

Counseling and Information Services

相談窓口案内

Counseling Services

1 Labor Consultation Centers in Tokyo

The Labor Consultation Center of the Tokyo Metropolitan Government offers free consultation on working conditions and on a broad range of labor matters as part of the Tokyo Metropolitan Government's administrative services. Consultants of the Center mainly provide advice on Japanese labor laws or employment practices, and information on labor matters.

As there are many problems that can not be solved just by offering advice to either one disputing side, the Center may offer "mediation" with the consent of both parties. The center becomes involved with the mediation as a third party administrative office, and assists both parties to solve the dispute between themselves. That is, the Center does not represent either party but tries to find a rational solution based on the claims made by the parties.

The role of a conciliator of the "mediation" provided as an administrative service is to elicit an agreement between the parties. Consequently, the "mediation" will be terminated if a resolution is not reached. When such mediation is brought to an end, the employee may consult with the Labor Standards Inspection office, or take the matter to court.

We provide consultation on labor issues in general, including workplace troubles such as non-payment of wages and dismissal, as well as the development of work regulations.

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する、裁判を起こすなどの方法があります。

賃金不払いや解雇などの職場のトラブルや、就業規則の整備など、労働問題全般にわたって相談を受けています。

See page 204, if you need a consultation in foreign languages.

Office	Address	Phone	District of jurisdiction	Station
Labor Consultation Center (Iidabashi)	Tokyo Shigoto Center 3-10-3 Iidabashi, Chiyoda-ku,Tokyo	03(3265)6110	Chiyoda-ku, Chuo-ku, Shibuya-ku. Shinjuku-ku, Nakano-ku, Suginami-ku, Islands	JR Iidabashi, Suidobashi Subway Iidabashi, Kudanshita
Osaki Office	2F, Gate City West-Tower, 1-11-1 Osaki, Shinagawa-ku	03(3495)6110	Shinagawa-ku, Meguro-ku, Minato-ku, Ota-ku, Setagaya-ku	JR Osaki
Ikebukuro Office	4-23-9 Higashi-Ikebukuro, Toshima-ku	03(5954)6110	Toshima-ku, Itabashi-ku, Kita-ku, Bunkyo-ku, Nerima-ku, Arakawa-ku	JR Ikebukuro Subway Higashi-Ikebukuro
Kameido Office	7F,Camellia Plaza 2-19-1 Kameido, Koto-ku.	03(3637)6110	Sumida-ku, Koto-ku, Edogawa-ku, Taito-ku, Katsushika-ku, Adachi-ku	JR/Tobu Line Kameido
Tama Office	6F,3-9-2 Shibasaki-cho, Tachikawa-shi	042(595)8004	Hachioji-shi, Tachikawa-shi, Musashino-shi,Mitaka-shi Oumne-shi,Fuchu-shi, Akishima-shi,Chofu-shi Machida-shi,Koganei-shi, Kodaira-shi,Hino-shi, Higashimurayama-shi Kokubunji-shi, Kunitachi-shi,Fussa-shi, Komae-shi,Kiyose-shi, Higashiyamato-shi Higashikurume-shi, Musashimurayama-shi, Tama-shi,Inagi-shi, Hamura-shi,Akiruno-shi, Nishitokyo-shi, Nishitama-gun	JR Tachikawa Tama-city monorail Tachikawa-Minami
Aoyama Office	EAST-A2 B1F Cosmos-Aoyama 5-53-67 Jingu-Mae, Shibuya-ku.	03(6803)8908		JR/ TokyuToyoko/ KeioInokashira /Subway Shibuya Subway Omote-Sando

外国語での相談については 205 ページをご覧ください。

名 称	所 在 地	電話番号	担 当 地 域	最寄駅
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	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	JR 池袋 地下鉄東池袋
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、足立区、葛飾区、江戸川区	JR/東武線 亀戸
多摩事務所	立川市柴崎町 3-9-2 6F	042(595)8004	八王子市、立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、府中市、昭島市、調布市、町田市、小金井市、小平市、日野市、東村山市、国分寺市、国立市、福生市、狛江市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、多摩市、稲城市、羽村市、あきる野市、西東京市西多摩郡	JR 立川 多摩都市モノレール 立川南
青山事務所	渋谷区神宮前 5 - 53 - 67 コスモス青山 地下 1 階 EAST - A2	03(6803)8908		JR・東急東横線・京王井の頭線・地下鉄 渋谷駅 地下鉄 表参道駅

○Tokyo Metropolitan Government Labor Consultation Service for Foreign Workers

The Tokyo Metropolitan Government offers labor consultation staffed with English and Chinese interpreters at the following Labor Consultation Centers. Please feel free to call us.

[Hours] 2:00p.m to 4:00p.m

Office	(Language)Days	Phone
Labor Consultation Center (Iidabashi)	(English) Monday to Friday (Chinese) Tuesday, Wednesday, Thursday	03(3265)6110
Osaki Office	(English) Tuesday	03(3495)6110
Tama Office	(English) Thursday	042(595)8004

Video remote interpreting services are also available in order to offer labor consultations in various languages.

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

For further information, please contact us by phone.

(Basic Japanese required)

Office	Time	Phone
Labor Consultation Center (Iidabashi)	9 : 00 ~ 12 : 00	03(3265)6110
Tama Office	13 : 00 ~ 17 : 00	042(595)8004

○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～午後 4 時

名 称	(言語)相談日	電話番号
労働相談情報センター (飯田橋)	(英 語) 月～金 (中国語) 火・水・木	03(3265)6110
大崎事務所	(英 語) 火	03(3495)6110
多摩事務所	(英 語) 木	042(595)8004

上記以外に、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、マレー語の 15 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
多摩事務所	午後 1 時～5 時	042(595)8004

2 Labor Standards Inspection Offices in Tokyo

This office will give guidance and supervision based on the Labor Standards Law, the Minimum Wages Law and the Workers' Accident Compensation Insurance Law, etc.

