

咨询部门简介 相談窓口案内

咨询部门

1 東京都劳动咨询信息中心

東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，在取得双方当事者的同意后，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	千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9 楼	03(3265)6110	千代田区、中央区、 新宿区、渋谷区、 中野区、杉并区、 岛屿	JR 飯田橋、 水道橋 地铁 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
池袋事務所	丰岛区東池袋4-23-9	03(5954)6110	丰岛区、板桥区、 北区、荒川区、 文京区、练马区	JR 池袋 地铁 東池袋 都電 東池袋4丁目
亀戸事務所	江東区亀戸2-19-1 カメラプラザ7楼	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、 西东京市、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、 调布市、町田市、 日野市、狛江市、 稻城市、多摩市	JR 八王子 京王線 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、板桥区、 北区、荒川区、 文京区、練馬区	JR 池袋 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、 西东京市、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、 稻城市、多摩市	JR 八王子 京王線 京王八王 子

○ 東京都外国人労働相談窓口

東京都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点-4点

名称	所在地	(语种) 咨询日	电话号码
労働相談 信息中心 (飯田橋)	千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9楼	(英語) 星期一~五 (汉语) 星期二、三、四	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2楼	(英語) 星期二	03(3495)6110
国分寺事務所	国分寺市南町3-22-10	(英語) 星期四	042(321)6110

对于上述以外的语言，可以提供视频电话翻译服务。可利用的语种如下。

语种：英語、中文、西班牙语、葡萄牙语、法语、俄语、韩语、泰语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语、菲律宾语（他加禄语）、印地语、缅甸语共 14 种

详情请事先进行电话咨询。（需要会说简单的日语。）

名称	咨询時間	电话号码
労働相談信息中心 (飯田橋)	上午 9 点~12 点	03(3265)6110
	下午 1 点~5 点	042(321)6110
国分寺事務所		042(321)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、テレビ電話通訳制度を用意しています。利用可能な言語は以下のとおりです。

対応言語：英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、ロシア語、韓国語、タイ語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、フィリピン(タガログ)語、ヒンディー語、ミャンマー語の 14 言語

詳細につきましては、事前に電話でお問い合わせください。（簡単な日本語が必要です。）

名称	問合せ時間	電話番号
労働相談情報センター (飯田橋)	午前 9 時~12 時	03(3265)6110
	午後 1 時~5 時	042(321)6110
国分寺事務所		042(321)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 饭田桥合同庁舎 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 上野合同庁舎7楼	03 (6872)1230	03 (6872)1144	台东区	JR/地铁 上野 地铁 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、目黒区	JR 五反田、目黒
大田	大田区蒲田5-40-3 月村ビル8、9楼	03 (3732)0174	03 (6842)2143	大田区	JR/東急 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 飯田橋合同庁舎 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	台东区池之端 1-2-22 上野合同庁舎 7F	03 (6872)1230	03 (6872)1144	台东区	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 涩谷神南合同庁舎 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 新宿劳动综合庁舎 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 丰岛地方合同庁舎 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 足立地方合同庁舎 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		管辖地域	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	立川市緑町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、 武蔵村山市	JR 立川 多摩单轨电 车 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3楼	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 2楼	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 13楼	03 (3512) 1612		地铁 九段下, 竹橋
----------------	-------------------------------------	-------------------	--	---------------

名称	所在地	電話番号		管辖地区	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 東京都内公共職業安定所

