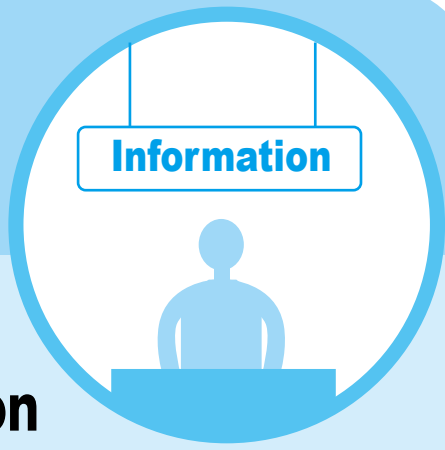


2



がいこくじんたいおうまどぐち

外国人対応窓口

Foreign Residents Information

外国人对应窗口

외국인 대응 창구

1	<small>がいこくじんそうだんまどぐち むりょう</small> 外国人相談窓口(無料).....	22
	Foreign Residents Information Desk (free of charge).....	22
	外国人咨询窗口(免费).....	23
	외국인상담 창구(무료).....	23
2	<small>めぐろくこくさいこうりゅうきょうかい</small> 目黒区国際交流協会 (MIFA).....	24
	Meguro International Friendship Association (MIFA).....	24
	目黒区国際交流協会 (MIFA).....	25
	<small>めぐろくこ</small> 目黒区 국제교류 협회 (MIFA).....	25
3	<small>た そうだん じょうほうていきょうまどぐち</small> その他の相談・情報提供窓口.....	26
	Other Consultation Services/Information Centers.....	26
	其他咨询・信息提供窗口.....	27
	기타 상담·정보제공 창구.....	27

がいこくじん そうだんまどぐち むりょう
外国人相談窓口 (無料)
Foreign Residents Information Desk (free of charge)
外国人咨询窗口 (免费)
외국인상담 창구 (무료)

えいご ちゅうごくご かんこくご フィリピンご ほんご を話す相談員
 に、区施設や催し物について聞いたり、日常生活につ
 いて相談ができます。専門の相談をるところや、日
 本語教室の場所もおしえます。直接窓口に来て、電
 話でも相談ができます。

You can ask counselors who speak English, Chinese, Korean, and Tagalog about municipal facilities and events, and consult about your daily life. You can have information where to have a professional consultation or Japanese language classes. Consultations are available in person or by phone.

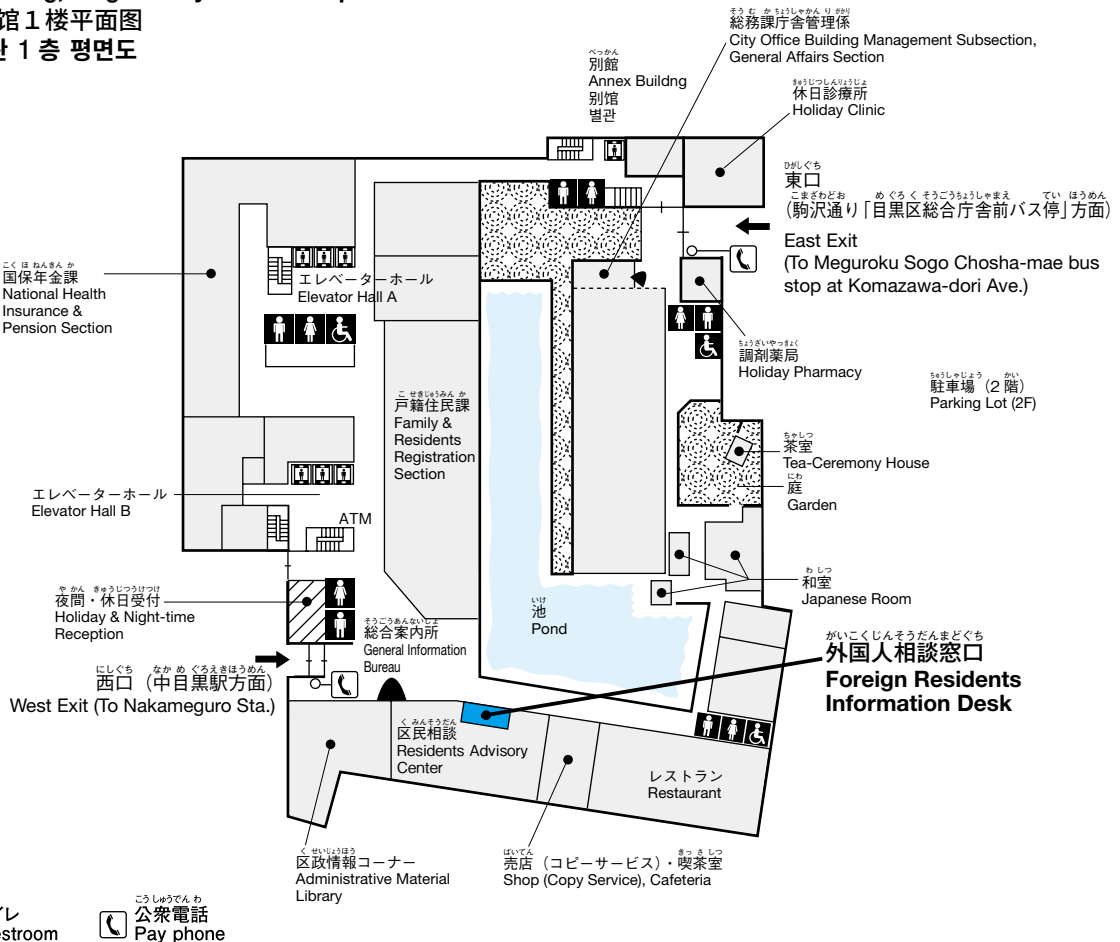
- ① 英語 (月～金曜日) ☎ 03-5722-9187
 ・受付時間: 午前9時～正午、午後1時～午後5時
 - ② 中国語 (月～水・金曜日)
 - ③ 韓国語 (毎月第1・3木曜日)
 - ④ フィリピン語 (毎月第2・4木曜日)
- ☎ 03-5722-9194
- ・受付時間 (②・③・④): 午前10時～正午、午後1時～午後5時

- ① English (Mon.–Fri.) ☎ 03-5722-9187
 ・ Open hours: 9:00 a.m.–12:00 noon, 1:00 p.m.–5:00 p.m.
 - ② Chinese (Mon.–Wed., Fri.)
 - ③ Korean (1st and 3rd Thurs.)
 - ④ Tagalog (2nd and 4th Thurs.)
- ☎ 03-5722-9194
- ・ Open hours (②・③・④): 10:00 a.m.–12:00 noon, 1:00 p.m.–5:00 p.m.

