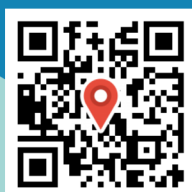
いいた ごうどうちょうしゃ  
飯田合同庁舎

อิตะ โกโดโจชะ  
10:00~15:00  
10月9日  
(วันพฤหัสบดี)



いな ごうどうちょうしゃ  
伊那合同庁舎

อินะ โกโดโจชะ  
10:00~15:00  
10月24日  
(วันศุกร์)



## ● ปัญหาด้านแรงงาน

หากประสบกับปัญหาในที่  
ทำงาน เช่น ไม่ได้รับวันหยุด  
หรือไม่ได้รับค่าแรงตามที่ควร  
จะเป็น ขอคำปรึกษากับผู้  
เชี่ยวชาญได้

## เรื่องที่ให้คำปรึกษา

- สนง. ตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว  
ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับสถานภาพ  
การพำนัก (วีซ่า) เช่น วีซ่าถาวร  
วีซ่าของบุตร ฯลฯ, ขึ้นตอนและ  
เอกสารที่จำเป็น ต่าง ๆ

## ● ปัญหาชีวิตประจำวัน

กำลังประสบกับปัญหาหรือ  
เรื่องใดในชีวิตประจำวัน  
ที่ทำให้คุณกังวลหรือทุกข์ใจ  
หรือไม่? อย่าลังเลที่จะ  
สอบถามหรือปรึกษากับเรา

「กรุณาทำการนัดหมาย」 เช่น

- ปัญหาเกี่ยวกับสินค้าและบริการนั้น ๆ !
- อยากให้รับฟังปัญหาที่เกี่ยวข้องกับงาน

「ไม่ต้องนัดหมาย」

- สนง. ตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว (นิวทัง)
- มายซัพโพไมさぽ  
(อาจไม่มีบริการในบางพื้นที่)

ติดต่อสอบถาม • นัดหมาย

長野県多文化共生相談センター



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

ศูนย์ให้คำปรึกษานานาชาติ. นากาโนะ



026-219-3068

080-4454-1899



tabunka-center@anpie.or.jp



TRUNG TÂM TƯ VẤN ĐA VĂN HÓA TỈNH NAGANO

NAGANO PREFECTURE

• Tư vấn miễn phí • Đảm bảo giữ bí mật

2025年

# TƯ VẤN MIỄN PHÍ DÀNH CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI



Trụ sở hành chính liên hợp

Suwa

10:00~15:00

Ngày 12/9

(Thứ 6)



## ● Vấn đề liên quan đến lao động

Nếu bạn gặp khó khăn trong công việc, chẳng hạn như không được nghỉ hay không nhận được lương... thì hãy đến tư vấn.

Trụ sở hành chính liên hợp

Iida

10:00~15:00

Ngày 09/10

(Thứ 5)



## Những vấn đề có thể trao đổi, tư vấn ● Cục xuất nhập cảnh Tokyo

Có thể nhận tư vấn về những việc không hiểu trong thủ tục tại Cục Xuất Nhập cảnh, cũng như về tư cách lưu trú của con cái.

Trụ sở hành chính liên hợp

Ina

10:00~15:00

Ngày 24/10

(Thứ 6)



## ● Tư vấn đời sống

Nếu bạn gặp khó khăn hoặc có điều gì lo lắng trong cuộc sống hàng ngày, hãy thoải mái đến để được tư vấn.

「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](mailto:tabunka-center@anpie.or.jp)



長野県多文化共生相談センター

NAGANO PREFECTURE

2025

- Konsultasi Gratis!!
- Kerahasiaan Terjamin



# KONSULTASI GRATIS UNTUK WNA

## SUWA Godo Chosha

10:00~15:00

12 September  
(Jumat)



## IIDA Godo Chosha

10:00~15:00

9 Oktober  
(Kamis)



## INA Godo Chosha

10:00~15:00

24 Oktober  
(Jumat)



### ● Masalah pekerjaan

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

### Apa yang bisa dikonsultasi?

### ● 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 (Ada juga tempat yang tidak ada)

### 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](mailto:tabunka-center@anpie.or.jp)