

咨询部门简介

(2026年1月现在)

相談窓口案内

(令和8年1月現在)

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。

可是，由于只劝告当事者难以解决的纠纷也多，因此，如果双方当事者同意，就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，行政机关以第三方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”，可向劳动基准监督署申告，或通过提起诉讼等方式处理。

我们就拖欠工资、解雇等职场纠纷，以及就业规则的制定等各方面的劳动相关问题提供咨询。

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。

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 (饭田桥)	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 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	豊岛区东池袋4-23-9	03(5954)6110	豊岛区、板桥区、 北区、荒川区、 文京区、练马区	JR 池袋 地铁 东池袋 都電 东池袋4丁目
龟戸事務所	江东区龟戸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、 葛飾区、足立区	JR/东武线 龟戸
多摩事務所	立川市柴崎町3-9-2 6楼	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、调布市、町田 市、小金井市、小平 市、日野市、东村山 市、国分寺市、国立 市、福生市、狛江 市、东大和市、清瀬 市、东久留米市、武 蔵村山市、多摩市、 稲城市、羽村市、あ きる野市、西东京市 、西多摩郡	JR 立川 多摩都市单 轨铁道 立川南
青山事務所 (はたらく 女性スクエ ア)	渋谷区神宮前5-53-67 COSMOS青山 B1 EAST- A2	03(6803)8941 (综合咨询)		JR・东急东 横線・京王 井之頭線・ 地铁 渋谷站 地铁 表参道站

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 (飯田橋)	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	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
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 (はたらく 女性スクエ ア)	渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山B1 EAST-A2	03(6803)8941 (総合相談)		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

○ 外国人劳动咨询服务（配有翻译人员）

東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，敬请利用。

[咨询时间 下午 2点~4点]

名 称	(语种) 咨询日	电话号码
劳动咨询信息中心 (饭田桥)	(英语) 星期一~五 (汉语) 星期二、三、四	03(3265)6110
大崎事务所	(英语) 星期二	03(3495)6110
多摩事务所	(英语) 星期四	042(595)8004

○ 外国人劳动咨询服务（视频通话翻译服务）

对于上述以外的服务、利用平板电脑提供咨询视频通话翻译服务。前来咨询时，通过平板电脑与翻译人员进行沟通。

[服务语言：14 语种]

英语、汉语、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

※ 详情请事先打电话咨询。（需要会说简单的日语。）

劳动咨询信息中心(饭田桥)：03(3265)6110
多摩事务所：042(595)8004

上午 9 点~12 点 下午 1 点~5 点

○ 外国人労働相談（通訳）

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。

[相談時間 午後2時~4時]

名 称	(言語)相談日	電 話
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

○ 外国人労働相談（テレビ電話通訳）

上記以外に、タブレット端末を利用したテレビ電話通訳制度を行っています。来所の上、タブレットを介して通訳と話ができます。

[対応言語：14 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

※ 詳細は、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。)

労働相談情報センター(飯田橋)：03(3265)6110
多摩事務所：042(595)8004

午前 9 時~12 時 午後 1 時~5 時

2 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
东 京 (外国人特别咨询・支援室)	英语:星期一～五 汉语:星期一～五 他加禄语:星期一、二、三、五 越南语:星期二、四、五 尼泊尔语:星期一、二、三、四 印度尼西亚语:星期二 柬埔寨语(高棉族语):星期三 泰语:星期四 缅甸语:星期五 蒙古语:星期五 9点半～12点 13点～16点半	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 韩语:星期四、五 9点半～12点 13点～16点半	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点半～12点 13点～16点半	03(3440)7556

2 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

局	语 种 、 咨 询 日	电 话 号 码
神 奈 川	英语:第1・3周 星期一、五 西班牙语:星期一、二、四 葡萄牙语:星期二、第2・4周星期五 越南语:星期三 他加禄语:星期四 汉语:星期三、第1・3・5周星期五 9点~12点 13点~16点半 (受理时间到16点为止)	045(211)7351
神 奈 川 (厚木署)	西班牙语: 星期一、二、三、五 9点~12点 13点~16点半 (受理时间到16点为止)	046(401)1641
埼 玉	英语:星期一~五 9点~12点 13点~16点半	048(816)3596
	汉语:星期一~五 9点~12点 13点~16点半	048(816)3597
	越南语:星期一~五 9点~12点 13点~16点半	048(816)3598
千 叶	英语:星期二、四 9点半~12点 13点~17点	043(221)2304
千 叶 (船橋署)	汉语:星期四、五 9点半~12点 13点~17点	047(431)0182
千 叶 (柏署)	汉语:星期三、五 9点半~12点 13点~17点 越南语:星期二、四 9点~12点 13点~16点半	04(7163)0246

