

がいくじん ざいりゅう しえん せんたー

外国人在留支援センター

Foreign Residents Support Center

みなさんが 外国人在留支援センターで できることを 説明します。



F R E S C

日本に住んでいる外国人を助けます

外国人在留支援センター (FRESC / フレस्क) は、日本に住んでいる外国人を助けるための
 色々な相談窓口<=相談できる ところ>が 集まっています。

「コモレ四谷 (CO・MO・RE YOTSUYA)」ビルの中にあります。JR四ツ谷駅に近いです。

外国人が日本で住みやすくなるために、下に書いていることをしています。

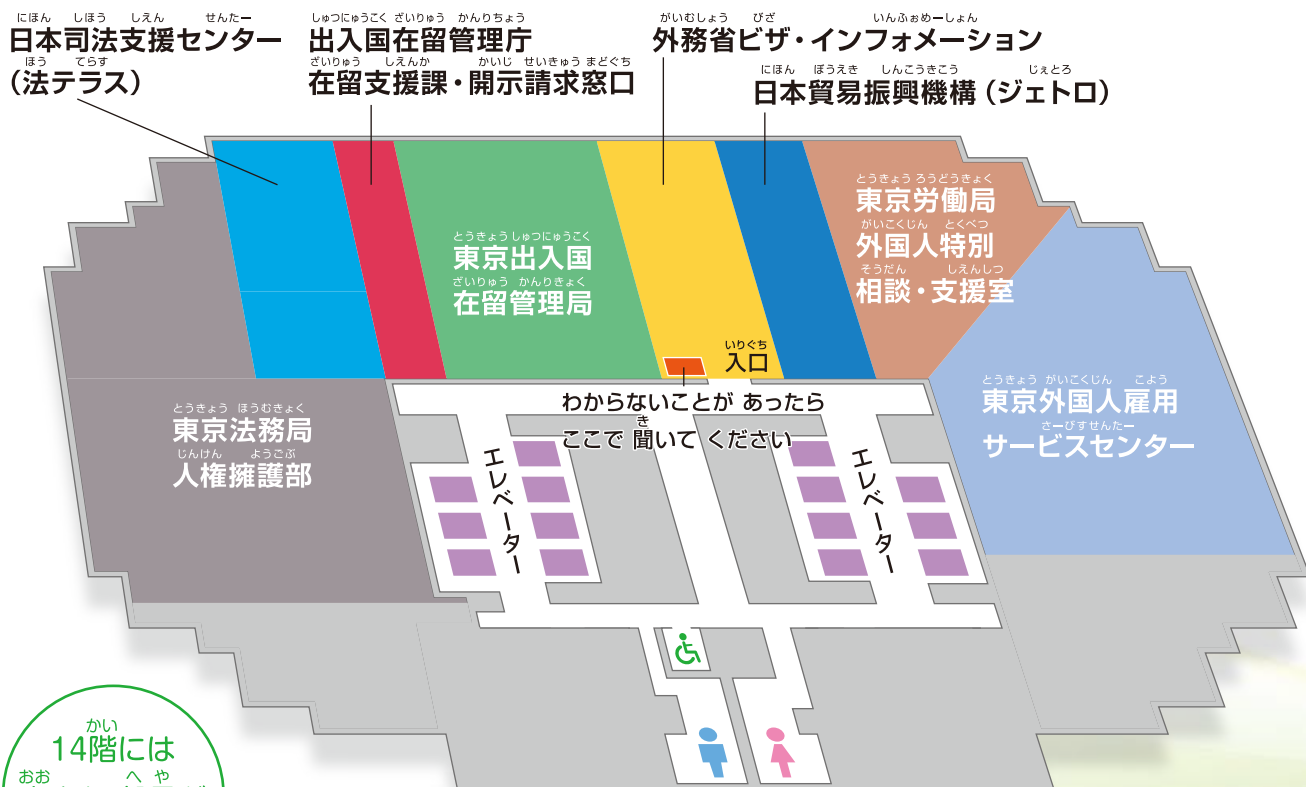
- 困っている外国人の相談を受けます。
- 外国人と 一緒に働きたい 会社を助けます。
- 外国人が 暮らしやすくなるために、県や市を助けます。



