



**きょうせいけんけい**  
**行政関係**

**外国人留総合インフォメーションセンター**

出入国在留管理局で、入国・在留について英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語などで相談できます。

**相談できる時間:** 月～金曜日の午後1時～午後5時15分

**ところ:** 港区港南 5-5-30

**電話:** 0570-013904 (IP、PHS、海外からは03-5796-7112)

**外国人総合相談支援センター**

入国管理手続などの行政手続、生活に関する相談と情報提供をしています。

**英語・中国語=月～金曜日 (第2・4水曜は除く)、ポルトガル語=月・火・水曜日、スペイン語=月・火・水曜日、インドネシア語=火曜日、ベトナム語=月・水曜日、タガログ語=金曜日**

**ところ:** 新宿区歌舞伎町 2-44-1 東京都健康プラザハイジア 11階

**電話:** 03-3202-5535

**外国人留支援センター(FRESC/フレスク)**

日本に住んでいる外国人を助けるためのいろいろな相談ができる場所が集まっています。困っている外国人が相談できます。

**相談できる時間:** 月～金曜日の午前9時～午後5時 (祝日を除く)

**ところ:** 新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13階

**電話:** 0570-011000 (ナビダイヤル) (IP、海外からは03-5363-3013)

**東京外国人雇用サービスセンター**

外国人への情報提供、職業相談・紹介をしています。英語・中国語の通訳がありますが、日にちが決まっています。通訳がほしい人は、電話をしてから来てください。

**相談できる時間:** 月～金曜日の午前8時15分～午後5時15分

**ところ:** 新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷

四谷タワー 13階

**電話:** 0570-011000 (ナビダイヤル)

**Public Organizations**

**Immigration Information Center**

Immigration Services Bureau can answer questions regarding immigration and residency in English, Chinese, Korean, Spanish, and Portuguese.

**Consultation hours:** Monday to Friday, 1:00 p.m. to 5:15 p.m.

**Address:** 5-5-30 Konan, Minato-ku

**Tel:** 0570-013904 (for IP and PHS phones, and from overseas, **Tel:** 03-5796-7112)

**Consultation Support Center for Foreign Residents**

The center offers advice and information concerning administrative procedures, such as immigration/visa procedures, as well as various problems encountered in everyday life.

**English and Chinese:** Monday to Friday (excluding the second and fourth Wednesdays of the month); **Portuguese:** Mondays, Tuesdays and Wednesdays; **Spanish:** Mondays, Tuesdays, and Wednesdays; **Indonesian:** Tuesdays; **Vietnamese:** Mondays and Wednesdays; **Tagalog:** Fridays

**Address:** Tokyo Metropolitan Health Plaza Hygeia 11F, 2-44-1 Kabuki-cho, Shinjuku-ku

**Tel:** 03-3202-5535

**Foreign Resident Support Center (FRESC)**

Various consultation services are available to help foreign residents in Japan. Foreign residents who have problems can consult the center for services.

**Consultation hours:** Monday to Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.(closed holidays)

**Address:** Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku

**Tel:** 0570-011000(navigation dial) (for IP and from overseas, **Tel:** 03-5363-3013)

**Tokyo Employment Service Center for Foreigners**

This center provides information to foreign residents and also offers job counseling and referrals. Interpretation in English and Chinese is available on specified days only. If you need interpretation, call the service before visiting.