* 土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日まではお休み
 * 区役所の一番近い駅からの地図は、P36 周辺案内図
 をご覧ください。

* Closed on Saturdays, Sundays, national holidays and 12/29 ~ 1/3.
 * For direction from nearby stations, refer to the map on page 36.

そうごうちょうしゃほんかん かいへいめん ず
総合庁舎本館1階平面図
1F Main Building, Meguro City Office Complex
综合庁舎本馆1楼平面图
중합청사본관 1층 평면도



とあ
* お問い合わせは、まず外国人相談窓口へ ⇒ 裏表紙参照
がいきくにんそうだんまどぐち
* Inquire with the Foreign Residents Information Desk for details ⇒ Refer to the back cover
うらびょうし さんしやう
* 咨询请先到外国人咨询窗口 ⇒ 参照封底
* 문의는 우선 외국인상담창구로 ⇒ 뒷표지 참조



您可向会讲英语、汉语、韩语和菲律宾语的咨询员咨询区内设施和各种集会活动的相关信息以及在日常生活中遇到的各种问题。咨询员还能为您介绍专业咨询处和日语教室。您可直接前来窗口咨询或致电咨询。

영어·중국어·한국어·필리핀어가 가능한 상담원이 구 시설이나 행사에 대해서 문의하거나 일상생활에 대한 상담을 할 수 있습니다. 전문적인 상담을 하는 곳이나 일본어교실의 장소도 알려드립니다. 직접 창구를 찾아 오시거나 전화로도 문의는 가능합니다.

- ① 영어 (星期一~五) ☎ 03-5722-9187
· 咨询时间: 上午 9 点~正午, 下午 1 点~下午 5 点
- ② 汉语 (星期一~三·星期五)
- ③ 韩语 (每月第 1·3 星期四) } ☎ 03-5722-9194
- ④ 菲律宾语 (每月第 2·4 星期四) }
- 咨询时间 (②·③·④): 上午 10 点~正午, 下午 1 点~下午 5 点

* 星期六日、节假日、12 月 29 日~1 月 3 日休息。
* 从离区役所最近的车站前来的路线图, 请参阅 P36 的周边向导图。

- ① 영어 (월~금요일) ☎ 03-5722-9187
· 접수시간: 오전 9 시~정오, 오후 1 시~오후 5 시
- ② 중국어 (월~수·금요일)
- ③ 한국어 (매월 제 1·3 목요일) } ☎ 03-5722-9194
- ④ 필리핀어 (매월 제 2·4 목요일) }
- 접수시간 (②·③·④): 오전 10 시~정오, 오후 1 시~오후 5 시

※토·일요일, 공휴일, 12 월 29 일~1 월 3 일까지 휴무
※구청에서 가장 가까운 역으로부터의 지도는 P36 주변 안내도를 참고해 주십시오.

メモ・Note・笔记・메모

Lined area for writing notes in Japanese, English, and Korean.

め ぐろ く こくさいこうりゆうきょうかい
目黒区国際交流協会 (MIFA)

Meguro International Friendship Association (MIFA)

にほんのことが知りたいですか？

イベントに参加したいですか？

こま困ったときに相談したいですか？

ボランティアをしてみたいですか？

がいこくじん と にほんじん が いっしょに 参加できる 地域に 密着した 活動です。

◆日本のことが知りたい人は…

にほんでんとうぶんか (いばな さどう)、にほんりょうりきょうしつ
日本伝統文化 (生け花・茶道)、日本料理教室

◆イベントに参加したい人は…

め ぐろ く の 散策、留学生のための交流事業、スポーツイベントなど

◆困ったときに相談したい人は…

がいこくじん ぞうだんまどぐち (えいご・ちゆうごくご、かんこくご、こ)
外国人相談窓口 (英語・中国語・韓国語・フィリピン語)

◆ボランティアをしてみたい人は…

つうやく 通訳ボランティア、かこくぶん 各国文化紹介、こくさいりょうりきょうしつ
国際料理教室

◆日本語を話したい人は…

にほんご 日本語会話サロン、
はじめようにほんご (日本語初級者クラス)

◆MIFA とは

こうえきざいだんほうじん め ぐろ く こくさいこうりゆうきょうかい
公益財団法人目黒区国際交流協会のことで、ミファ
と呼びます。在住外国人が区で快適な日々が過ごせる
ように地域のボランティア活動を支援し、区民と外国
人の交流のお手伝いをしています。め ぐろ く こくさいこうりゆうきょうかい
目黒区国際交流協会 (MIFA) 総合庁舎別館 5階

☎ 03-3715-4671 FAX 03-3715-4672

E-mail : info@mifa.jp

・受付日時：月～金曜日

午前 8 時 30 分～午後 5 時

(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日まではお休み)

URL : <https://mifa.jp/>

Do you want to learn about Japan?

Do you want to participate in events?

Do you have a problem?

Do you want to work as a volunteer?

MIFA offers community-based activities in which both Japanese and foreign residents can participate.

◆To learn about Japan...

Traditional cultures (flower arrangements/tea ceremony), Japanese cooking classes

◆To participate in events...

Walk around Meguro, exchange programs for foreign students, sports events, etc.

◆To consult when you have a problem...

Foreign Residents Information Desk (English, Chinese, Korean, and Tagalog)

◆To work as a volunteer...

Interpretation, foreign culture introduction, international cooking classes

◆To learn Japanese Conversation

Japanese Conversation Salon, Nihongo for Beginners

◆What is MIFA?

MIFA is short for “Meguro International Friendship Association.” It supports volunteer activities in the community to create a comfortable environment for foreign residents of the City and facilitates friendship between Japanese and foreign residents .

☎ Meguro International Friendship Association (MIFA)

(5F, Meguro City Office Complex's Annex)

☎ 03-3715-4671 FAX 03-3715-4672

E-mail: info@mifa.jp

・ Open hours: Mon.–Fri. 8:30 am.–5:00 p.m.