外国人在留支援センター
FRESC

外国人在留支援センター 地図

Floor guide



14階には
 大きな部屋が
 あります

そうだん まどくち なまえ
相談窓口の名前と
できること



しゅつにゆうこくざいりゆう かんりちよう ざいりゆう しえんか かいじ せいきゆう まどくち
出入国在留管理庁在留支援課・開示請求窓口

- ・在留支援課は、外国人が住んでいる町を助けています。
- ・日本でくらす外国人のために、『生活・就労ガイドブック』や『外国人生活支援ポータルサイト』を作っています。
- ・開示請求窓口は、出入国在留管理庁にある書類や、出入(帰)国記録<=日本へ入ったときと日本から出たときの情報>、外国人登録原票<=2012年7月より前に登録した外国人の情報>を見ることができます。



とうきよう しゅつにゆうこく ざいりゆう かんりきよく
東京出入国在留管理局

- 外国人が日本へ入るときと出るとき、または日本に住むための手続きをするところです。
日本に住んでいる外国人は、困ったことがあったら相談できます。予約してください。



とうきよう ほうむきよく じんけん しようごふ
東京法務局人権擁護部

- 日本に住む外国人が、差別<=理由がないのに嫌なことをされたり、言われること>を受けたときに相談できるところです。
差別を受けた外国人を助けます。
外国人が差別を受けないように呼びかけを行っています。



にほん しほう しえん せんたー ほう てらす
日本司法支援センター(法テラス)

- ・あなたが困っていることの内容に合わせて、困ったことを無くすのに役立つ日本の法律の制度や相談窓口を教えます。お金はいりません。
- ・日本に住所がありお金に困っている人は弁護士(法律に詳しい人)などに相談できます。お金はいりません。弁護士に払うお金(無利息)を借りることもできます。借りるためには条件があります。希望する人には近くの法テラスを案内します。



とうきよう ろうどうきよく がいこくじん とくべつそうだん しえんしつ
東京労働局外国人特別相談・支援室

- 仕事で困っている外国人が相談できるところです。
働いた時間やお金などについて相談できます。



とうきよう がいこくじん こよう さーびすせんたー
東京外国人雇用サービスセンター

- 高度外国人材<=留学生や専門の知識や技術などを持っている外国人>が仕事を探すときに助けるところです。
高度外国人材と仕事したい会社を教えます。



がいむしょう びざ いんぷおめーしょん
外務省ビザ・インフォメーション

- ビザについて相談できるところです。
ビザの申請に必要なものや、手続きを教えます。



にほん ほうえき しんこう きこう じえとろ
日本貿易振興機構(ジェトロ)

- 高度外国人材と仕事したい会社を助けるところです。
『高度外国人材活躍推進プラットフォーム』を作って、高度外国人材と仕事したい会社の情報などをインターネットで伝えます。また、セミナー<=説明を受けたり、学ぶための集まり>などを行っています。