**Consultation hours:** Monday to Friday, 8:15 a.m. to 5:15 p.m.

**Address:** Yotsuya Tower 13F, CO・MO・RE YOTSUYA, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku

**Tel:** 0570-011000(navigation dial)

**行政方面**

**外国人在留総合信息中心**

出入国在留管理局可提供英語、漢語、韓国語、西班牙語、葡萄牙語等有关入境、居留的咨询服务。

**咨询时间:** 星期一～星期五的下午1点～下午5点15分

**地址:** 港区港南 5-5-30

**电话:** 0570-013904 (IP 电话、PHS、海外拨打为 03-5796-7112)

**外国人综合咨询支援中心**

提供入境管理手续等行政手续、生活相关咨询及信息。

**英語、漢語=星期一～星期五 (第2、4个星期三除外); 葡萄牙語=星期一、星期二、星期三; 西班牙語=星期一、星期二、星期三; 印度尼西亚語=星期二; 越南語=星期一、星期三; 菲律賓語=星期五**

**地址:** 新宿区歌舞伎町 2-44-1 東京都健康广场 HYGEIA 11 楼

**电话:** 03-3202-5535

**外国人在留支援中心 (FRESC)**

为了帮助住在日本的外国人, 聚集了可以提供各类咨询的设施。有困难的外国人可以前来咨询。

**咨询时间:** 星期一～星期五上午9点～下午5点 (节假日除外)

**地址:** 新宿区四谷 1-6-1 四谷 TOWER13 楼

**电话:** 0570-011000 (热线电话) (IP、海外请拨打 03-5363-3013)

**东京外国人雇用服务中心**

为外国人提供信息、职业咨询与介绍。提供英語・漢語的翻译, 但是有固定的日期。如果需要翻译, 请先致电再前来咨询。

**咨询时间:** 星期一～星期五上午8点15分～下午5点15分

**地址:** 新宿区四谷 1-6-1 komore 四谷 四谷 TOWER13 楼

**电话:** 0570-011000 (热线电话)

**행정 관련**

**외국인 체류 종합 인포메이션센터**

출입국체류관리국에서 입국·체류에 관한 상담을 할 때 영어, 중국어, 한국어·조선어, 스페인어, 포르투갈어 등으로 대응합니다.

**상담일시:** 월～금요일의 오후 1시～오후 5시 15분

**소재지:** 港区港南 (미나토구 코난) 5-5-30

**전화:** 0570-013904 (IP 전화· PHS · 해외에서는 03-5796-7112)

**외국인 종합 상담지원센터**

입국 관리 수속 등의 행정 수속, 생활에 관한 상담 및 정보를 제공하고 있습니다.

**영어·중국어=월～금요일 (둘째·넷째 수요일 제외), 포르투갈어=월·화·수요일, 스페인어=월·화·수요일, 인도네시아어=화요일, 베트남어=월·수요일, 타갈로그어=금요일**

**소재지:** 新宿區歌舞伎町 (신주쿠구 카부키쵸) 2-44-1 도쿄도 건강 플라자 하이시아 11층

**전화:** 03-3202-5535

**외국인재류지원센터 (FRESC/ 프레스크)**

일본에 거주 중인 외국인을 돕기 위한 상담을 다양하게 받을 수 있는 곳들이 한데 모여 있습니다. 어려움을 겪고 있는 외국인분들은 상담을 받을 수 있습니다.

**상담일시:** 월～금요일의 오전 9시～오후 5시 (공휴일 제외)

**소재지:** 新宿區四谷 (신주쿠구 요즈야) 1-6-1 요즈야타워 13층

**전화:** 0570-011000 (대표전화) (IP 전화· 해외 예서는 03-5363-3013)

**도쿄 외국인 고용 서비스센터**

외국인을 위한 정보 제공, 직업 상담·소개를 실시하고 있습니다. 영어, 중국어 통역이 있으나 날짜가 정해져 있습니다. 통역이 필요한 분은 전화를 한 후 방문 주세요.

**상담일시:** 월～금요일의 오전 8시 15분～오후 5시 15분

**소재지:** 新宿區四谷 (신주쿠구 요즈야) 1-6-1 고모레 요즈야 요즈야타워 13층

**전화:** 0570-011000 (대표전화)

●**東京都外国人相談**  
医療・教育・仕事に関することなど日常生活についての相談ができます。

相談できる時間:  
午前9時30分～正午、午後1時～5時  
英語＝月～金曜日  
電話：03-5320-7744  
中国語＝火・金曜日  
電話：03-5320-7766  
韓国語＝水曜日  
電話：03-5320-7700

ところ：新宿区西新宿 2-8-1  
東京都庁第一本庁舎3階北側 都民の声係  
「外国人相談」

●**東京都労働相談情報センター 国分寺事務所**  
日本で働くために必要な法律や決まり、賃金がもらえないときや解雇など職場でのトラブルについて英語でアドバイスをします。英語以外の人の相談は、事前に聞いてください。

英語で相談できる時間：水曜日の午後2時から4時まで（事務所にきて相談する人は来る前に予約してください）  
日本語で相談できる時間：月～金曜日の午前9時から午後5時まで（正午～午後1時は昼休み、祝日と12月29日から1月3日は休み）  
ところ：国分寺市南町 3-22-10  
電話：042-321-6110

●**西京市多文化共生センター**  
外国人の日常生活について多言語で相談ができます。また、外国人向けの情報や日本語教室の案内、国際交流やボランティアについての情報などがあります。センターの窓口で通訳できる言語についてはセンターに聞いてください。  
利用できる時間：月～金曜日の午前10時～午後4時  
休み：祝日・年末年始（12/27～1/4）  
ところ：南町 5-6-18 イングビル 1階  
電話・FAX：042-461-0381

●**Tokyo Metropolitan Foreign Resident Consultation Service**

Offers consultations on everyday life issues such as healthcare, education and employment for foreign residents.