(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays and 12/29 ~1/3)

URL: <https://mifa.jp/en/>

とあ
* お問い合わせは、まず^{がいこくじんそうだんまどぐち}外国人相談窓口へ⇒^{うらびょうし きんしやう}裏表紙参照
* Inquire with the Foreign Residents Information Desk for details⇒ Refer to the back cover
* 请先向外国人咨询窗口咨询⇒参阅封底
* 문의는 우선 외국인상담창구로⇒뒷표지 참조

外国人対応窓口
Foreign Residents Information
外国人对应窗口
외국인 대응 창구



目黒区国際交流協会 (MIFA)



메구로구 국제교류 협회 (MIFA)

你想了解日本吗?
你想参加各种活动吗?
遇到困难时,想找人商量吗?
你想参加志愿者活动吗?
这是外国人和日本人可以一起参加的密切于地区的活动。

◆想知道和了解日本的事情

日本传统文化 (插花、茶道), 日本料理教室

◆想参加各种各样的活动

目黒区散步、以留学生为对象的交流事业、体育活动等

◆遇到困难时想咨询

外国人咨询窗口 (英语·汉语·韩语·菲律宾语)

◆想尝试做志愿者的人

口译志愿者, 介绍各国文化、开设国际料理教室

◆想学说日语的人

日语会话沙龙
开始学日语吧 (日语新手班)

◆ MIFA

是公益财团法人目黒区国际交流协会的英文缩写名称。
为住在目黒区的外国人生活得愉快舒适, MIFA 支援地
域的志愿者活动, 协助区民与外国人的交流。

☎ 目黒区国际交流协会 (MIFA) 综合厅舍别馆 5 楼

☎ 03-3715-4671 FAX 03-3715-4672

E-mail: info@mifa.jp

· 受理日期和时间: 星期一~五

上午 8 点半~下午 5 点

(星期六日、节假日、12 月 29 日~1 月 3 日休息)

URL: <https://mifa.jp/>

일본에 대해 알고 싶으십니까?
이벤트에 참가하고 싶으십니까?
난처한 일이 있을 때에 상담을 하고 싶으십니까?
자원봉사를 하고 싶으십니까?
외국인과 일본인이 함께 참가할 수 있는 지역에 밀착된
활동입니다.

◆일본에 대해 알고 싶으신 분은...

일본 전통 문화 (꽃꽂이·다도), 일본어 회화살롱, 일본
요리교실

◆이벤트에 참가하고 싶으신 분은...

메구로구의 산책, 유학생을 위한 교류사업, 스포츠이
벤트 등

◆난처한 일이 있을 때 상담을 하고 싶으신 분은...

외국인상담창구 (영어·중국어·한국어·필리핀어)
MIFA 정보코너

◆자원봉사를 하고 싶으신 분은...

통역자원봉사자, 각국 문화소개, 국제요리교실

◆일본어를 말하고 싶은 분은

일본어 회화 살롱,
시작하자 일본어 (일본어 초급클래스)

◆MIFA 란

공익재단법인 메구로구 국제교류협회를 말하며 MIFA 라
고 부릅니다. 이 단체는 구내에 사는 외국인이 우리 구
에서 쾌적한 나날을 보낼 수 있도록 지역자원봉사활동
을 지원하여, 구민과 외국인의 교류활동을 돕고 있습
니다.

☎ 메구로구 국제교류협회(MIFA) 종합청사 별관 5 층

☎ 03-3715-4671 FAX 03-3715-4672

E-mail: info@mifa.jp

· 접수일시: 월~금요일 (공휴일은 제외)

오전 8 시 30 분~오후 5 시

(토·일요일, 공휴일 12 월 29 일~1 월 3 일까지 휴무)

URL: <https://mifa.jp/>

1

2

3

4

5

LIST•MAP

◆東京都多言語相談ナビ〈TMCナビ〉

東京都に住んでいる外国人が、生活で困っていることや知りたいことについていろいろな言葉で相談できます。法律について、弁護士に相談することもできます。

〒新宿区西新宿 2-4-1 新宿 NSビル 8階

☎ 03-6258-1227

- やさしい日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・フィリピン語・ネパール語・ヒンディー語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・フランス語・ロシア語・ミャンマー語

※ミャンマー語は毎週木曜日だけ

受付日時：月～金曜日 午前10時～午後4時

(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日まではお休み)

URL : <https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/joint/>

◆Tokyo Multilingual Consultation Navi <TMC Navi>

Foreigners living in Tokyo can consult about problems in their lives and what they want to know in various languages. Consultation of legal matters with a lawyer also is available.

〒8th Floor Shinjuku NS Building, 2-4-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku

☎ 03-6258-1227

- Easy Japanese / English / Chinese / Korean / Vietnamese / Tagalog / Nepali / Hindi / Thai / Portuguese / Spanish / Indonesian / French / Russian / Burmese

* Burmese is only available on Thursdays

Open hours: Mon. - Fri. 10:00 am - 4:00 pm

(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays, and 12/29 ~1/3)

<https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/joint/>

◆東京都外国人相談

日常生活の問題、日本の文化・習慣・社会制度のこと、家族や子どもの問題などについて相談できます。

〒新宿区西新宿 2-8-1

東京都庁第一本庁舎 3階北側 都民の声課

○英語(月～金曜日) ☎ 03-5320-7744

○中国語(火・金曜日) ☎ 03-5320-7766

○韓国語(水曜日) ☎ 03-5320-7700

・相談時間：午前9時30分～正午、

午後1時～午後5時

(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日まではお休み)

URL : <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominokoe/index.html>

◆Tokyo Metropolitan Foreign Residents' Advisory Center

Offers consultation regarding the issues in daily life, Japanese culture, custom, social system, and family/children.

〒2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku

Citizen's Consultation Section, 3F North Side, Tokyo Metropolitan Government No.1 Building

○ English (Mon.-Fri.) ☎ 03-5320-7744

○ Chinese (Tues. and Fri.) ☎ 03-5320-7766

○ Korean (Wed.) ☎ 03-5320-7700

・ Open hours: 9:30 a.m.~12:00 noon, 1:00 p.m.~5:00 p.m.

(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays, and 12/29 ~1/3)

URL : <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominokoe/index.html>

◆外国人在留支援センター〈FRESC〉

外国人在留支援センター (FRESC / フレスク) は、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 (相談できる場所) が集まっています。

外国人が日本で住みやすくなるために、下に書いてあることをしています。

- ・困っている外国人の相談を受けます。
- ・外国人といっしょに働きたい会社を助けます。
- ・外国人がぐらしやすくなるために、県や市を助けます。

〒新宿区四谷一丁目6番1号四谷タワー 13階

☎ 0570-011000 (IP電話や外国からは03-5363-3013)

- 日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・フィリピン語・ベトナム語・タイ語・インドネシア語・ネパール語 (総合受付は日本語、英語、中国語を話す人がいます)

受付時間：午前9時～午後5時

(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日まではお休み)

URL : <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>

◆Foreign Residents Support Center <FRESC>

The Foreign Residents Support Center (FRESC) has various consultation counters (where you can consult) to help foreigners living in Japan.

