

咨询部门简介 相談窓口案内

咨询部门

1 东京都劳动咨询信息中心

东京都劳动咨询信息中心接受整个有关劳动条件及劳动问题的咨询。劳动问题咨询是东京都作为行政服务的一个环节而设立的，咨询免费。通常的咨询服务主要是在劳动相关法令以及雇用惯例方面给予劝告和建议，并提供劳动信息。

鉴于只对当事者进行劝告，问题难以解决，争议也多。因此，在取得双方当事人的同意后，也可以介入双方之间进行“调解”。所谓“调解”，即以解决纠纷为目的，行政机关以第三者的身分出面进行调解。所以，并不是任何一方的代理人，而是在听取双方的意见、主张的基础上，寻求合理的解决。

作为“调解”的中间人要做的行政服务工作是努力使双方达成一致。但是，当双方无法达成一致时，则停止“调解”。如果停止“调解”，只能采取向劳动基准监督署申请或诉诸法庭等办法。

如果希望咨询以下问题，请利用本机构。

例如：

- 有关雇用合同与劳动条件问题
- 有关带薪休假与劳动时间问题
- 解雇及不支付工资
- 关于工伤及医疗费补偿
- 有关工会法的问题

相談案内

1 東京都労働相談情報センター

東京都の労働相談情報センターでは、労働条件や労働問題全般の相談に応じています。労働相談は東京都が行政サービスの一環として行うものであり、無料です。通常の相談は、日本の労働関係法や雇用慣行などに関するアドバイスと労働情報の提供が中心となります。

しかし、当事者へのアドバイスだけで解決することの難しいトラブルなども多いため、両当事者の了解が得られれば、間に入って“あっせん”を行うこともあります。この“あっせん”とは行政が第三者として両当事者の紛争解決を目的として行うものです。従って、一方の代理人となるのではなく、両者の言い分をもとに合理的な解決を見出そうとするものです。

“あっせん”の仲介者として行う行政サービスの内容は両当事者の合意を見出すことの努力であり、この合意が得られない場合には“あっせん”は打切られます。打切りとなった場合については、労働基準監督署に申告したり、裁判に訴えるなどの方法が残されています。

次のようなことで相談を希望する場合はご利用ください。

例えば、

- 労働契約や労働条件に関すること
- 有給休暇や労働時間に関すること
- 解雇や賃金不払いについて
- 工作中的の怪我や医療費の補償について
- 労働組合法に関すること

名 称	所 在 地	电 话 号 码	管 辖 地 区	最 近 车 站
劳动咨询 信息中心	千代田区饭田桥3-10-3 东京しごとセンター9 楼	03(3265)6110	千代田区、中央区、 新宿区、涩谷区、 中野区、杉并区、 岛屿	JR 饭田桥、 水道桥 地铁 饭田桥、 九段下
大崎事务所	品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎 ウエストタワー2楼	03(3495)6110	品川区、港区、 大田区、目黒区、 世田谷区	JR 大崎
池袋事务所	丰岛区东池袋4-23-9	03(5954)6110	丰岛区、板桥区、 北区、荒川区、 文京区、练马区	地铁 东池袋 都电 东池袋4丁目
龟户事务所	江东区龟户2-19-1 カメラプラザ7楼	03(3637)6110	台东区、墨田区、 江东区、江戸川区、 葛饰区、足立区	JR、东武线 龟户
国分寺事务所	国分寺市南町3-22-10	042(321)6110	三鹰市、武藏野市、 小金井市、东村山市、 西东京市、清瀬市、 东久留米市、立川市、 小平市、昭岛市、 青梅市、国分寺市、 国立市、武藏村山市、 东大和市、福生市、 羽村市、あきる野市、 西多摩郡	JR、西武线 国分寺
八王子事务所	八王子市明神町3-5-1	042(645)6110	八王子市、府中市、 调布市、町田市、 日野市、狛江市、 稻城市、多摩市	JR 八王子 京王线 京王八王子

名称	所在地	電話番号	担当区域	最寄駅
労働相談情報センター	千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター 9F	03(3265)6110	千代田区、中央区、 新宿区、渋谷区、 中野区、杉並区、 島しょ	JR 飯田橋、 水道橋 地下鉄 飯田橋、 九段下
大崎事務所	品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎 ウエストタワー2F	03(3495)6110	品川区、港区、 大田区、目黒区、 世田谷区	JR 大崎
池袋事務所	豊島区東池袋4-23-9	03(5954)6110	豊島区、板橋区、 北区、荒川区、 文京区、練馬区	地下鉄 東池袋 都電 東池袋 4丁目
亀戸事務所	江東区亀戸2-19-1 カメラアプラザ7F	03(3637)6110	台東区、墨田区、 江東区、江戸川区、 葛飾区、足立区	JR・東武線 亀戸
国分寺事務所	国分寺市南町3-22-10	042(321)6110	三鷹市、武蔵野 市、小金井市、 東村山市、 西東京市、清瀬 市、東久留米市、 立川市、小平市、 昭島市、青梅市、 国分寺市、国立市、 武蔵村山市、 東大和市、福生 市、羽村市、 あきる野市、 西多摩郡	JR・西武線 国分寺
八王子事務所	八王子市明神町3-5-1	042(645)6110	八王子市、府中 市、調布市、町田 市、 日野市、狛江市、 稲城市、多摩市	JR 八王子 京王線 京王八王 子

○ 东京都外国人劳动咨询部门

东京都劳动咨询信息中心配有汉语和英语翻译人员接受劳动咨询，务请利用。

咨询时间 下午 2点-4点

名称	所在地	(语种) 咨询日	电话号码
劳动咨询信息中心 (饭田桥)	千代田区饭田桥3-10-3 东京しごとセンター9楼	(英语) 星期一~五 (汉语) 星期二、三、四	03(3265)6110
大崎事务所	品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎 ウエストタワー2楼	(英语) 星期二	03(3495)6110
国分寺事务所	国分寺市南町3-22-10	(英语) 星期四	042(321)6110

对于上述以外的语言，可以提供通过平板电脑的翻译服务。关于对应语言等详细情况，请打电话询问。【联系电话】03(3265)6110

○ 東京都外国人労働相談窓口

東京都では労働相談情報センターに、英語、中国語の通訳を配置して労働相談を行っていますのでご利用ください。

相談時間 午後2時～4時

名称	所在地	(言語)相談日	電話
労働相談情報センター (飯田橋)	千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9F	(英語) 月～金 (中国語) 火・水・木	03(3265)6110
大崎事務所	品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎 ウエストタワー2F	(英語) 火	03(3495)6110
国分寺事務所	国分寺市南町3-22-10	(英語) 木	042(321)6110

上記以外の言語について、タブレット端末による多言語通訳があります。対応言語等の詳細につきましては、電話でお問い合わせください。【問合せ先】03(3265)6110

2 东京都内劳动基准监督署

根据劳动基准法、最低工资法、劳动者灾害补偿保险法进行指导与监督。

监督部门：劳动基准法、最低工资法、36协定、就业规则、年度带薪休假、劳动时间、拖欠工资、最低工资以及劳动条件相关的各类咨询

综合劳动咨询窗口：劳动条件及其他劳动问题（解雇、终止雇用、降低工资、欺侮、刁难以及个人原因离职等）相关的咨询窗口

名称	所在地	电话号码		管辖地区	最近车站
		监督部门	综合劳动咨询窗口		
中央	文京区后乐1-9-20 合同厅舍6、7楼	03 (5803) 7381	03 (6866) 0008	千代田区、中央区、文京区、岛屿(除小笠原村)	JR/地铁 饭田桥
上野	台东区池之端 1-2-22 上野合同厅舍7楼	03 (6872) 1230	03 (6872) 1144	台东区	JR 上野 地铁 上野、汤岛
三田	港区芝5-35-2 安全卫生综合会馆 3楼	03 (3452) 5473	03 (6858) 0769	港区	JR 田町 地铁 三田
品川	品川区上大崎 3-13-26	03 (3443) 5742	03 (6681) 1521	品川区、目黑区	JR 五反田、目黑
大田	大田区蒲田5-40-3 月村大楼8、9楼	03 (3732) 0174	03 (6842) 2143	大田区	JR 蒲田 京滨急行 京急蒲田