公共職業安定所进行介绍工作、支付雇用保険等业务。

名称	所在地	电话号码	管辖地区
飯田橋	文京区后乐1-9-20 飯田橋合同庁舎	03(3812)8609	千代田区、中央区、 文京区、島嶼
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
澀谷	澀谷区神南1-3-5 澀谷神南合同庁舎	03(3476)8609	澀谷区、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 新宿エルタワービル23楼	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 3楼	03(3987)8609 03(5911)8609	豊島区、板橋区、 練馬区
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 6～8楼	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	管辖区域
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
澀谷	澀谷区神南 1-3-5 澀谷神南合同庁舎	03(3476)8609	澀谷区、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 新宿エルタワービル 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	八王子市市安町 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	立川市緑町4-2 立川地方合同庁舎 1~3楼	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、 あきる野市、 羽村市、 西多摩郡
三鷹 (本庁舎) (分庁舎)	三鷹市下連雀4-15-18 三鷹市下連雀4-15-31 KDXレジデンス三鷹1、2楼	0422(47)8609	三鷹市、武蔵野市、 西東京市、清瀬市、 東久留米市
町田 (本庁舎) (森野ビル庁舎)	町田市森野2-28-14 町田合同庁舎1楼 町田市森野1-23-19 小田急町田森野ビル2楼	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	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、 あきる野市、 羽村市、 西多摩郡
三鷹 (本庁舎) (分庁舎)	三鷹市下連雀 4-15-18 三鷹市下連雀 4-15-31 KDX レジデンス三鷹 1・2F	0422(47)8609	三鷹市、武蔵野市、 西東京市、清瀬市、 東久留米市
町田 (本庁舎) (森野ビル庁舎)	町田市森野 2-28-14 町田合同庁舎 1F 町田市森野 1-23-19 小田急町田森野ビル 2F	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

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、指導中心	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	新宿区四谷1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー13楼	03(5361)8722	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 9:00~17:00

※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	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	新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー 13 階	03 (5361)8722	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 9:00~17:00

※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
东京劳动局劳动基准部	英语:星期一、三、四、五 汉语:星期一、二、四 他加禄语:星期一、二、三、五 越南语:星期二、四、五 尼泊尔语:星期二、三、四 柬埔寨语(高棉族语):星期三 蒙古语:星期四 9:30~12:00 13:00~16:30	03 (5361)8728	—
东京(新宿劳动基准监督署)	英语:星期一、二 汉语:星期二、四、五 缅甸语:星期一 韩语:星期四、五 泰语:星期三 印度尼西亚语:星期三 9:30~12:00 13:00~16:30	03 (5338)5582	—
东京(品川劳动基准监督署)	汉语:星期三、五 他加禄语:星期一、四 9:30~12:00 13:00~16:30	03 (3440)7556	—
东京(外国人特别咨询・支援室)	英语:星期一~五 汉语:星期一~五 9:30~12:00 13:00~16:30	0570- 011000	—

4 劳动局外国人劳动者相談コーナー

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
東京労働局労働基準部監督課	英語:月・水・木・金 中国語:月・火・木 タガログ語:月・火・水・金 ベトナム語:火・木・金 ネパール語:火・水・木 カンボジア語(クメール語):水 モンゴル語:木 9:30~12:00 13:00~16:30	03 (5361)8728	—
東京(新宿労働基準監督署)	英語:月・火 中国語:火・木・金 ミャンマー語:月 韓国語:木・金 タイ語:水 インドネシア語:水 9:30~12:00 13:00~16:30	03 (5338)5582	—
東京(品川労働基準監督署)	中国語:水・金 タガログ語:月・木 9:30~12:00 13:00~16:30	03 (3440)7556	—
東京(外国人特別相談・支援室)	英語:月~金 中国語:月~金 9:30~12:00 13:00~16:30	0570- 011000	—

局	语种、咨询日	电话号码	传真
神 奈 川	英语:星期一、第1、3星期五 西班牙语:星期一、二、四 葡萄牙语:星期二、三、五 越南语:星期三 他加禄语:星期四 9:00~12:00 13:00~16:30	045(211)7351	045(211)7360
神 奈 川 (厚木署)	西班牙语: 星期一、二、三、五 9:30~17:30	046(401)1641	-
埼 玉	英语:星期一~五 9:00~12:00 13:00~16:30	048(816)3596	-
	汉语:星期一~五 9:00~12:00 13:00~16:30	048(816)3597	-
	越南语:星期一~五 9:00~12:00 13:00~16:30	048(816)3598	-
千 叶	英语:星期二、四 9:30~12:00 13:00~17:00	043(221)2304	-
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)	汉语:星期三、五 越南语:星期二、四 9:30~12:00 13:00~17:00	04(7163)0246	-

