



困ったときの問合せ先

2020.8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	TEL:0570-013904 (IP電話、PHS、海外からは03-5796-7112) 平日8:30～17:15(年末年始を除く。)	インフォメーションセンター／出入国在留管 理庁 www.immi- moi.go.jp/info/index.html#sec_01	
		宮城県仙台市宮城野区五輪1-3-20		
		東京都港区港南5-5-30		
		神奈川県横浜市金沢区鳥浜町10-7		
		愛知県名古屋市中区正保町5-18		
		大阪府大阪市住之江区南港北1-29-53		
		兵庫県神戸市中央区海岸通29		
		広島県広島市中区上八丁堀2-31		
福岡県福岡市中央区舞鶴3-5-25				
技能実習	外国人技能実習機構 (母国語相談)	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、カンボジア語及びミャンマー語 ※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。	外国人技能実習機構 https://www.otit.go.jp/notebook/	
人権関係	外国語人権相談 ダイヤル	TEL:0570-090911(全国共通) 平日9:00～17:00(年末年始を除く。) (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、ポルトガル語及びスペイン語)	外国人のための人権相談／法務省 http://www.moi.go.jp/ENGLISH/HB/counseling/for_foreigners.html	
	外国人のための 人権相談所	全国の法務局・地方法務局の本局 平日9:00～17:00(年末年始を除く。) (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、ポルトガル語及びスペイン語)		
	外国語インターネット 人権相談受付窓口	—		
法的支援	法テラス多言語情報 提供サービス	TEL:0570-078377(全国共通) 平日9:00～17:00(祝日・年末年始を除く。) (英語、中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語、ネパール語、タイ語、ポルトガル語及びスペイン語)	多言語情報提供サービス／法テラス https://www.houterasu.or.jp/multilingual/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
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] (英語, 中国語, 韓国語, ポルトガル語, スペイン語) ・マイナンバー制度について 0120-0178-26 ・通知カード, マイナンバーカードについて 0120-0178-27	マイナンバー制度について:外国人の方へ／内閣府 https://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/index.html	
		[日本語でのお問合せ] ・マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178 平日: 9:30~20:00 土・日・祝日: 9:30~17:30(年末年始を除く。)	通知カード, マイナンバーカードについて(英語ページ)／内閣府 (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.kojinbango-card.go.jp/en/	
労働	外国人労働者相談コーナー	全国各地		
	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, ミャンマー語及びモンゴル語	相談機関のご紹介／厚生労働省 https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html	
	労働条件相談ほっとライン			
	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, 年末年始は除く)	働く人の「こころの耳電話相談」／厚生労働省 http://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/	
	ハローワーク	全国のハローワーク 平日8:30~17:15	全国のハローワーク 平日8:30~17:15	全国ハローワークの所在案内／厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/kvuiin/hwmap.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覧ください。	相談機関のご紹介(外国人労働者向け)／厚生労働省 https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html	
ラセ妊 関スク 娠すメシ るンシュ 出相トア 産談等 ル等 にハヤ	雇用環境・均等部(室)	各都道府県労働局 平日8:30~17:15	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	
の男 た女 なめ・共 施の同 設の参 総画 合参 画的	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 http://www.gender.go.jp/policy/chihou_renkei/pref_shisetsu.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
女性問題に関する相談	配偶者暴力相談支援センター	全国各地	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 www.gender.go.jp/e-vaw/soudankikan/pdf/center.pdf	
	婦人相談所	全国各地	全国の婦人相談所一覧／厚生労働省 www.mhlw.go.jp/content/11900000/000402433.pdf	
高等教育機関へ	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/study/iej/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(※)」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	①  ② 
	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2019-2020／日本学生支援機構 https://www.jasso.go.jp/ryugaku/study/ischolarships/brochure.html	
日本語教育	日本語教育担当部署一覧	全国の都道府県・政令指定都市・中核市・外国人集住都市会議加盟都市	日本語教育担当部署一覧／文化庁 https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugonihongo/kyoiku/nihongokyoiku tanto/	
医療機関	医療機能情報提供制度(医療情報ネット)	各都道府県	・各都道府県HP ・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	
	医療安全支援センター	全国各地	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 http://www.anzen-shien.jp/aboutus/ 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 http://www.anzen-shien.jp/center/index.html	①  ② 

