

いろいろな 相談
色々な 相談

がいく ひと そうだん ところ
外国の 人が 相談 する 所

がいこくじんざいりゅう し えん
外国人在留支援センター(FRESC/フレスク)

しんじゅくくよつ や 四谷タワー 13階
新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13階

でん わ 電話 : 0570-011000

(9 : 00 ~ 17 : 00 ※土曜日・日曜日・皆
の 休み・12/29 ~ 1/3 休み)

相談の 所が 8つ あります。(仕事・ビザなど)

相談の 所 / Where to ask	相談 出来る こと / Content	でん わ 電話 / Tel	
しゅくこくざいりゅうかん り ちやう 出入国在留管理庁 Immigration Services Agency	じょうほうこうかいまどやち 情報公開窓口 Information Disclosure Office	03-5363-3005	
とうきョうしゅくこくざいりゅうかん り ちやう 東京出入国在留管理局 Tokyo Regional Immigration Services Bureau	ざいりゅうそうだん 在留相談 Resident consultation	03-5363-3025 ※予約します。(日本語・ English・中文) (for consultation reservations only) (Japanese, English and Chinese)	
とうきョうほうむ ひと ちやくじんけんとう ぶ 東京法務局人権擁護部 Tokyo Legal Affairs Bureau, Human Rights Department	さべつ いじめなど じんけんそうだん 差別・いじめなど 人権相談 Human rights consultation such as discrimination and bullying	0570-090-911	
にほんしほうしえん ほう 日本司法支援センター(法テラス) Japan Legal Support Center (the JLSC, Houterasu)	ほうりつそうだん 法律相談 Legal consultation	0570-01100 (日本語)(Japanese) 0570-078377 (9つの言葉で)(other languages)	
にほんばうえきしんこう きこう 日本貿易振興機構(ジェトロ) Japan External Trade Organization (JETRO)	こうど がいこくじんたいせつたつたしきそうだん 高度外国人材活用相談 Consultation concerning highly skilled foreign professionals	03-3582-5203	
がい じょう びざ・インフォメーション 外務省 ビザ・インフォメーション Ministry of Foreign Affairs Visa Information	びざの そうだん ビザの 相談 Visa consultation	0570-011000	
とうきョうろうどうきんたいていじんちやくべつそうだん し えんしつ 東京労働局外国人特別相談・支援室 Tokyo Labour Bureau Consultation and Support Office for Foreigners	しごと 仕事の そうだん 仕事の 相談 Labor problems consultation	0570-011000	
とうきョうがいこくじん こやう 東京外国人雇用サービスセンター Tokyo Employment Service Center for Foreigners	いしやくきんたいていじん 就職相談 Employment consultation	0570-011000	

Various Consultation
Services

Consultation services for
foreign residents of Tokyo

Foreign Residents Support Center

The Foreign Residents Support Center—known as FRESC—includes eight organizations. You can get advice about daily life concerns such as employment and visas in one location.

Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku
Hours: 9 a.m. to 5 p.m. (closed on Saturdays, Sundays, national holidays and the year-end/New Year's holidays)

Tel: 0570-011000 (Navi-dial)

各类咨询窗口

都内外国人咨询窗口一览

外国人在留支援中心

外国人在留支援中心(FRESC有8个机构,可以在一个地方办理就业和在留手续,对日常生活中遇到的困难事情进行咨询。

地址:新宿区四谷一丁目6号四谷塔13楼

时间:9:00~17:00 ※星期六、日、节假日、
年未年初休息

电话:0570-011000(语音热线)

각종 상담 창구

도내 외국인 상담 창구 일람

외국인 체류 지원 센터

외국인 체류 지원 센터(FRESC/프레스크)에서는 8개의 기관이 있으며, 한 곳에서 취업이나 체류 수속을 비롯해 일상 생활에서 겪고 있는 어려움 등에 대해 상담할 수 있습니다.

주소: 신주쿠구 요츠야 1-6-1 요츠야 타워 13층
시간: 9:00~17:00 ※토·일·공휴일·연말연시는 휴무

전화: 0570-011000(내비 다이얼)

