






困ったときの問合せ先

2024.7現在


項目	名称	所在地・電話番号・対応時間・曜日・対応言語等	ホームページ	QRコード
入国・在留手続	外国人在留総合インフォメーションセンター等 (外国人在留総合相談を実施している窓口)	<p>【電話でのお問い合わせ】</p> <p>※対応言語はホームページをご確認ください。</p> <p>TEL:0570-013904 (IP電話、海外からはTEL:03-5796-7112) 平日8:30～17:15 (年末年始を除く。)</p>	<p>外国人在留総合インフォメーションセンター等／出入国在留管理庁</p> <p>https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html</p>	
		<p>【窓口でのお問い合わせ】</p> <p>※対応時間及び対応言語はホームページをご確認ください。</p> <p>北海道札幌市中央区大通西12丁目 札幌第三合同庁舎</p> <p>宮城県仙台市宮城野区五輪1-3-20 仙台第二法務合同庁舎</p> <p>東京都港区港南5-5-30</p> <p>神奈川県横浜市金沢区鳥浜町10-7</p> <p>愛知県名古屋市港区正保町5-18</p> <p>大阪府大阪市住之江区南港北1-29-53</p> <p>兵庫県神戸市中央区海岸通29 神戸地方合同庁舎</p> <p>広島県広島市中区上八丁堀2-31 広島法務総合庁舎内</p> <p>香川県高松市浜ノ町72-9</p> <p>福岡県福岡市中央区舞鶴3-5-25 福岡第一法務総合庁舎</p> <p>沖縄県那覇市樋川1-15-15 那覇第一地方合同庁舎</p>		
た技能 相の実 談の習 母国 語の	外国人技能実習機構	<p>英語、中国語、ベトナム語、フィリピン語、インドネシア語、タイ語、カンボジア語、ミャンマー語</p> <p>※言語によって対応日時、電話番号が異なりますので、ホームページをご確認ください。</p>	<p>外国人技能実習機構</p> <p>https://www.otit.go.jp/notebook/</p>	
人権関係	外国語人権相談ダイヤル	<p>TEL:0570-090911</p> <p>平日9:00～17:00 (年末年始を除く。)</p> <p>英語、中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語</p>	<p>外国人のための人権相談／法務省</p> <p>https://www.moj.go.jp/ENGLISH/HB/counseling/for_foreigners.html</p>	
	外国語インターネット人権相談受付窓口	<p>英語、中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語</p>	<p>外国語インターネット人権相談受付窓口／法務省</p> <p>https://www.moj.go.jp/JINKEN/EN/jinken21.html#01</p>	

項目	名称	所在地・電話番号・対応時間・曜日・対応言語等	ホームページ	QRコード
法的支援	法テラス多言語情報提供サービス	TEL:0570-078377 平日9:00～17:00（年未年始を除く。） 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語	For Foreign Nationals（法テラスの業務を多言語で紹介するページ）／法テラス https://www.houterasu.or.jp/site/foreign-nationals/	
マイナンバー	マイナンバー総合ダイヤル	【外国語でのお問合せ】 ・マイナンバー制度について TEL:0120-0178-26 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語 ・通知カード、マイナンバーカードについて TEL:0120-0178-27 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語	マイナンバー（個人番号）制度・マイナンバーカード／デジタル庁 https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/	
		【日本語でのお問合せ】 ・マイナンバー総合フリーダイヤル TEL:0120-95-0178 平日9:30～20:00 土、日、祝日9:30～17:30（年未年始を除く。）	通知カード、マイナンバーカードについて（英語ページ）／地方公共団体情報システム機構（中国語（簡体字・繁体字）・韓国語・スペイン語・ポルトガル語でも対応） https://www.kojinbangocard.go.jp/en/	
労働	外国人労働者相談コーナー	全国の主要な労働局及び労働基準監督署 ※対応時間や対応言語等はホームページをご確認ください。	相談機関のご紹介／厚生労働省 https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html	
	外国人労働者向け相談ダイヤル	英語、中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、カンボジア語、ミャンマー語、モンゴル語		
	労働条件相談 ほっとライン	※言語によって対応日時、電話番号が異なりますので、ホームページをご確認ください。		
	働く人の「こころの耳電話相談」	TEL:0120-565-455 月曜日、火曜日 17:00～22:00 土曜日、日曜日 10:00～16:00 （祝日、年未年始を除く。）	働く人の「こころの耳電話相談」／厚生労働省 https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/	