Supervision Section: consultations and inquiries concerning the Labor Standards Law, Minimum Wage Law, “Article 36” agreements, rules of employment, annual paid vacation, working hours, non-payment of wages, minimum wage, and working conditions

General Labor Consultation Corner: consultation desk concerning working conditions and other labor issues (e.g. dismissal, termination, wage cuts, bullying, harassment, voluntary resignation)

Office	Address	Phone		District of jurisdiction	Station
		Supervision Section	General Labor Consultation Corner		
Chuo	6,7F Iidabashi Godo-chosha 1-9-20 Koraku, Bunkyo-ku	03 (5803)7381	03 (6866)0008	Chiyoda-ku, Chuo-ku, Bunkyo-ku, Islands	JR/Subway Iidabashi
Ueno	7F Ueno Godo-chosha 1-2-22 Ikenohata, Taito-ku	03 (6872)1230	03 (6872)1144	Taito-ku	JR/Subway Ueno Okachimachi Subway Yusima
Mita	3F, Anzen Eisei Sogo Kaikan, 5-35-2 Shiba, Minato-ku	03 (3452)5473	03 (6858)0769	Minato-ku	JR Tamachi Subway Mita
Shinagawa	3-13-26 Kamiosaki, Shinagawa-ku	03 (3443)5742	03 (6681)1521	Shinagawa-ku, Meguro-ku	JR Gotanda Meguro
Ota	8,9F, TT-Kamata Ekimae Bldg., 5-40-3 Kamata, Ota-ku	03 (3732)0174	03 (6842)2143	Ota-ku	JR/Tokyu Kamata KeihinKyuko Keikyukamata

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	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、御徒町 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 TT 蒲田駅前ビル 8・9F	03 (3732) 0174	03 (6842) 2143	大田区	JR/東急 蒲田 京浜急行 京急蒲田

Office	Address	Phone		District of jurisdiction	Station
		Supervision Section	General Labor Consultation Corner		
Shibuya	Shibuya Jinnan Godo-chosha 5,6F 1-3-5 Jinnan, Shibuya-ku	03 (3780)6527	03 (6849)1167	Shibuya-ku, Setagaya-ku	JR Shibuya Harajuku
Shinjuku	4・5F Shinjuku Rodo Sogo-chosha 4-4-1 Hyakunin-cho, Shinjuku-ku	03 (3361)3949	03 (6863)4460	Shinjuku-ku, Nakano-ku, Suginami-ku	JR/Subway Takadanobaba
Ikebukuro	1F Toshima Chiho Godo-chosha 4-30-20 Ikebukuro, Toshima-ku	03 (3971)1257	03 (6871)6537	Itabashi-ku, Nerima-ku, Toshima-ku	JR/Subway/ SeibuIkebukuro Line/ Tobu Tojo Line Ikebukuro
Oji	2-8-5 Akabane Kita-ku	03 (6679)0183	03 (6679)0133	Kita-ku	JR Akabane
Adachi	4F Adachi Chiho Godo-chosha, 4-21 Senjuasahi-cho, Adachi-ku	03 (3882)1188	03 (6684)4573	Adachi-ku, Arakawa-ku	JR/Subway/ TobuIsesaki Line Kitasenju
Mukojima	4-33-13 Higashi-mukojima, Sumida-ku	03 (5630)1031	03 (5630)1043	Sumida-ku, Katushika-ku	Tobu Skytree Line Higashi mukojima
Kameido	Camellia Plaza 8F 2-19-1 Kameido, Koto-ku.	03 (3637)8130	03 (6849)4503	Koto-ku	JR/Tobu Kameido Line Kameido
Edogawa	2-4-11 Hunabori, Edogawa-ku	03 (6681)8212	03 (6681)8125	Edogawa-ku	Subway Funabori
Hachioji	3F Hachioji Chiho Godo-chosha, 4-21-2 Myojincho, Hachioji-shi	042 (680)8752	042 (680)8081	Hachioji-shi, Hino-shi, Tama-shi, Inagi-shi	Keio Line Keio Hachioji JR Hachioji

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、原宿
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/地下鉄/西 武池袋線/東武 東上線 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/地下鉄/東 武伊勢崎線 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 カメラプラザ 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 4-21-2 八王子地方合同庁舎 3F	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

Office	Address	Phone		District of jurisdiction	Station
		Supervision Section	General Labor Consultation Corner		
Tachikawa	3F Tachikawa Chiho Godo-chosha, 4-2 Midori-cho, Tachikawa-shi	042 (523)4472	042 (846)4821	Tachikawa-shi, Akishima-shi, Fuchu-shi, Koganei-shi, Kodaira-shi, Kokubunji-shi, Kunitachi-shi, Higashimurayama-shi, Higashiyamato-shi, Musashimurayama-shi	JR Tachikawa Tama Monorail Tachikawa Kita
Ome	2-6-2 Higashi Ome, Ome-shi	0428 (28)0058	0428 (28)0854	Ome-shi, Fussa-shi Akiruno-shi, Hamura-shi, Nishitama-gun	JR Higashiome
Mitaka	3F,Cristal Park Bldg 1-1-3 Goten-yama, Musashino-shi	0422 (67)0651	0422 (67)6340	Mitaka-shi, Musashino-shi, Chofu-shi, Nishitokyo-shi, Komae-shi, Kiyose-shi, Higashikurume-shi	JR Kichijoji
Machida Branch	2F Machida Chiho Godo-chosha. 2-28-14 Morino,Machida-shi	042 (718)8610	042 (718)8342	Machida-shi	JR/Odakyu Machida

Tokyo Labor Bureau - Labor Standards Div.	13F Kudan Dai 3 Godo-chosha 1-2-1 Kudanminami Chiyoda-ku	03(3512)1612			Subway Kudanshita Takebashi
---	--	--------------	--	--	-----------------------------------

(As of January 2025)

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
------------	---------------------------------------	----------------	--	-------------------

(令和 7 年 1 月現在)

3 Public Employment Security Offices in Tokyo (Hello-Work)

These offices provide advice and information on job placement and also employment insurance.

