

## 2 外国語対応の相談窓口・電話

## 2 Counseling Services and Hotlines in Foreign Languages

### 外国語対応の相談窓口・電話

### Counseling Services and Hotlines with Support in Foreign Languages

窓口や電話で相談することができます。予約が必要な場合もありますので、あらかじめお問い合わせください。  
※年末年始は受け付けていない場合もありますので、ご注意ください。

You can take advantage of various counseling services in person or by phone. Please inquire in advance, however, since some services require an appointment.

\* Some places are closed during the year-end/New Year's Holidays.

#### ● 中央区外国語通訳サービス

中央区役所の手続きに関して、多言語対応の通訳コールセンターを設置しています。また、区役所の窓口ではタブレット端末を使ったテレビ電話通訳を行っています。

##### ◆ コールセンター

0570-054222（有料）

月～金（祝日・年末年始は除く）

午前8時30分～午後5時

対応言語：英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ロシア語、ヒンディー語、フランス語

##### ◆ テレビ電話通訳サービス

利用可能場所：区役所本庁舎、日本橋特別出張所、月島特別出張所、晴海特別出張所、中央区保健所、日本橋保健センター、月島保健センター、晴海保健センター、子ども家庭支援センター、子ども発達支援センター

月～金・日（祝日・年末年始は除く）

午前8時30分～午後5時

※水曜日は一部の窓口で午後7時までご利用できます。

対応言語：英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ロシア語、ヒンディー語、フランス語

※テレビ電話通訳以外にも音声機械通訳アプリによる通訳サービスをご利用いただくこともできます。（30言語に対応）

#### ● 外国人在留総合インフォメーションセンター

入国・在留に関する手続き

英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、フィリピン語等

月～金曜日（祝日を除く）の午前8時30分～午後5時15分

電話：0570-013904

（IP電話・PHS・海外から：5796-7112）

所在地：港区港南 5-5-30

メール：info-tokyo@i.moj.go.jp



#### ● Chuo City Foreign-Language Interpretation Service

We've established a multilingual interpretation call center to assist with procedures at the Chuo City Office. We also provide videophone interpretation using tablets at the City Office counter.

##### ◆ Call Center

0570-054222 (fee required)

Monday to Friday (excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)

8:30 a.m. to 5 p.m.

Languages available: English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish, Vietnamese, Tagalog, Nepali, Indonesian, Thai, Russian, Hindi, French

##### ◆ Videophone Interpretation Service

Available at: Chuo City Head Office, Nihonbashi Special Branch Office, Tsukishima Special Branch Office, Harumi Special Branch Office, Chuo City Public Health Center, Nihonbashi Health Center, Tsukishima Health Center, Harumi Health Center, Family and Children Support Center, Child Development Support Center

Monday to Friday and Sunday (excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)

8:30 a.m. to 5 p.m.

\* You can use this service until 7 p.m. on Wednesday at some service windows.

Languages available: English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish, Vietnamese, Tagalog, Nepali, Indonesian, Thai, Russian, Hindi, French

\* In addition to videophone interpretation, you can use an automated speech interpretation app (available for 30 languages).

#### ● Immigration Information Center

Counseling regarding immigration and residence procedures

English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Filipino, etc.

Monday through Friday (excluding national holidays), 8:30 a.m. to 5:15 p.m.

Tel: 0570-013904 (from IP phone, PHS or overseas: 5796-7112)

Address: 5-5-30, Konan, Minato City

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



● **東京法務局人権擁護部 外国語人権ダイヤル**  
人権相談について

やさしい日本語、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

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

電話：0570-090-911

午前9時～午後5時

所在地：新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13F

外国人在留支援センター（FRESC）内



● **Foreign Resident Human Rights Line (Human Rights Department, Tokyo Legal Affairs Bureau)**  
Counseling regarding human rights

Simple Japanese, English, Chinese, Korean, Filipino, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Spanish, Indonesian, Thai

Monday through Friday (excluding national holidays and year-end/New Year's Holidays)

Tel: 0570-090-911

9 a.m. to 5 p.m.

Address: Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku City (within the Foreign Residents Support Center [FRESC])



● **日本司法支援センター（法テラス東京）**

法的トラブルに関する相談

英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語

相談実施日：火曜日 午前10時～正午

木曜日 午後1時～午後4時

予約制のため事前に電話で予約してください。

予約方法：（受付時間：平日9時～午後5時）

日本語ができる方→0570-078301

日本語ができない方→0570-078377

所在地：新宿区西新宿 1-24-1

エステック情報ビル 13F



● **Japan Legal Support Center (Houterasu Tokyo)**  
Counseling regarding legal troubles

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

Consultation days: Tuesdays, 10 a.m. to noon

Thursdays, 1 to 4 p.m.

Appointment required; please call in advance to make an appointment.