2 東京都内労働基準監督署

労働基準法、最低賃金法、労働者災害補償保険法などに基づく指導、監督などを行っています。

監督部門：労働基準法・最低賃金法・36協定・就業規則・年次有給休暇・労働時間・賃金不払い・最低賃金・労働条件に関する各種相談・問合せ

総合労働相談コーナー：労働条件・その他労働問題（解雇・雇止め・賃金引き下げ・いじめ・いやがらせ・自己都合退職など）に関する相談窓口

名称	所在地	電話番号		管轄地域	最寄駅
		監督部門	総合労働相談コーナー		
中央	文京区後楽 1-9-20 合同庁舎 6・7F	03 (5803) 7381	03 (6866) 0008	千代田区、中央区、文京区、島しょ（小笠原村を除く）	JR／地下鉄 飯田橋
上野	台東区池之端 1-2-22 上野合同庁舎 7F	03 (6872) 1230	03 (6872) 1144	台東区	JR／地下鉄 上野、地下鉄湯島
三田	港区芝 5-35-2 安全衛生総合会館 3F	03 (3452) 5473	03 (6858) 0769	港区	JR 田町 地下鉄三田
品川	品川区上大崎 3-13-26	03 (3443) 5742	03 (6681) 1521	品川区、目黒区	JR 五反田 目黒
大田	大田区蒲田 5-40-3 月村ビル 8F・9F	03 (3732) 0174	03 (6842) 2143	大田区	JR／東急 蒲田 京浜急行 京急蒲田

名称	所在地	电话号码		管辖地区	最近车站
		监督部门	综合劳动 咨询窗口		
涩谷	涩谷区神南1-3-5 涩谷神南合同厅舍 5、6楼	03 (3780)6527	03 (6849)1167	涩谷区、世田谷区	JR 涩谷
新宿	新宿区百人町4-4-1 新宿劳动综合厅舍 4、5楼	03 (3361)3949	03 (6863)4460	新宿区、中野区、杉并区	JR/地铁 高田马场
池袋	丰岛区池袋4-30-20 丰岛地方合同厅舍1楼	03 (3971)1257	03 (6871)6537	板桥区、练马区、丰岛区	JR 池袋
王子	北区赤羽2-8-5	03 (6679)0183	03 (6679)0133	北区	JR 赤羽
足立	足立区千住旭町 4-21 足立地方合同厅舍4楼	03 (3882)1188	03 (6684)4573	足立区、荒川区	JR 北千住
向岛	墨田区东向岛 4-33-13	03 (5630)1031	03 (5630)1043	墨田区、葛饰区	东武晴空塔 线 东向岛
龟户	江东区龟户2-19-1 カメラアブラザ8楼	03 (3637)8130	03 (6849)4503	江东区	JR/东武龟户 线 龟户
江戸川	江戸川区船堀 2-4-11	03 (6681)8212	03 (6681)8125	江戸川区	地铁 船堀
八王子	八王子市明神町 3-8-10	042 (680)8752	042 (680)8081	八王子市、日野市、多摩市、稻城市	京王线 京王八王子 JR 八王子

名 称	所 在 地	電 話 番 号		管 轄 地 域	最 寄 駅
		監 督 部 門	総 合 労 働 相 談 コー ナー		
渋谷	渋谷区神南 1-3-5 渋谷神南合同庁舎 5・6F	03 (3780)6527	03 (6849)1167	渋谷区、世田谷区	JR 渋谷
新宿	新宿区百人町 4-4-1 新宿労働総合庁舎 4・5F	03 (3361)3949	03 (6863)4460	新宿区、中野区、 杉並区	JR／地下鉄 高田馬場
池袋	豊島区池袋 4-30-20 豊島地方合同庁舎 1F	03 (3971)1257	03 (6871)6537	板橋区、練馬区、 豊島区	JR 池袋
王子	北区赤羽 2-8-5	03 (6679)0183	03 (6679)0133	北区	JR 赤羽
足立	足立区千住旭町 4-21 足立地方合同庁舎 4F	03 (3882)1188	03 (6684)4573	足立区、荒川区	JR 北千住
向島	墨田区東向島 4-33-13	03 (5630)1031	03 (5630)1043	墨田区、葛飾区	東武スカイツリー ライン 東向島
亀戸	江東区亀戸 2-19-1 カメラアブラザ 8F	03 (3637)8130	03 (6849)4503	江東区	JR 東武 亀戸線 亀戸
江戸川	江戸川区船堀 2-4-11	03 (6681)8212	03 (6681)8125	江戸川区	都営地下鉄 船堀
八王子	八王子市明神町 3-8-10	042 (680)8752	042 (680)8081	八王子市、日野市、 稲城市、多摩市	京王線 京王八王子 JR 八王子

名称	所在地	电话号码		管辖地区	最近车站
		监督部门	综合劳动 咨询窗口		
立川	立川市绿町4-2 立川地方合同庁舎 3楼	042 (523)4472	042 (846)4821	立川市、昭島市、府中市、小金井市、小平市、国分寺市、国立市、东村山市、东大和市、武藏村山市	JR 立川多摩单轨电车 立川北
青梅	青梅市东青梅 2-6-2	0428 (28)0058	0428 (28)0854	青梅市、福生市、あきる野市、羽村市、西多摩郡	JR 东青梅
三鷹	武蔵野市御殿山 1-1-3 クリスタルパーク ビル3楼	0422 (67)0651	0422 (67)6340	三鷹市、武蔵野市、调布市、西东京市、狛江市、清瀬市、东久留米市	JR 吉祥寺
町田支署	町田市森野 2-28-14 町田地方合同庁舎 2楼	042 (718)8610	042 (718)8342	町田市	JR/小田急线 町田

东京劳动局 劳动基准部	千代田区九段南 1-2-1 九段第 3 合同庁舎 13 楼	03 (3512)1612		地铁 九段下, 竹桥
----------------	----------------------------------------	------------------	--	---------------

名 称	所 在 地	電話番号		管 轄 地 域	最 寄 駅
		監督部門	総合労働相談コーナー		
立 川	立川市緑町 4-2 立川地方合同庁舎 3F	042 (523) 4472	042 (846) 4821	立川市、昭島市、府中市、小金井市、小平市、国分寺市、国立市、東村山市、東大和市、武蔵村山市	JR 立川多摩モノレール立川北
青 梅	青梅市東青梅 2-6-2	0428 (28) 0058	0428 (28) 0854	青梅市、福生市、あきる野市、羽村市、西多摩郡	JR 東青梅
三 鷹	武蔵野市御殿山 1-1-3 クリスタルパークビル 3F	0422 (67) 0651	0422 (67) 6340	三鷹市、武蔵野市、調布市、西東京市、狛江市、清瀬市、東久留米市	JR 吉祥寺
町田支署	町田市森野 2-28-14 町田地方合同庁舎 2F	042 (718) 8610	042 (718) 8342	町田市	JR／小田急線 町田

東京労働局 労働基準部	千代田区九段南 1-2-1 九段第3合同庁舎 13F	03 (3512) 1612		地下鉄 九段下、竹橋	
----------------	-------------------------------------	-------------------	--	---------------	--

3 东京都内公共职业安定所

公共职业安定所进行介绍工作、支付雇用保险等业务。

名称	所在地	电话号码	管辖地区
饭田桥	文京区后乐1-9-20 饭田桥合同厅舍	03(3812)8609	千代田区、中央区、 文京区、岛屿
上野	台东区东上野4-1-2	03(3847)8609	台东区
品川	港区芝5-35-3	03(5419)8609	品川区、港区
大森	大田区大森北4-16-7	03(5493)8609	大田区
涩谷	涩谷区神南1-3-5 涩谷神南合同厅舍	03(3476)8609	涩谷区、世田谷区、 目黒区
新宿 (歌舞伎町厅舍) (西新宿厅舍)	新宿区歌舞伎町2-42-10 新宿区西新宿1-6-1 新宿エルタワービル23楼	03(3200)8609 03(5325)9593	新宿区、中野区、 杉并区
池袋 (本厅舍) (サンシャイン厅舍)	丰岛区东池袋3-5-13 丰岛区东池袋3-1-1 サンシャイン60 3楼	03(3987)8609 03(5911)8609	丰岛区、板桥区、 练马区
王子	北区王子6-1-17	03(5390)8609	北区
足立	足立区千住1-4-1 东京艺术センター 6~8楼	03(3870)8609	荒川区、足立区
墨田	墨田区江东桥2-19-12	03(5669)8609	墨田区、葛饰区
木场	江东区木场2-13-19	03(3643)8609	江东区、江戸川区
八王子	八王子市市安町1-13-1	042(648)8609	八王子市、日野市

