



<https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>

Phone Number 電話 **0570-011000**
にほんどこからでもでんわができます。がいこくでんわはできません。

フレスク で調べてください
IP電話や外国からは **03-5363-3013**

Address 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 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 電車で行くとき

- JR中央線・総武線
四ツ谷駅から徒歩1分
- 地下鉄・東京メトロ丸ノ内線
四ツ谷駅から徒歩3分
- 地下鉄・東京メトロ南北線
四ツ谷駅から徒歩1分



外国人留支援センター

Foreign Residents Support Center

みなさんが外国人留支援センターでできることを説明します。



F R E S C

出入国在留管理庁
書類や情報の開示請求ができる場所
Immigration Services Agency of Japan
電話 03-5363-3005
<https://www.moj.go.jp/isa/applications/privacy/index.html>

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)
電話 03-3582-5203
<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>

東京出入国在留管理局
日本に住むための相談
Tokyo Regional Immigration Services Bureau
電話 03-5363-3025
https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html

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
電話 0570-011000
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>

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
電話 0570-003-110 (にほんご)
0570-090-911 (そのほかのことば)
<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>

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
ナビダイヤル 0570-011000 (相談機関の番号2)
フリーダイヤル 0120-816703 (安全衛生専用)
<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html> <https://www.toukiren.or.jp/fresc>

日本司法支援センター (法テラス)
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)
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>

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
電話 03-5361-8722
<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

やさしい日本語で書いています。

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 / フレスク) 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。

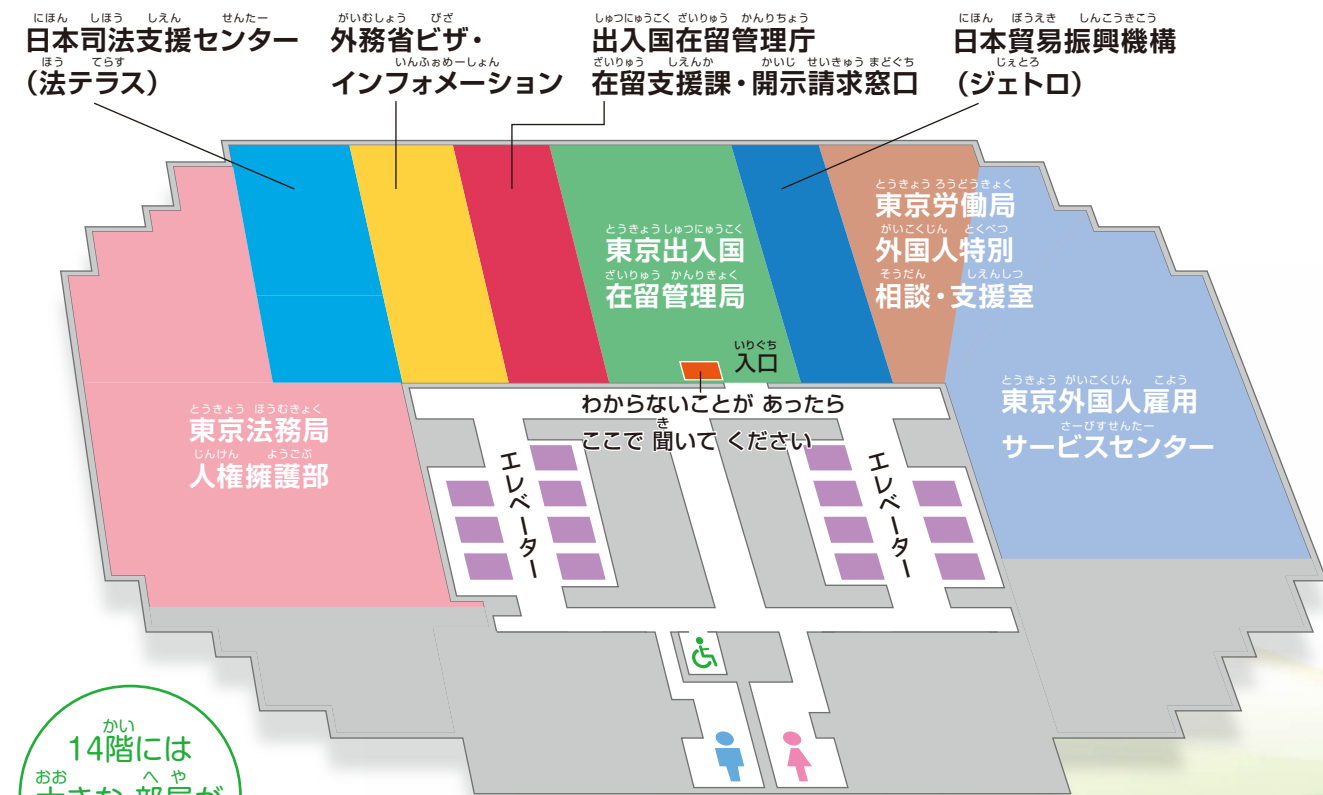
- 困っている外国人の相談を受けます。
- 外国人と いっしょに働きたい会社を助けます。
- 外国人が 暮らしやすくなるために、県や市を助けます。



外国人在留支援センター
FRESC
商標登録第6325937号

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



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。



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。



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。



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。



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。
- はたらき時間や お金などについて相談できます。



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。



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。



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。