The center provides the following services to make it easier for foreigners to live in Japan.

- ・ Receive a consultation from foreigners who are in trouble.
- ・ Help companies that want to work with foreigners.
- ・ Help prefectures and cities to make it easier for foreigners to live.

〒13th Floor Yotsuya Tower, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku

☎ 0570-011000 (03-5363-3013 from IP phones or overseas)

- Japanese, English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish, Tagalog, Vietnamese, Thai, Indonesian, Nepali (At the general reception desk, there are people who speak Japanese, English or Chinese)

Open hours: 9 am-5pm

(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays, and 12/29 ~1/3)

URL : <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>



1

◆东京都多语言咨询指南 <TMC 指南>

在东京居住的外国人可就生活中遇到的困难或希望了解的信息等进行多语种咨询。也可以向律师进行法律咨询。

☎新宿区西新宿 2-4-1 新宿 NS 大厦 8 楼

☎ 03-6258-1227

○简易日语、英语、汉语、韩语、越南语、菲律宾语、尼泊尔语、印地语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、印尼语、法语、俄语、缅甸语

※ 缅甸语的咨询仅在每周星期四进行

受理时间：星期一～星期五 上午 10 点～下午 4 点
(星期六日, 节假日, 12 月 29 日～1 月 3 日休息)

<https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/joint/>

◆东京都外国人咨询

您可以就日常生活中遇到的问题, 日本的文化、习惯、社会制度以及家庭和孩子等问题进行咨询。

☎新宿区西新宿 2-8-1

东京都厅第一本厅舍 3 楼北侧 都民之声课

○英语 (星期一～五) ☎ 03-5320-7744

○汉语 (星期二·五) ☎ 03-5320-7766

○韩语 (星期三) ☎ 03-5320-7700

· 咨询时间: 上午 9 点 30 分～正午,
下午 1 点～下午 5 点

(星期六日, 节假日, 12 月 29 日～1 月 3 日休息)

URL: <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html>

◆外国人在留支援中心 <FRESC>

外国人在留支援中心 (FRESC) 中汇集了为居住在日本的外国人提供在留支援的政府机关窗口 (咨询处)。

为了让外国人在日本生活得更加方便, 向外国人提供以下服务。

- 向遇到困难的外国人提供咨询。
- 向雇佣外国人的公司提供支持。
- 向开展外国人支援工作的各县市等地方政府提供帮助。

☎新宿区四谷一丁目 6 番 1 号四谷大厦 13 楼

☎ 0570-011000

(从 IP 电话及外国请拨 03-5363-3013)

○日语、英语、汉语、韩语、葡萄牙语、西班牙语、菲律宾语、越南语、泰语、印尼语、尼泊尔语 (在综合受理处有会讲日语、英语和汉语的职员)

受理时间：上午 9 点～下午 5 点

(星期六日, 节假日, 12 月 29 日～1 月 3 日休息)

URL: <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>

◆도쿄도 다중언어 상담내비게이션 <TMC Navi>

도쿄도에 살고 있는 외국인이 생활에 어려움이 있거나 궁금한 점에 대해 다양한 언어로 상담할 수 있습니다. 법률에 대해 변호사에게 상담도 가능합니다.

신주쿠 쿨 니시 신주쿠
☎新宿区西新宿 2-4-1 신주쿠 NS 빌딩 8 층

☎ 03-6258-1227

○쉬운 일본어·영어·중국어·한국어·베트남어·필리핀어·네팔어·힌디어·태국어·포르투갈어·스페인어·인도네시아어·프랑스어·러시아어·미얀마어

※미얀마어는 매주 목요일만

접수일시: 월～금요일 오전 10 시～오후 4 시
(토·일요일, 공휴일 12 월 29 일～1 월 3 일까지 휴무)

<https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/joint/>

◆東京都外国人 상담센터

일상생활의 문제, 일본의·문화·습관·사회제도 등, 가족이나 자녀 문제등에 대하여 상담할 수 있습니다.

신주쿠 쿨 니시 신주쿠
☎新宿区西新宿 2-8-1

東京都厅 제 1 본청사 3 층 북쪽 도민의 소리과

○영어 (월～금요일) ☎ 03-5320-7744

○중국어 (화·금요일) ☎ 03-5320-7766

○한국어 (수요일) ☎ 03-5320-7700

· 상담시간: 오전 9 시 30 분～정오,
오후 1 시～오후 5 시

(토·일요일, 공휴일 12 월 29 일～1 월 3 일까지 휴무)

URL: <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html>

◆외국인재류 지원센터 <FRESC>

외국인재류 지원센터 <FRESC> 는 일본에 사는 외국인을 돕기 위해 여러가지 상담창구 (상담할 수 있는 곳) 가 모여있습니다.

외국인이 일본에서 쾌적한 생활을 할 수 있도록 아래 기재된 일을 하고 있습니다.

- 어려움에 처해 있는 외국인의 상담을 받습니다.
- 외국인과 함께 일하고 싶은 회사를 돕습니다.
- 외국인이 살기 좋은 환경을 만들기 위해 현 (県) 이나 시 (市) 를 돕습니다.

신주쿠 쿨 니시 신주쿠
☎新宿区四谷 1-6-1 요츠야타워 13 층

☎ 0570-011000

(IP 전화나 외국에서는 03-5363-3013)

○일본어, 영어, 중국어, 한국어, 포르투갈어, 스페인어, 필리핀어, 베트남어, 태국어, 인도네시아어, 네팔어 (종합접수창구에는 일본어, 영어, 중국어를 할 수 있는 사람이 있습니다)

접수시간: 오전 9 시～오후 5 시

(토·일요일, 공휴일 12 월 29 일～1 월 3 일까지 휴무)

URL: <https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>

2

3

4

5

LIST·MAP

◆外国人滞在総合インフォメーションセンター
出国・入国、在留の相談を電話・メール・直接来た時
に受け付けます。

港区港南 5-5-30

☎ 0570-013904

IP 電話・PHS からは ☎ 03-5796-7112

E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp

(メール受付は日本語または英語のみ)

- 日本語・英語・中国語・韓国語・フィリピン語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・タイ語・クメール(カンボジア)語・ミャンマー語・モンゴル語・フランス語・シンハラ語・ウルドゥ語

・受付時間：月～金曜日 / 午前8時30分～午後5時15分

URL: <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/index.html>

◆東京法務局内人権相談所

不当な差別や嫌がらせなど、人権が侵害されたときの相談ができます。

新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階

☎ 0570-090911

- 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

・受付時間：月～金曜日 / 午前9時～午後5時

(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日まではお休み)