局	言語 曜日	電話番号	Fax 番号
神 奈 川	英語:月・第1・3金 スペイン語:月・火・木 ポルトガル語:火・水・金 ベトナム語:水 タガログ語:木 9:00~12:00 13:00~16:30	045 (211)7351	045 (211)7360
神 奈 川 (厚木署)	スペイン語: 月・火・水・金 9:30~17:00	046 (401)1641	-
埼 玉	英語:月~金 9:00~12:00 13:00~16:30	048 (816)3596	-
	中国語:月~金 9:00~12:00 13:00~16:30	048 (816)3597	-
	ベトナム語:月~金 9:00~12:00 13:00~16:30	048 (816)3598	-
千 葉	英語:火・木 9:30~12:00 13:00~17:00	043 (221)2304	-
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)	中国語:水・金 ベトナム語:火・木 9:30~12:00 13:00~17:00	04 (7163)0246	-

5 劳动局外国人劳动者咨询热线

厚生劳动省开设“外国人劳动者咨询热线”，包括英语与中文等以下13种语言向外国人劳动者提供咨询。

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			0570-001705
越南语			0570-001706
缅甸语	星期一		0570-001707
尼泊尔语	星期二～四		0570-001708
韩语	星期四、五		0570-001709
泰语	星期三		0570-001712
印度尼西亚语			0570-001715
柬埔寨语 (高棉族语)			0570-001716
蒙古语	星期五		0570-001718

※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。

5 劳动局外国人劳动者向け相談ダイヤル

厚生労働省では、「外国人労働者向け相談ダイヤル」を開設し、英語や中国語など、下記の13言語について、外国人労働者の方からの相談に対応しています。

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			0570-001705
ベトナム語			0570-001706
ミャンマー語	月		0570-001707
ネパール語	火～木		0570-001708
韓国語	木・金		0570-001709
タイ語	水		0570-001712
インドネシア語			0570-001715
カンボジア語 (クメール語)			0570-001716
モンゴル語	金		0570-001718

※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 劳动条件咨询热线

“劳动条件咨询热线”是由厚生劳动省作为委托事业进行的民间事业。这是从日本国内所有的地方都可以拨打的免费热线电话。固定电话、手机和公用电话都可以利用。

“劳动条件咨询热线”的咨询可以使用日语、英语、汉语等以下14种语言。

在都道府县的劳动局及劳动基准监督署的业务时间结束之后或休假日，关于劳动条件的问题，说明有关法令及介绍有关机关等。

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			0120-531-401
汉 语			0120-531-402
葡 萄 牙 语			0120-531-403
西 班 牙 语			0120-531-404
他 加 禄 语	星期二、四、五、六	星期六、日 及节假日 上午9点～ 下午9点	0120-531-405
越 南 语	星期二、三、六		0120-531-406
緬 甸 语	星期三、五、六		0120-531-407
尼 泊 尔 语	星期三、日		0120-531-408
韩 语	星期四、日		0120-613-801
泰 语			0120-613-802
印度尼西亚语			0120-613-803
柬 埔 寨 语 (高棉族语)	星期一、六		0120-613-804
蒙 古 语			0120-613-805

※12月29日～1月3日除外。

6 労働条件相談ほっとライン

「労働条件相談ほっとライン」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・公衆電話のいずれ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、中国語など、下記の14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。

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 土・日・祝日 午前9時～ 午後9時	0120-811-610
英 語			0120-531-401
中 国 語			0120-531-402
ポルトガル語			0120-531-403
スペイン語	火・木・金・土		0120-531-404
タガログ語	火・水・土		0120-531-405
ベトナム語	水・金・土		0120-531-406
ミャンマー語	水・日		0120-531-407
ネパール語			0120-531-408
韓国語	木・日		0120-613-801
タイ語		0120-613-802	
インドネシア語		0120-613-803	
カンボジア語 (クメール語)	月・土	0120-613-804	
モンゴル語		0120-613-805	