3 東京都内公共職業安定所

職業紹介、雇用保険給付などを行っています。

所名	所在地	電話番号	管轄区域
飯田橋	文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎	03(3812)8609	千代田区、中央区、 文京区、島しょ
上野	台東区東上野 4-1-2	03(3847)8609	台東区
品川	港区芝 5-35-3	03(5419)8609	品川区、港区
大森	大田区大森北 4-16-7	03(5493)8609	大田区
渋谷	渋谷区神南 1-3-5 渋谷神南合同庁舎	03(3476)8609	渋谷区、世田谷区、 目黒区
新宿 (歌舞伎町庁舎) (西新宿庁舎)	新宿区歌舞伎町 2-42-10 新宿区西新宿 1-6-1 エルタワービル 23F	03(3200)8609 03(5325)9593	新宿区、中野区、 杉並区
池袋 (本庁舎) (サンシャイン庁舎)	豊島区東池袋 3-5-13 豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 3F	03(3987)8609 03(5911)8609	豊島区、練馬区、板 橋区
王子	北区王子 6-1-17	03(5390)8609	北区
足立	足立区千住 1-4-1 東京芸術センター6F～8F	03(3870)8609	荒川区、足立区
墨田	墨田区江東橋 2-19-12	03(5669)8609	墨田区、葛飾区
木場	江東区木場 2-13-19	03(3643)8609	江東区、江戸川区
八王子	八王子市子安町 1-13-1	042(648)8609	八王子市、日野市

名称	所在地	电话号码	管辖地区
立川	立川市绿町4-2 立川地方合同厅舍 1~3楼	042(525)8609	立川市、国立市、小金井市、昭岛市、小平市、东村山市、国分寺市、东大和市、武藏村山市
青梅 (本厅舍) (分厅舍)	青梅市东青梅3-12-16 青梅市东青梅3-20-7 山崎大楼	0428(24)8609	青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、西多摩郡
三鹰	三鹰市下连雀4-15-18	0422(47)8609	三鹰市、武藏野市、西东京市、清濑市、东久留米市
町田	町田市森野2-28-14 町田合同厅舍1楼	042(732)8609	町田市
府中	府中市美好町1-3-1	042(336)8609	府中市、调布市、狛江市、多摩市、稻城市

名称	所在地	电话号码	接受对象	(语种)咨询日
新宿外国人雇用支援、指导中心	新宿区歌舞伎町 2-42-10 ハローワーク新宿 1楼	03(3204)8609	持有就业不受任何限制的在留资格者以及要打工的留学生	(汉语、英语) 星期一~星期五 8:30~17:15
东京外国人职业介绍服务中心	新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル 21楼	03(5339)8625	希望在日本就业的留学生以及持有专业性・技术性领域的在留资格者	(汉语、英语) 星期一~星期五 10:00~18:00

※如果你需要翻译帮忙的话，请事先打电话联系。

所名	所在地	電話番号	管轄区域
立川	立川市緑町 4-2 立川地方合同庁舎 1F～3F	042(525)8609	立川市、国立市、 小金井市、昭島市、 小平市、東村山市、 国分寺市、東大和 市、武蔵村山市
青梅 (本庁舎) (分庁舎)	青梅市東青梅 3-12-16 青梅市東青梅 3-20-7 山崎ビル	0428(24)8609	青梅市、福生市、 羽村市、あきる野 市、西多摩郡
三鷹	三鷹市下連雀 4-15-18	0422(47)8609	三鷹市、武蔵野市、 西東京市、清瀬市、 東久留米市
町田	町田市森野 2-28-14 町田合同庁舎 1F	042(732)8609	町田市
府中	府中市美好町 1-3-1	042(336)8609	府中市、調布市、 狛江市、多摩市、 稲城市

所名	所在地	電話番号	対象者	(言語)曜日
新宿外国人雇用支援・指導センター	新宿区歌舞伎町 2-42-10 ハローワーク新宿 1F	03 (3204)8609	就労に制限のない在留資格者及びアルバイトを希望する留学生	(中国語、英語) 月～金 8:30～17:15
東京外国人雇用サービスセンター	新宿区西新宿 2-7-1 小田急第一生命ビル 21F	03 (5339)8625	日本で就職を希望する留学生及び専門的・技術的分野の在留資格者	(中国語、英語) 月～金 10:00～18:00

※通訳が必要な場合は電話にてお問い合わせください。

4 劳动局外国人劳动者咨询窗口

劳动局是厚生劳动省设置在各都道府县的地方部局，总管劳动基准监督署和公共职业安定所。以下的各劳动局用外语接受有关劳动条件等咨询。

局	语 种 、 咨 询 日	电 话 号 码	传 真
东 京	英语： 星期一、五 汉语： 第2、4周的星期一、二、四 他加禄语：星期二、三和 第2、3、4周的星期五 越南语：星期一乃至三、五 缅甸语：星期一、三 尼泊尔语： 第1～第4周 星期二 第1～第4周 星期四 10:00～12:00 13:00～16:00	03(3816)2135	03(3512)1556
神 奈 川	英语： 星期一 西班牙语： 星期二、四 葡萄牙语： 星期三、五 9:30～12:00 13:00～16:00	045(211)7351	045(211)7360
神 奈 川 (厚木署)	西班牙语、葡萄牙语： 星期一、三、五 9:30～16:30	046(401)1641	-
埼 玉	英语：星期二、三、四、五 9:00～12:00 13:00～16:30	048(816)3596	-
	汉语：星期一、二、三、四 9:00～12:00 13:00～16:30	048(816)3597	-
	越南语：星期一、二、四、五 9:00～12:00 13:00～16:30	048(816)3598	-

4 労働局外国人労働者相談コーナー

労働局は各都道府県に置かれている厚生労働省の地方部局で、労働基準監督署と公共職業安定所（ハローワーク）を統括しています。下記のとおり、各労働局で、外国語による労働条件等の相談を受けています。

局	言語 曜日	電話番号	Fax 番号
東 京	英語：月・金 中国語：第2、4月・火・木 タガログ語：火・水・第2、3、4金 ベトナム語：月・火・水・金 ミャンマー語：月・水 ネパール語：火（第5は除く）・木（第5は除く） 10:00～12:00 13:00～16:00	03(3816)2135	03(3512)1556
神 奈 川	英語：月 スペイン語：火・木 ポルトガル語：水・金 9:30～12:00 13:00～16:00	045(211)7351	045(211)7360
神 奈 川 (厚木署)	スペイン語、 ポルトガル語 月・水・金 9:30～16:30	046(401)1641	-
埼 玉	英語：火・水・木・金 9:00～12:00 13:00～16:30	048(816)3596	-
	中国語：月・火・水・木 9:00～12:00 13:00～16:30	048(816)3597	-
	ベトナム語：月・火・木・金 9:00～12:00 13:00～16:30	048(816)3598	-

局	语 种 、 咨 询 日	电 话 号 码	传 真
千 叶	英语：星期二、四 9:30~12:00 13:00~17:00	043(221)2304	043(221)4407
千 叶 (船 橋 署)	汉语：星期一、四 9:30~12:00 13:00~17:00	047(431)0182	—
千 叶 (柏 署)	越南语：星期二、四 9:30~12:00 13:00~17:00	04(7163)0246	—
茨 城	英语、西班牙语： 基本上 第1~第4周星期四 第1、2周星期一 9:00~12:00 13:00~16:30 汉语： 基本上第1~第4周星期 一、第1、2周星期二 9:00~12:00 13:00~17:00	029(224)6214	029(224)6273
群 马 (太 田 署)	葡萄牙语：星期一~五 9:00~12:00 13:00~16:30	0276(45)9920	-
栃 木	葡萄牙语、西班牙语、英 语：星期一、三、五 9:00~12:00 13:00~16:30	028(634)9115	028(632)6585
	汉语(栃木署)：星期三 (除了第5周之外) 8:30~12:00 13:00~16:00	0282(24)7766	0282(24)7796
山 梨 (甲 府 署)	葡萄牙语、西班牙语： 星期三、五 9:00~12:00 13:00~16:00	055(224)5620	055(224)5618