URL: <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

◆警視庁外国人専用相談

生活安全・犯罪事件の相談ができます。

☎ 03-3503-8484

- 英語、中国語、韓国語など9か国語

・受付日時：月～金曜日 / 午前8時30分～午後5時15分

◆東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

医療制度の説明や、医療機関の案内をします。

☎ 03-5285-8181

- 英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語

・受付日時：年中無休 / 午前9時～午後8時

URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

(URLは英語・中国語・韓国語のみ)

◆外国人労働者相談コーナー

外国人労働者の労働条件についての相談ができます。

東京労働局労働基準部監督課

☎ 03-3816-2135

- 英語(月・水・木・金曜日)

○中国語(月・火・木曜日)

○フィリピン語(月・火・水・金曜日)

◆Tokyo Regional Immigration Bureau Information Center

Provides consultation via telephone, E-mail or in-person about departure from/entry to Japan and residence.

5-5-30 Konan, Minato-ku

☎ 0570-013904

☎ 03-5796-7112 (If you are calling from an IP phone or PHS phone)

E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp

(Emails are accepted only in Japanese or English.)

- Japanese, English, Chinese, Korean, Tagalog Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Thai, Khumer (Cambodian), Burmese, Mongolian, French, Sinhala, and Urdu

・Open hours: Mon.–Fri., 8:30 am–5:15 pm.

URL: <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/index.html>

◆Human Rights Counseling Offices for Foreigners

Offers consultations on violation of human rights such as unjust discrimination or harassments.

13F Yotsuya Tower, 1-6-1, Yotsuya, Shinjuku-ku

☎ 0570-090911

- English, Chinese, Korean, Tagalog, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Spanish, Indonesian and Thai

・Open hours: Mon.–Fri., 9:00 a.m.–5:00 p.m.

(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays and 12/29–1/3)

URL: <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

◆Metropolitan Police Department Telephone Counseling Service for Foreigners

Consultation concerning community safety and crime incidents.

☎ 03-3503-8484

- 9 languages including English, Chinese and Korean

・Open hours: Mon.–Fri., 8:30 a.m.–5:15 p.m.

◆Tokyo Metropolitan Medical Institution Information Service “Himawari”

Provides information about medical systems and institutions.

☎ 03-5285-8181

- English, Chinese, Korean, Thai and Spanish

・Open hours: 7 days a week, 9:00 a.m.–8:00 p.m.

URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

(The website is in English, Chinese and Korean.)

◆Advisory Service for Foreign Workers

Advisory service on working conditions for foreign workers in Japan.

Labour Standards Department, Inspection Division, Tokyo Labour Bureau

☎ 03-3816-2135

- English (Mon, Wed, Thurs and Fri)

○Chinese (Mon, Tue and Thurs)

○Tagalog (Mon, Tue, Wed and Fri)



◆外国人在留综合信息中心

与出入境及在留相关的咨询以电话、电邮或直接来访的方式受理。

☎港区港南 5-5-30

☎ 0570-013904

IP 电话・PHS 请拨打 03-5796-7112

E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp

(邮件受理仅限日语或英语)

- 日语、英语、汉语、韩语、菲律宾语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、印尼语、泰语、高棉(柬埔寨)语、缅甸语、蒙古语、法语、僧伽罗语、乌尔都语

· 受理时间: 星期一至五 /

上午 8 点 30 分~下午 5 点 15 分

URL: <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/index.html>

◆东京法务局内人权咨询所

您可以在遭到歧视或欺压等人权受到侵犯时进行咨询。

☎新宿区四谷 1-6-1 四谷塔 13 楼

☎ 0570-090911

- 英语、汉语、韩语、菲律宾语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、西班牙语、印尼语、泰语

· 受理时间: 星期一至星期五 / 上午 9 点~下午 5 点

*(星期六日, 节假日, 12 月 29 日~1 月 3 日休息)

URL: <http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

◆警视厅外国人专用咨询

您可以就生活安全和犯罪案件等进行咨询。

☎ ☎ 03-3503-8484

- 英语、汉语、韩语等 9 国语言

· 受理时间: 星期一至五 / 上午 8 点 30 分~下午 5 点 15 分

◆东京都医疗机构介绍服务“向日葵”

为您讲解医疗制度和介绍医疗机构。

☎ ☎ 03-5285-8181

- 英语·汉语·韩语·泰语·西班牙语

· 咨询时间: 终年不歇 / 上午 9 点~下午 8 点

URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

(URL 仅限英语、汉语及韩语)

◆外国人劳动者咨询处

您可以就外国劳动者的劳动条件等相关问题进行咨询。

☎东京劳动局劳动基准部监督科

☎ 03-3816-2135

- 英语 (星期一·三·四·五)

- 汉语 (星期一·二·四)

- 菲律宾语 (星期一·二·三·五)

◆外国人在留综合信息中心

출국·입국, 재류에 관한 상담을 전화·메일·직접 방문했을 때에 접수합니다.

☎港区港南 5-5-30

☎ 0570-013904

IP 전화·PHS 로 전화 걸 때는 03-5796-7112

E-mail: info-tokyo@i.moj.go.jp

(메일 접수는 일본어 또는 영어로만)

- 일본어·영어·중국어·한국어·필리핀어·스페인어·포르투갈어·베트남어·네팔어·인도네시아어·태국어·크메르(캄보디아)어·미얀마어·몽골어·프랑스어·신할라어·아람어

· 접수시간: 월~금요일 /

오전 8 시 30 분~오후 5 시 15 분

URL: <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/index.html>

◆东京法务局内人权咨询所

부당한 차별이나 짓궂음 등, 인권이 침해되었을 때의 상담을 실시합니다.

☎新宿区四谷 1-6-1 요츠야타워 13 층

☎ 0570-090911

- 영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 포르투갈어, 베트남어, 네팔어, 스페인어, 인도네시아어, 태국어

· 접수 시간: 월~금요일 / 오전 9 시~오후 5 시

* (토·일요일, 공휴일 12월 29일~1월 3일까지 휴무)

URL: <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

◆경시청 외국인 전용상담

생활안전·범죄사건의 상담이 가능합니다.

☎ ☎ 03-3503-8484

- 영어, 중국어, 한국어 등 9 개국어

· 접수일시: 월~금요일 / 오전 8 시 30 분~오후 5 시 15 분

◆东京都 의료기관 안내서비스“히마와리(해바라기)”

의료제도에 대한 설명이나 의료기관의 안내를 합니다.