項目	名称	所在地・電話番号・対応時間・曜日・対応言語等	ホームページ	QRコード
労働	ハローワーク	全国のハローワーク 原則8：30～17：15（平日） ※一部のハローワークにおいては、平日及び土曜日に開庁時間を延長して職業相談を実施しておりますので、詳細はホームページをご確認ください。	全国ハローワークの所在案内／厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/hellowork.html	
		通訳のいるハローワーク（平日） ※対応言語及び取扱時間はホームページをご確認ください。	相談機関のご紹介(外国人労働者向け)／厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf	
	総合労働相談コーナー	全国の都道府県労働局や労働基準監督署等 ※所在地や対応時間等はホームページをご確認ください。	総合労働相談コーナーのご案内／厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html	
職場におけるハラスメント等に関する相談	雇用環境・均等部（室）	各都道府県労働局 平日8:30～17:15	①雇用環境・均等部（室）所在地一覧／厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf ②「職場におけるハラスメントは許されない行為です」（英語版リーフレット） https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001225731.pdf	 
男女共同参画のための総合的な施設	男女共同参画センター等	全国各地	男女共同参画のための総合的な施設（都道府県一覧）／男女共同参画局 https://www.gender.go.jp/policy/chihou_renkei/pref_shisetsu.html	
DVや女性が抱える問題に関する相談	DV相談+（プラス）	TEL:0120-279-889（つながはやく） メール：ホームページのメールフォームからご相談ください。 24時間受付 365日相談対応 チャット相談 受付：12:00～22:00 日本語の他に、英語、中国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語にも対応 男性の相談にも対応（毎週日曜15～21時は、専用回線で受け付けています。）	DV相談プラス／男女共同参画局 https://soudanplus.jp/	 スマートフォン専用 

項目	名称	所在地・電話番号・対応時間・曜日・対応言語等	ホームページ	QRコード
DVや女性が抱える問題に関する相談	配偶者暴力相談支援センター	全国各地 TEL：#8008（最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります） ※対応時間や対応言語等は地域によって異なります。	配偶者暴力相談支援センターの機能を果たす施設一覧／男女共同参画局 https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/soudankikan/pdf/center.pdf	
	女性相談支援センター	全国各地	困難な問題を抱える女性の相談窓口（女性相談支援センター） https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40452.html	
高等教育試験機関への	日本留学試験（EJU）	—	日本留学試験（EJU）／日本学生支援機構 https://www.jasso.go.jp/ryugaku/eju/index.html	
高等教育段階における奨学金	奨学金の制度（日本学生支援機構）	・在留資格「特別永住者」、「永住者」、「日本人の配偶者等」、「永住者の配偶者等」、「定住者（※）」、一定の要件を満たす「家族滞在」の方を対象としています。 ※将来永住する意思のない人は、申込資格がありません。 ・給付型奨学金と貸与型奨学金のウェブサイトリンク先を記載しています。	①＜給付型奨学金＞ https://www.jasso.go.jp/shogakukin/kyufu/index.html ②＜貸与型奨学金＞ https://www.jasso.go.jp/shogakukin/seido/index.html	 
	日本留学奨学金パンフレット	・在留資格「留学」の方を対象としています。 ・日本にある奨学金情報の全てがパンフレットに掲載されているわけではありません。	日本留学奨学金パンフレット／日本学生支援機構 https://www.jasso.go.jp/ryugaku/study_j/scholarships/brochure.html	
日本語教育	日本語教育担当部署一覧	都道府県・政令指定都市・中核市・外国人集住都市会議会員市町	日本語教育担当部署一覧／文化庁 https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/nihongokyoiku_tanto/	
	国際交流基金	海外における日本語教育を対象としています。	国際交流基金 https://www.jpf.go.jp/j/project/japanese/index.html	