Office	Address	Phone	District of jurisdiction
Iidabashi	1-5F,Iidabashi Godo-chosha 1-9-20 Koraku, Bunkyo-ku	03(3812)8609	Chiyoda-ku, Chuo-ku, Bunkyo-ku, Islands
Ueno	2F-3F, Kairaku Bldg (Higashiueno II) , 2-7-5 Higashi Ueno, Taito-ku	03(5818)8609	Taito-ku
Shinagawa	5-35-3 Shiba, Minato-ku	03(5419)8609	Shinagawa-ku Minato-ku
Omori	4-16-7 Omori Kita , Ota-ku	03(5493)8609	Ota-ku
Shibuya	Shibuya Jinnan Godo-chosha 1-3-5 Jinnan,Shibuya-ku	03(3476)8609	Shibuya-ku,Setagaya-ku Meguro-ku
Shinjuku (Kabukicho)	2-42-10 Kabuki-cho Shinjuku-ku	03(3200)8609	Shinjuku-ku
(Nishishinjuku)	23F, Shinjuku L-Tower Bldg, 1-6-1,Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku	03(5325)9593	Nakano-ku Suginami-ku
Ikebukuro (Main Bldg)	3-5-13 Higashi-Ikebukuro, Toshima-ku	03(3987)8609	Toshima-ku Nerima-ku Itabashi-ku
(Sunshine)	3F, Sunshine 60 3-1-1 Higashi- Ikebukuro, Toshima-ku	03(5911)8609	
Oji	6-1-17 Oji, Kita-ku	03(5390)8609	Kita-ku
Adachi	6F-8F, Tokyo Geijutsu Center, 1-4-1 Senju, Adachi-ku	03(3870)8609	Arakawa-ku Adachi-ku
Sumida	2-19-12 Kotobashi, Sumida-ku	03(5669)8609	Sumida-ku Katsushika-ku
Kiba	2-13-19 Kiba, Koto-ku	03(3643)8609	Koto-ku Edogawa-ku
Hachioji	1-13-1 Koyasumachi, Hachioji-shi	042 (648)8609	Hachioji-shi, Hino-shi

(As of January 2025)

3 東京都内公共職業安定所(ハローワーク)

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 1F-5F	03(3812)8609	千代田区、中央区、 文京区、島しょ
上 野	台東区東上野 2-7-5 偕楽ビル(東上野Ⅱ)2F・ 3F	03(5818)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 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) (サザン庁舎)	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

(令和7年1月現在)

Office	Address	Phone	District of jurisdiction
Tachikawa	1-3F Tachikawa Chiho Godo-chosha 4-2, Midori-cho, Tachikawa-shi	042(525)86 09	Tachikawa-shi, Akishima-shi, Koganei-shi, Kodaira-shi, Higashimurayama-shi, Kokubunji-shi, Kunitachi-shi, Higashiyamato-shi, Musashimurayama-shi
Ome (Main office) (Branch office)	(M) 3-12-16 Higashi- Ome, Ome-shi (B) 3-20-7, Higashi- Ome, Ome-shi	0428(24)86 09	Ome-shi,Fussa-shi, Hamura-shi, Akiruno-shi, Nishitama-gun
Mitaka (Main office) (Branch office)	(M)4-15-18 Shimorenjaku, Mitaka-shi (B)1/2F,KDX ResidenceMitaka 4-15-31, Shimorenjaku, Mitaka-shi	0422(47)86 09	Mitaka-shi, Nishitokyo-shi, Musashino-shi,Kiyose-shi, Higashikurume-shi
Machida (Main office) (Branch office)	(M)1F, Machida Godo- Chosya 2-28-14 Morino, Machida-shi (B)2F,Odakyumachidamorino Bldg,1-23-19 Morino,Mchida-shi	042(732)86 09	Machida-shi
Fuchu	1-3-1 Miyoshi-cho, Fuchu-shi	042(336)86 09	Fuchu-shi,Chofu-shi, Komae-shi,Tama-shi, Inagi-shi

Office	Address	Phone	For	Language/Days
Shinjuku Employment Service Center for Foreigners	1F, Hello Work Shinjuku, 2-42-10 Kabukicho, Shinjuku-ku	03 (3204)8609	For non-Japanese residents with the proper status to work and students hoping to work part-time.	Chinese and English, Mon.- Fri. 8:30-17:15
Tokyo Employment Service Center for Foreigners	13F,Yotsuya Tower 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku	03 (5361)8722	For non-Japanese students hoping to work in Japan and non-Japanese with residential status in professional or technical fields, etc.	Chinese and English, Mon. - Fri. 9:00-17:00

(*) Please call for schedule if interpretation service is necessary.

(As of January 2025)

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)	青 梅 市 東 青 梅 3-12-16	0428 (24)8609	青梅市、福生市、羽村市、 あきる野市、西多摩郡
(分庁舎)	青梅市東青梅 3-20-7		
三 鷹 (本庁舎)	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
(分庁舎)	三 鷹 市 下 連 雀 4-15-31 KDX レジデンス 三鷹 1・2F		
町 田 (本庁舎)	町田市森野 2-28-14 町田合同庁舎 1F	042 (732)8609	町田市
(分庁舎)	町田市森野 1-23-19 小田急町田森野ビル 2F		
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 等の在留資格者	(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。

(令和 7 年 1 月現在)

4 Information on Advisory Services for Foreign Workers

Labor Bureaus are the local branches of Ministry of Health, Labor & Welfare in every prefecture. They are senior offices of Labor Standards Inspection Offices and Public Employment Security Offices in every prefecture.

This office offers labor consultation services in foreign languages concerning working conditions and other subjects.