局	言語 曜日	電話番号	Fax 番号
千 葉	英語：火・木 9:30～12:00 13:00～17:00	043(221)2304	043(221)4407
千 葉 (船橋署)	中国語：月・木 9:30～12:00 13:00～17:00	047(431)0182	—
千 葉 (柏署)	ベトナム語：火・木 9:30～12:00 13:00～17:00	04(7163)0246	—
茨 城	英語、スペイン語 原則 木（第5週除く）、 第1・2月 9:00～12:00 13:00～16:30 中国語 原則月（第5週を除く）、 第1・2火 9:00～12:00 13:00～17:00	029(224)6214	029(224)6273
群 馬 (太田署)	ポルトガル語：月～金 9:00～12:00 13:00～16:30	0276(45)9920	—
栃 木	ポルトガル語、スペイン語、英語：月・水・金 9:00～12:00、 13:00～16:30	028(634)9115	028(632)6585
	中国語（栃木署） 水（第5は除く） 8:30～12:00、 13:00～16:00	0282(24)7766	0282(24)7796
山 梨 (甲府署)	ポルトガル語、スペイン語：水・金 9:00～12:00、 13:00～16:00	055(224)5620	055(224)5618

5 劳动局外国人劳动者咨询热线

针对劳动条件相关问题，进行法令说明以及相关机关介绍等。

语言	日期	时间	电话号码
英语	星期一～五	上午10点～下午3点（正午～下午1点除外）	0570-001701
汉语			0570-001702
葡萄牙语			0570-001703
西班牙语			0570-001704
他加禄语	星期二～五		0570-001705
越南语	星期一～五		0570-001706
缅甸语	星期一、三		0570-001707
尼泊尔语	星期二、四		0570-001708

※节假日以及12月29日至1月3日期间除外。电话费须本人负担。

6 劳动条件咨询热线

“劳动条件咨询热线”是指由厚生劳动省作为委托事业进行的事业。这是从日本国内所有的地方都可以免费拨打的热线电话。固定电话和手机都可利用。

通过“劳动条件咨询热线”的咨询可以对应日语、英语、汉语、西班牙语、葡萄牙语、他加禄语、越南语、缅甸语以及尼泊尔语共8个语言。

都道府县的劳动局及劳动基准监督署的业务时间结束后以及休假日，关于劳动条件等问题，对有关法令及有关机关进行说明介绍等。

5 労働局外国人労働者向け相談ダイヤル

労働条件に関する問題について、法令の説明や関係機関の紹介等を行います。

言語	曜日	時間	電話番号
英語	月～金	午前 10 時～ 午後 3 時 (正午～午後 1 時 は除く)	0570-001701
中国語			0570-001702
ポルトガル語			0570-001703
スペイン語			0570-001704
タガログ語	火・水・木・金		0570-001705
ベトナム語	月～金		0570-001706
ミャンマー語	月・水		0570-001707
ネパール語	火・木		0570-001708

※祝日、12月29日～1月3日は除きます。通話料は、発信者負担となります。

6 労働条件相談ほっとライン

「労働条件ほっとライン」は、厚生労働省が委託事業として実施している事業です。全国どこからでも、無料で通話できるフリーダイヤルです。固定電話・携帯電話のどちらからでも御利用いただけます。

「労働条件相談ほっとライン」での相談は、日本語に加え、英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語及びネパール語の8言語に対応しています。

都道府県労働局や労働基準監督署の閉庁後や休日に、労働条件に関する問題について、法令の説明や関係機関の紹介等を行います。

语言	日期	时间	电话号码
日 语	星期一～日 (每天)	平日 (星期一～五) 下午5点～下午 10点	0120-811-610
英 语			0120-004-008
汉 语			0120-150-520
葡 萄 牙 语			0120-290-922
西 班 牙 语	星期二、四、五、 六	星期六、日及节 假日	0120-336-230
他 加 禄 语	星期二、三、六		0120-400-166
越 南 语	星期三、五、六	上午9点～下午 9点	0120-558-815
緬 甸 语	星期三、日		0120-662-700
尼 泊 尔 语			0120-750-880

※12月29日～1月3日除外。

7 东京劳动局雇用环境、均等部

提供劳动相关问题咨询，帮助解决与公司间的纠纷问题。

地点：千代田区九段南1-2-1 九段第3合同厅舍14楼

(也可在咨询室面对面交流。)

电话：解雇、职场欺侮、降低劳动条件等问题相关咨询

03-3512-1608

性骚扰、怀孕、育儿休假等相关咨询

03-3512-1611

8 东京劳动局供求调整事业部

提供有关派遣劳动的咨询服务。

地点：港区海岸3-9-45

电话：03(3452)1474

言語	曜日	時間	電話番号
日本語	月～日 (毎日)	平日(月～金) 午後5時～ 午後10時	0120-811-610
英語			0120-004-008
中国語			0120-150-520
ポルトガル語			0120-290-922
スペイン語	火・木・金・土	土日・祝日 午前9時～ 午後9時	0120-336-230
タガログ語	火・水・土		0120-400-166
ベトナム語	水・金・土		0120-558-815
ミャンマー語	水・日		0120-662-700
ネパール語		0120-750-880	

※12月29日～1月3日は除きます。

7 東京労働局雇用環境・均等部

労働関係全般の相談と、会社とのトラブル解決の援助を行っています。

所在地：千代田区九段南1-2-1 九段第3合同庁舎14階
(相談室で、面会して話すこともできます。)

電話：解雇、職場のいじめ、労働条件の引下げなどの相談
03-3512-1608
セクハラ、妊娠、育児休業などについての専門相談
03-3512-1611

8 東京労働局需給調整事業部

派遣労働に関する相談を行っています。

所在地：港区海岸3-9-45
電話：03(3452)1474

9 东京都内年金事务所

负责健康保险的加入、厚生年金的发放等业务。

名称	所在地	电话号码
千代田	千代田区三番町22	03(3265)4381
中央	中央区银座7-13-8 第2丸高大楼1、2楼	03(3543)1411
港	港区浜松町1-10-14 住友东新桥大楼3号馆1~3楼	03(5401)3211
新宿	新宿区大久保2-12-1 1、2、4楼	03(5285)8611
※杉并	杉并区高圆寺南2-54-9	03(3312)1511
※中野	中野区中野2-4-25	03(3380)6111
上野	台东区池之端1-2-18 いちご池之端大楼	03(3824)2511
文京	文京区千石1-6-15	03(3945)1141
墨田	墨田区立川3-8-12	03(3631)3111
江东	江东区龟户5-16-9	03(3683)1231
江户川	江户川区中央3-4-24	03(3652)5106
品川	品川区大崎5-1-5 高德大楼2楼	03(3494)7831
大田	大田区南蒲田2-16-1 テクノポートカマタセンター大楼3楼	03(3733)4141
涩谷	涩谷区神南1-12-1	03(3462)1241
目黒	目黒区上目黒1-12-4	03(3770)6421
世田谷	世田谷区玉川2-21-1 二子玉川ライズ・オフィス10楼	03(6880)3456
池袋	丰岛区南池袋1-10-13荒井大楼3、4楼	03(3988)6011
北	北区上十条1-1-10	03(3905)1011
板桥	板桥区板桥1-47-4	03(3962)1481
练马	练马区石神井町4-27-37	03(3904)5491
足立	足立区綾瀬2-17-9	03(3604)0111
荒川	荒川区东尾久5-11-6	03(3800)9151

9 東京都内年金事務所

健康保険の加入や厚生年金の給付などを行っています。

所名	所在地	電話番号
千代田	千代田区三番町 22	03(3265)4381
中央	中央区銀座 7-13-8 第2丸高ビル 1・2F	03(3543)1411
港	港区浜松町 1-10-14 住友東新橋ビル 3号館 1～3F	03(5401)3211
新宿	新宿区大久保 2-12-1 1・2・4F	03(5285)8611
※杉並	杉並区高円寺南 2-54-9	03(3312)1511
※中野	中野区中野 2-4-25	03(3380)6111
上野	台東区池之端 1-2-18 いちご池之端ビル	03(3824)2511
文京	文京区千石 1-6-15	03(3945)1141
墨田	墨田区立川 3-8-12	03(3631)3111
江東	江東区亀戸 5-16-9	03(3683)1231
江戸川	江戸川区中央 3-4-24	03(3652)5106
品川	品川区大崎 5-1-5 高德ビル 2F	03(3494)7831
大田	大田区南蒲田 2-16-1 テクノポートカマタセンタービル 3F	03(3733)4141
渋谷	渋谷区神南 1-12-1	03(3462)1241
目黒	目黒区上目黒 1-12-4	03(3770)6421
世田谷	世田谷区玉川 2-21-1 二子玉川ライズ・オフィス 10F	03(6880)3456
池袋	豊島区南池袋 1-10-13 荒井ビル 3・4F	03(3988)6011
北	北区上十条 1-1-10	03(3905)1011
板橋	板橋区板橋 1-47-4	03(3962)1481
練馬	練馬区石神井町 4-27-37	03(3904)5491
足立	足立区綾瀬 2-17-9	03(3604)0111
荒川	荒川区東尾久 5-11-6	03(3800)9151