項目	名称	所在地・電話番号・対応時間・曜日・対応言語等	ホームページ	QRコード
医療機関	医療機能情報提供制度（医療情報ネット）	英語、中国語、韓国語に対応しています。	<p>【制度について】医療情報提供制度について（厚生労働省） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html</p> <p>【検索サイトについて】医療情報ネット（ナビ） https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize</p>	 
	医療安全支援センター	全国各地	<p>①医療安全支援センターとは／医療安全支援センター総合支援事業 https://www.anzen-shien.jp/aboutus/</p> <p>②全国の医療安全支援センター／医療安全支援センター総合支援事業 https://www.anzen-shien.jp/center/</p>	 
健康保険	全国健康保険協会支部	全国各地	<p>全国健康保険協会 https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g7/cat710/sb7130/sbb7131/1762-620/</p>	
年金	日本年金機構年金事務所（来訪相談）	<p>全国の年金事務所（分室含む） 【英語のみ】 月曜日（週の第1営業日） 8:30～19:00 火曜日から金曜日 8:30～17:15 第2土曜日 9:30～16:00 ※土日、祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は通訳サービスを利用できません。 【中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、ミャンマー語】 月曜日から金曜日 8:30～17:15 ※ミャンマー語については令和6年10月より対応となります。 ※土日、祝日、12月29日～1月3日は通訳サービスを利用できません。 ※年金事務所の窓口では、通訳サービスを利用した相談が受けられます。通訳サービスが混み合っている場合は、お待たせする場合がありますので予めご了承ください。 ※年金事務所では、電話による通訳サービスを利用した相談には対応しておりません。</p>	<p>全国の相談・手続き窓口（英語版）／日本年金機構 https://www.nenkin.go.jp/international/aboutjps/offices.html</p>	

項目	名称	所在地・電話番号・対応時間・曜日・対応言語等	ホームページ	QRコード
年金	年金相談に関する一般的な問合せ (日本年金機構) (電話相談)	ねんきんダイヤル TEL:0570-05-1165 (「050」で始まる電話番号でおかけになる場合) TEL:03-6700-1165 【英語のみ】 月曜日(週の第1営業日) 8:30~19:00 火曜日から金曜日 8:30~17:15 第2土曜日 9:30~16:00 ※土日、祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~ 1月3日は通訳サービスを利用できません。 【中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、ミャンマー語】 月曜日から金曜日 8:30~17:15 ※ミャンマー語については令和6年10月より対応となります。 ※土日、祝日、12月29日~1月3日は通訳サービスを利用できません。	日本年金機構(英語版) https://www.nenkin.go.jp/international/index.html#cms001	
	年金の加入に関する一般的な問合せ (日本年金機構) (電話相談)	○国民年金加入者向け TEL:0570-003-004 (「050」で始まる電話番号でおかけになる場合) TEL:03-6630-2525 ○厚生年金加入者向け TEL:0570-007-123 (「050」で始まる電話番号でおかけになる場合) TEL:03-6837-2913 【英語のみ】 月曜日(週の第1営業日) 8:30~19:00 火曜日から金曜日 8:30~17:15 第2土曜日 9:30~16:00 ※土日、祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~ 1月3日は通訳サービスを利用できません。 【中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、ミャンマー語】 月曜日から金曜日 8:30~17:15 ※ミャンマー語については令和6年10月より対応となります。 ※土日、祝日、12月29日~1月3日は通訳サービスを利用できません。		

項目	名称	所在地・電話番号・対応時間・曜日・対応言語等	ホームページ	QRコード
国 税	国税に関する一般的な なご質問やご相談 (電話相談センター)	東京国税局電話相談センター TEL:03-3821-9070 名古屋国税局電話相談センター TEL:052-971-2059 大阪国税局電話相談センター TEL:06-4965-8298 平日9:00～17:00 (年末年始を除く。) ※英語専用	国税庁／IF YOU NEED FURTHER INFORMATION, PLEASE CONTACT https://www.nta.go.jp/english/contact/moreinformation/	
	国税に関する個別具 体的なご質問やご相談 (全国の各税務署)	全国の各税務署 平日8:30～17:00 (年末年始を除く。)	国税庁／税についての相談窓口 https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shirabekata/9200.htm	
地 方 税	各都道府県・各市区 町村	全国各地	各都道府県・各市区町村HP	—
交 通 事 故	NASVA交通事故被 害者ホットライン	TEL:0570-000738 I P 電話からはTEL:03-6853-8002 平日10:00～12:00、13:00～16:00 (年末年始を除く。)	交通事故被害者ホットライン／自 動車事故対策機構 https://www.nasva.go.jp/saesaeru/hotline.html	
交 通 事 故	(公財) 日弁連交通 事故相談センター	全国各地 TEL:0570-078325 平日10:00～16:30 毎月10日は10:00～19:00 (10日が土曜、日曜、祝日に当たる場合は、休 日明けの平日に実施。)	(公財) 日弁連交通事故相談セ ンター https://www.n-tacc.or.jp/	
犯 罪 等	事件、事故	110番		—
性 犯 罪 ・ 性 暴 力 被 害 に 関 する 相 談	性犯罪・性暴力被害 者のためのワンストップ 支援センター	全国各地 TEL：＃8891 (最寄りの性犯罪・性暴力被 害者のためのワンストップ支援センターにつながりま す) ※対応時間や対応言語等は地域によって異なり ます。	行政が関与する性犯罪・性暴力被 害者のためのワンストップ支援セン ター (一覧) / 男女共同参画局 https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/pdf/one_stop.pdf	
	SNS相談「Cure Time (キュアタイ ム)」	SNSチャット相談 受付：17:00～21:00 日本語の他に、英語、中国語、韓国語、ベトナム 語、フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ 語、ポルトガル語、スペイン語にも対応	Cure Time / 男女共同参画局 https://curetime.jp/	