Consultation hours: 9:30 a.m. to 12 noon, 1:00 to 5:00 p.m.  
English: Monday to Friday  
Tel: 03-5320-7744  
Chinese: Tuesdays, Fridays  
Tel: 03-5320-7766  
Korean: Wednesdays  
Tel: 03-5320-7700

Address: Citizens Voice, Foreign Resident Consultation Service, Tokyo Metropolitan Main Building No. 1 3F (north side), 2-8-1 Nishi-shinjuku, Shinjuku-ku

●**Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center Kokubunji Office**

Advice is available in English regarding laws and rules applicable to working in Japan, unpaid wages, dismissal, and other workplace problems. Ask in advance for consultation in a language other than English.

Consultation hours in English: Wednesdays 2:00 to 4:00 p.m. (make an appointment in advance if you want to visit the office)  
Consultation hours in Japanese: Mondays through Fridays from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (closed from 12:00 noon to 1:00 p.m. for lunch; service closed on national holidays and from December 29 to January 3)  
Address: 3-22-10 Minami-cho, Kokubunji City  
Tel: 042-321-6110

●**Nishitokyo Multicultural Center**

The consultation service is available in multiple languages regarding the daily lives of foreign residents. Information is also available for foreign residents, Japanese language classes, international exchange, and volunteering. Contact the center for languages with available interpretation at the center.

Hours: Monday to Friday, 10:00 a.m. to 4:00 p.m.  
Closed: National holidays and New Year's holiday (Dec. 27 to Jan. 4)  
Address: ING Bldg. 1F, 5-6-18 Minami-cho  
Tel/Fax: 042-461-0381

●**東京都外国人咨询**

向外国人提供有关医疗、教育、工作等日常生活方面的咨询服务。

咨询时间：上午9点30分～中午、下午1点～5点  
英语＝星期一～星期五  
电话：03-5320-7744  
汉语＝星期二・星期五  
电话：03-5320-7766  
韩语＝星期三  
电话：03-5320-7700  
地址：新宿区西新宿 2-8-1  
東京都庁第一本庁舎3楼北侧 都民之声系“外国人咨询”

●**東京都劳动咨询信息中心 国分寺事务所**

针对在日本工作所需的法律和规则、拒付工资和解雇等职场纠纷，用英语给出建议。如需英语以外的咨询，请事先询问。  
英语咨询时间：星期三下午2点至4点（前往事务所咨询者请事先预约）  
日语咨询时间：星期一～星期五上午9点至下午5点（中午～下午1点为午休时间，节假日及12月29日至1月3日休息）  
地址：国分寺市南町 3-22-10  
电话：042-321-6110

●**西京市多文化共生中心**

关于外国人的日常生活，可提供多种语言咨询。另外，还有面向外国人的信息及日语教室的介绍、国际交流和志愿者的信息。关于中心的窗口可提供口语翻译，请前来中心咨询。  
受理时间：星期一～星期五的上午10点～下午4点  
休息日：节假日、年末年初（12/27～1/4）  
地址：南町 5-6-18 ING 大厦 1楼  
电话・传真：042-461-0381

●**도쿄도 외국인상담**

외국인 여러분을 위해 의료·교육·일에 관한 것 등 일상생활상의 상담을 받습니다.