☎ ☎ 03-5285-8181

- 영어·중국어·한국어·타이어·스페인어

· 접수일시: 연중무휴 / 오전 9 시~오후 8 시

URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

(URL 은 영어·중국어·한국어만)

◆외국인 노동자 상담코너

외국인 노동자의 노동조건에 대한 상담이 가능합니다.

☎东京노동국 노동기준부 감독과

☎ 03-3816-2135

- 영어 (월·수·목·금요일)

- 중국어 (월·화·목요일)

- 필리핀어 (월·화·수·금요일)

1

2

3

4

5

LIST·MAP

- ベトナム語 (火・木・金曜日)
- ネパール語 (火・水・木曜日)
- カンボジア語 (クメール語) (水曜日)
- モンゴル語 (金曜日)
- ・受付時間: 午前9時30分~正午、午後1時~午後4時30分

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/kyoku_oshirase/roudou_kijun/20050415-foreigner.html

◆東京都労働相談情報センター (大崎事務所)

労働条件や労働問題全般の相談ができます。また、日本の労働関係法や雇用慣行などに関するアドバイスももらえます。

品川区大崎 1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー 2階

☎ 03-3495-6110

○英語

・受付日時: 火曜日 / 午後2時~午後4時

URL: <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/soudan-c/center/consult/guide.html>

◆東京外国人雇用サービスセンター

日本で正社員として就職したい留学生や、専門的・技術的分野の在留資格を持つ人に、仕事の紹介や相談をしています (利用する前に、電話をしてください)。

新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー 13階

☎ 03-5361-8722 FAX 03-3358-6564

○英語・中国語

・受付日時: 月~金曜日 午前9時~午後5時

(土・日曜日、祝日、12月29日~1月3日まではお休み)

URL: <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

◆新宿外国人雇用支援・指導センター

永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者、定住者等の就労に制限のない在留資格を持っている人、またはアルバイトを希望する外国人留学生に仕事を紹介します。在留資格についての相談もできます。

新宿区歌舞伎町 2-42-10 ハローワーク新宿

(歌舞伎町庁舎) 1階

☎ 03-3204-8609 FAX 03-3204-8619

○英語・中国語 (通訳が必要なときは電話で予約をしてください)。

受付時間: 午前8時30分~午後5時15分

(土・日曜日、祝日、12月29日~1月3日まではお休み)

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2.html

○ Vietnamese (Tue, Thurs and Fri)

○ Nepali (Tue, Wed and Thurs)

○ Cambodian (Khmer) (Wed)

○ Mongolian (Fri)

・ Open hours: 9:30 a.m.-12:00 noon, 1:00 p.m.-4:30 p.m.

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/kyoku_oshirase/roudou_kijun/20050415-foreigner.html

◆Labor Consultation Center (Osaki Branch Office)

Consults for working conditions and general labor issues, and advises on Japanese labor relations laws and employment practices.

2F Gate City Osaki West Tower, 1-11-1 Osaki, Shinagawa-ku

☎ 03-3495-6110

○ English

・ Open hours: Tue., 2:00 p.m.-4:00 p.m.

URL: <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/soudan-c/center/e/index.html>

◆Tokyo Employment Service Center for Foreigners

Consults or supports to find employment opportunities for international students who want to work as full-time employees in Japan and for those who have a status of residence in a specialized or technical field (please call before using this service).

13F Yotsuya Tower, CO・MO・RE Yotsuya 1-6-1

Yotsuya, Shinjuku-ku

☎ 03-5361-8722 FAX 03-3358-6564

○ English and Chinese

・ Open hours: Mon.-Fri. 9:00 am - 5:00 pm

(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays and 12/29~1/3)

URL: <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/english.html>

◆Shinjuku Foreigner Employment Support and Guidance Center

Supports to find employment opportunities to permanent residents, spouses of Japanese nationals, spouses of permanent residents, residents who have a status of residence with no restrictions on employment such as settled status, or foreign students who wish to work part-time. Also consults about your status of residence.

Hello Work Shinjuku (Kabukicho Government Building) 1st floor, 2-42-10 Kabukicho, Shinjuku-ku

☎ 03-3204-8609 FAX 03-3204-8619

○ English and Chinese (If you need an interpreter, please make a reservation by phone.)

Open hours: 8:30 am - 5:15 pm

(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays, 12/29~1/3)

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2.html



○越南语 (星期二·四·五)
○尼泊尔语 (星期二·三·四)
○柬埔寨语 (高棉语) (星期三)
○蒙古语 (星期五)
· 受理时间: 上午 9 点 30 分~正午, 下午 1 点~下午 4 点 30 分
URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/kyoku_oshirase/roudou_kijun/20050415-foreigner.html

◆东京都劳动咨询信息中心 (大崎事务所)

您可以就劳动条件和劳动问题进行全面咨询。此外,您还可以获得有关日本的劳动法律法规和雇用习惯等方面的建议。

品川区大崎 1-11-1 Gate City 大崎西塔 2 楼

☎ 03-3495-6110

○英语

· 咨询时间: 星期二 / 下午 2 点~下午 4 点

URL: <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/soudan-c/center/c/index.html>

◆东京外国人雇用服务中心

为希望在日本作为正式员工就职的留学生和持有专业技术领域在留资格的人士介绍工作及提供咨询 (使用该服务时请先致电)。

新宿区四谷 1-6-1 CO·MO·RE 四谷 四谷大厦 13 楼

☎ 03-5361-8722 FAX 03-3358-6564

○英语·汉语

· 咨受理日期和时间:

星期一~五 上午 9 点~下午 5 点

(星期六日、节假日、12月29日~1月3日休息)

URL: <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese.html>

◆新宿外国人雇用支援 / 指导中心

向持有永住者、日本人的配偶等、永住者的配偶、定居者等获得无就业限制的在留资格的人士以及希望打零工的外国留学生介绍工作。您也可以咨询关于在留资格方面的问题。

新宿区歌舞伎町 2-42-10 HELLO WORK 新宿 (歌舞伎町厅舍) 1 楼

☎ 03-3204-8609 FAX 03-3204-8619

○英语、汉语 (需要翻译时请先致电预约。)

· 受理时间: 上午 8 点 30 分~下午 5 点 15 分

(星期六日、节假日、12月29日~1月3日休息)

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2.html

○베트남어 (화·목·금요일)
○네पाल어 (화·수·목요일)
○캄보디아어 (크메르어) (수요일)
○몽골어 (금요일)
· 접수시간: 오전 9 시 30 분~정오, 오후 1 시~오후 4 시 30 분

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/news_topics/kyoku_oshirase/roudou_kijun/20050415-foreigner.html

◆^{도쿄도} 東京都노동상담정보센터 (^{오사키} 大崎사무소)

노동조건이나 노동문제 전반의 상담이 가능합니다. 또, 일본의 노동관계법이나 고용에 관행 등에 관한 자문을 구할 수 있습니다.

