

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

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

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 /

ベンガル語 বাংলা /

2 電話相談 Telephone consultation



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

☎03-6258-1227

- 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)

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 / ミャンマー語 မြန်မာဘာသာစကား /

■ 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 /