

# 外国人 在留支援センター



## で入管に相談ができます！



### 外国人在留支援センター(FRESC) 在留相談



じかん：平日の午前9時から午後5時まで※祝日・年末年始は休み

ばしょ：外国人在留支援センター(FRESC) (新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F)

相談できることは：11言語(やさしい日本語, 英語, 中国語, 韓国語, ベトナム語, ネパール語, インドネシア語, フィリピン語, タイ語, ポルトガル語, スペイン語)

**○相談するには予約が必要です！**

やさしい  
日本語

- 予約のときに聞くこと：①相談にきたい日, ②なまえ ※いわなくてもいいです, ③人数, ④でんわばんごうまたはメールアドレス, ⑤にほんごが話せるか/話せないか, ⑥相談したいこと

### Consultation with the Tokyo Regional Immigration Services Bureau at the Foreign Residents Support Center (FRESC)

Time: 9:00 am to 5:00 pm, Monday to Friday (excluding holidays, and year-end and New Year holidays)

Place: Foreign Residents Support Center (FRESC) (13th Fl., Yotsuya Tower, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku Ward)

**○ Reservation required for consultations!**

When making a reservation, we will ask you:

English

- (1) the date you want to visit the Center, (2) your name (you can refrain from sharing your name), (3) the number of visitors, (4) your phone number or email address, (5) whether you can speak Japanese or not, and (6) what you want to consult with the Immigration Services Agency about.

予約専用ダイヤル  
(Reservation dial)

※予約電話は日本語、英語、中国語など18言語での対応です！

予約専用フォーム  
(Reservation form)

※予約フォームは日本語または英語での対応です！



でんわばんごう (TEL)

03-5363-3025

【日本語】

<https://www.2.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn> 【English】

<https://www.2.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

NEW!

### オンライン相談を始めました



「四谷まで行くのは遠い。」「外出したくない。」といった方も安心してできるように、オンライン相談を始めました。予約ができたなら、URLを送るので、予約の日時になったらURLにアクセスしてください。

※スマートフォン、タブレットをつかうひとは、アプリのダウンロードが必要になります。

NEW!

### We have started online consultation

If you think "Yotsuya is too far for me to go," or "I'm afraid to go out," you can use online consultation. We send you a URL after you made a reservation. Please access the URL when the reservation date and time comes.

※If you use a smartphone or tablet, you need to download the app.

外国人在留支援センター  
(FRESC)

住所：東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F

アクセス：JR中央・総武線 四ツ谷駅 1分

東京メトロ丸ノ内線 四ツ谷駅 3分 南北線 四ツ谷駅 1分

## 入管に相談ができます！



### 外国人 在留支援センター (FRESC) 在留相談



じかん：平日の午前9時から午後5時まで ※祝日・年末年始は休み

ばしょ：外国人 在留支援センター (FRESC) (新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F)

相談できることは：11言語 (やさしい日本語, 英語, 中国語, 韓国語, ベトナム語, ネパール語, インドネシア語, フィリピン語, タイ語, ポルトガル語, スペイン語)

**相談するには予約が必要です！**

やさしい  
**日本語**

- 予約のときに聞くこと：①相談にきたい日, ②なまえ ※いわなくてもいいです, ③人数, ④でんわばんごうまたはメールアドレス, ⑤にほんごが話せるか/話せないか, ⑥相談したいこと

### 外国人 在留支援中心 (FRESC) 入管咨询

時間：9:00 ~ 17:00 (周一 ~ 周五) ※节假日及年末年初除外

地点：外国人 在留支援中心 (FRESC) (新宿区四谷1-6-1 四谷塔大厦13F)

**咨询需提前预约！**

- 预约时将会询问您：①希望前来咨询的日期、②姓名 ※匿名也可、③人数、④电话号码或电子邮箱、⑤是否能用日文沟通、⑥希望咨询的事项

**中文**

予約専用ダイヤル  
(Reservation dial)

※予約電話は日本語、英語、中国語など18言語での対応です！

予約専用フォーム  
(Reservation form)

※予約フォームは日本語または英語での対応です！  
※予約専用表格仅提供日文和英文服务



でんわばんごう (TEL)

**03-5363-3025**

【日本語】

<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

【English】

<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

**NEW !**

### オンライン相談を始めました



「四谷まで行くのは遠い。」「外出したくない。」といった方も安心できるように、オンライン相談を始めました。予約ができたなら、URLを送るので、予約の日時になったらURLにアクセスしてください。

※スマートフォン、タブレットをつかうひとは、アプリのダウンロードが必要になります。

**最新消息！**

### 外国人 在留支援中心新设在线咨询

为方便居住遥远，或不愿出门的人士进行在留疑难咨询，本支援中心正式开设在线咨询。在线咨询采用预约制，预约完成后，您将收到本支援中心发送的网址 (URL)。预约时间到了后，请访问该网址 (URL)。使用智能手机，平板电脑的人士，请事先下载该应用程序。

にゅうかん そうだん  
**で入管に相談ができます!**



がいこくじんざいりゅうせいえん ふれすく ざいりゅうそうだん  
**外国人在留支援センター(FRESC) 在留相談**



じかん: 平日の午前9時から午後5時まで ※祝日・年末年始は休み

ばしょ: 外国人在留支援センター(FRESC) (新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F)

相談できることは: 11言語(やさしい日本語, 英語, 中国語, 韓国語, ベトナム語, ネパール語, インドネシア語, フィリピン語, タイ語, ポルトガル語, スペイン語)

**○相談するには予約が必要です!**

やさしい  
**日本語**

- 予約のときに聞くこと: ①相談にきたい日, ②なまえ ※いわなくてもいいです, ③人数, ④でんわばんごうまたはメールアドレス, ⑤にほんごが話せるか/話せないか, ⑥相談したいこと

**외국인 체류 지원 센터(FRESC) 체류 상담**

시간: 9:00~17:00(월~금) ※공휴일과 연말연시는 제외

장소: 외국인 체류 지원 센터(FRESC) (신주쿠구 요츠야 1-6-1 요츠야타워 13층)

**○상담하시려면 예약이 필요합니다!**

**한국어**

- 예약시 문의 사항: ①상담 희망일, ②성함 ※이명도 가능, ③인원수, ④전화번호 또는 메일 주소, ⑤일본어회화 가/불가, ⑥상담하고 싶은 내용

예약専用ダイヤル  
(Reservation dial)

※予約電話は日本語、英語、中国語など18言語での対応です!

予約専用フォーム  
(Reservation form)

※予約フォームは日本語または英語での対応です!



でんわばんごう (TEL)

**03-5363-3025**

【日本語】

<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

【English】

<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

**NEW!**

オンライン相談を始めました

「四谷まで行くのは遠い。」「外出したくない。」といった方も安心できるように、オンライン相談を始めました。予約ができたなら、URLを送るので、予約の日時になったらURLにアクセスしてください。

※スマートフォン、タブレットをつかうひとは、アプリのダウンロードが必要になります。

**새소식! 온라인 상담을 시작했습니다**

“요츠야는 먼다.”, “외출하고 싶지 않다.” 그런 분들도 안심하고 상담할 수 있도록 온라인 상담을 시작했습니다. 예약이 되면 URL을 보내드립니다. 예약 시간이 되면 그 URL에 액세스하십시오.

※스마트 폰, 태블릿을 사용하시는 분은 어플의 다운로드가 필요합니다.