

そうだん まどぐち
相談窓口

◆ 外国人相談窓口（世田谷総合支所）

区役所の 手続きや 生活についてなど、困ったことを 相談できます。
英語と 中国語を 話せる 相談員が います。他の言葉でも、 通訳タブレットを 使って 話せま

す。

場所：世田谷区役所 西棟 1 階（世田谷区世田谷 4-22-33）

電話：03-5432-2892

世田谷区 HP「外国人相談」



◆ 通訳タブレット

通訳タブレットを 使って、外国語で 話すことが できます。
タブレットが ある窓口は、ホームページを 確認して ください。

世田谷区 HP「タブレットを つかって 通訳ができます」



◆ 外国人在留支援センター（FRESC/ フレスク）

場所：新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階

電話：0570-011000

開いている日：月曜日～金曜日 9:00～17:00

（土曜日・日曜日・祝日・12/29～1/3 は休み）

* 相談するところが 8 つ あります。

相談する ところ	相談できる こと	でんわ 電話	H P
出入国在留管理庁	情報公開窓口	03-5363-3005	出入国在留管理庁 ホームページ
東京出入国 在留管理局	在留相談	03-5363-3025 ※ 予約します。	在留相談 （東京出入国在留管理局）

咨询窗口

◆ 外国人咨询窗口（世田谷综合支所）

可以咨询关于在区政府办理的手续和生活等方面的困扰的问题。

有会说英语和中文的咨询员。其他语言可以使用口译平板电脑交流。

地点：世田谷区政府西栋 1 楼（世田谷区世田谷 4-22-33）

电话：03-5432-2892

世田谷区官网“外国人咨询”



◆ 口译平板电脑

可以使用口译平板电脑用外语交流。

关于有平板电脑的窗口，请查看官网。

世田谷区官网“可以使用平板电脑进行口译”



◆ 外国人在留支援中心（FRESC）

地点：新宿区四谷 1-6-1 四谷 TOWER13 楼

电话：0570-011000

开放日：周一至周五 9:00～17:00

（周六、周日、节假日、12/29～1/3 休息）

* 有 8 个咨询地点。

咨询地点	可以咨询的事项	电话	网站
出入境在留管理厅	信息公开窗口	03-5363-3005	出入境在留管理厅 官网
东京出入境 在留管理局	在留咨询	03-5363-3025 ※ 预约。	在留咨询 （东京出入境在留管理局）

とうきょうほうむきよく 東京法務局 じんけん ようご ぶ 人権擁護部	じんけんそうだん 人権相談 さべつ (差別、いじめなど)	0570-090-911	とうきょうほうむきよく 東京法務局 じんけん ようご ぶ 人権擁護部
にほん しほう しえん せん 日本司法支援セン ター (法テラス)	ほうりつそうだん 法律相談	0570-011000(日本語) 0570-078377(外国語)	ほう て ら す 法テラス
がいむしょう び ざ い ん 外務省ビザ・イン フォメーション	び ざ そうだん ビザの相談	0570-011000	がいむしょう さしやう しんせい 外務省「査証の申請に 関する相談受付」
とうきょうろうどうきよくがいこくじん 東京労働局外国人 とくべつそうだん しえんしつ 特別相談・支援室	しごと そうだん 仕事の相談	0570-011000	とうきょうろうどうきよく がいこくじん 東京労働局「外国人 とくべつそうだん しえんしつ 特別相談・支援室」
とうきょうがいこくじんこよう 東京外国人雇用 サービスセンター	しゅうしょくそうだん 就職相談	03-5361-8722	とうきょうがいこくじんこよう 東京外国人雇用 サービスセンター
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)	こうどがいこくじんざい 高度外国人材 かつようそうだん 活用相談	03-3582-5203	じ え と ろ ジェトロ にほんばうえき しんこうきこう (日本貿易振興機構)

◆ 東京都多言語相談ナビ

生活で 困っていることや 知りたいことについて 相談できます。いろいろな ことばで 話すことができます。(13 言語)

電話：0120-142-142

時間：10 時～16 時 月曜日～金曜日 (土日、祝日、12 月 29 日～1 月 3 日は休み)

東京都多文化共生ウェブサイト「東京都多言語相談ナビ」



東京法務局 人権擁護部	人权咨询 (歧视、欺凌等)	0570-090-911	東京法務局， 人権擁護部
日本司法支援中心 (Houterasu)	法律咨询	0570-011000 (日语) 0570-078377 (外语)	Houterasu
外務省签证・信息	签证咨询	0570-011000	外務省 " 关于签证申请的 咨询受理
东京劳动局外国人 特别咨询・支援室	工作咨询	0570-011000	东京劳动局，" 外国人 特别咨询・支援室 "
东京外国人雇用 服务中心	就业咨询	03-5361-8722	东京外国人雇用 服务中心
日本贸易振兴机构 (JETRO)	高端外国人才活用 咨询	03-3582-5203	JETRO (日本贸易振兴机构)

◆ 東京都多语言咨询向导

可以咨询生活中遇到的问题或想了解的事情。可以用多种语言进行交流。(13 种语言)

电话：0120-142-142

时间：10 点～16 点 周一～周五 (周六、周日、节假日、12 月 29 日～1 月 3 日休息)

東京都多文化共生门户网站「東京都多语言咨询向导」