※12月29日～1月3日は除きます。

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合同庁舎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

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(あっせん)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 東京都内年金事務所

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	中央区明石町8-1 聖路加タワー1、16楼	03(3543)1411
港	港区浜松町1-10-14 住友东新桥ビル3号館1~3楼	03(5401)3211
新宿	新宿区新宿5-9-2 ヒューリック新宿五丁目ビル	03(6278)9311
※杉并	杉并区高円寺南2-54-9	03(3312)1511
※中野	中野区中野2-4-25	03(3380)6111
上野	台东区池之端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ビル3楼	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	<有关加入国民年金、厚生年金の手续> 世田谷区世田谷1-30-12 <有关发放年金的咨询和申请手续等> 世田谷区太子堂4-1-1 キャロットタワー13楼	03(6805)6367
池袋	豊島区南池袋1-10-13荒井ビル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

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	中央区明石町8-1 聖路加タワー1F・16F	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	新宿区新宿5-9-2 ヒューリック新宿五丁目ビル	03(6278)9311
※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	<国民年金・厚生年金の届出・納付> 世田谷区世田谷1-30-12 <年金給付に関する相談・請求等> 世田谷区太子堂4-1-1 キャロットタワー13階	03(6805)6367
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	板桥区板橋1-47-4	03(3962)1481

名称	所在地	电话号码
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	荒川区東尾久5-11-6	03(3800)9151
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
青 梅	青梅市新町3-3-1宇源ビル3、4楼	0428(30)3410
八 王 子	八王子市南新町4-1	042(626)3511
武 藏 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

※仅限总务科、国民年金科及客户咨询室。

厚生年金保険、健康保険适用及征收业务集中至新宿年金事務所。

10 全国健康保険协会东京支部

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

中野セントラルパークサウス7楼

电话号码：03(6853)6111

所 名	所 在 地	電話番号
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
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
青 梅	青梅市新町 3-3-1 宇源ビル 3・4F	0428(30)3410
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

※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

東京都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。

名 称	业务内容	电话号码
审 查 管 理 部 门	船舶、窗口业务、再入国	0570-034259 (部门号码)210
就 劳 审 查 第 一 部 门	在留资格(就劳资格)※管辖单	310
就 劳 审 查 第 二 部 门	位因在留资格而异。	320
就 劳 审 查 第 三 部 门	在留资格(特定技能)	330
留 学 审 查 部 门	在留资格(留学等)	410
研修、短期滞在审查部门	在留资格(研修、短期滞留等)	510
永 住 审 查 部 门	在留资格(永住者等)	610
港区港南 5-5-30 ※用 PHS、IP 電話以及国际电话时，03 (5796) 7234		

【关于在留可咨询地点】

①外国人在留支援中心(FRESC)的东京出入国在留管理局以预约方式，向日本在留的外国人及希望雇用外国人的企业提供个别咨询。FRESC 内也设有东京劳动局及东京外国人职业介绍服务中心等，也可合作接受咨询。

②外国人在留综合信息中心，关于出入国管理问题可用日语、英语、汉语、西班牙语、葡萄牙语、韩国语、越南语、他加禄语、尼泊尔语、印尼语、泰语、高棉(柬埔寨)语、缅甸语、蒙古语、法语、僧伽罗人语、乌尔都语进行一般的咨询。

③外国人综合咨询支援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。

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。

名 称	業務内容	電話番号
審 查 管 理 部 門	船舶・窓口業務・再入国	0570-034259 (部署番号)210
就 劳 审 查 第 一 部 门	在留資格(就劳資格)※所管	310
就 劳 审 查 第 二 部 门	は在留資格による。	320
就 劳 审 查 第 三 部 门	在留資格(特定技能)	330
留 学 审 查 部 门	在留資格(留学等)	410
研修・短期滞在审查部門	在留資格(研修・短期滞在等)	510
永 住 审 查 部 门	在留資格(永住者等)	610
港区港南 5-5-30 ※PHS、IP 電話、海外からは、03 (5796) 7234		