Contact numbers for appointment

(hours: weekdays, 9 a.m. to 5 p.m.)

If you can speak Japanese: 0570-078301

If you cannot speak Japanese: 0570-078377

Address: STEC Information Bldg. 13F, 1-24-1

Nishi-shinjuku, Shinjuku City



● **日本司法支援センター（法テラス）**

多言語情報提供サービス

日本の法制度や関係窓口の案内

英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語

時間：平日 午前9時～午後5時

電話：0570-078377

● **多言語による無料法律相談**  
無料法律相談

やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語等

月～金（祝日・年始年末を除く）

午前10時～午後4時

電話：0120-142-142

予約制（※1人最大1時間まで）



● **Japan Legal Support Center (Houterasu)**  
Multilingual Information Service

Information on Japan's legal system and related contacts

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

Hours: Weekdays from 9 a.m. to 5 p.m.

Tel: 0570-078377

● **Free Multilingual Legal Consultation**  
Free legal consultation

Simple Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Tagalog, Portuguese, Spanish, etc.

Monday to Friday (excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)

Hours: 10 a.m. to 4 p.m.

Tel: 0120-142-142

\* Appointment required; up to one hour per person



● **東京都労働相談情報センター**  
外国人労働相談

労働・雇用問題

英語：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

中国語：火・水・木曜日（祝日・年末年始を除く）

午後2時～午後4時

電話：3265-6110

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

所在地：千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター 9F



● **Counseling Service for Foreign Workers, Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center**  
Counseling regarding labor and employment issues

English: Monday through Friday (excluding national holidays and year-end/New Year's Holidays)

Chinese: Tuesdays, Wednesdays and Thursdays (excluding national holidays and year-end/New Year's Holidays)

Hours: 2 to 4 p.m.

Tel: 3265-6110

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

Address: Tokyo Shigoto Center 9F, 3-10-3 Iidabashi, Chiyoda City



● **東京労働局労働基準部 外国人特別相談・支援室**  
外国人労働者相談コーナー

賃金・残業代が支払われない、予告なく解雇された等  
英語、中国語：月・火・水・木・金  
タガログ語：月・火・水・金  
ベトナム語：火・木・金  
ネパール語：月・火・水・木  
インドネシア語：火  
カンボジア語（クメール語）：水  
タイ語：木  
ミャンマー語、モンゴル語：金  
相談時間：午前9時30分～正午、午後1時～午後4時30分  
電話：5361-8728  
※窓口に来られる際は、事前に相談日時について予約してください。  
所在地：新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13F  
外国人在留支援センター（FRESC）内



● **東京外国人雇用サービスセンター**  
留学生および専門的、技術的分野の在留資格の方を対象とした職業・就職あっせん

英語、中国語  
月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く）  
電話：5361-8722  
※事前に窓口や電話で予約してください。  
所在地：新宿区四谷 1 丁目 6 番 1 号  
四谷タワー 13 階  
外国人在留支援センター（FRESC）内



● **新宿外国人雇用支援・指導センター**  
就労に制限のない在留資格者やアルバイト希望の留学生、就学生を対象とした労働相談・就職・アルバイトのあっせん

英語、中国語  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始を除く）  
電話：3204-8609  
※事前に窓口や電話で予約してください。  
所在地：新宿区歌舞伎町 2-42-10  
ハローワーク新宿（歌舞伎町庁舎）1F



● **東京国税局**  
国税（所得税など）について

英語  
月～金曜日の午前9時～午後5時  
（土日祝日・年末年始を除く）  
電話：3821-9070  
<https://www.nta.go.jp/index.htm>



● **AMDA 国際医療情報センター**  
電話医療相談

英語：月～金曜日の午前10時～午後4時  
中国語：火・木曜日の午前10時～午後4時  
韓国語、フィリピン語：月曜日の午前10時～午後4時  
タイ語：火曜日の午前10時～午後4時  
スペイン語：水曜日の午前10時～午後4時  
ベトナム語：第2・第4水曜日の午前10時～午後4時  
ポルトガル語：金曜日の午前10時～午後4時  
電話：6233-9266  
<https://www.amdamedicalcenter.com/>



● **Tokyo Labour Bureau Consultation and Support Office for Foreigners**

**Advisory Services for Foreign Workers**

If the situation involves unpaid wages or overtime pay, you were fired without notice, etc.  
English and Chinese: Mondays, Tuesdays, Wednesdays, Thursdays and Fridays  
Tagalog: Mondays, Tuesdays, Wednesdays and Fridays  
Vietnamese: Tuesdays, Thursdays and Fridays  
Nepali: Mondays, Tuesdays, Wednesdays and Thursdays  
Indonesian: Tuesdays  
Cambodian (Khmer): Wednesdays  
Thai: Thursdays  
Burmese and Mongolian: Fridays  
Hours: 9:30 a.m. to noon and 1 to 4:30 p.m.  
Tel: 5361-8728



\* Please make an appointment to set a date and time for your consultation before coming to the service window.

