

## 2 外国人相談 Counseling for Foreigners

### 1 相談窓口 Consultation window

■NPO法人たちかわ多文化共生センター ☎042-527-0310

場所：立川市曙町 2-36-2 女性総合センター・アイム5階

Eメール：tmc@poppy.ocn.ne.jp



女性総合  
センター

・生活、仕事、教育などの相談ができます。

相談できる日：土曜日 13:00~16:00

第1土曜日	中国語	<p>※水曜日も できます。 予約 してください。</p> <p>※オンラインも できます。 予約 してください。</p>
第2土曜日	中国語	
第3土曜日	英語	
第4土曜日	中国語	
第5土曜日	英語	

### ■外国人在留支援センター (FRESC/フレスク)

Foreign Residents Support Center

☎0570-011000、03-5363-3013



FRESC



#### 【ナビダイヤル】

言葉(日本語：1、英語：2)を選び、電話を かけたい 機関の 番号を 選びます。

1 東京出入国在留管理局 2 東京労働局特別相談・支援室

3 東京外国人雇用サービスセンター 4 東京法務局人権擁護部

5 外務省ビザ・インフォメーション 6 日本司法支援センター(法テラス)

7 日本貿易振興機構(ジェトロ) 8 その他

場所：東京都 新宿区 四谷 1-6-1 四谷タワー13F

・日本に 住んでいる 外国人を 助けるための 色々な 相談窓口が あります。

相談できる日：月曜日~金曜日 9:00~17:00

## 2 電話相談 Telephone consultation



### 東京都多言語相談ナビ Tokyo Multilingual Consultation Navi

☎0120-142-142

- 東京都に住んでいる外国人が、生活で困っていること、知りたいことをいろいろな言葉で相談できます。
- 無料です。お金はかかりません。(0円)



多言語相談ナビ

相談できる日：月曜日～金曜日 10:00～16:00

言葉：やさしい日本語 / 英語 English / 中国語 中文 / 韓国語 한국어 /  
 ポルトガル語 Português / スペイン語 Español / タイ語 ภาษาไทย /  
 ロシア語 Русский / タガログ語 Tagalog / ベトナム語 Tiếng Việt /  
 ヒンディー語 हिन्दी / ネパール語 नेपाली / フランス語 Français /  
 インドネシア語 Bahasa Indonesia /

### 東京都外国人相談

#### Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents' Advisory Center

相談できる日：9:30～12:00、13:00～17:00

英語 English	月曜日～金曜日	☎03-5320-7744
中国語 中文	火曜日、金曜日	☎03-5320-7766
韓国語 한국어	水曜日	☎03-5320-7700

### 外国人在留総合インフォメーションセンター

#### Foreign Resident General Information Center

☎0570-013904

- 入国手続きや在留資格のことを相談できます。

相談できる日：月曜日～金曜日 8:30～17:15 (年末年始、祝日を除く)

言葉：日本語 / 英語 English / 中国語 中文 / 韓国語 한국어 /  
 ポルトガル語 Português / スペイン語 Español / タイ語 ภาษาไทย /  
 フィリピン語 Filipino / ベトナム語 Tiếng Việt / ネパール語 नेपाली /  
 フランス語 Français / インドネシア語 Bahasa Indonesia /  
 ミャンマー語 မြန်မာဘာသာစကား / クメール語 ភាសាខ្មែរ /  
 モンゴル語 Монгол хэл / シンハラ語 සිංහල / ウルドゥ語 اردو /