【在留に関する相談ができる場所】

①外国人在留支援センター(FRESC)内にある東京出入国在留管理局の相談窓口では、日本に在留する外国人や、外国人を雇用したい企業、関係者等からの入管業務に関する相談を事前予約制による個別相談を行っています。また FRESC には東京労働局、東京外国人雇用サービスセンターなどの相談窓口もあるため、一度に相談をすることも可能です。

②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、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、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、ウルドゥー語で、出入国管理に関する一般的な相談をすることができます。

③外国人総合相談支援センターでは、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することができます。

名 称	所 在 地	电话号码
① 東京出入国在留管理局の相談窓口（外国人在留支援中心（FRESC）内） ※可用英文、汉语等11种语言 ※需事先预约。预约电话只有日语、英语、汉语	新宿区四谷1-6-1 コモレ四谷タワー13楼	预约专用电话 03(5363)3025
② 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 或自国外打来时 03(5796)7112
③ 外国人综合咨询支援中心	新宿区歌舞伎町2-44-1 東京都健康プラザ 「ハイジア」11楼 しんじゅく多文化共生プラザ内	03(3202)5535

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9点～下午5点

咨询语言：英语

名 称	所 在 地	電話番号
① 東京出入国在留管理局の相談窓口（外国人在留支援センター（FRESC）内） ※英語・中国語など 11 言語対応 ※事前予約制。予約電話は日本語、英語、中国語のみ	新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷タワー13 階	予約専用 ダイヤル 03(5363)3025
② 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
③ 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

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）
9:00～17:00

相談言語：英語

13 東京都外国人咨询

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

東京都庁第一本庁舎3楼北侧

外国人法律咨询

東京都外国人咨询在由法テラス東京(日本司法支援中心)派遣的律师的协助下，通过英语翻译进行外国人法律咨询(免费)。咨询需要事先预约。

咨询语言	咨询日	时间	电话号码
英语 ※与律师之间安排口头翻译	星期二 (节假日等除外)	① 下午1点30分开始 ② 下午2点30分开始 ③ 下午3点30分开始 ※45分钟以内	【事先预约制】 03-5320-7744 (仅用英语) 星期一～五 上午9点30分～12点 下午1点～5点 (节假日除外)

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階北侧

外国人法律相談

東京都外国人相談では、法テラス東京(日本司法支援センター東京地方事務所)から弁護士の派遣を受け、英語通訳による外国人法律相談(無料)を実施しています。なお、相談には事前予約が必要です。

相談言語	相談日	時間	電話番号
英語 ※弁護士との間に、通訳を配置します。	火曜日 (祝日等を除く)	① 午後1時30分から ② 午後2時30分から ③ 午後3時30分から ※それぞれ45分以内	【事前予約制】 03-5320-7744 (英語のみ) 月曜日～金曜日 午前9時30分～正午 午後1時00分～午後5時00分 (祝日等を除く。)

14 東京都保健医療信息中心

由咨询员提供可以用外语就诊的医疗机构指南、日本医疗制度的介绍等服务。

受理时间： 每天9点～20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 首都圏中国帰国者支援・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 9点30分～17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

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 カーニープレイス新御徒町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
东京法务局人权拥护部 新宿区四谷1-6-1 コモレ四谷タワー13楼 外国人在留支援センター (FRESC)内 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 (节假日除外)

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
東京法務局人権擁護部 新宿区四谷1-6-1 コモレ四谷タワー13階 外国人在留支援センター (FRESC)内 電話番号 0570-090911 (※)	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始 を除く) 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(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(除节假日)
星期三～五 下午12点30分～下午7点30分(除节假日)
星期日 上午9点30分～下午4点30分(除节假日)