Labor Bureau	Language Days	Phone
Tokyo (Consultation and Support Office for Foreigners)	English: Mon-Fri. Chinese: Mon-Fri. Tagalog: Mon.Tue.Wed.Fri. Vietnamese: Tue.Thur.Fri. Nepali: Mon.Tue.Wed.Thur. Indonesian: Tue. Cambodian(khmer): Wed. Thai: Thur. Myanmar: Fri. Mongolian: Fri. 9:30 - 12:00,13:00 - 16:30	03(5361)8728
Tokyo (Shinjuku Labor Standards Inspection Office)	English: Mon.Tue. Chinese: Tue.Thur.Fri. Korean: Wed. Thur. Fri. 9:30 - 12:00,13:00 - 16:30	03(5338)5582
Tokyo (Shinagawa Labor Standards Inspection Office)	Chinese: Wed. Fri. Tagalog: Mon. Thur. 9:30 - 12:00,13:00 - 16:30	03(3440)7556

(As of January 2025)

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
東 京 (外国人特別 相談・支援室)	英語：月～金 中国語：月～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：金 モンゴル語：金 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 韓国語：水・木・金 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

(令和7年1月現在)

Labor Bureau	Language Days	Phone
Kanagawa	English: 1st/3rd Mon. & Fri. Spanish: Mon. Tue. Thu. Portuguese: Tue. & 2nd/4th Fri. Vietnamese: Wed. Tagalog: Thu. Chinese: Wed. & 1st/3rd/5th Fri. 9:00 - 12:00, 13:00 - 16:30 (Reception closes at 16:00)	045(211)7351
Kanagawa (Atsugi Branch)	Spanish Mon. Tue. Wed. Fri. 9:30 - 12:00, 13:00-17:00	046(401)1641
Saitama	English: Mon.-Fri. 9:00 - 12:00, 13:00 - 16:30	048(816)3596
	Chinese: Mon.-Fri. 9:00 - 12:00, 13:00 - 16:30	048(816)3597
	Vietnamese : Mon.-Fri. 9:00 - 12:00, 13:00 - 16:30	048(816)3598
Chiba	English: Tue. Thur. 9:30 - 12:00 13:00 - 17:00	043(221) 2304
Chiba (Funabashi Branch)	Chinese: Thu. Fri. 9:30 - 12:00 13:00 - 16:30	047(431)0182
Chiba (Kashiwa Branch)	Chinese: Wed. Fri. Vietnamese : Tue. Thu. 9:30 - 12:00 13:00 - 16:30	04(7163)0246

(As of January 2025)

局	言語 曜日	電話番号
神 奈 川	英語：第1・3月、毎週金 スペイン語：毎週月・火・木 ポルトガル語：毎週火、第2・4金 ベトナム語：水 タガログ語：木 中国語：毎週水、第1・3・5金 9:00～12:00 13:00～16:30 (受付は16:00終了)	045(211)7351
神 奈 川 (厚木署)	スペイン語 月・火・水・金 9:30～12:00 13:00～17:00	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：木・金 9:30～12:00 13:00～16:30	047(431)0182
千 葉 (柏署)	中国語：水・金 ベトナム語：火・木 9:30～12:00 13:00～16:30	04(7163)0246

(令和7年1月現在)

5 Telephone Consultation Service for Foreign Workers

Ministry of Health, Labour and Welfare has established the "consultation dial for foreign workers service" available to foreign workers in the following 13 different foreign languages including English and Chinese.

Language	Days	Hours	Phone
English	Mon. - Fri.	10:00AM-3:00PM (except 12:00AM-1:00PM)	0570-001701
Chinese			0570-001702
Portuguese			0570-001703
Spanish			0570-001704
Tagalog			0570-001705
Vietnamese			0570-001706
Myanmar	Fri.		0570-001707
Nepali	Mon. - Thur.		0570-001708
Korean	Wed. - Fri.		0570-001709
Thai	Thur.		0570-001712
Indonesian	Tue.		0570-001715
Cambodian (khmer)	Wed.		0570-001716
Mongolian	Fri.		0570-001718

※ Excluding public holidays and from December 29 to January 3.

※ The caller bears the cost of calls to the hotline.

(As of January 2025)

5 労働局外国人労働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、英語や中国語のほか、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	金		0570-001707
ネパール語	月～木		0570-001708
韓国語	水、木、金		0570-001709
タイ語	木		0570-001712
インドネシア語	火		0570-001715
カンボジア語 (クメール語)	水		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。

(令和 7 年 1 月現在)

6 Labor Standards Advice Hotline

“Labor Standards Advice Hotline” service is a Ministry of Health, Labor and Welfare commissioned project. You can access it from anywhere in Japan free of charge. You can use a fixed-line phone, cellular phone, or public telephone, whichever is convenient. “Labor Standards Advice Hotline” service is available in Japanese plus in the following 14 languages, including English and Chinese. This service provides legal explanations and introduces relevant organizations with respect to working conditions after the closing hours or holidays of government agencies such as prefectural and municipal labour bureaus or labour standards inspection offices.

Language	Days	Hours	Phone
Japanese	Mon.- Sun. (everyday)	Weekdays (Mon.- Fri.) 5:00pm.- 10:00pm. Sat.,Sun.,holidays 9:00am.- 9:00pm.	0120-811-610
English			0120-531-401
Chinese			0120-531-402
Portuguese	Mon. - Sat.		0120-531-403
Spanish	Thur. Fri. Sat.		0120-531-404
Tagalog	Tue. Wed. Sat.		0120-531-405
Vietnamese	Tue. Wed. Fri. - Sun.		0120-531-406
Myanmar	Wed. Sun.		0120-531-407
Nepali			0120-531-408
Korean	Thur. Sun.		0120-613-801
Thai			0120-613-802
Indonesian			0120-613-803
Cambodian (Khmer)	Mon. Sat.		0120-613-804
Mongolian			0120-613-805

(As of January 2025)

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ご利用いただけます。

「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、中国語のほか、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	月～土		0120-531-403
スペイン語	木、金、土		0120-531-404
タガログ語	火、水、土		0120-531-405
ベトナム語	火、水、金～日		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	

(令和 7 年 1 月現在)

7 Employment Environment and Equal Employment Department

This division provides general consultations on labor matter (Dismissal, Retirement-Recommendation, Power-Harassment, Sexual-Harassment etc.) and advice on resolving issues with companies.

Address : 14F, Kudan Dai 3 Godo-chosha,

1-2-1, Kudan-Minami, Chiyoda-ku

(You can speak face-to-face with an official in a consultation room.)