品川区大崎 1-11-1 게이트시티 오사키 웨스트타워 2 층

☎ 03-3495-6110

○영어

· 접수일시: 화요일 / 오후 2 시~오후 4 시

URL: <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/soudan-c/center/consult/guide.html>

◆^{도쿄} 東京 외국인 고용서비스센터

일본에서 정사원으로 취직하고 싶은 유학생이나 전문적 기술적 분야의 재류자격을 가진 사람에게 일을 소개하거나 상담을 합니다 (이용하기 전에 전화해 주십시오).

新宿区四谷 1-6-1 CO·MO·RE 四谷 요츠야타워 13 층

☎ 03-5361-8722 FAX 03-3358-6564

○영어·중국어

· 접수일시: 월~금요일 오전 9 시~오후 5 시

(토·일요일, 공휴일 12월 29일~1월 3일까지 휴무)

URL: <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

◆신주쿠 외국인고용지원·지도센터

영주자, 일본인의 배우자 등, 영주자의 배우자, 정주자 등의 취로에 제한이 없는 재류자격을 가지고 있는 사람, 또는 아르바이트를 희망하는 외국인 유학생에게 일을 소개합니다. 재류자격에 대한 상담도 가능합니다.

新宿区歌舞伎町 2-42-10 헬로 워크신주쿠 (歌舞伎町청사) 1 층

☎ 03-3204-8609 FAX 03-3204-8619

○영어·중국어 (통역이 필요할 때는 전화로 예약을 해 주십시오.)

· 접수시간: 오전 8 시 30 분~오후 5 시 15 분

(토·일요일, 공휴일 12월 29일~1월 3일까지 휴무)

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/gaikokujin_koyou_center/map2.html

1

2

3

4

5

LIST·MAP

◆東京国税局税務相談室 (電話相談)

国税の相談ができます。

○英語

☎ 03-3821-9070 (英語相談専用電話)

・受付日時：月～金曜日 午前9時～午後5時
(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日まではお休み)

URL: <https://www.nta.go.jp/english/index.htm>

○日本語

☎ 03-3711-6251 (目黒税務署)

・受付日時：月～金曜日 午前8時30分～午後5時
(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日まではお休み)

自動音声応答によりご案内します。

税に関する一般的なご質問やご相談は、「1」番を選択してください。

目黒税務署へのお問い合わせは、「2」番を選択してください。

消費税の軽減税率制度およびインボイス制度に関するご質問やご相談は、「3」番を選択してください。

◆弁護士会新宿総合法律相談センター (電話予約)

新宿区歌舞伎町2-44-1 東京都健康プラザハイジア8階

☎ 03-6205-9531 (日本語のみ)

・予約受付日時：月～土曜日
午前9時30分～午後4時30分

・相談時間：月・火・金曜日
午後1時～午後4時

水曜日
午前10時～正午

(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日まではお休み)

相談には通訳を手配し、通訳料はかかりません。

英語、中国語、ベトナム語、スペイン語での電話予約の場合は下記のURLを参照してください。

URL: <https://www.lccf.info/jp/>

◆東京英語いのちの電話 <TELL>

心のサポート、緊急時の相談や心配ごとについて相談ができます。

☎ 03-5774-0992

○英語

・受付日時：年中無休
月～木曜日 午前9時～午後11時
金～日曜日・祝日 午前9時～午前2時

URL: <https://www.telljp.com/>

◆Tax Counsel Office of the Tokyo Regional Taxation Bureau (Telephone consultation)

Offers consultation on national taxes.

○ English

☎ 03-3821-9070 (For English consultation only)

・ Open hours: Mon.– Fri. 9:00 am - 5:00 pm
(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays and 12/29~1/3)

URL: <https://www.nta.go.jp/english/index.htm>

○ Japanese

☎ 03-3711-6251 (Meguro Tax Office)

・ Open hours: Mon.– Fri. 8:30 a.m.–5:00 p.m.
(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays and 12/29~1/3)

For general questions and consultations on taxes, select “1”.

Press “2” for inquiries with Meguro Tax Office.

For questions and consultations on reduced consumption tax rate system and/or the invoicing system, select “3” while the recorded message is playing.

◆Bar Association Shinjuku General Legal Counseling Center (Telephone appointment)

8F Tokyo Metropolitan Health Plaza Haijia, 2-44-1, Kabukicho, Shinjuku-ku

☎ 03-6205-9531 (Services are in Japanese only)

・ Reservation hours: Mon.–Sat., 9:30 a.m.–4:30 p.m.
・ Consultation hours: Mon., Tue., and Fri. 1:00 p.m.–4:00 p.m.
Wed. 10:00 a.m. –12:00 noon

(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays and 12/29~1/3)

A free interpretation service will be provided during consultations.

For telephone appointments in English, Chinese, Vietnamese and Spanish, please refer the URL below:

URL: <https://www.lccf.info/us/>

◆Tokyo English Speaking Lifeline Call Center <TELL>

Offers psychological support and consultation services for emergency cases and concerns that you may have.

☎ 03-5774-0992

○ English

・ Open hours: 7 days a week
Mon.–Thu., 9:00 am - 11:00 pm
Fri - Sun & national holidays 9:00 am - 2:00 am

URL: <https://www.telljp.com/>



◆东京国税局税务咨询室（电话咨询）

您可以就国税方面的问题进行咨询。

○英语

☎ 03-3821-9070（英语咨询专用电话）

· 咨询日期和时间：星期一至五
／上午9点～下午5点
(星期六日、节假日、12月29日～1月3日休息)
URL: <https://www.nta.go.jp/english/index.htm>

○日语

☎ 03-3711-6251（目黑税务局）

· 咨询日期和时间：星期一至五
／上午8点30分～下午5点
(星期六日、节假日、12月29日～1月3日休息)
录音电话应答。
与税务相关的一般性问题及咨询请按“1”。
向目黑税务署进行咨询请按“2”。
与消费税的减轻税率制度和发票制度相关的问题及咨询请按“3”。

◆律师会新宿综合法律咨询中心（电话预约）

☎ 新宿区歌舞伎町 2-44-1 东京都健康广场海吉亚 8 楼

☎ 03-6205-9531（仅限日语）

· 预约受理日期和时间：星期一至 星期六／上午9点
30分～下午4点30分
· 咨询时间：星期一·二·五／下午1点～下午4点
星期三／上午10点～正午
(星期六日、节假日、12月29日～1月3日休息)
咨询时我们会安排翻译，不收翻译费用。
用英语、汉语、越南语、西班牙语进行电话预约时请
参阅以下 URL。
URL: <https://www.lccf.info/cn/>

◆东京英语生命之电话〈TELL〉

为您提供心理支援，您可以就紧急情况和操心事进行咨询。

☎ 03-5774-0992

○英语

· 受理日期和时间：全年无休
星期一～四 上午9点～下午11点
星期五～日·节假日 上午9点～上午2点
URL: <https://www.telljp.com/>

◆^{도쿄}東京国세국 세무 상담실（전화 상담）

국세에 대한 상담이 가능합니다.

