

# 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: 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 など。他の言語も対応できる場合があります。

**○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相談に来たい日 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

### विदेशी निवासी समर्थन केन्द्र (FRESC) निवास परामर्श

खुला हुने समय: सोमबार देखि शुक्रबार सम्म, बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुका ५:०० बजेसम्म \*राष्ट्रिय बिदाहरू र नयाँ वर्षको बिदामा बन्द छ।

स्थान: विदेशी निवासी समर्थन केन्द्र (FRESC) (योत्सुया टावर १३F, १-६-१ योत्सुया, शिन्जुकु-कु)

परामर्शको लागि उपलब्ध भाषाहरू: ११ वटा भाषा

(सजिलो जापानी, अंग्रेजी, चीनियाँ, कोरियाली, भियतनामी, नेपाली, इन्डोनेसियाली, फिलिपिनो, थाई, पोर्तुगाली, स्पेनिश)

**○ परामर्शको लागि रिजर्भ गर्न आवश्यक छ !**

नेपाली

रिजर्भ गर्ने बेला सोधिने प्रश्नहरू: (१) परामर्शको लागि कुन दिन आउन चाहनुहुन्छ (२) नाम \*अनिवार्य छैन (३) कति जना आउनुहुन्छ (४) टेलिफोन नम्बर वा इमेल ठेगाना (५) तपाईंलाई जापानी भाषा बोल्न आउछ कि आउँदैन (६) कुन विषयमा छलफल गर्न चाहानुहुन्छ

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21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.wbcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

【English】

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

### オンラインでも相談できます



「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、オンラインでも相談ができます。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。

### अनलाइनमा पनि परामर्श गर्न सकिन्छ

“योच्यासम्म जान टाढा छ”, “बाहिर निस्कन चाहन्न” भन्ने व्यक्तिहरुले पनि ढुक्क भई अनलाइनमा पनि परामर्श गर्न सकिन्छ | बुकिङ्ग गरेपछि URL पठाइने हुनाले, बुकिङ्ग गरेको मिति र समयमा URL मा जोडिनुहोस |

\*स्मार्टफोन, ट्याबलेट प्रयोग गर्ने व्यक्तिले एप्लिकेशन डाउनलोड गर्नु पर्ने हुन्छ |

東京出入国在留管理局  
四谷分庁舎

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 西ツ谷駅 1分  
東京メトロ丸ノ内線 西ツ谷駅 3分 南北線 西ツ谷駅 1分



# 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: 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 など。他の言語も対応できる場合があります。

**○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

### Pusat Bantuan bagi Penduduk Asing (FRESC) Konsultasi Tempat Tinggal

Waktu Buka: Hari kerja, pukul 9:00 pagi sampai pukul 5:00 sore \*Tutup di hari libur nasional, libur akhir tahun dan awal tahun baru.

Tempat: Foreign Resident Support Center (FRESC) (Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku)

Layanan bahasa yang tersedia untuk konsultasi: 11 bahasa

(Bahasa Jepang yang mudah, Inggris, China, Korea, Vietnam, Nepali, Indonesia, Filipina, Thailand, Portugis, Spanyol)

**○ Diperlukan Reservasi untuk Konsultasi !**

Hal-hal yang ditanyakan ketika akan membuat janji:

- (1) Tanggal Anda ingin datang berkonsultasi (2) Nama \*tidak wajib (3) Jumlah orang
- (4) Nomor telepon atau alamat e-mail (5) Apakah Anda dapat berbicara dalam bahasa Jepang atau tidak
- (6) Apa yang ingin Anda diskusikan

Indonesia

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21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>

### オンラインでも相談できます



「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、オンラインでも相談ができます。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。

### Melayani juga konsultasi secara online

Bagi mereka yang beranggapan, “Yotsuya terlalu jauh” atau “Saya tidak ingin keluar rumah”, maka tersedia juga layanan konsultasi secara online untuk ketenangan Anda. Setelah Anda membuat reservasi, maka kami akan mengirimkan link URL-nya kepada Anda. Jadi silakan akses URL tersebut ketika tanggal dan waktu reservasi Anda tiba.

\*Jika Anda menggunakan ponsel cerdas atau tablet, maka Anda perlu mengunduh aplikasinya.