咨询处 / 상담처	内容 / 내용	电话号码 / 전화 번호	
出入国在留管理庁 출입국 체류 관리청	信息公开窗口 정보 공개 창구	03-5363-3005	
东京出入国在留管理局 도쿄 출입국 체류 관리국	在留咨询 체류 상담	03-5363-3025 ※咨询预约专用(日语、英语、中文) ※상담 예약 전용 (일본어·영어·중국어)	
东京法务局人权拥护部 도쿄 법무국 인권옹호부	歧视、欺侮等人权咨询 차별·이지메 등 인권 상담	0570-090-911	
日本司法支援中心 (the JLSC, Houterasu) 일본 사법 지원 센터 (법 테라스)	法律咨询 법률 상담	0570-01100 (日语)(일본어) 0570-078377 (其他语言)(기타 언어)	
日本贸易振兴机构(JETRO) 일본무역진흥기구(제트로)	高度外国人才合理使用咨询 뛰어난 외국 인재 활용 상담	03-3582-5203	
外务省 签证 / 问询处 외무성 비자 인포메이션	签证咨询 비자 상담	0570-011000	
东京劳动局外国人特别咨询·支援室 도쿄 노동국 외국인 특별 상담·지원실	工作咨询 일자리 상담	0570-011000	
东京外国人雇佣服务中心 도쿄 외국인 고용 서비스 센터	就业咨询 취직 상담	0570-011000	

■ 多言語相談ナビ

相談 出来る 所が 分かります。
あなたの 言葉で 相談 します。

(14 の言葉で)

電話 : 03-6258-1227

時間 : 月曜日~金曜日

10:00 ~ 16:00

(皆の 休みは 休み)



■ 東京都

困った こと・聞きたい ことを 相談します。



English	月曜日~金曜日 電話 : 03-5320-7744
中文	火曜日・金曜日 電話 : 03-5320-7766
한국어	水曜日 電話 : 03-5320-7700

■ 警視庁

相談 出来る 所が 分かります。

9110



インターネットで

■ 日本政府観光局 (JNTO)

日本の 旅行の こと



■ 日本郵便 (郵便局)

郵便・荷物の こと



■ Tokyo Multilingual Consultation Navi

Obtain information about where to receive consultation. You will be directed to a relevant organization and be provided with interpretation support (14 languages).

Hours: 10 a.m. to 4 p.m. (closed on Saturdays, Sundays and national holidays)
Tel: 03-6258-1227



■ Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents' Advisory Center

You can get advice about concerns or questions related to daily life.



English	Monday to Friday Tel: 03-5320-7744
Chinese	Tuesday and Friday Tel: 03-5320-7766
Korean	Wednesday Tel: 03-5320-7700

Hours: 9:30 a.m. to noon, 1 to 5 p.m.
(English), (Chinese), (Korean)

■ Tokyo Metropolitan Police Department General Advisory Center

You will be directed to a different consultation window based on your consultation content.

Tel: #9110



Other useful sites

■ Japan National Tourism Organization website

You can obtain tourism information about all of Japan.



■ Japan Post website

You can obtain information about mail and parcel services.



■ 東京都多语言咨询语音

不知道在哪里咨询时可提供咨询。

将联系合适的机构, 帮助翻译。(14 种语言)

时间 : 10:00 ~ 16:00 (星期六、

星期日、节假日休息)

电话 : 03-6258-1227



■ 東京都外国人咨询

在生活中遇到困难事情、想了解的事情时可以咨询。



英语	星期一至五 电话 : 03-5320-7744
中文	星期二、五 电话 : 03-5320-7766
韩语	星期三 电话 : 03-5320-7700

时间 : 9 : 30 ~ 12 : 00、13 : 00 ~ 17 : 00

■ 警视厅综合咨询中心

根据咨询内容介绍咨询窗口。

电话 : # 9110



其他实用网站

■ 日本政府観光局 (JNTO) 主页

可浏览日本全国的旅游信息。



■ 日本邮政株式会社主页

介绍了关于邮政、行李物的服务。



■ 도쿄도 다국어 상담 내비

어디에 상담하면 좋을지 모를 때 상담합니다.

적절한 기관으로 연결하여 통역을 지원합니다.

(14 개 언어)

시간 : 10:00~16:00(토요일 · 일요일 · 공휴일은 휴무)

전화 : 03-6258-1227



■ 도쿄도 외국인 상담

생활 속에서 겪는 어려움, 궁금한 점이 생겼을 때 상담할 수 있습니다. 언어와 상담일



영어	월요일 ~ 금요일 전화 : 03-5320-7744
중국어	화요일 · 금요일 전화 : 03-5320-7766
한국어	수요일 전화 : 03-5320-7700

시간 : 9:30~12:00, 13:00~17:00.

■ 경시청 종합 상담 센터

상담 내용에 따라 상담 창구를 안내합니다.

전화 : #9110



기타 도움이 되는 사이트

■ 일본 정부 관광국 (JNTO) 홈페이지

일본 전국의 관광 정보를 볼 수 있습니다.



■ 일본 우편 주식회사 홈페이지

우편·화물 서비스에 대해 소개하고 있습니다.