상담시간: 오전 9시 30분 ~ 정오, 오후 1시 ~ 5시  
영어: 월 ~ 금요일  
전화: 03-5320-7744  
중국어: 화 · 금요일  
전화: 03-5320-7766  
한국어: 수요일  
전화: 03-5320-7700  
소재지: 新宿區西新宿 (신주쿠구 니시신주쿠) 2-8-1  
도쿄 도청 제1본청사 3층 북측 도민의 목소리계 ‘외국인 상담’

●**도쿄도 노동상담 정보센터 고쿠분지 사무소**

일본에서 일하기 위해 필요한 법률이나 규칙, 임금 미지불과 해고 등과 같은 직장 내 트러블에 대해 영어로 조언을 해 드립니다. 영어 이외의 언어를 모국어로 하는 분의 상담은 사전에 문의 바랍니다.  
영어로 상담 가능한 시간: 수요일 오후 2시부터 4시까지 (사무소에서 상담을 받는 분은 사전에 예약해 주셔야 합니다)  
일본어로 상담 가능한 시간: 월 ~ 금요일 오전 9시부터 오후 5시까지 (정오 ~ 오후 1시는 점심시간, 공휴일 및 12월 29일부터 1월 3일은 휴무)  
소재지: 國分寺市南町 (고쿠분지시 미나미쵸) 3-22-10  
전화: 042-321-6110

●**니시도쿄시 다문화공생 센터**

외국인분들의 일상생활에 대해 다국어로 상담이 가능합니다. 또한 외국인들을 위한 정보나 일본어 교실 안내, 국제교류 및 봉사활동에 대한 정보 등이 있습니다. 센터의 창구에서 통역 가능 언어에 대한 내용은 센터로 문의 주세요.  
이용일: 월 ~ 금요일 오전 10시 ~ 오후 4시  
휴무일: 공휴일 · 연말연시 (12/27 ~ 1/4)  
소재지: 南町 (미나미쵸) 5-6-18 ING 빌딩 1층  
전화 · FAX: 042-461-0381

民間

● Japan Helpline

各国語で生活全般の相談ができます。24時間相談ができます。  
電話：0120-46-1997

● 法律相談 (日本司法支援センター 法テラス)

生活に困っている人が、無料で相談できます。多言語(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、ネパール語、タイ語)で相談できます。法律の制度や手続き、関係機関の案内などを行っています。  
相談できる時間：月～金曜日の午前9時～午後9時、土曜日の午前9時～午後5時  
ところ：新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13階  
電話：0570-078374、IPからは03-6745-5600、0570-078377(多言語対応)



Private Organizations

● Japan Helpline

Offers general consultations in multiple languages. Available 24 hours a day.  
Tel: 0120-46-1997

● Legal Consultation (Japan Legal Support Center [JLTC/Houterasu])

Advice is available free of charge to persons who have difficulty living in the city. Service is available in multiple languages (English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Tagalog, Nepalese, and Thai). Information is provided concerning legal systems, proceedings, and related institutions.  
Hours: Mondays through Fridays from 9:00 a.m. to 9:00 p.m. and Saturdays from 9:00 a.m. to 5:00 p.m.  
Address: Yotsuya Tower 13F, CO・MO・RE YOTSUYA, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku  
Tel: 0570-078374, for IP, Tel: 03-6745-5600, 0570-078377 (multiple languages)

民間

● Japan Helpline

用各种语言提供生活各方面的咨询。可24小时接受咨询。  
电话：0120-46-1997

● 法律咨询 (日本司法支援中心 法律平台)

生活困难的人可以免费咨询。支持多种语言(英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语、菲律宾语、尼泊尔语、泰语)咨询。提供法律制度 and 手续、相关机关的介绍等。  
咨询时间：星期一～星期五上午9点～晚上9点，星期六上午9点～下午5点  
地址：新宿区四谷1-6-1 四谷 TOWER13楼  
电话：0570-078374、IP请拨打03-6745-5600、0570-078377(多种语言对应)

민간

● Japan Helpline

각국 언어로 생활 전반의 상담이 가능합니다. 24시간 상담 가능.  
전화：0120-46-1997

● 법률상담 (일본사법지원센터 법 테라스)

생활에 어려움이 있는 분들은 무료로 상담이 가능합니다. 다국어(영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어, 타갈로그어, 네덜어, 태국어)로 상담이 가능합니다. 법률의 제도나 절차, 관계기관을 안내해 드립니다.  
상담일시：월～금요일 오전9시～오후9시, 토요일 오전9시～오후5시  
소재지：新宿區四谷(신주쿠구 요츠야) 1-6-1 요츠야타워 13층  
전화：0570-078374, IP 전화는 03-6745-5600, 0570-078377(다국어 지원)