がいこくじんざいりゅうしえん せんたー
外国人在留支援センター

FRESC

Foreign Residents Support Center



<http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/fresc01>

Phone Number

でんわ
電話

0570-011000

にほん どのこからでも 電話が できます。 がいこく どのこから 電話は できません。

フレスク

検索

で調べてください

でんわ がいこく
IP電話や 外国からは

03-5363-3013

Address

じゅうしょ
住所

〒160-0004 東京都新宿区四谷一丁目6番1号 四谷タワー13階

Opening hours

あ 開いている 時間

午前9時から 午後5時まで

※土曜日、日曜日、祝日、12月29日から1月3日までは 休みです

Access

でんしゃ い
電車 で 行くと き

○ JR中央線・総武線

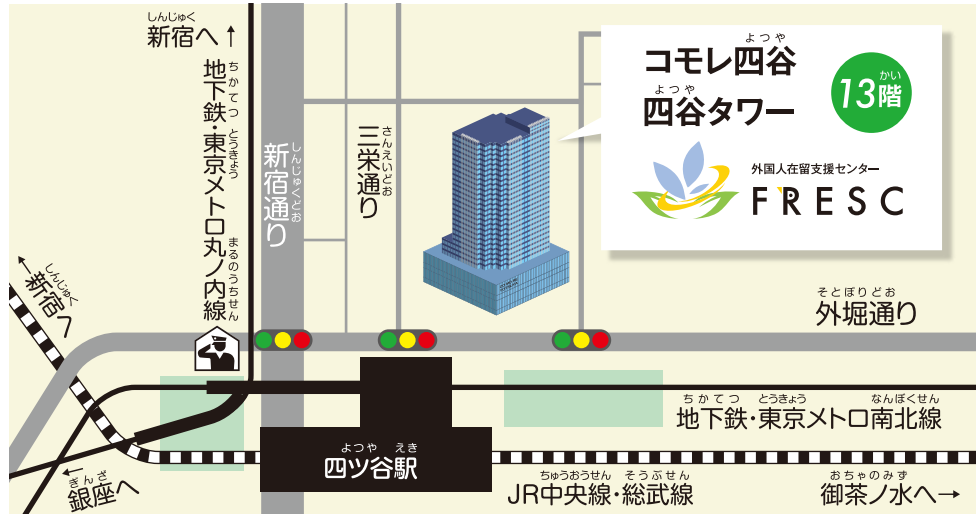
四ツ谷駅から 1分 歩きます

○ 地下鉄・東京メトロ丸ノ内線

四ツ谷駅から 3分 歩きます

○ 地下鉄・東京メトロ南北線

四ツ谷駅から 1分 歩きます



しゅうにゅうこくざいりゅう かんりちやう
出入国在留管理庁

書類や 情報の 開示請求が できる ところ

Immigration Services Agency of Japan

でんわ
電話 03-5363-3005

http://www.immi-moj.go.jp/news-list/kaiji_release.html



にほん ぼうえき しんこう きごう じえとろ
日本貿易振興機構 (JETRO)

高度外国人材と 働くための 相談

Japan External Trade Organization (JETRO)

でんわ
電話 03-3582-5203

e-mail. OpenforProfessionals@jetro.go.jp ※相談するときに使います

<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>



とうきやう しゅうにゅうこくざいりゅう かんりきよく
東京出入国在留管理局

にほん す しょうだん
日本に住むための 相談

Tokyo Regional Immigration Services Bureau

でんわ
電話 03-5363-3025 ※予約するときに使います

e-mail. info-fresc@i.moj.go.jp
<http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html>



がいむしょう びざ いんふおめーしょん
外務省 ビザ・インフォメーション

ビザについての 相談

MOFA Visa Information

でんわ
電話 0570-011000

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>



とうきやう ほうむきよく じんけん ぼうごふ
東京法務局人権擁護部

いじめや 差別を 受けたときの 相談

Tokyo Legal Affairs Bureau Human Rights Department

でんわ
電話 0570-003-110 (にほんご)
0570-090-911 (そのほかのことば)

<http://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>



とうきやう ろうどうきよく がいこくじん とくべつ しょうだん しえんしつ
東京労働局外国人特別相談・支援室

仕事で 困っていることの 相談

Tokyo Labour Bureau Consultation and Support Office for Foreigners

でんわ
電話 0570-011000

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html> <https://www.toukiren.or.jp/fresc>



にほん しほう しえん せんたー ほう てらす
日本司法支援センター (法テラス)

ほうりつ こま そうだん
法律で 困っていることと わからないことの 相談

Japan Legal Support Center (Houterasu)

でんわ
電話 0570-011000 (にほんご)
0570-078377 (そのほかのことば)

<https://www.houterasu.or.jp/en/index.html>



とうきやう がいこくじん こやう さいびすせんたー
東京外国人雇用サービスセンター

仕事についての 相談

Tokyo Employment Service Center for Foreigners

でんわ
電話 0570-011000

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