局	言 語 曜 日	電 話 番 号
神 奈 川	英語:第1・3月、金 スペイン語:月・火・木 ポルトガル語:火、第2・4金 ベトナム語:水 タガログ語:木 中国語: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 9:00~12:00 13:00~16:30 (受付は16:00終了)	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 13:00~17:00	047(431)0182
千 葉 (柏署)	中国語:水・金 9:30~12:00、 13:00~17:00 ベトナム語:火・木 9:00~12:00、 13:00~16:30	04(7163)0246

3 外国人労働者咨询热线

厚生労働省开设“外国人労働者咨询热线”，包括英语与汉语等以下13种语言向外国人労働者提供咨询。

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			星期五
尼泊尔语	星期一～四		0570-001708
韩语	星期三、四、五		0570-001709
泰语	星期四		0570-001712
印度尼西亚语	星期二		0570-001715
柬埔寨语 (高棉族语)	星期三		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。

3 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
英语	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
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。

4 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 星期六、日 及节假日 上午9点～ 下午9点	0120-811-610
英 语			0120-531-401
汉 语			0120-531-402
葡萄牙语	星期一～六		0120-531-403
西班牙语	星期四、五、六		0120-531-404
他加禄语	星期二、三、六		0120-531-405
越南语	星期二、三、五～日		0120-531-406
缅甸语	星期三、日		0120-531-407
尼泊尔语			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。

4 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	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	

※12月29日～1月3日は除きます。

5 其他外国人劳动咨询窗口（东京附近的县）

神奈川県

县	语种、咨询日		时 间	电 话
神奈川劳动中心 总所	汉语 西班牙语 越南语 尼泊尔语	第2周星期四 第1・2・3・4周星期五	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 西班牙语	星期四		046(221)7994

5 東京近県の外国人労働相談

神奈川県

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 ネパール語	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

6 東京律师会法律咨询中心

	外国语预约	律师咨询	地 点
新 宿	星期一～五 下午1点30～ 4点30分 0570-055-289	星期一・二・五 :下午1点～4 点 星期三 :上午10点～12 点	新宿区歌舞伎 2-44-1 東京都健康プラザ 「ハイジア」8楼
蒲 田		星期三・五 :下午5点～8 点	大田区西蒲田 7-48-3 大越ビル 6楼

- 咨询费：30分钟以内 5,500日元(含税)
每延长15分钟加收 2,750日元(含税)
※财力方面有困难的人，若满足一定条件可免费进行咨询。
详细内容请电话咨询。
- 可安排口译员（免费，预约时需申请）

6 東京弁護士会法律相談センター

	予約（外国語）	弁護士相談	場 所
新 宿	月～金 13:30-16:30 0570-055-289	月・火・金 13時～16時 水 10時～12時	新宿区歌舞伎町 2- 44-1 東京都健康プラ ザ「ハイジア」8F
蒲 田		水・金 17時～20時	大田区西蒲田 7-48- 3 大越ビル6F

- 相談料：30分基本 5,500円（税込）
延 長：15分につき 2,750円（税込）加算
※資力の無い方は、一定の条件を満たす場合無料で相談することが出来ます。詳細は電話にてお問い合わせください。
- 通訳の手配あり（無料。予約時に申込む）

7 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、御徒町 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、目黑区	JR 五反田、目黑
大田	大田区蒲田5-40-3 T T 蒲田駅前ビル 8、9楼	03 (3732)0174	03 (6842)2143	大田区	JR/東急 蒲田 京浜急行 京急蒲田

7 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		管辖地域	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 安全衛生総合会馆 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 T T 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

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、原宿
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	丰岛区、 板桥区、练马 区	JR/地铁/西武 池袋线/东武东 上线 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/地铁/东武 伊势崎线 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 カメラプラザ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4- 21-2 八王子地方合同庁 舎 3楼	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、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	豊島区、板橋区、 練馬区	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

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、 东村山市、 国分寺市、 国立市、 武蔵村山市、 东大和市	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、 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、 東村山市、 国分寺市、 国立市、 武蔵村山市、 東大和市	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
----------------	------------------------------------	------------------	--	--	---------------