名称	所在地	电话号码
葛 饰	葛饰区立石3-7-3	03(3695)2181
立 川	立川市锦町2-12-10	042(523)0352
八 王 子	八王子市南新町4-1	042(626)3511
武 藏 野	武藏野市吉祥寺北町4-12-18	0422(56)1411
府 中	府中市府中町2-12-2	042(361)1011
青 梅	青梅市新町3-3-1宇源大楼3、4楼	0428(30)3410

※仅限总务科、国民年金科及客户咨询室。

厚生年金保险、健康保险适用及征收业务集中至新宿年金事务所。

10 全国健康保险协会东京支部

负责健康保险的支付及任选继续的手续

地 点：中野区中野4-10-2 中野中央公园南7楼

电话号码：03(6853)6111

所名	所在地	電話番号
葛飾	葛飾区立石 3-7-3	03(3695)2181
立川	立川市錦町 2-12-10	042(523)0352
八王子	八王子市南新町 4-1	042(626)3511
武蔵野	武蔵野市吉祥寺北町 4-12-18	0422(56)1411
府中	府中市府中町 2-12-2	042(361)1011
青梅	青梅市新町 3-3-1 宇源ビル 3・4F	0428(30)3410

※総務課・国民年金課・お客様相談室のみ。

厚生年金保険・健康保険の適用・徴収業務は新宿年金事務所に集約。

10 全国健康保険協会東京支部

健康保険の給付や任意継続の手続などを行っています。

所在地：中野区中野 4-10-2 中野セントラルパークサウス 7階

電話番号：03-6853-6111

11 东京出入国在留管理局

接受办理变更许可在留资格、更新许可在留期限及许可资格外活动等手续。

外国人在留综合信息中心，可用日语、英语、汉语、西班牙语、葡萄牙语及韩国语对应与出入国管理的一般咨询。

此外，外国人综合咨询支援中心、外国人综合咨询中心作为一站式咨询窗口，接受入国管理手续等行政咨询及生活相关咨询。

名称	所在地	电话号码
审查管理部门 就劳审查第一部门 就劳审查第二部门 就劳审查第三部门 留学审查部门 研修、短期滞在审查部门 永住审查部门	港区港南 5-5-30 ※用 PHS、IP 电话以及国际电话时， 03 (5796) 7234	0570-034259 (部门号码)210 310 320 330 410 510 610
外国人在留综合信息中心	港区港南5-5-30	0570-013904 ※利用PHS、IP电话 或自国外打来 03(5796)7112
外国人综合咨询支援中心	新宿区歌舞伎町2-44-1 东京都健康プラザ 「ハイジア」11楼 新宿多文化共生プラザ内	03(3202)5535
外国人综合咨询中心(埼玉)	埼玉市浦和区北浦和5-6-5 埼玉县浦和合同厅舍3楼	048(833)3296

11 東京出入国在留管理局

在留資格の変更許可、在留期間の更新許可、資格外活動許可などの手続きを行っています。

外国人在留総合インフォメーションセンターでは、日本語、英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、韓国語で、出入国管理に関する一般的な相談を受けることができます。

また、外国人総合相談支援センター、外国人総合相談センターでは、ワンストップ型の相談窓口として出入国管理手続き等の行政相談、生活に関する相談を受けることができます。

名 称	所 在 地	電話番号
審 査 管 理 部 門 就 労 審 査 第 一 部 門 就 労 審 査 第 二 部 門 就 労 審 査 第 三 部 門 留 学 審 査 部 門 研 修 ・ 短 期 滞 在 審 査 部 門 永 住 審 査 部 門	港区港南 5-5-30	0570-034259 (部署番号)210 310 320 330 410 510 610
外国人在留総合イン フォメーションセンター	港区港南 5-5-30	0570-013904 *PHS、IP 電話、 海外からは、 03(5796)7112
外国 人 総 合 相 談 支 援 セ ン タ ー	新宿区歌舞伎町 2-44-1 東京都健康プラザ 「ハイジア」11 階 しんじゅく多文化共生プ ラザ内	03(3202)5535
外 国 人 総 合 相 談 セ ン タ ー (埼 玉)	さいたま市浦和区 北浦和 5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎 3 階	048(833)3296

12 东京国税局

对应有关国税问题的咨询（只接受电话咨询）

电 话： 03(3821)9070（专线）

受理时间： 星期一～星期五（节假日、年末年初除外）
上午8点半～下午5点

咨询语言： 英语

13 东京都外国人咨询

可接受各类咨询，包括日常生活相关问题，以及无法判断哪个机关最合适时的专业性问题等。

语 言	咨 询 日	电 话 号 码
汉 语	星期二、五	03(5320)7766
英 语	星期一～星期五	03(5320)7744
韩 国 语	星期三	03(5320)7700

时 间： 上午9点半～12点、下午1点～5点

地 点： 新宿区西新宿 2-8-1

东京都厅第一本厅舍3楼

14 东京都保健医疗信息中心

由咨询员提供可以用外语就诊的医疗机关指南、日本医疗制度的介绍等服务。

受理时间： 每天上午9点～晚上8点

电话号码： 03(5285)8181

咨询语言： 汉语、英语、韩国语、泰国语、西班牙语

15 首都圈中国归国者支援・交流中心

由可使用中文交流的咨询人员面向归国者（滞留中国日本人等及其家属）提供生活咨询及就业咨询服务。

地 点： 台东区东上野1-2-13 カーニープレイス新御徒町7楼

咨询时间： 星期二～星期日 上午9点30分～下午5点45分

电话号码： 咨询电话 03(5807)3172

24小时咨询（留言電話） 03(5807)3176

12 東京国税局

国税に関する相談（電話相談のみ）

電話：03（3821）9070（専用電話）

受付時間：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

8:30～17:00

相談言語：英語

13 東京都外国人相談

日常生活に関することから、どこに相談すればよいかわからない専門的なことまで、あらゆる相談に応じます。

相談言語	相談日	電話番号
中国語	火曜日・金曜日	03(5320)7766
英語	月曜日～金曜日	03(5320)7744
韓国語	水曜日	03(5320)7700

時間：午前9時半～12時、午後1時～5時

所在地：新宿区西新宿 2-8-1

東京都庁第一本庁舎3階

14 東京都保健医療情報センター

外国語で受診できる医療機関、日本の医療制度の案内などについて、相談員が応じます。

受付時間：毎日、9:00～20:00

電話：03（5285）8181

相談言語：中国語、英語、韓国語、タイ語、スペイン語

15 首都圏中国帰国者支援・交流センター

帰国者（中国残留邦人等とその家族）のために、中国語のできる相談員が生活相談と就労相談を行っています。

場所：台東区東上野1-2-13 カーニブレイス新御徒町7階

相談日時：火～日曜日 9:30～17:45

電話：相談電話 03(5807)3172

24時間相談電話（留守番電話） 03(5807)3176

16 外国人人权咨询窗口

提供有关人权问题的咨询服务。

请事先确认好接待时间、能利用的翻译语言后，前来或电话到咨询室。

咨询地点、电话号码	接待时间	翻译语言
东京法务局内人权咨询室 千代田区九段南1-1-15 九段第2合同厅舍12楼 电话号码： 0570-090911（※）	星期一～五 （节假日除外） 上午9点～下午5点	汉语、韩国语、 英语、菲律宾 语、 葡萄牙语、越南 语、尼泊尔语、 西班牙语、印度 尼西亚语、泰国 语

※拨打此电话号码，可直接接通管辖地区的法务局。

17 法律咨询中心

是由东京的三个律师会共同运作及设置的法律咨询中心。就有关在留资格、难民、劳动问题的纠纷等给予法律咨询。

■ 律师会举办的法律咨询(外国人咨询) (收费、需预约)