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 大越ビル 6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。

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
することができます。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

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

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 星期六 9:00～17:00	0120-250-168
汉 语	星期一、三、五 11:00～19:00 星期六 9:00～17:00	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、四 11:00～19:00 星期六 9:00～17:00	0120-250-197
英 语	星期二、四 11:00～19:00 星期六 9:00～17:00	0120-250-147
泰 国 语	星期四 11:00～19:00 星期日 9:00～17:00	0120-250-198
柬 埔 寨 语	星期四 11:00～19:00	0120-250-366
緬 甸 语	星期二 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 土 9:00～17:00	0120-250-168
中国語	月、水、金 11:00～19:00 土 9:00～17:00	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、木 11:00～19:00 土 9:00～17:00	0120-250-197
英語	火、木 11:00～19:00 土 9:00～17:00	0120-250-147
タイ語	木 11:00～19:00 日 9:00～17:00	0120-250-198
カンボジア語	木 11:00～19:00	0120-250-366
ミャンマー語	火 11:00～19:00	0120-250-302

所在地：港区海岸 3-9-15 LOOP-X 3階

在该机构、通过翻译进行面对面咨询。

当機構東京事務所にて、通訳人による対面相談を行っています。

<東京事務所>

语言	日期、时间	电话号码
越南语	第2、4周星期三 14点~16点	03(6433)9211
印度尼西亚语	一个月两次不定期 具体日期请打电话 确认	
汉语		

所在地：千代田区神田須田町 2-7-2 NKビル 7階

<東京事務所>

対応言語	対応日時	電話番号
ベトナム語	第2、4水曜日 14時~16時	03(6433)9211
インドネシア語	月2回不定期 日時はお電話で確 認してください	
中国語		

所在地：千代田区神田須田町 2-7-2 NKビル 7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 或语音翻 译机,进 行多种语 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 (本庁舎)	英语 汉语 韩语	星期一~星期五	9点半~12点、 13点~17点 03(5272)5060 03(5272)5070 03(5272)5080
新宿区 (しんじ ゅく多 文化共 生プラザ)	英语 汉语 韩语 缅甸语 泰语 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	只用平板 电脑翻译 的简单咨 询	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 请前来面谈
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 韩语 菲律宾语	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 末や音声翻訳機 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 (本庁舎)	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
新宿区 (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	タブレット端末 通訳による簡易 な相談のみ	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 韓国語 フィリピン語	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 ※令和4年4月 11日将转移
	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		
世田谷区	英语 汉语	星期一～星期五 星期一、二、四	8点半～12点、 13点～17点	03(5432)2892
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	13点～16点	
	尼泊尔语	第1、3周星期三	9点～12点	
丰岛区	英语 汉语	星期一、三 星期二、四	13点15分～17点	03(3981)4164
北区	汉语	第2、4周星期二	13点～16点	03(3908)1101

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 ※令和4年4 月11日移転予 定
	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		
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	
	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	英語 中国語	月・水 火・木	13時15分～17時	03(3981)4164
北区	中国語	第2・4火	13時～16時	03(3908)1101