Address: Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku City (within the Foreign Residents Support Center [FRESC])

● **Tokyo Employment Service Center for Foreigners**

**Job placement and employment assistance services for foreign students and persons with technical and specialized residence status**

English and Chinese:  
Monday through Friday, 9 a.m. to 5 p.m.  
(excluding national holidays and year-end/New Year's Holidays)  
Tel: 5361-8722

\* Please make an appointment at the service window or by phone.

Address: Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku City (within the Foreign Residents Support Center [FRESC])



● **Shinjuku Foreigners' Employment Assistance and Guidance Center**

**Job consultations, job placement, and employment assistance services for foreign nationals with a status of residence without work restrictions and foreign students seeking part-time jobs**

English and Chinese  
Monday through Friday, 8:30 a.m. to 5:15 p.m. (excluding national holidays and year-end/New Year's Holidays)  
Tel: 3204-8609

\* Please make an appointment at the service window or by phone.

Address: Hello Work Shinjuku (Kabukicho Government Office) 1F, 2-42-10 Kabukicho, Shinjuku City



● **Tokyo Regional Taxation Bureau**

**Counseling regarding national tax (income tax, etc.)**

English  
Monday through Friday, 9 a.m. to 5 p.m. (excluding Saturdays, Sundays, national holidays and year-end/New Year's Holidays)  
Tel: 3821-9070  
<https://www.nta.go.jp/index.htm>



● **AMDA International Medical Information Center**  
**Telephone medical consultation**

English: Mondays to Fridays, 10 a.m. to 4 p.m.  
Chinese: Tuesdays and Thursdays, 10 a.m. to 4 p.m.  
Korean, Filipino: Mondays, 10 a.m. to 4 p.m.  
Thai: Tuesdays, 10 a.m. to 4 p.m.  
Spanish: Wednesdays, 10 a.m. to 4 p.m.  
Vietnamese: 2nd and 4th Wednesdays, 10 a.m. to 4 p.m.  
Portuguese: Fridays, 10 a.m. to 4 p.m.  
Tel: 6233-9266  
<https://www.amdamedicalcenter.com/>



●結核予防会結核研究所 外国人電話相談

結核相談

英語、中国語、ベトナム語：毎週火曜日の午前 10 時～正午、午後 1 時～午後 3 時

韓国語：事前予約制

ミャンマー語：毎週火曜日の午前 10 時～正午

ネパール語：第 2・第 4 火曜日の午前 10 時～正午、第 1・3・5 火曜日 午前 10 時～正午、午後 1 時～午後 3 時

電話：3292-1218、1219

●東京都多言語相談ナビ

生活で困っていること、コロナで困っていること

やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、

ネパール語、タガログ語、ポルトガル語、

スペイン語等

月～金曜日（祝日・年始年末を除く）

午前 10 時～午後 4 時

電話：0120-142-142



●東京英語いのちの電話 (TELL)

土曜日 午前 9 時～月曜日 午後 11 時（継続）

火～木曜日 午前 9 時～午後 11 時

金曜日 午前 9 時～翌午後 2 時 までご利用いただけます。

電話：0800-300-8355

チャット：www.telljp.com

※事前に電話及びチャット相談の時間帯をソーシャルメディアで確認のこと



●東京都消費生活総合センター

品物を買ったり契約したときのトラブルなど、消費生活に関する相談

英語・中国語・韓国語・タガログ語・ベトナム語

月～土曜日（祝日・年末年始を除く）

午前 9 時～午後 5 時

ただし、ベトナム語については、土曜日のみ午前 10 時～午後 5 時

電話：3235-1155

所在地：新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 16 階

※通訳オペレーターに電話を繋ぎ相談を進めます。

●郵便案内サービス

郵便案内

英語

月～金曜日の午前 8 時～午後 9 時

土・日曜日、祝日の午前 9 時～午後 9 時

電話：0570-046-111

[https://www.post.japanpost.jp/index\\_en.html](https://www.post.japanpost.jp/index_en.html)

（英語）



●運転免許テレホンサービス

運転免許の電話

英語、24 時間対応

電話：5463-6000

●Foreign Resident Telephone Consultation, Research Institute of Tuberculosis, Japan Anti-Tuberculosis Association

Consultations regarding tuberculosis

English, Chinese, Vietnamese: Tuesdays, 10 a.m. to noon and 1 to 3 p.m.

Korean: By appointment only

Burmese: Tuesdays, 10 a.m. to noon

Nepali: 2nd and 4th Tuesdays, 10 a.m. to noon; 1st, 3rd and 5th Tuesdays, 10 a.m. to noon and 1 to 3 p.m.