東京出入国在留管理局  
四谷分庁舎

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



# 外国人 在留 支援 センター



## で 入 管 に 相 談 が 可 能 です !



### 外国人 在留 支援 センター (FRES C) 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 (FRES C) (新宿区 四谷 1-6-1 四谷タワー 13F)

相 談 可 能 な 語 言: 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 など。他 の 語 言 も 対 応 可 能 な 場 合 が 有 り ます。

**○ 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 来 た い 日 ② な ま え ※ い わ な く て も い い で す ③ 人 数  
④ て 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

### การให้คำปรึกษาเรื่องที่อยู่อาศัย ศูนย์สนับสนุนชาวต่างชาติ (FRES C)

เวลาเปิดทำการ : วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 0900 - 1700 น. \*ปิดทำการในวันหยุดนักขัตฤกษ์และวันหยุดปีใหม่

สถานที่ : ศูนย์สนับสนุนชาวต่างชาติ (FRES C) (โยทสียะทาวเวอร์ ชั้น 13, 1-6-1 โยทสียะ, แขวงชินจูกุ)

ภาษาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา 11 ภาษา (ภาษาญี่ปุ่นเบื้องต้น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาเวียดนาม, ภาษาเนปาล, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาฟิลิปปินส์, ภาษาไทย, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน)

**○ ต้องจองล่วงหน้าก่อนเข้ารับคำปรึกษา!**

ภาษาไทย

- เมื่อทำการนัดหมาย โปรดระบุ (1) วันที่จะเข้ารับการศึกษา (2) ชื่อ \*ไม่บังคับ (3) จำนวนคน  
(4) เบอร์โทรศัพท์หรืออีเมล (5) ระบุว่าสามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้หรือไม่  
(6) เรื่องที่ต้องการจะปรึกษา

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21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.bc.as.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

【English】

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

### オンラインでも相談できます



「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、オンラインでも相談ができます。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。

### รับปรึกษาทางออนไลน์ด้วย

สำหรับท่านที่คิดว่า “โยทสียะไกลเดินทางไม่สะดวก” “ไม่อยากออกนอกบ้าน” ก็สบายใจได้ เพราะท่านสามารถปรึกษาทางออนไลน์ได้เช่นกัน

เมื่อท่านจองคิวได้ เราจะส่งลิงก์กลับไปให้ และเมื่อถึงวันเวลาที่ท่านจองไว้ ขอให้ท่านเข้าถึงเพื่อปรึกษาได้

\* สำหรับท่านที่ใช้สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต จำเป็นต้องดาวน์โหลดแอปเตรียมไว้

東京出入国在留管理局  
四谷分庁舎

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



# 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: 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 など。他の言語も対応できる場合があります。

○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相談に来たい日 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

### Centro de Apoyo a Residentes Extranjeros (FRESC) Consulta de residencia

Horario de atención: Días laborables, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. \* Cerrado los feriados nacionales y feriado de fin de año y Año Nuevo.

Lugar: Centro de Apoyo a Residentes Extranjeros (FRESC) (Torre Yotsuya Piso 13, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku)

Idiomas disponibles para consulta: 11 idiomas

(Japonés fácil, inglés, chino, coreano, vietnamita, nepalí, indonesio, filipino, tailandés, portugués, español)

○ ¡Se requiere reserva para la consulta!

Cosas que se preguntan al reservar una cita:

Español

- (1) Fecha en la que quiere venir a realizar la consulta (2) Nombre \*no obligatorio (3) Número de personas
- (4) Número de teléfono o dirección de correo electrónico (5) Si puede hablar japonés o no
- (6) Lo que quiere consultar

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21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.wbcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

【English】

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

### オンラインでも相談できます



「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、オンラインでも相談ができます。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。

### Puede consultar también en línea

Para la tranquilidad de aquellas personas que piensen: “Está lejos para ir a Yotsuya” o “No quiero salir”, también está disponible el servicio de consulta en línea.

Una vez reservada una cita, se le enviará la URL, a la cual deberá acceder en la fecha y hora de su cita.

\* Si utiliza smartphone o tablet, necesitará descargar una aplicación.



東京出入国在留管理局  
四谷分庁舎

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