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
健康保険	全国健康保険協会支部	全国各地	全国健康保険協会 https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g7/cat710/sb7130/sbb7131/1762-620/	
年金	日本年金機構 年金事務所(来訪相談)	全国の年金事務所(分室含む) 【来訪の場合のみ】 平日9:00~17:00 (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。) (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、ポルトガル語及びスペイン語) ※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。	全国の相談・手続き窓口/日本年金機構 https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html	
	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 0570-05-1165 (「050」で始まる電話番号でおかけになる場合) 03-6700-1165 【電話の場合のみ】 平日9:00~17:00 (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、ポルトガル語及びスペイン語)		
	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 0570-003-004 (「050」で始まる電話番号でおかけになる場合) 03-6630-2525 ○ 厚生年金加入者向け 0570-007-123 (「050」で始まる電話番号でおかけになる場合) 03-6837-2913 【電話の場合のみ】 平日9:00~17:00 (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、ポルトガル語及びスペイン語)	日本年金機構(英語版) https://www.nenkin.go.jp/international/index.html#cms001	
税金	国税に関する一般的なご質問やご相談 (電話相談センター)	東京国税局電話相談センター 03-3821-9070 名古屋国税局電話相談センター 052-971-2059 大阪国税局電話相談センター(代表番号から転送) 06-6941-5331 平日8:30~17:00 (土・日・祝日、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)	全国各地 平日8:30~17:00 (土・日・祝日、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	

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
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	0570-000738 平日9:00～12:00, 13:00～17:00 (土・日・祝日・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/sasaeru/hotline.html	
	(公財)日弁連交通事故相談センター	全国各地 0570-078325 平日10:00～16:30 (土・日・祝日を除く。毎月10日は10:00～19:00)	(公財)日弁連交通事故相談センター http://www.n-tacc.or.jp/index.html	
犯罪等	事件, 事故	110番		—
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 平日9時から18時 (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/menu/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)でのみ、日本語のみ)	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.ipm.jp/consultation/	
消費生活相談	消費者ホットライン188	#188 ※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)	03-5449-0906 平日10時から16時(土・日・祝日, 12/29～1/3を除く) (英語, フランス語, 中国語, 韓国語, ベトナム語, タイ語)	訪日観光客消費者ホットライン／国民生活センター http://www.kokusen.go.jp/tourists/index.html	
ガ電気	電力・ガス取引監視等委員会 相談窓口	TEL03-3501-1512 (音声案内後)1825099, 1824716 E-mail: dentorii@meti.go.jp 9:30～12:00, 13:00～18:15 土・日・祝日, 年末年始(12月29日～1月3日)を除く営業日	電力小売全面自由化／電力・ガス取引監視等委員会 http://www.emsc.meti.go.jp/ 相談窓口 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 9:00～18:00 土・日・祝日, 年末年始(12月29日～1月3日)を除く営業日	電力小売全面自由化／資源エネルギー庁 http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/electricity_liberalization/	

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
ガス	都市ガスの小売全面自由化についてのお問い合わせ	TEL:03-3501-3506 9:30～18:15 土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く営業日	ガス小売全面自由化／資源エネルギー庁 http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/gas/liberalization/	
水道	お住まいの市町村の水道局や水道担当部署	お住まいの市町村の水道局や水道担当部署	お住まいの市町村のHP	—
携帯電話	主な携帯電話会社の英語対応窓口	NTTドコモ: 0120-005-250 KDDI: 0120-959-472 ソフトバンク: 0800-919-0157 9:00～20:00 (年中無休)	①NTTドコモ: https://www.nttdocomo.co.jp/english/ ②KDDI: https://www.kddi.com/english/ ③ソフトバンク: https://www.softbank.jp/en/mobile/	①  ②  ③ 
ごみ	お住まいの各市区町村	※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	—
ペット	お住まいの自治体の動物愛護管理行政窓口	※お住まいの自治体にお尋ねください	お住まいの自治体のHP	—
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) 0570-090-0110 ※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、ホームページの各センターの電話番号におかけください。 (メール:kikumimi.japan@soumu.go.jp(英語)) 平日8:30～17:15	総務省行政相談センターの連絡先一覧表／総務省 http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/kyokusyo_madoguchi.html	
定住支援	公益財団法人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 アジア福祉教育財団ビル2階 TELL: 03-3449-7011 FAX: 03-3449-7016	公益財団法人 アジア福祉教育財団 難民事業本部 http://www.rhq.gr.jp/	
生活困窮	お金、仕事、住宅など、生活にお困りの方の相談窓口	お住まいの市町村の自立相談支援機関	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000073432.html	