Telephone: 03(3512)1608

8 Demand and Supply Adjustment Division of Tokyo Labor Bureau

The Demand and Supply Adjustment Division provides consultation on worker dispatching.

Address: 3-9-45 Kaigan, Minato-ku

Telephone: 03(3452)1474

7 東京労働局雇用環境・均等部

労働関係全般(解雇、退職勧奨、パワハラ、セクハラ等)の相談と
会社とのトラブル解決の援助(あっせん)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：総合労働相談コーナー 03(3512)1608

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 Pension Offices in Tokyo

These offices accept applications and payment for Employees' Pension Insurance.

Office	Address	Phone
Chiyoda	22 Sanban-cho, Chiyoda-ku	03(3265)4381
Chuo	1F, 16F Seiroka Bldg. 8-1 Akashi chou, Chuo-ku	03(3543)1411
Minato	1-3F Sumitomo Higashi Shinbashi Bldg. #3, 1-10-14 Hamamatsu-cho, Mimato-ku	03(5401)3211
Shinjuku	3-8F, MipLa Shinjuku 5-Chome Bldg. 5-9-2 Shinjuku, Shinjuku-ku	03(3354)5048
※Suginami	2-54-9 Koenji-mimami, Suginami-ku	03(3312)1511
※Nakano	2-4-25 Nakano, Nakano-ku	03(3380)6111
Ueno	NDK Ikenohata Bldg. 1-2-18 Ikenohata, Taito-ku	03(3824)2511
Bunkyo	1-6-15 Sengoku, Bunkyo-ku	03(3945)1141
Sumida	3-8-12 Tatekawa, Sumida-ku	03(3631)3111
Koto	5-16-9 Kameido, Koto-ku	03(3683)1231
Edogawa	3-4-24 Chuo, Edogawa-ku	03(3652)5106
Shinagawa	2F, Takatoku Bldg. 5-1-5 Osaki, Shinagawa-ku	03(3494)7831
Ota	3F Kamata Center Bldg Technoport, 2-16-1 Minami-kamata, Ota-ku	03(3733)4141
Shibuya	1-12-1 Jinnan, Shibuya-ku	03(3462)1241
Meguro	1-12-4 Kamimeguro, Meguro-ku	03(3770)6421
Setagaya	Notification and payment of Pensions: 1-30-12 Setagaya, Setagaya-ku Consultation and Claims Related to Pension Benefits: Carrot Tower 13F, 4-1-1 Taishido, Setagaya-ku	03(6844)3871
Ikebukuro	3,4F, Arai Bldg., 1-10-13, Minami-ikebukuro, Toshima-ku	03(3988)6011

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1 階・16 階	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 MipLa 新宿五丁目ビル 3～8F	03(3354)5048
※ 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 NDK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(6844)3871
池 袋	豊島区南池袋 1-10-13 荒井ビル 3・4F	03(3988)6011

Office	Address	Phone
Kita	1-1-10 Kamijujyo, Kita-ku	03(3905)1011
Itabashi	1-47-4 Itabashi, Itabashi-ku	03(3962)1481
Nerima	4-27-37 Shakujii-machi, Nerima-ku	03(3904)5491
Adachi	2-17-9 Ayase, Adachi-ku	03(3604)0111
Arakawa	5-11-6 Higashi-ogu, Arakawa-ku	03(3800)9151
Katsushika	3-7-3 Tateishi, Katsushika-ku	03(3695)2181
Tachikawa	2-12-10 Nishiki-cho, Tachikawa-shi	042(523)0352
Hachioji	4-1 Minami-shincho, Hachioji-shi	042(626)3511
Musashino	4-12-18Kichijojikita-machi, Musashino-shi	0422(56)1411
Fuchu	2-12-2 Fuchu-cho, Fuchu-shi	042(361)1011
Ome	3F, 4F Ugen Bldg. 3-3-1 Shin-machi, Ome-shi	0428(30)3410

(As of January 2025)

※General affairs section, National Pension section and visitor consultation room only. Services pertaining to employee pension insurance, health insurance coverage, and collection were consolidated at the Shinjuku Pension Office .

10 Japan Health Insurance Association Tokyo Branch

This office pays benefits & accepts application of voluntary continuance for health insurance.

Address: 7F, Nakano Central Park South
4-10-2, Nakano, Nakano-ku

Telephone: 03(6853)6111

(As of January 2025)

所 名	所 在 地	電話番号
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
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

(令和 7 年 1 月現在)

※ 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

(令和 7 年 1 月現在)

11 Tokyo Regional Immigration Services Bureau

This office accepts applications for a change of Status of Residence, extension of period of stay, and permit for extra-status activities.

Division & Branch	Assigned tasks	Phone
Inspection Coordination Department	Re-entry	0570 -034259 (Ext) 210
First Business and Employment Inspection Department	Resident Status (work permits; Specialist in Technologies/ Humanities/ International Services)	310
Second Business and Employment Inspection Department	Resident Status (work permits; Management)	320
Third Business and Employment Inspection Department	Resident Status (Specified Skilled Worker)	330
Student Inspection Department	Resident Status (Students)	410
Trainee and Temporary Visitor Inspection Department	Resident Status (Trainee, Temporary Visitor, Cultural Activities)	510
Permanent Residence Inspection Department	Resident Status (Spouses or Child of Japanese national, permanent residents)	610
Address: 5-5-30 Kounan, Minato-ku ※ From PHS, IP phone, and abroad 03(5796)7234		

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 査 管 理 部 門	船舶・窓口業務・再入国	0570-034259 (部署番号)210
就 労 審 査 第 一 部 門	在留審査(就労資格「技術・人文知識・国際業務」等)	310
就 労 審 査 第 二 部 門	在留審査(就労資格「経営・管理」等)	320
就 労 審 査 第 三 部 門	在留審査(特定技能)	330
留 学 審 査 部 門	在留審査(留学等)	410
研修・短期滞在審査部門	在留審査(研修・短期滞在等)	510
永 住 審 査 部 門	在留審査(永住者等)	610
所在地：港区港南 5-5-30 ※PHS、IP 電話、海外からは、03(5796)7234		