○영어

☎ 03-3821-9070（영어상담전용전화）

· 접수일시：월～금요일
／오전9시～오후5시
(토·일요일, 공휴일 12월29일～1월3일까지 휴무)
URL: <https://www.nta.go.jp/english/index.htm>

○일어

☎ 03-3711-6251（^{메구로}目黒세무소）

· 접수일시：월～금요일(공휴일·연말연시를 제외)
／오전8시30분～오후5시
(토·일요일, 공휴일 12월29일～1월3일까지 휴무)
자동음성응답으로 안내합니다.
세금에 관한 일반적인 질문이나 상담은「1」번을 선택
해 주십시오.
^{메구로}目黒세무소로의 문의는「2」번을 선택하여 주십시오.
소비세의 경감세율제도 및 인보이스제도에 관한 질
문이나 상담은「3」번을 선택해 주십시오.

◆^{신주쿠구가부키초}변호사회신주쿠종합법률상담센터（전화예약）

☎ 新宿区歌舞伎町 2-44-1 도쿄도 건강플라자 하이저아 8 층

☎ 03-6205-9531（일본어만）

· 예약 접수 일시：월～토요일 / 오전 9시 30분～
오후 4시 30분
· 상담 시간：월·화·금요일 / 오후 1시～오후 4시
수요일 / 오전 10시～정오
(토·일요일, 공휴일 12월29일～1월3일까지 휴무)
상담에는 통역이 수반되며 통역료는 부담하지 않아도
됩니다.
영어, 중국어, 베트남어, 스페인어로 전화예약을 할
경우는 하기 URL 을 참조해 주십시오.
URL: <https://www.lccf.info/jp/>

◆^{도쿄}도쿄 영어생명의 전화〈TELL〉

마음의 지원, 긴급 시의 상담과 걱정거리에 대한 상담
이 가능합니다.

☎ 03-5774-0992

○영어

· 접수일시：연중무휴
월～목요일 오전9시～오후11시
금～일요일, 공휴일 오전9시～오전2시
URL: <https://www.telljp.com/>

1

2

3

4

5

LIST·MAP

◆よりそいホットライン

困まっていることを、なんでも相談できます。秘密は守ります。(生活、ビザ、国籍、家族、仕事、差別、DV、人間関係の相談をします。)

電話、FAX、チャットや SNS で相談ができます。

☎ 0120-279-338

○英語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、フィリピン語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語
受付時間：午前 10 時～午後 10 時 (年中無休)

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

Facebook <https://www.facebook.com/yorisoi2foreigners/>

◆日本郵便 お客様サービス相談センター

郵便などについての相談ができます。

☎ 0570-046111

○英語
・受付時間：月～金曜日 午前 8 時～午後 9 時
土曜・日曜・祝日 午前 9 時～午後 9 時

URL: <https://www.post.japanpost.jp/index.html>

◆YORISOI 热线

(针对外国人的服务热线)

不管是什么烦恼您都可以进行咨询。我们会保守秘密。(您可以就日常生活、签证、国籍、家人、工作、歧视、家庭暴力、人际关系等方面的问题进行咨询。) 可通过电话、传真、聊天工具或社交网站进行咨询。

☎ 0120-279-338

○英语、汉语、韩语 / 朝鲜语、泰语、菲律宾语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、印尼语
・受理时间：上午 10 点～下午 10 点 (全年无休)

URL: <https://www.since2011.net/yorisoi/>

Facebook <https://www.facebook.com/yorisoi2foreigners/>

◆日本邮政 客户服务咨询中心

您可以咨询邮件方面的问题。

☎ 0570-046111

○英语
・受理时间：星期一～星期五 / 上午 8 点～下午 9 点
星期六・星期日・节假日 / 上午 9 点～下午 9 点

URL: <https://www.post.japanpost.jp/index.html>

◆Helpline for foreign people

Provides consultation services for anything you are having trouble with. Your information is safe and confidential. (Topics on life in general, visa, nationality, family, work, discrimination, domestic violence, relationships.)

Consultation is available by phone, fax, online chat, or on social media.

☎ 0120-279-338

○ English, Chinese, Korean, Thai, Tagalog, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepali and Indonesian
Operation hours: 10 am-10pm (7 days a week)

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

Facebook <https://www.facebook.com/yorisoi2foreigners/>

◆Japan Post Customer Service Center

Inquiries related to postal services

☎ 0570-046111

○ English
・ Open hours: Mon.– Fri., 8:00 a.m.–9:00 p.m.
Sat., Sun., and national holidays,
9:00 a.m.–9:00 p.m.

URL: https://www.post.japanpost.jp/index_en.html

◆정성껏 돌보는 핫라인

(Helpline for foreign people)

어려운 일, 무엇이든 상담할 수 있습니다. 비밀은 지킵니다.(생활, 비자, 국적, 가족, 일, 차별, DV, 인간관계 상담을 합니다.) 전화, FAX, 채팅이나 SNS 로 상담이 가능합니다.

☎ 0120-279-338

○영어, 중국어, 한국·조선어, 태국어, 필리핀어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어, 네팔어, 인도네시아어
・접수시간: 오전 10 시~오후 10 시 (연중무휴)

URL: <https://www.since2011.net/yorisoi/>

Facebook <https://www.facebook.com/yorisoi2foreigners/>

◆일본우편 고객센터상담센터

우편 등에 대한 상담이 가능합니다.

☎ 0570-046111

○영어
・접수시간: 월~금요일 / 오전 8 시~오후 9 시
토요일・일요일・공휴일 / 오전 9 시~오후 9 시

URL: <https://www.post.japanpost.jp/index.html>