8 公共职业安定所 (Hello Work)

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 饭田桥合同庁舎1~5楼	03(3812)8609	千代田区、中央区、 文京区、岛屿
上野	台东区东上野 2-7-5 偕楽ビル(東上野Ⅱ)2・3楼	03(5818)8609	台东区
品川	港区芝5-35-3	03(5419)8609	港区、品川区
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 涩谷神南合同庁舎	03(3476)8609	涩谷区、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、 杉并区
池袋 (池袋庁舎) (サンシャイン庁舎)	豊岛区东池袋3-5-13 豊岛区东池袋3-1-1 サンシャイン60 3楼	03(3987)8609 03(5911)8609	豊岛区、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 东京艺术中心6~8楼	03(3870)8609	足立区、荒川区
墨田	墨田区江東橋2-19-12	03(5669)8609	墨田区、葛飾区
木場	江东区木場2-13-19	03(3643)8609	江东区、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

8 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	管辖区域
飯田橋	文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎 1~5F	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)2・3F	03(5818)8609	台東区
品川	港区芝 5-35-3	03(5419)8609	港区、品川区
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 (池袋庁舎) (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、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6F~8F	03(3870)8609	足立区、荒川区
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	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、東久留米市、 清瀬市
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、稲城市、 多摩市、調布市、 狛江市

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	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、 東久留米市、清瀬市
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、稲城市、 多摩市、調布市、 狛江市

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

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

※如果您需要翻译，请事先打电话联系。

※通訳が必要な場合は電話にてお問い合わせください。

9 东京劳动局雇用环境、均等部

我们提供所有与劳动相关的事宜(解雇、建议辞职、职权骚扰、性骚扰等)咨询,并协助解决(调解)劳动者与公司之间的纠纷。

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:综合劳动咨询窗口 03-3512-1608

10 东京劳动局需给调整事业部

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

9 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

10 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

11 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 MipLa新宿五丁目ビル3~8楼	03(3354)5048
※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 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(6844)3871
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
板橋	板桥区板橋1-47-4	03(3962)1481

11 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 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
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、健康保険適用及征收业务集中至新宿年金事務所。

12 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。

12 全国健康保険协会东京支部

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

13 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	在留审查(就劳资格)※管辖单	310
就劳审查第二部门	位在留资格而异。	320
就劳审查第三部门	在留审查(特定技能)	330
留学审查部门	在留审查(留学等)	410
研修、短期滞在审查部门	在留审查(研修、短期滞留等)	510
永住审查部门	在留审查(永住者等)	610
港区港南 5-5-30 ※用 IP 電話以及国际电话时请拨, 03 (5796) 7234		

【关于在留可咨询地点】

① 外国人在留支援中心 (FRESC) 内的咨询窗口

外国人在留支援中心 (FRESC) 的东京出入国在留管理局咨询窗口采取预约制面向在日本居住的外国人及希望雇用外国人的企业等提供在留咨询。

FRESC 内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 外国人居留综合咨询中心

外国人居留综合咨询中心, 关于出入国管理及在留手续等问题可用日语、英语、汉语、西班牙语、葡萄牙语、韩语、越南语、尼泊尔语、泰语、缅甸语、僧伽罗语进行一般的咨询。

③ 外国人综合咨询支援中心

外国人综合咨询支援中心作为一站式咨询窗口, 接受出入国・在留管理等的行政手续及日常生活相关的咨询。

13 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
审查管理部门	船舶・窓口業務・再入国	0570-034259 (部署番号)210
就劳审查第一部门	在留审查(就劳资格)※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	在留审查(特定技能)	330
留学审查部门	在留审查(留学等)	410
研修・短期滞在审查部门	在留审查(研修・短期滞在等)	510
永住审查部门	在留审查(永住者等)	610
港区港南 5-5-30 ※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) 内の相談窓口

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。

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

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、ネパール語、タイ語、ミャンマー語、シンハラ語で、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

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することができます。

名 称	所 在 地	电 话 号 码
① 东京出入国在留管理局の咨询窗口（外国人在留支援中心（FRESC）内） ※多语言支持，包括英语和汉语 ※需要预约。服务语言是日语，英语和汉语等21个语种。	新宿区四谷1-6-1 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

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・中国語など多言語対応 ※予約制。予約電話は日本語、英語、中国語など21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 *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