名称：新宿综合法律咨询中心

咨询时间：星期一、二、五 下午1点～4点

星期三 上午10点～12点

联系时间：星期一～六（除星期日、节日）

上午9点30分～下午4点30分

联系语言：日语

电话号码：03(6205)9531

16 外国人のための人権相談所

法務局では、人権問題についての相談を行っています。

受付日時・通訳言語を確認の上、お越しいただくか、お電話ください。

相談場所・電話番号	受付日時	通訳言語
東京法務局内人権相談室 千代田区九段南 1-1-15 九段第2合同庁舎 12階 電話番号 0570-090911	平日 9時～17時	中国語、韓国語、 英語、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

※この番号をご利用いただくと、おかけになった場所から、管轄する地域の法務局につながります。

17 法律相談センター

東京の弁護士会三会が共同運営・設置している法律相談センターです。在留資格、難民、労働問題等のトラブルなどの法律相談を行っています。

■弁護士会による法律相談（外国人相談）（有料・予約制）

名 称：新宿総合法律相談センター

相談時間：月・火・金曜日 13:00～16:00

水曜日 10:00～12:00

受付時間：月～土曜日（日曜・祝日を除く）

9:30～16:30

受付言語：日本語

電話番号：03(6205)9531

翻译语种：英语(星期二、五) 汉语(星期一、星期三)
(翻译免费、预约时需申请)

咨询费：30分钟以内5,000日元
(每延长15分钟追加2,500日元，另收消费税)

地点：新宿区歌舞伎町2-44-1
东京都健康プラザ「ハイジア」8楼

※财力方面存在困难的人员，若满足一定条件可免费进行咨询。
详细内容请电话咨询。

名称：蒲田法律咨询中心

咨询时间：星期三、五 下午5点～8点

联系时间：星期一、二 上午9点30分～下午4点30分(除节日)
星期三～五 下午12点30分～下午7点30分(除节日)

星期日 上午9点30分～下午4点30分(除节日)

联系语言：日语

电话号码：03(5714)0081

口译：可安排口译人员
(翻译免费、预约时需申请)

咨询费：30分钟以内5,000日元
(每延长15分钟追加2,500日元，另收消费税)

地点：大田区西蒲田 7-48-3 大越大楼 6楼

通 訳：英語（火・金曜日）、中国語（月・水曜日）
（無料、予約時に申し込み）

相 談 料：30分基本 5,000円
（延長15分につき2,500円加算、別途消費税あり）

場 所：新宿区歌舞伎町2-44-1
東京都健康プラザ「ハイジア」8階

※資力のない方は、一定の条件を満たす場合、無料で相談をすることができません。詳細については、電話にてお問合せください。

名 称：蒲田法律相談センター

相談時間：水・金曜日 17:00～20:00

受付時間：月・火曜日 9:30～16:30（祝日を除く）

水～金曜日 12:30～19:30（祝日を除く）

日曜日 9:30～16:30（祝日を除く）

受付言語：日本語

電 話：03（5714）0081

通 訳：通訳手配あり

（無料、予約時に申し込み）

相 談 料：30分基本 5,000円
（延長15分につき2,500円加算、別途消費税あり）

場 所：大田区西蒲田7-48-3 大越ビル6階

18 外国人技能实习机构

负责开展技能实习计划认定，实习实施单位及监督管理团体报告要求、实地检查及监督管理团体许可相关调查。

此外，面向技能实习生以其母语提供以下咨询等。

语 言	日期、时间	电话号码
越 南 语	星期一～五 11:00～19:00	0120-250-168
汉 语	星期一、三、五 11:00～19:00	0120-250-169
印度尼西亚语	星期二、四 11:00～19:00	0120-250-192
菲 律 宾 语	星期二、六 11:00～19:00	0120-250-197
英 语	星期二、六 11:00～19:00	0120-250-147
泰 国 语	星期四、六 11:00～19:00	0120-250-198
柬 埔 寨 语	星期四 11:00～19:00	0120-250-366
緬 甸 语	星期五 11:00～19:00	0120-250-302

所在地：港区海岸3-9-15 LOOP-X 3楼

18 外国人技能実習機構

技能実習計画の認定、実習実施者・監理団体への報告要求・実地検査、監理団体の許可に関する調査を行っています。

また、下記の通り、技能実習生に対する母国語による相談等を行っています。

対応言語	対応日時	電話番号
ベトナム語	月～金 11:00～19:00	0120-250-168
中国語	月、水、金 11:00～19:00	0120-250-169
インドネシア語	火、木 11:00～19:00	0120-250-192
フィリピン語	火、土 11:00～19:00	0120-250-197
英語	火、土 11:00～19:00	0120-250-147
タイ語	木、土 11:00～19:00	0120-250-198
カンボジア語	木 11:00～19:00	0120-250-366
ミャンマー語	金 11:00～19:00	0120-250-302

所在地：港区海岸 3-9-15 LOOP-X 3階

19 区、市役所设置的外国人咨询窗口(东京都内)

对外国人在日常生活中的为难之处和希望得到的信息提供咨询。

区、市	语言、日期	时间	电话	
港区	英语 ※可接受 用平板电脑的多种 语言咨询	星期一～星期五	9点～12点、 13点～17点	03(3578)2046 03(3578)2524
新宿区	英语 汉语 韩国语	星期一～星期五	9点半～12点、 13点～17点	03(5272)5060 03(5272)5070 03(5272)5080
新宿多 文化共 生プラザ	英语 汉语 韩国语 缅甸语 泰国语 尼泊尔语	第1、3、5周星期三、 第3周星期五 星期二、四 星期一(下午)、星期五 星期四 星期二 星期二	10点～12点、 13点～17点	03(5291)5171 ※第2、4周 星期三不开放
文京区	英语 汉语 韩国语 西班牙语 葡萄牙语 ※使用平板 电脑进行 的远程 翻译	星期一～星期五	8点半～17点	03(5803)1328 ※电话仅限日 语 ※外语的咨询 请亲来面谈
墨田区	英语 汉语	星期三 星期三	13点～15点 10点～12点	03(5608)1616
江东区	汉语	星期四	13点～16点	03(3647)2364
品川区	英语 汉语	第2、4周星期二 第2、4周星期四	9点～12点、 13点～17点	03(3777)2000
目黒区	英语	星期一～星期五	9点～12点、 13点～17点	03(5722)9187
	汉语 韩国语 他加禄语	星期一、二、三、五 第1、3周星期四 第2、4周星期四	10点～12点、 13点～17点	03(5722)9194

19 区・市役所の外国人相談（東京都内）

日常生活の中で困ったこと、知りたいことについて相談を行っています。

区・市	言語・日	時間	電話番号	
港区	英語 ※タブレット端末による多言語対応あり	月～金	9時～12時 13時～17時	03(3578)2046 03(3578)2524
新宿区	英語 中国語 韓国語	月～金	9時30分～12時 13時～17時	03(5272)5060 03(5272)5070 03(5272)5080
しんじゅく多文化共生プラザ	英語 中国語 韓国語 ミャンマー語 タイ語 ネパール語	第1,3,5水、 第3金 火・木 月・金(月は午後のみ) 木 火 火	10時～12時 13時～17時	03(5291)5171 ※第2,4水は 休館日
文京区	英語 中国語 韓国語 スペイン語 ポルトガル語 ※その他にも対応できる言語あり ※タブレット端末による遠隔通訳	月～金	8時30分～17時	03(5803)1328 ※電話は日本語対応のみ ※外国語による相談は来庁のみ
墨田区	英語 中国語	水 水	13時～15時 10時～12時	03(5608)1616
江東区	中国語	木	13時～16時	03(3647)2364
品川区	英語 中国語	第2・第4火 第2・第4木	9時～12時、 13時～17時	03(3777)2000
目黒区	英語	月～金	9時～12時、 13時～17時	03(5722)9187
	中国語 ハンガール タガログ語	月・火・水・金 第1・3木 第2・4木	10時～12時、 13時～17時	03(5722)9194