区、市	言語、日 期		時 間	電 話
練馬区	英語 汉语 他加禄語 韓国語	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
	英語	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	
	韓国語	星期一	10点～13点 (节假日均为13 点～16点)	
葛飾区	英語 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
	日本語	第2周星期五	13点～16点	
		※由行政書士进行的“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。		
江戸川区	英語 汉语	星期一	13点～16点	03(5662)7684
台東区	英語 汉语 韓国語	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
	上述日期以外的开庁时间内, 用平板电脑进行翻译(英語、汉语、韓国語、葡萄牙語、西班牙語、越南語、泰國語、菲律賓語、尼泊尔語、印地語、俄語、法語語)		8点半～17点15分 星期三延长到19点 第2星期日9点～17点 ※各語言的对应时间不同	
足立区	英語 汉语 韓国語	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 (祝日の場合はいず れも13時～16時)	
葛飾区	英語 中国語	月(祝日の場 合は火)	12時30分～17時 (最終受付は16時30 分)	03(5654)8617
	日本語	第2金	13時～16時	
		※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 お越しください。		
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
	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・フィリピン・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	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
武蔵野市	英语、日语	星期二～星期六	9点～17点	(武蔵野市国際交流協会) 0422(56)2922
	汉语		10点～17点	
	俄语	第2周星期五	10点～12点	
	泰国语	第1周星期四		
	西班牙语	第3周星期三	15点～17点	
	挪威语	第2周星期三	14点～16点	
	德语	第3周星期二		
	泰米尔语	第4周星期五	15点～17点	
	印地语	第4周星期五		
小平市	英语	星期一、 星期三～星期六	8点半～17点	(小平市国際交流協会) 042(342)4488 需要询问
羽村市	西班牙语	星期一、三、五 星期二、四	9点～14点 9点～12点	042(555)1111 内线540 需预约
	英语	星期二、四	13点～16点	

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 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	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・日本語	火～土	9時～17時	(武蔵野市国際交流協会) 0422(56)2922
	中国語		10時～17時	
	ロシア語	第2金	10時～12時	
	タイ語	第1木		
	スペイン語	第3水	15時～17時	
	ノルウェー語	第2水	14時～16時	
	ドイツ語	第3火		
	タミル語	第4金	15時～17時	
	ヒンディ語	第4金		
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	月・水・金 火・木	9時～14時 9時～12時	042(555)1111 内540 ※予約制
	英語	火・木	13時～16時	

区、市	語 言、日 期		時 間	電 話
三 鷹 市	英語	星期一～星期六	10点～17点	(三鷹国際交流協会) 0422(43)7812
日 野 市	用简单的 日语	星期一～星期五	8点半～17点15分	042(843)4044
东村山市	英語 汉语 韓国語	星期一、三、四、五 星期一～星期五 星期一、二、四、五	9点～12点、 13点～16点	042(393)5111 内線2558、2559
立 川 市	英語 汉语	第2、3、5周星期六 第1、2、4周星期六	13点～16点	(立川多文化共生中心) 042(527)0310
国分寺市	英語	星期一～星期五	9点～12点 13点～16点	(国分寺市国際協会) 042(505)6132
八王子市	英語	星期一～星期六 (节假日除外)	10点～17点	(八王子国際協会) 042(642)7091 ※英語以外の語 言需事先申請
	※亦有其他可应对语言(需要咨询)			
调 布 市	英語 汉语 葡萄牙語 法語 西班牙語 韓国語 俄語 印尼語 德語 泰語 阿拉伯語 他加祿語	星期一～星期六	8点半～17点	(调布市国際交流協会) 042(441)6195
	※亦有其他可应对语言(需要咨询)			

区・市	言 語 ・ 日		時 間	電話番号
三 鷹 市	英語	月～土	10時～17時	(三鷹国際交流協会) 0422(43)7812
日 野 市	やさしい 日本語	月～金	8時30分～17時15分	042(843)4044
東村山市	英語 中国語 韓国語	月・水・木・金 月～金 月・火・木・金	9時～12時、 13時～16時	042(393)5111 内2558・2559
立 川 市	英語 中国語	第2・3・5土 第1・2・4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	月～土 (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
	※その他にも対応可能言語あり(要問合せ)			
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 ドイツ語 タイ語 アラビア語 タガログ語	月～土	8時30分～17時	(調布市国際交流協会) 042(441)6195
	※その他にも対応可能言語あり(要問合せ)			

区、市	语言、日期	时间	电话
町田市	英语 汉语 西班牙语 韩语 法语 德语 菲律宾语 星期二、四、六 需提前预约	13点半～15点半	(町田国际交流中心) 042(722)4260
多摩市	英语 汉语 韩语 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 韩语 西班牙语 葡萄牙语 菲律宾语 泰语 尼泊尔语 印地语 越南语 法语 俄语 印度尼西亚语 高棉族语 缅甸语 星期一～星期五	10点～16点 (12点～13点除外)	(西东京市多文化共生中心) 042(461)0381