項目	名称	所在地・電話番号・対応時間・曜日・対応言語等	ホームページ	QRコード
が急 な・病 ど火・ 事け	各消防本部など	119番		—
住 宅	(公社) 全国賃貸住宅経営者協会連合会	無料相談 TEL:0120-37-5584 月曜、水曜、金曜 10:00~17:00 ※日本語のみ	無料相談／公益社団法人全国賃貸住宅経営者協会連合会 https://www.chintai.or.jp/consultation/	
	(公財) 日本賃貸住宅管理協会	ご相談コーナー (書面(Webフォーム、FAX、手紙)のみ。日本語のみ。) (Webフォーム受付時間: 平日10時~17時)	賃貸住宅に関するご相談／(公財) 日本賃貸住宅管理協会 https://www.jpm.jp/consultation/	
消 費 生 活 相 談	消費者ホットライン188	188番 ※相談窓口によって受付時間が異なります。	消費者ホットライン／消費者庁 https://www.caa.go.jp/policies/policy/local_cooperation/local_consumer_administration/hotline/	
	国民生活センター (訪日観光客消費者ホットライン)	TEL:03-5449-0906 平日10:00~16:00(年末年始を除く。) 日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、タイ語、フランス語 ※外国人観光客が消費者トラブルにあった場合の相談窓口です。	訪日観光客消費者ホットライン／国民生活センター https://www.cht.kokusen.go.jp/	
ガ電 入気	電力・ガス取引監視等委員会 相談窓口	TEL:03-3501-5725 E-mail: dentorii@meti.go.jp 平日9:30~18:15 (年末年始を除く。)	相談窓口(情報提供窓口)／電力・ガス取引監視等委員会 https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html	
電 気	電力自由化についてのお問い合わせ窓口	TEL:0570-028-555 平日9:00~18:00 (年末年始を除く。)	電力小売全面自由化／資源エネルギー庁 https://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/electricity_liberalization/	
水 道	お住まいの市区町村の水道局や水道担当部署	お住まいの市区町村の水道局や水道担当部署	お住まいの市区町村のHP	—
携 帯 電 話	ご利用の携帯電話事業者	※ご利用の携帯電話事業者にお尋ねください。	ご利用の携帯電話事業者のHP	—
ご み	お住まいの市区町村	※お住まいの市区町村にお尋ねください。	お住まいの市区町村のHP	—

項目	名称	所在地・電話番号・対応時間・曜日・対応言語等	ホームページ	QRコード
ペット	お住まいの地方自治体（都道府県・指定都市・中核市）の動物愛護管理行政窓口	※お住まいの地方自治体（都道府県・指定都市・中核市）にお尋ねください。	地方自治体連絡先一覧／環境省 https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/3_contact/index.html	
国の行政に関する相談	総務省行政相談センター きくみみ	全国各地（管区行政評価局、行政評価事務所、行政監視行政相談センター） 【日本語のみ対応可】 TEL:0570-090110 ※一部のIP電話では利用できない場合があります。その場合は、HP①の各センターの電話番号におかけください。 ※平日の早朝・夜間や土日、休日、年末年始など閉庁日は、留守番電話で対応しております。 【英語対応可】 メール：kikumimi.japan@soumu.go.jp	①総務省行政相談センターの連絡先一覧表／総務省 https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/kyokusyo_madoguchi.html	
			②行政相談 多言語リーフレット（17言語） https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tagengo.html	
難住民支等援助の定	（公財）アジア福祉教育財団難民事業本部	〒106-0047 東京都港区南麻布5-1-27 TEL:03-3449-7011 FAX:03-3449-7016	（公財）アジア福祉教育財団難民事業本部 https://www.rhq.gr.jp/	
生活困窮	お金、仕事、住まいなど、生活に関する相談窓口	お住まいの地域の自立相談支援機関	自立相談支援機関一覧 https://minna-tunagaru.jp/ichiran/	