

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。

そうだん 相談する ところ	そうだん 相談できる こと	でんわ 電話	H P
しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう 出入国在留管理庁	じょうほうこうかいまどぐち 情報公開窓口	03-5363-3005	しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう 出入国在留管理庁 ホームページ QRコード
とうきょうしゅつにゅうこく 東京出入国 ざいりゅうかんりきょく 在留管理局	ざいりゅうそうだん 在留相談	03-5363-3025 ※ 予約します。	ざいりゅうそうだん 在留相談 とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく (東京出入国在留管理局) QRコード

Consultation Services

◆ Foreign Residents' Advisory Desk (Setagaya District Administration Office)

You can get advice about any problems you may have, such as procedures at City Hall or everyday life.

There are counselors who can speak English and Chinese.

You can also communicate in other languages using a tablet-based interpreting service.

Location: Setagaya City Hall, West Building, 1st Floor

(4-22-33 Setagaya, Setagaya City)

Phone: 03-5432-2892



Setagaya City website "Consultation Services for Foreign Residents"



◆ Interpretation Services Using Tablets

You can communicate in other languages using a tablet-based interpreting service.

Please check the website for which service counters have the tablets available.

Setagaya City website "Interpretation Services Using Tablets"



◆ Foreign Residents Support Center (FRESC)

Location: 13th Floor, Yotsuya Tower, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku City

Phone: 0570-011000

Hours: Monday to Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m.

(Closed on Saturdays, Sundays, holidays, and from December 29 to January 3)

* There are eight additional consultation services available.

Consultation Service	Topic	Phone	Website
Immigration Services Agency of Japan	Disclosure Request Counter	03-5363-3005	Immigration Services Agency of Japan Website QRコード
Tokyo Regional Immigration Services Bureau	Residence Status Consultation	03-5363-3025 * Appointment required.	Residence Consultation (Tokyo Regional Immigration Services Bureau) QRコード

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)	

◆ とうきょうとたげんごそうだん な び 東京都多言語相談ナビ

せいかつ こま し はな
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)
でんわ
電話：0120-142-142
じかん じ じ げつようび きんようび どにち しゅくじつ がつ にち がつ か やす
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)
とうきょうとたげんごそうだん な び
東京都多文化共生ポータルサイト 「東京都多言語相談ナビ」



Human Rights Division, Tokyo Regional Legal Affairs Bureau	Human rights consultation (discrimination, bullying, etc.)	0570-090-911	Tokyo Regional Legal Affairs Bureau, Human Rights Division	
The Japan Legal Support Center (Houterasu)	Legal consultation	0570-011000 (Japanese) 0570-078377 (Foreign Language)	Houterasu	
Ministry of Foreign Affairs Visa Information	Visa consultation	0570-011000	Ministry of Foreign Affairs of Japan "Visa Application Consultation Desk"	
Tokyo Labour Bureau Consultation and Support Office for Foreigners	Work-related consultation	0570-011000	Tokyo Labour Bureau, "Consultation and Support Office for Foreigners"	
Tokyo Employment Service Center for Foreigners	Job placement consultation	03-5361-8722	Tokyo Employment Service Center for Foreigners	
Japan External Trade Organization (JETRO)	Consultation on the utilization of highly skilled foreign professionals	03-3582-5203	JETRO (Japan External Trade Organization)	

◆ Tokyo Multilingual Consultation Navi

You can consult about problems in daily life or things you would like to know.

You can speak in various languages (13 languages).

Phone: 03-142-142

Hours: 10:00 a.m. to 4:00 p.m., Monday to Friday (closed on Saturdays, Sundays, holidays, and from December 29 to January 3)

Tokyo Intercultural Portal Site "Tokyo Multilingual Consultation Navi"