Tel: 3292-1218 and 1219

●Tokyo Multilingual Consultation Navi

Consultations about daily life and COVID-19

Simple Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Tagalog, Portuguese, Spanish, etc.

Monday to Friday (excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)

10 a.m. to 4 p.m.

Tel: 0120-142-142



●Tokyo English Life Line (TELL)

Saturdays, 9 a.m. to Monday, 11 p.m. (continuously in operation)

Tuesday to Thursday, 9 a.m. to 11 p.m.

Friday, 9 a.m. to 2 a.m. on Saturday

Tel: 0800-300-8355

Chat: www.telljp.com

\* Check social media for phone and chat consultation times in advance.



●Tokyo Metropolitan Comprehensive Consumer Center

Consultations related to consumer affairs, such as problems that arise when buying goods or signing contracts

English, Chinese, Korean, Tagalog and Vietnamese

Monday to Saturday (excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)

9 a.m. to 5 p.m.

Vietnamese is only available between 10 a.m. and 5 p.m. on Saturdays.

Tel: 3235-1155

Address: Central Plaza 16F, 1-1 Kaguragashi, Shinjuku City

\* You will be connected to an interpreter via phone when the consultation begins.

●Postal Services Information

Information on postal services

English

Monday through Friday, 8 a.m. to 9 p.m.

Saturdays, Sundays and national holidays, 9 a.m. to 9 p.m.

Tel: 0570-046-111

[https://www.post.japanpost.jp/index\\_en.html](https://www.post.japanpost.jp/index_en.html) (English)



●Driver's License Telephone Service

Information services about driver's license by telephone

English, 24-hour support

Tel: 5463-6000



● JR East InfoLine

JR 東日本の列車の運行・お忘れ物等について  
英語、中国語、韓国語  
毎日（年末年始を除く）の午前 10 時～午後 6 時  
電話：050-2016-1603  
URL：http://www.jreast.co.jp



● JR East InfoLine

Information on JR East Japan's train operations, lost and found, etc.  
English, Chinese and Korean  
Daily (excluding year-end/New Year's Holidays), 10 a.m. to 6 p.m.  
Tel: 050-2016-1603  
URL：http://www.jreast.co.jp/e/ (English)



● NTT 東日本(通訳窓口)

電話及びインターネットに関する問い合わせ  
英語：0120-565-950  
ポルトガル語：0120-581-772  
中国語：0120-581-775  
韓国語：0120-581-779  
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）の午前 9 時～午後 5 時



● NTT East (Information Service in Foreign Languages)

Inquiries regarding land line telephone service and Internet  
English: 0120-565-950  
Portuguese: 0120-581-772  
Chinese: 0120-581-775  
Korean: 0120-581-779  
Monday through Friday (excluding national holidays and year-end/New Year's Holidays), 9 a.m. to 5 p.m.



● 外国語による医療機関案内テレフォンサービス  
外国語で受診できる医療機関や日本の医療制度の案内  
もし病気やけがのとき病院を見つけられなかったら、電話してください。  
英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語  
相談時間：午前 9 時～午後 8 時  
電話：5285-8181

● Medical Information Telephone Service in Foreign Languages

Provides information about medical institutions that can handle foreign languages and information about the medical system in Japan.  
Please call this service if you are unable to find a hospital when you are ill or injured.  
English, Chinese, Korean, Thai and Spanish  
Hours: 9 a.m. to 8 p.m.  
Tel: 5285-8181

● 東京都外国人相談  
日常生活で困ったこと、知りたいこと  
午前 9:30～正午、午後 1 時～午後 5 時  
英語：月～金曜日 5320-7744  
中国語：火、金曜日 5320-7766  
韓国語：水曜日 5320-7700



● Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents' Advisory Center  
For general information and consultations about problems related to daily life.  
Hours: 9:30 a.m. to noon and 1 to 5 p.m.  
English: Monday to Friday, Tel: 5320-7744  
Chinese: Tuesdays and Fridays, Tel: 5320-7766  
Korean: Wednesdays, Tel: 5320-7700



● 日本語教育機関案内  
国内の日本語学校検索  
http://www.nisshinkyo.org/search/



● Japanese-Language School Database  
Search for Japanese-language schools in Japan.  
http://www.nisshinkyo.org/search/



● 日本国際ナショナルスクール協議会  
日本国内の国際ナショナルスクール紹介  
http://www.jcis.jp/ (英語)



● Japan Council of International Schools  
Information about international schools in Japan.  
http://www.jcis.jp/ (English)



● 多文化共生ポータルサイト  
地域ごとに情報を検索できる。  
都内のくらしに関する情報をまとめて提供する  
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/



● Tokyo Intercultural Portal Site (TIPS)  
You can search for information by area. General information about life in Tokyo is also provided.  
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/