14 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

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

15 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
英语	星期一～星期五	03(5320)7744
汉语	星期二、五	03(5320)7766
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

15 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

16 東京都“TUNAGARI”创生財団

(1) 東京都多语言咨询导航 (TMC Navi)

关于日常生活中遇到的苦难或想了解的事项，提供电话咨询服务。

语言	日期、时间	电话号码
简明日语 英语 汉语 韩语 葡萄牙语 西班牙语 泰语 俄语 他加禄语 越南语 印地语 尼泊尔语 法语 印度尼西亚语	星期一～星期五 上午10点～下午4点	0120-142-142

※法定节假日及年末年初期间暂停服务。

▼ 東京都多文化共生门户网站

TIPS (Tokyo Intercultural Portal Site)



16 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

※祝日・年末年始は休みです。

▼ 東京都多文化共生ポータルサイト

TIPS (Tokyo Intercultural Portal Site)



(2) 免费法律咨询

可以向律师咨询法律相关问题，包括家庭问题、金钱方面。

(3) 免费在留咨询

可以咨询有关“在留资格”和“在留期限”的问题。

语言	日期、时间	电话号码	咨询方式
简明日语 英语 汉语 韩语 葡萄牙语 西班牙语 泰语 俄语 他加禄语 越南语 印地语 尼泊尔语 法语 印度尼西亚语	(2) 法律咨询 星期一～星期五 上午 10 点～ 下午 4 点 (3) 在留咨询 第 4 周星期二 下午 2 点～ 下午 4 点	0120-142-142	咨询方式为 面对面或在线 (Zoom) 需要事先预约

※法定节假日及年末年初期间暂停服务。

(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～金 AM10:00 ～ 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。

※祝日・年末年始は休みです。

17 面向外国人患者医疗信息服务

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9点～20点

电话号码：03(5285)8181

咨询语言：英语、汉语、韩国语、泰国语、西班牙语

17 外国人患者向け医療情報サービス

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

18 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

18 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：火曜日～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

19 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
东京法務局人权拥护部 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: 0570-090-911 (※)	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

※该电话先连接到民间的多语言电话口译服务中心，然后连接到主管的
法務局。

19 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
東京法務局人权擁護部 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 0570-090-911 (※)	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始 を除く) 9時～17時	英語、中国語、韓国 語、ネパール語 スペイン語、フィ リピノ語、ポルト ガル語、ベトナム 語、インドネシア 語、タイ語

※この電話は、民間の多言語電話通訳サービス提供事業所に接続の上、管
轄の法務局につながります。

20 外国人技能实习机构

外国人技能实习机构负责技能实习计划认定，对实习实施单位・监督管理团体进行指导和监督（（1）要求报告，提示账簿资料（2）询问（3）对于设备，账簿资料进行实体检查）以及针对监督管理团体许可的调查。

此外，如下所示，面向技能实习生通过电话和电子邮件提供母语咨询等。

语 言	日期、时间	电话号码
越 南 语	星期一～五 11点～19点 星期六 9点～17点	0120-250-168
汉 语	星期一、三、五 11点～19点	0120-250-169
印度尼西亚语	星期二、四 11点～19点 星期六 9点～17点	0120-250-192
菲 律 宾 语	星期二、四 11点～19点 星期六 9点～17点	0120-250-197
英 语	星期二、四 11点～19点 星期六 9点～17点	0120-250-147
泰 国 语	星期四 11点～19点 星期日 9点～17点	0120-250-198
柬 埔 寨 语	星期四 11点～19点	0120-250-366
緬 甸 语	星期二 11点～19点	0120-250-302

20 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。

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

■ 电子邮件地址等：

(越南语) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/>
 (汉语) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/>
 (印度尼西亚语) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/>
 (菲律宾语) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/>
 (英语) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/>
 (泰国语) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/>
 (柬埔寨语) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/>
 (缅甸语) : <https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/>

在该机构、通过翻译进行面对面咨询。

〈东京事务所〉

语 言	日期、时间	电话号码
越 南 语	第 2、4 周星期三 10 点~12 点	03(5577)5143
印度尼西亚语	一个月两次不定期 ※通过电话确认日期和时间	
汉 语		

所在地：千代田区神田须田町 2-7-2

アーバンセンター神田須田町 7 楼

■ 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 10 時~12 時	03(5577)5143
インドネシア語	月 2 回不定期 ※日時は電話で確認	
中 国 語		

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 7 階