



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 (FRESC)

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

フレスク   で調べてください



Phone Number 電話

**0570-011000**

ナビダイヤル  
(ナビダイヤル)

**+81-3-5363-3013**

IP電話や外国からは

日本のどこからでも電話ができます。外国から電話はできません。

ナビダイヤルについて▶ 言葉(日本語:1、英語:2)を選んだ後、電話をかけたい機関の番号を選んでください。

- 1 東京出入国在留管理局
- 2 東京労働局特別相談・支援室
- 3 東京外国人雇用サービスセンター
- 4 東京法務局人権擁護部
- 5 外務省ビザ・インフォメーション
- 6 日本司法支援センター(法テラス)
- 7 日本貿易振興機構(ジェトロ)
- 8 その他のお問い合わせ

Address 場所

〒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 行き方

- JR中央線・総武線  
四ツ谷駅から徒歩1分
- 地下鉄・東京メトロ丸の内線  
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。



外国人在留支援センター

**FRESC**

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

電話 03-5363-3005

[https://www.moj.go.jp/isa/applications/disclosure/kaiji\\_release.html](https://www.moj.go.jp/isa/applications/disclosure/kaiji_release.html)



日本貿易振興機構(ジェトロ) 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/>  
<https://www.jetro.go.jp/services/escort/>



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

※予約するときに使います

[https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc\\_2.1.html](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 ビザなどの相談

Ministry of Foreign Affairs Visa Information

電話 03-5369-6577

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

電話 03-5361-8728

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



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・えいご)  
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。

2023年5月作成

そうだん まどくち なまえ  
相談窓口の名前と  
できること

## 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<=相談できる場所>が集まっています。

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。
- 外国人と一しょに働きたい会社を助けます。
- 外国人がくらしやすくなるために、県や市を助けます。

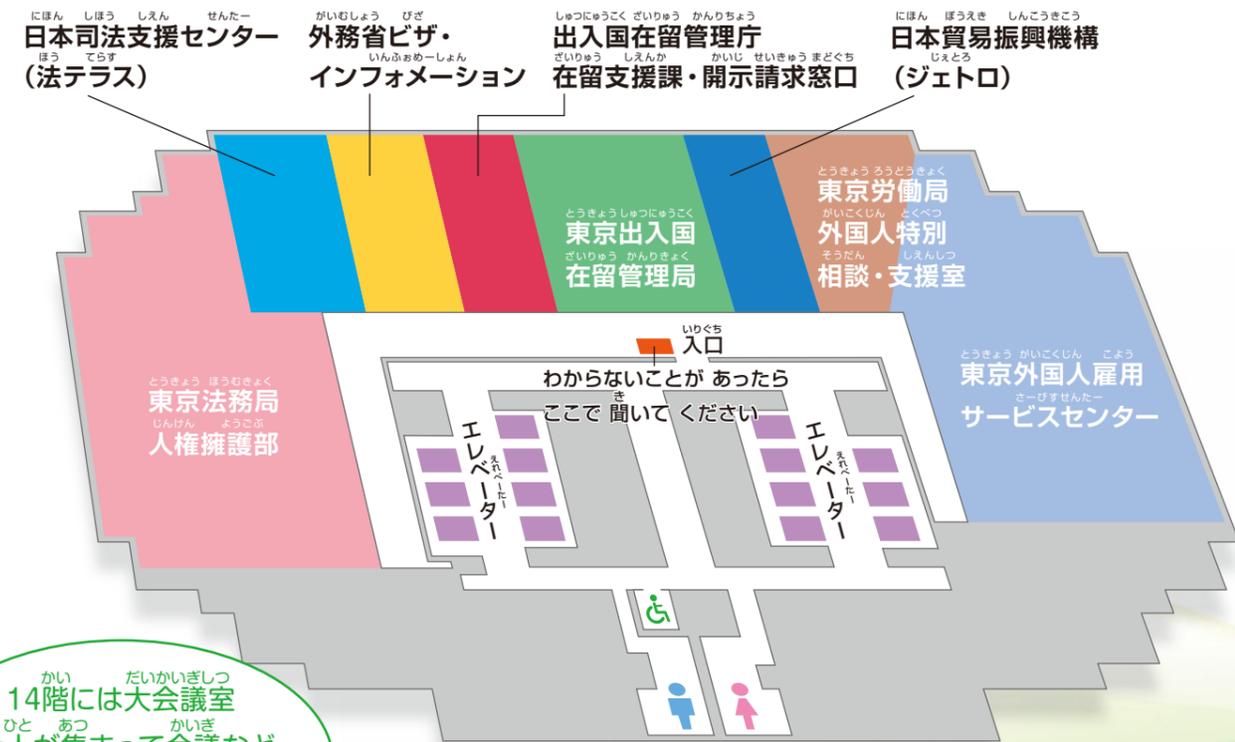


外国人在留支援センター  
**FRESC**  
商標登録第6325937号

外国人在留支援センター 地図

Floor guide

コモレ四谷  
四谷タワー  
13階



14階には大会議室  
<=人が集まって会議など  
をするための大きな部屋>  
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について相談できます。  
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場所です。  
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)



日本司法支援センター(法テラス)は、法律についての問題で困っていることをなくすための案内をするところ。  
困っていることを聞いて、どうすればよいのか、どこに相談するのがよいのかを教えます。また、法テラスのお金のいらぬ法律相談を使える人には、あなたの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場所です。  
働いた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場所です。  
高度外国人材と仕事がしたい会社を教えます。

## 外務省ビザ・インフォメーション



ビザなどについて相談できる場所です。  
ビザの申請に必要なものや、手続きを教えます。公印確認とアポステイーユのことを教えます。

## 日本貿易振興機構 (ジェトロ)



高度外国人材と仕事がしたい会社を助ける場所です。  
『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が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。