区、市	语 言、日 期		时 间	电 话
大 田 区	英语	星期一、二、三、五	10点~17点	(国际都市大田 协会多语种咨 询窗口) 03(6424)8822
	汉语	星期一、二、四、五		
	他加禄语	星期一、五		
	尼泊尔语	星期三		
	越南语	星期四		
	第1、3周星期日(需事先预约)		13点~17点	
世 田 谷 区	英语	星期一~星期五	8点半~12点、 13点~17点	03(5432)2892
	汉语	星期一、二、四		
杉 并 区	英语	星期一 星期二 星期四 星期五	13点~16点 9点~12点 13点~16点 9点~12点	03(3312)2111
		汉语	星期一 星期二 星期四 第1、3、5周星期五	
	韩国语		第2、4周星期五	
	尼泊尔语	第1、3周星期三	9点~12点	
丰 岛 区	<原则>	星期一、三 星期二、四	10点~17点	03(3981)4164
	英语 汉语			
北 区	英语	第2周星期二	13点~16点	03(3908)1101
	汉语	星期二		
荒 川 区	英语	第1周星期四 (第1周星期四 节日时改为第2周星期 四)	13点~16点 9点~12点 9点~12点	03(3802)3111 内线2145~6
	汉语 韩国语			

区・市	言語・日		時間	電話番号
大田区	英語	月・火・水・金	10時～17時	(国際都市おおた協会多言語相談窓口) 03(6424)8822
	中国語	月・火・木・金		
	タガログ語	月・金		
	ネパール語	水		
	ベトナム語	木		
	第1・3日(事前予約制)		13時～17時	
世田谷区	英語 中国語	月～金 月・火・木	8時30分～12時、 13時～17時	03(5432)2892
杉並区	英語	月 火 木 金	13時～16時 9時～12時 13時～16時 9時～12時	03(3312)2111
	中国語	月 火 木 第1・3・5金	9時～12時 13時～16時 9時～12時 13時～16時	
	韓国語	第2・4金	13時～16時	
	ネパール語	第1・3水	9時～12時	
豊島区	<原則> 英語 中国語	月・水 火・木	10時～17時	03(3981)4164
北区	英語 中国語	第2火 火	13時～16時	03(3908)1101
荒川区	英語 中国語 ハングル	第1木(祝日 の場合は第2 木)	13時～16時 9時～12時 9時～12時	03(3802)3111 内2145～6

区、市	语 言、日 期		时 间	电 话
练 马 区	英语 汉语 他加禄语 韩国语	星期一～星期五 星期一～星期五 星期一 星期五	13点～17点	03(5984)4333
	英语	星期二、四 星期六	10点～13点 13点～16点	(文化交流広場) 03(3975)1252
	汉语	星期三、五 星期日	10点～13点 13点～16点	
	韩国语	星期一	10点～13点 (节假日均为13 点～16点)	
葛 饰 区	英语 汉语	星期一(节假日时,改为 星期二)	12点半～17点 (最后受理时间 16点30分)	03(5654)8617
	日语	第2周星期五	13点～16点	03(5670)2259
		※由行政书士进行的“外国人的入国、在留、归化、就业等” ※需要翻译的话,请和会日语的人前来咨询。		
江 户 川 区	英语 汉语	星期一	13点～16点	03(5662)7684
台 东 区	英语 汉语 韩国语	第1、3周星期四 第1、2、3周星期四 第1、3周星期四	10点～12点 10点～12点 14点～16点	03(5246)1025 ※只接待来访者
	上述日期以外的开厅时间内,用平板电脑进行翻译(英语、汉语、韩国语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、泰国语、他加禄语、尼泊尔语、印地语、俄语、法语語)		8点半～17点15 分 星期三延长到19 点 第2星期天9点～ 17点 ※各语言的对应 时间不同	
足 立 区	英语 汉语 韩国语	星期一～星期五	9点半～12点、 13点～16点	03(3880)5177

区・市	言語・日		時間	電話番号
練馬区	英語 中国語 タガログ語 韓国語	月～金 月～金 月 金	13時～17時	03(5984)4333
	英語	火・木 土	10時～13時 13時～16時	(文化交流ひろば) 03(3975)1252
	中国語	水・金 日	10時～13時 13時～16時	
	韓国語	月	10時～13時 (祝祭日の場合はい ずれも13時～16時)	
葛飾区	英語 中国語	月(祝祭日の 場合は火)	12時30分～17時 (最終受付は16時30 分)	03(5654)8617
		第2金	13時～16時	03(5670)2259
	日本語	※行政書士による「外国人の入国・在留・帰化・就 労等手続相談」 ※通訳が必要な場合は日本語がわかる方と一緒に 越してください。		
江戸川区	英語 中国語	月	13時～16時	03(5662)7684
台東区	英語 中国語 韓国語	第1・3木 第1・2・3木 第1・3木	10時～12時 10時～12時 14時～16時	03(5246)1025 ※来訪のみ
	上記曜日以外の開庁時間内 はタブレット端末による通 訳(英・中・韓・ポルトガ ル・スペイン・ベトナム・ タイ・タガログ・ネパール・ ヒンディ・ロシア・フラン ス語)		8時30分～17時15 分 水曜日 19時まで 第2日曜日9時～17 時 ※言語により対応時 間が変わります	
足立区	英語 中国語 韓国語	月～金	9時30分～12時、 13時～16時	03(3880)5177

区、市	语 言、日 期		时 间	电 话
府中市	英语 汉语 韩国语 朝鲜语 他加禄语	星期一～星期五	8点半～17点	042(366)1711 需预约
小金井市	英语 汉语 韩国语	随时	随时	042(387)9818 需预约
国立市	英语 汉语 韩国语 其它语言也可	随时	随时	042(576)2111 内线178 需预约
武藏野市	英语	星期二～星期六	9点～17点	(武藏野市国际 交流协会) 0422(56)2922
	汉语	星期三、五、六 第3周星期四	10点～17点 14点～16点	
	俄语 泰国语	第2周星期五 第1周星期四	10点～12点	
	西班牙语	第3周星期三	15点～17点	
	挪威语 德语 泰米尔语 印地语	第2周星期三 第3周星期二 第4周星期五 第4周星期五	14点～16点	
小平市	英语	星期一、 星期三～星期六	8点半～17点	(小平市国际交 流协会) 042(342)4488 需要询问
羽村市	西班牙语 英语	星期一、三、五 星期二、四	9点～16点 13点～16点	042(555)1111 内线540 需预约

区・市	言語・日		時間	電話番号
府中市	英語 中国語 韓国語 朝鮮語 ビリビノ語 タガログ語	月～金	8時30分～17時	042(366)1711 要予約
小金井市	英語 中国語 韓国語	随時	随時	042(387)9818 要予約
国立市	英語 中国語 韓国語 ほか	随時	随時	042(576)2111 内178 要予約
武蔵野市	英語	火～土	9時～17時	(武蔵野市国際交流協会) 0422(56)2922
	中国語	水・金・土 第3木	10時～17時 14時～16時	
	ロシア語 タイ語	第2金 第1木	10時～12時	
	スペイン語	第3水	15時～17時	
	ルウェー語 ドイツ語 タミル語 ヒンディ語	第2水 第3火 第4金 第4金	14時～16時	
小平市	英語	月・水～土	8時30分～17時	(小平市国際交流協会) 042(342)4488 要問合せ
羽村市	スペイン語 英語	月・水・金 火・木	9時～16時 13時～16時	042(555)1111 内540 ※予約制

区、市	语 言、日 期		时 间	电 话
东村山市	英语 汉语 韩语	星期一、三、四、五 星期一～星期五 星期一、二、三、五	9点～12点、 13点～16点 有变更的可能性	042(393)5111 内线2558、2559 需要询问
立川市	英语 汉语 葡萄牙语	第2、3、5周星期六 第1、4周星期六 第2周星期六	13点～16点	(立川多文化共生中心) 042(527)0310
国分寺市	英语	星期一～星期五	9点～12点 13点～16点	(国分寺市国际协会) 042(505)6132
八王子市	英语 ※亦有其他可应对语言(需要咨询)	星期一～星期六 (除星期日、节日以外)	10点～17点	(八王子国际协会) 042(642)7091 ※英语以外的语言需事先申请
调布市	英语 汉语 葡萄牙语 法语 西班牙语 韩语 俄语 印度尼西亚语	星期一～星期六	8点半～17点	(调布市国际交流协会) 042(441)6195
	※亦有其他可应对语言(需要咨询)			
町田市	英语 汉语 西班牙语	星期四、六	13点半～15点半	(町田国际交流中心) 042(722)4260
	韩语 法语 德语 菲律宾语	需提前预约	13点半～15点半	(町田国际交流中心) 042(722)4260