区・市	言語・日	時間	電話番号
町田市	英語 中国語 スペイン語 韓国語 フランス語 ドイツ語 フィリピン語 火・木・土 事前予約必要	13時30分～15時30分	(町田国際交流センター) 042(722)4260
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 ポルトガル語 フィリピン語 タイ語 ネパール語 ヒンディー語 ベトナム語 フランス語 ロシア語 インドネシア語 クメール語 ミャンマー語 月～金	10時～16時 (12時～13時を除く)	(西東京市多文化共生センター) 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

县	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

20 県・市役所の外国人相談(東京近県)

(1) 神奈川県の外国人労働相談

県	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 スペイン語 : 第2・第4水 ベトナム語 : 第2・第4木	13時～16時	045(662)1103 045(662)1166 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	
神奈川県 地球市民 かながわ プラザ 相談室（あ ーすぶらざ）	英語 汉语 葡萄牙語 韓国、朝鮮語 越南語 西班牙語	第1、3、4周星期二 第1周星期二、四 星期三、第4周星期五 第4周星期四 第3周星期二、第1、2、 3周星期五 星期五	045(896)2895	
	西班牙語 葡萄牙語 越南語	星期一、第3周星期三 星期二、第3周星期三 第1周星期一		046(221)5774
	川崎县民 中心	越南語	星期四	044(549)0047
	多言語支援 センター かながわ	英語 汉语 他加祿語 越南語 西班牙語 葡萄牙語 尼泊尔語 泰語 韓国、朝鮮語 印度尼西亚語 用简单的日语	星期一～五 星期一・四 星期一～五 星期一・二・四・五 星期一～五 星期一・三・四・五 星期一・三 星期一・五 星期三 星期五 星期一～五	9点～12点 13点～17点15分
横浜市多文化 共生総合咨询 中心	英語 汉语 韓国語 越南語 尼泊尔語 印度尼西亚語 他加祿語 泰語 葡萄牙語 西班牙語 用简单的日语	星期一～星期五 第2、4周星期六	星期一～星期 五 10点～16点半 星期六 10点～12点半	045(222)1209
川崎市国际 交流協会	英語 汉语 西班牙語 葡萄牙語 韓国、朝鮮語 他加祿語 越南語 泰語 印度尼西亚語 尼泊尔語 用简单的日语	星期一～星期六 星期一～星期六 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	9点～17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 （あーすぶら ざ）	英語 中国語 ポルトガル語 韓国・朝鮮語 ベトナム語 スペイン語	第1・3・4火 第1火、木、 水、第4金 第4木 第3火、第1・2・ 3金 金	045(896)2895	
	県央地域県政 総合センター	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
川崎県民 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	月～金 月・木 月～金 月・火・木・金 月～金 月・水・木・金 月・水 月・金 水金 月～金	9時～12時 13時～17時15分	045(316)2770
横浜市多文化 共生総合相談 センター	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 やさしい日本語	月～金 第2・4土	(月～金) 10時～16時30分 (土) 10時～12時30分	045(222)1209
川崎市国际 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 月～土 火・水 火・金 火・木 火・水 月・火 月・火 火・水 火・土 月～土	9時～17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～15点半	043(245)5750
	汉 语	星期一	14点～19点半	
		星期二～五	9点～19点半	
		星期六	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、三、六	10点～16点半	
	越南语	星期三	14点～19点半	
星期五、六		10点～16点半		
外国人综合咨询中心玉	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～15時30分	043(245)5750
	中国語	月	14時～19時30分	
		火～金	9時～19時30分	
		土	9時～15時30分	
	韓国語	月・木・土	9時～15時30分	
	スペイン語	火・水・土	10時～16時30分	
	ベトナム語	水	14時～19時30分	
		金・土	10時～16時30分	
外国人総合相談センター玉	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