【Counseling Services】

- ① The Tokyo Regional Immigration Bureau Consultation Counter located in the Foreign Residents Support Center (FRESC) provides consultations by appointment to foreigners residing in Japan and company representatives wishing to hire foreigners. The Tokyo Labor Bureau and the Tokyo Employment Service Center for Foreigners are also located in FRESC, and it is possible to combine consultations with them.
- ② The Foreign Resident Information Center provides consultation on general immigration-related matters in Japanese, English, Chinese, Spanish, Portuguese, Korean, Vietnamese, Tagalog, Nepali, Indonesian, Thai, Cambodian, Myanmar, Mongolian, French and Urdu.
- ③ The Foreign Resident Consultation Center offers one-stop consultation service to provide advice on immigration procedures and other administrative matters as well as advice on living in Japan.

Division & Branch	Address	Phone
① Consultation with The Tokyo Regional Immigration Bureau ※At the Foreign Residents Support Center (FRESC) ※Available in 11 languages including English and Chinese. ※Reservation required for consultations.(Reservation in 18 languages including Japanese,English Chinese)	Yotsuya Tower 13F 1-6-1 Yotsuya,Shinjuku-ku	03(5363)3025 Reservation only
② Foreign Resident Information Center	5-5-30 Kounan,Minato-ku	0570-013904 03(5796)7112 from PHS, IP phone, and abroad
③ Foreign Resident Consultation Center	Shinjuku Multicultural Plaza., (11F,Tokyo-to Kenko Plaza Hygeia) 2-44-1,Kabukicho,Shinjuku-ku	03(3202)5535

(As of January 2025)

【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）における相談

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を対象に、予約制による在留相談を行っています。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も入居しており、連携して相談を受けることも可能です。

② 外国人在留総合インフォメーションセンター

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、カンボジア語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、ウルドゥー語で、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。

③ 外国人総合相談支援センター

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・在留管理手続」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
① 東京出入国在留管理局 ※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、中国語など 18 言語対応	新宿区四谷 1-6-1 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

（令和 7 年 1 月現在）

12 Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents' Advisory Center

This center provides advice on all matters, ranging from issues in daily living to specialized matters that foreigners do not know who and where to ask.

Languages	Days	Phone
English	Monday to Friday	03(5320)7744
Chinese	Tuesday • Friday	03(5320)7766
Korean	Wednesday	03(5320)7700

Hours : 9:30 - 12:00 and 13:00 - 17:00

Address : Tokyo Metropolitan Government Office, No.1 Bldg
2-8-1 Nishi-shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo

(As of January 2025)

13 Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center

A consultant offers information on medical facilities which are available to foreign speakers, and the Japanese medical system.

Hours : Everyday, 9:00 - 20:00

Phone : 03(5285)8181

Languages : English, Chinese, Korean, Thai, Spanish

(As of January 2025)

12 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
英語	月曜日～金曜日	03(5320)7744
中国語	火曜日・金曜日	03(5320)7766
韓国語	水曜日	03(5320)7700

時 間：午前9時30分～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階北側

(令和7年1月現在)

13 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：英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語

(令和7年1月現在)

14 Tokyo Regional Taxation Bureau

Consultation on national tax (by telephone only)

Phone: 03(3821)9070

Hours: Monday - Friday (except national holidays and year-end and New Year holidays), 9:00 - 17:00

Language: English

(As of January 2025)

15 The Support and Communication Center for People Returning from China

This center provides consultation regarding everyday life and employment by Chinese-speaking consultants for people returning from China and their families.

Vevue : 7F, Kariya Place Shin-Okachimachi,
1-2-13 Higashiueno, Taito-ku

Hours : Tue.- Sun. 9:30 - 17:45

Phone : 03(5807)3172

03(5807)3176

(answering machine available all day long)

(As of January 2025)

14 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

（令和7年1月現在）

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

（令和7年1月現在）

16 Venue for foreign residents to receive consultations on human rights

The Legal Affairs Bureau provides consultations on human rights issues. Please check available times and dates and languages covered by interpreting services before visiting or calling.

Consultation venue • Phone	Hours	Languages
Tokyo Legal Affairs Bureau,Human Rights Protection Department (in FRESC) 13F,Yotsuya Tower 1-6-1 Yotsuya,Shinjuku-ku Phone 0570-090-911	Mon. - Fri. (Except New year Holidays) 9:00 - 17:00	English Chinese Korean Philipino Portuguese Vietnamese Nepali Spanish Indonesian Thai

※ Calling this number will connect you to your local Legal Affairs Bureau.

(As of January 2025)

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 新宿区四谷一丁目6番1号四 谷タワー13階 外国人在留支 援センター（F R E S C）内 電話番号 0570-090-911	平日（年末年始 を除く） 9:00～17:00	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

※ 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。

（令和7年1月現在）

17 Bar Association Legal Counseling Center

Legal Counseling Center has been established and operated by three bar associations in Tokyo and offers advice on problems concerning resident status, refugees, labor issues and other such matters.

■ Legal counseling for foreign residents by the Bar Association.

(This service requires a fee & reservation)

Name: Shinjuku Legal Counseling Center

Counseling hours : 13:00 -16:00 Mon., Tue., Fri.
10:00 - 12:00 Wed

For reservation (Phone)

【Foreign Language】 0570-055-289

(English, Chinese, Vietnamese, Spanish)

Monday. to Friday. 13:30 - 16:30

【Japanese】 03-6205-9531

Monday. to Saturday. 9:30 - 16:30

Interpreting: Interpreting services can be arranged
(free. please request at appointment.)

Fee: ¥5,000 for thirty minutes or less
(¥2,500 for each additional fifteen minutes,
excluding consumption tax)

Location: 8F Tokyo-to Kenko Plaza Hygea,
2-44-1 Kabukichou, Shinjuku-ku

※ Visitors lacking financial resources may receive *pro bono* consultations if they meet certain requirements. Please call for details.