区・市	言語・日	時間	電話番号	
東村山市	英語 中国語 韓国語	月・水・木・金 月～金 月・火・水・金	9時～12時、 13時～16時 変更の可能性あり	042(393)5111 内 2558・2559 要問合せ
立川市	英語 中国語 ポルトガル語	第2・3・5土 第1・4土 第2土	13時～16時	(たちかわ多 文化共生セン ター) 042(527)0310
国分寺市	英語	月～金	9時～12時 13時～16時	(国分寺市国 際協会) 042(505)6132
八王子市	英語 ※その他にも 対応可能言語 あり(要問合せ)	月～土 (日・祝日以 外)	10時～17時	(八王子国際 協会) 042(642)7091 ※英語以外は 事前申込必要
調布市	英語 中国語 ポルトガル語 フランス語 スペイン語 韓国語 ロシア語 インドネシア語 ※その他にも 対応可能 言語あり(要 問合せ)	月～土	8時30分～17時	(調布市国際 交流協会) 042(441)6195
町田市	英語 中国語 スペイン語	木・土	13時30分 ～15時30分	(町田国際交 流センター) 042(722)4260
	韓国語 フランス語 ドイツ語 フィンランド語	事前予約必要		

区、市	语 言、日 期		时 间	电 话
多 摩 市	英语 汉语 韩国语 他加禄语	第1、第3周星期四	13点半～16点半	(多摩市国际交流中心) 042(355)2118 需预约
西 东 京 市	英语 汉语 韩国语 西班牙语	星期一～星期五 星期三、五 星期四 星期五（每月一次） 星期二、四	10点～16点 13点～15点 13点～16点 13点～15点 10点～16点	(西东京市多文化共生中心) 042(461)0381

20 县、市役所设置的外国人咨询窗口(东京附近的县、市)

(1) 神奈川县的外国人劳动咨询

中 心	语种、咨询日	时 间	电 话
神奈川劳动中心 总所	汉语 : 星期五 西班牙语 : 第2、4周星期三 越南语 : 第2、4周星期四	13点～16点	045(662)1103 045(662)1166 045(633)2030
神奈川劳动中心 县央支所	葡萄牙语 : 星期一 西班牙语 : 星期四	13点～16点	046(221)7994

区・市	言語・日		時間	電話番号
多摩市	英語 中国語 韓国語 タガログ語	第1・第3木	13時30分 ～16時30分	(多摩市国際 交流センター) 042(355)2118 予約制
西東京市	英語 中国語 韓国語 スペイン語	月～金 水・金 木 金(月1回) 火・木	10時～16時 13時～15時 13時～16時 13時～15時 10時～16時	(西東京市多 文化共生セン ター) 042(461)0381

20 県・市役所の外国人相談（東京近県）

(1) 神奈川県 of 外国人労働相談

センター	言語・日	時間	電話番号
かながわ労働 センター本所	中国語 : 金	13時～16時	045(662)1103
	スペイン語 : 第2・第4水		045(662)1166
	ベトナム語 : 第2・第4木		045(633)2030
かながわ労働 センター県央支所	ポルトガル語 : 月 スペイン語 : 木	13時～16時	046(221)7994

(2) 一般生活咨询

县、市	语种、咨询日	时 间	电 话	
神 奈 川 县	英语 汉语 西班牙语 葡萄牙语 韩国、朝鲜语	第1、3、4周星期二 星期四、第1、3 星期二 星期五、第2周星 期三 星期三、第4周星 期五 第4周星期四	9点~12点、 13点~16点	045(896) 2895
	西班牙语 葡萄牙语 越南语	星期一、第3周星 期三 星期二、第3周星 期三 第1周星期一		
	川崎县民中心	越南语	星期四	044(549) 0047
	多言語支援セ ンターかなが わ	英语 汉语 他加禄语 越南语 西班牙语 葡萄牙语 尼泊尔语 泰国语 韩国、朝鲜语 印度尼西亚语 用简单的日语	星期二、三 星期一、四 星期一、二 星期二・四・五 星期三・五 星期四・五 星期一・三 星期一・五 星期一・三 星期五 星期一~五	9点~12点 13点~17点15分
横 滨 市 国 际 交 流 协 会	英语 汉语 韩国语 越南语 尼泊尔语 印度尼西亚语 他加禄语 泰国语 葡萄牙语 西班牙语	星期一~星期五 第2、4周星期六	星期一~星期 五 10点~16点半 六星期 10点~13点	045(222) 1209
川 崎 市 国 际 交 流 协 会	英语 汉语 西班牙语 葡萄牙语 韩国、朝鲜语 他加禄语 越南语 泰国语 印度尼西亚语 尼泊尔语 用简单的日语	星期一~星期六 星期二、三、五 星期二、三 星期二、五 星期二、四 星期二、三 星期二、五 星期一、二 星期二、三 星期二、六 星期一~六	10点~12点、 13点~16点	咨询专线 044-455-8811 中心电话号码 044(435) 7000

(2) 生活一般相談

県・市	言語・日	時間	電話番号	
神奈川県 地球市民 かながわ プラザ相談室	英語 中国語 スペイン語 ポルトガル語 韓国・朝鮮語	第1・第3・第4火 木、第1・第3火 金、第2水 水、第4金 第4木	9時～12時、 13時～16時	
	スペイン語 ポルトガル語 ベトナム語	月、第3水 火、第3水 第1月		045(896)2895
	川崎市民 センター	ベトナム語	木	044(549)0047
	多言語支援セ ンターかなが わ	英語 中国語 タガログ語 ベトナム語 スペイン語 ポルトガル語 ネパール語 タイ語 韓国・朝鮮語 インドネシア語 やさしい日本語	火・水 月・木 月・火 火・木・金 水・金 木・金 月・水 月・金 月・水 金 月～金	9:00～12:00 13:00～17:15
横浜市国際 交流協会	英語 中国語 韓国語 ベトナム語 ネパール語 インドネシア語 タガログ語 タイ語 ポルトガル語 スペイン語	月～金 第2・4土	(月～金) 10時 ～16時30分 (土) 10時～13時	045(222)1209
川崎市国際 交流協会	英語 中国語 スペイン語 ポルトガル語 韓国・朝鮮語 タガログ語 ベトナム語 タイ語 インドネシア語 ネパール語 やさしい日本語	月～土 火・水・金 火・水 火・金 火・木 火・水 火・金 月・火 月・火 火・水 火・土 月～土	10時～12時、 13時～16時	相談専門 ダイヤル 044-455-8811 センター受付 044(435)7000

县、市	语种、咨询日		时 间	电 话
千叶县国际交流中心	英语 汉语 韩国语 泰国语 尼泊尔语 印地语 他加禄语 西班牙语 葡萄牙语 越南语 俄语 印度尼西亚语	星期一～星期五	9点～12点、 13点～16点	043(297)2966
千叶市国际交流协会	英 语	星期一～六	9点半～16点半	043(245)5750
	汉 语	星期一、四 星期二、三 星期五	15点～19点半 9点～19点半 9点～15点半	
	韩 国 语	星期一、四、六	9点～15点半	
	西班牙语	星期二、四 星期六	10点～16点半 9点半～16点	
	越南语	星期三 星期五、六	14点～19点半 9点半～16点	
外国人综合咨询中心 琦 玉	英语 汉语 韩国、朝鲜语 葡萄牙语 西班牙语 他加禄语 泰国语 越南语 印度尼西亚语 尼泊尔语 用简单的日语	星期一～星期五	9点～16点	048(833)3296

県・市	言語・日	時間	電話番号	
千葉県国際 交流センター	英語 中国語 韓国語 タイ語 ネパール語 ヒンディー語 タガログ語 スペイン語 ポルトガル語 ベトナム語 ロシア語 インドネシア語	月～金	9時～12時、 13時～16時	043(297)2966
千葉市国際 交流協会	英語	月～土	9時30分 ～16時30分	043(245)5750
	中国語	月・木 火・水 金	15時～19時30分 9時～19時30分 9時～15時30分	
	韓国語	月・木・土	9時～15時30分	
	スペイン語	火・木 土	10時～16時30分 9時30分～16時	
	ベトナム語	水 金・土	14時～19時30分 9時30分～16時	
外国人総合 相談センター 埼玉	英語 中国語 韓国・朝鮮語 ポルトガル語 スペイン語 タガログ語 タイ語 ベトナム語 インドネシア語 ネパール語 やさしい日本語	月～金	9時～16時	048(833)3296