17 法律相談センター

東京の弁護士会三会が共同で設置・運営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

相談予約（電話）

【外国語で予約】

0570-055-289（英語、中国語、ベトナム語、スペイン語）

月曜日～金曜日 13:30～16:30

【日本語で予約】

03-6205-9531

月曜日～土曜日 9:30～16:30

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：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。

Name : Kamata Legal Counseling Center

Counseling hours : 17:00 - 20:00 Wed. & Fri.(by appointment)

For reservation : 9:30-16:30 Mon.&Tue.

(Except Holodays)

12 : 30-19 : 30 Wed- Fri

(Except Holodays)

9:30 - 16:30 Sun(Except Holodays)

Telephone: 03(5714)0081 (in Japanese only)

Interpreting: Interpreting services can be arranged
(free. please request at appointment.)

Fee: ¥5,000 for thirty minutes or less
(¥2,500 for each additional fifteen minutes,
excluding consumption tax)

Location: 6F, Ookoshibuilding ,7-48-3Nishikamata Oota-ku

※Visitors lacking financial resources may receive free consultations if they meet certain requirements. Please call for details.

(As of January 2025)

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。

(令和 7 年 1 月現在)

18 Organization for Technical Intern Training

The organization approves technical training plans , provides guidance to implementing organizations / supervising organizations (1. request for report submission, 2. asking questions, 3. onsite inspections) and conducts an investigation into the licensing of supervising organizations.

As shown in the table below, the organization provides consultation to technical interns in their native language by phone or email.

■ Telephone Consultation

Languages	Days	Phone
Vietnamese	Mon.to Fri. 11 a.m. - 7 p.m. Sat. 9 a.m. - 5 p.m.	0120-250-168
Chinese	Mon. Wed. Fri. 11 a.m. - 7 p.m.	0120-250-169
Indonesian	Tue. Thu 11 a.m. - 7 p.m. Sat. 9 a.m. - 5 p.m.	0120-250-192
Filipino	Tue. Thu. 11 a.m. - 7 p.m. Sat. 9 a.m. - 5 p.m.	0120-250-197
English	Tue. Thu. 11 a.m. - 7 p.m. Sat. 9 a.m. - 5 p.m.	0120-250-147
Thai	Thu. 11 a.m. - 7 p.m.	0120-250-198
Cambodian	Thu. 11 a.m. - 7 p.m.	0120-250-366
Myanmar	Tue. 11 a.m. - 7 p.m.	0120-250-302

18 外国人技能実習機構

外国人技能実習機構では、技能実習計画の認定、実習実施者・監理団体に対する指導監督((1)報告や帳簿書類の提示を求めること、(2)質問すること、(3)設備や帳簿書類を実地に検査すること)、監理団体の許可に関する調査を行っています。

また、下記のとおり、電話やメールによる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。

■ 電話相談

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	0120-250-169
インドネシア語	火、木 11:00～19:00 土 9:00～17:00	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

■ Emails :

(Vietnamese) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/>

(Chinese) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/>

(Indonesian) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/>

(Filipino) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/>

(English) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>

(Thai) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/>

(Cambodian) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/>

(Myanmar) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/>

Tokyo office of this organization provides consultation in person with interpretation.

<Tokyo Office>

Languages	Days	Phone
Vietnamese	2nd/4th Wed. 14:00 - 16:00	03(5577)5143
Indonesian Chinese	Irregular (twice a month) Please call to confirm date and time	

Adress : 4F Urban-Center-Kandasuda-Cho
2-7-2 Kandasuda-Cho, Chiyoda-ku

(As of January 2025)

※ See page 170, if you need information about Technical Intern Training Programs.

■ メールの宛先等：

(ベトナム語) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/>

(中国語) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/>

(インドネシア語) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/>

(フィリピン語) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/>

(英語) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>

(タイ語) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/>

(カンボジア語) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/>

(ミャンマー語) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/>

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＞

対 応 言 語	対 応 日 時	電話番号
ベトナム語	第 2, 4 水曜日 14:00～16:00	03(5577)5143
インドネシア語 中国語	月 2 回不定期 日時は電話でご確認ください	

所在地：千代田区神田須田町 2-7-2

アーバンセンター神田須田町 4 階

(令和 7 年 1 月現在)

※ 外国人技能実習制度については 171 ページをご覧ください。

19 Tokyo Metropolitan Foundation “TSUNAGARI”

(1) Tokyo Multilingual Consultation Navi (TMC Navi)

Telephone consultation is available for problems or things you may want to know in daily life.

Language	Hours	Phone
Easy Japanese English Chinese Korean Portuguese Spanish Thai Russian Tagalog Vietnamese Hindi Nepali French Indonesian	Weekdays 10 a.m. - 4 p.m.	0120-142-142

(As of January 2025)

19 東京都つながり創生財団

(1) 東京都多言語相談ナビ (TMC Navi)

日常生活の中で困ったこと、知りたいことについて電話相談を行っています。

対応言語	対応日時	電話番号
やさしい日本語 英語 中国語 韓国語 ポルトガル語 スペイン語 タイ語 ロシア語 タガログ語 ベトナム語 ヒンディー語 ネパール語 フランス語 インドネシア語	月～金 AM10:00 ～ PM4:00	0120-142-142

(令和7年1月現在)

▼ 東京都多文化共生ポータルサイト

TIPS (Tokyo Intercultural Portal Site)



(2) Free Consultation on Legal Matters

You can consult a lawyer on legal matters. You can discuss family matters, money matters, etc.

(3) Free Consultation on Residential Status

You can consult on your status of residence or period of stay.

Language	Hours	Phone	Methods
Easy Japanese English Chinese Korean Portuguese Spanish Thai Russian Tagalog Vietnamese Hindi Nepali French Indonesian	(2) Consultation on legal matters : Mon. Wed. Fri. 1:30 p.m. - 4 p.m. (3) Consultation on residential status : 4th Tue. 2 p.m. - 4 p.m.	0120-142-142	In-person or online (Zoom) By appointment only

(As of January 2025)

（２）無料法律相談

法律のことを弁護士に相談することができます。家族のこと、お金のことなどが相談できます。

（３）無料在留相談

「在留資格」や「在留期間」のことを相談することができます。

対応言語	対応日時	電話番号	相談方法
やさしい日本語 英語 中国語 韓国語 ポルトガル語 スペイン語 タイ語 ロシア語 タガログ語 ベトナム語 ヒンディー語 ネパール語 フランス語 インドネシア語	(2) 法律相談 月・水・金 PM1:30 ～ PM4:00 (3) 在留相談 第4火曜日 PM2:00 ～ PM4:00	0120-142-142	対面または オンライン (Zoom) 相談には予約 が必要です。

(令和7年1月現在)

20 Government offices in Tokyo

City	Phone	City	Phone
Chiyoda City	03(3264)2111	Shibuya City	03(3463)1211
Chuo City	03(3543)0211	Nakano City	03(3389)1111
Minato City	03(3578)2111	Suginami City	03(3312)2111
Shinjuku City	03(3209)1111	Toshima City	03(3981)1111
Bunkyo City	03(3812)7111	Kita City	03(3908)1111
Taito City	03(5246)1111	Arakawa City	03(3802)3111
Sumida City	03(5608)1111	Itabashi City	03(3964)1111
Koto City	03(3647)9111	Nerima City	03(3993)1111
Shinagawa City	03(3777)1111	Adachi City	03(3880)5111
Meguro City	03(3715)1111	Katsushika City	03(3695)1111
Setagaya City	03(5432)1111	Edogawa City	03(3652)1151

20 区役所、市役所、町役場、村役場（東京都内）

区・市	電話番号	区・市	電話番号
千代田区	03(3264)2111	渋谷区	03(3463)1211
中央区	03(3543)0211	中野区	03(3389)1111
港区	03(3578)2111	杉並区	03(3312)2111
新宿区	03(3209)1111	豊島区	03(3981)1111
文京区	03(3812)7111	北区	03(3908)1111
台東区	03(5246)1111	荒川区	03(3802)3111
墨田区	03(5608)1111	板橋区	03(3964)1111
江東区	03(3647)9111	練馬区	03(3993)1111
品川区	03(3777)1111	足立区	03(3880)5111
目黒区	03(3715)1111	葛飾区	03(3695)1111
世田谷区	03(5432)1111	江戸川区	03(3652)1151

City	Phone	City	Phone
Hachioji City	042(626)3111	Kokubunji City	042(325)0111
Tachikawa City	042(523)2111	Kunitachi City	042(576)2111
Musashino City	0422(51)5131	Fussa City	042(551)1511
Mitaka City	0422(45)1151	Komae City	03(3430)1111
Ome City	0428(22)1111	Higashiyamato City	042(563)2111
Fuchu City	042(364)4111	Kiyose City	042(492)5111
Akishima City	042(544)5111	Higashikurume City	042(470)7777
Chofu City	042(481)7111	Musashimurayama City	042(565)1111
Machida City	042(722)3111	Tama City	042(375)8111
Koganei City	042(383)1111	Inagi City	042(378)2111
Kodaira City	042(341)1211	Hamura City	042(555)1111
Hino City	042(585)1111	Akiruno City	042(558)1111
Higashimurayama City	042(393)5111	Nishitokyo City	042(464)1311

区・市	電話番号	区・市	電話番号
八王子市	042(626)3111	国分寺市	042(325)0111
立川市	042(523)2111	国立市	042(576)2111
武蔵野市	0422(51)5131	福生市	042(551)1511
三鷹市	0422(45)1151	狛江市	03(3430)1111
青梅市	0428(22)1111	東大和市	042(563)2111
府中市	042(364)4111	清瀬市	042(492)5111
昭島市	042(544)5111	東久留米市	042(470)7777
調布市	042(481)7111	武蔵村山市	042(565)1111
町田市	042(722)3111	多摩市	042(375)8111
小金井市	042(383)1111	稲城市	042(378)2111
小平市	042(341)1211	羽村市	042(555)1111
日野市	042(585)1111	あきる野市	042(558)1111
東村山市	042(393)5111	西東京市	042(464)1311

Town/Village	Phone	Town/Village	Phone
Mizuho Town	042(557)0501	Oshima Town	04992(2)1443
Hinode Town	042(597)0511	Toshima Village	04992(9)0011
Hinohara Village	042(598)1011	Niijima Village	04992(5)0240
Okutama Town	0428(83)2111	Kouzushima Village	04992(8)0011
		Miyake Village	04994(5)0981
		Mikurajima Village	04994(8)2121
		Hachijo Town	04996(2)1121
		Aogashima Village	04996(9)0111
		Ogasawara Village	04998(2)3111

(As of January 2025)

町・村	電話番号	町・村	電話番号
瑞穂町	042(557)0501	大島町	04992(2)1443
日の出町	042(597)0511	利島村	04992(9)0011
檜原村	042(598)1011	新島村	04992(5)0240
奥多摩町	0428(83)2111	神津島村	04992(8)0011
		三宅村	04994(5)0981
		御蔵島村	04994(8)2121
		八丈町	04996(2)1121
		青ヶ島村	04996(9)0111
		小笠原村	04998(2)3111

(令和7年1月現在)

21 Public Counseling Services in Regions near Tokyo

Kanagawa Prefectural Government's Labor Counseling for Foreigners

Office	Language&Days		Hours	Phone
Kanagawa Labor Affairs Center (Main Office)	Chinese	2nd Thu.	13:00 - 16:00	045(662)1103
	Spanish Vietnamese	1st /2nd /3rd /4th Fri.		045(662)1166 045(633)2030
Kanagawa Labor Affairs Center Ken-o Branch	Portuguese Spanish	Thu.		046(221)7994

(As of January 2025)

21 東京近県の外国人相談

神奈川県外国人労働相談

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 スペイン語 ベトナム語	第2木 第1・2・3・4 金	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 スペイン語	木		046(221)7994

(令和7年1月現在)