



フレスク 🔍 検索

Phone Number 代表電話番号(でんわ)

0570-011000

(ナビダイヤル)

一部のIP電話及び海外からはこちら
03-5363-3013

Address 住所(ばしょ)

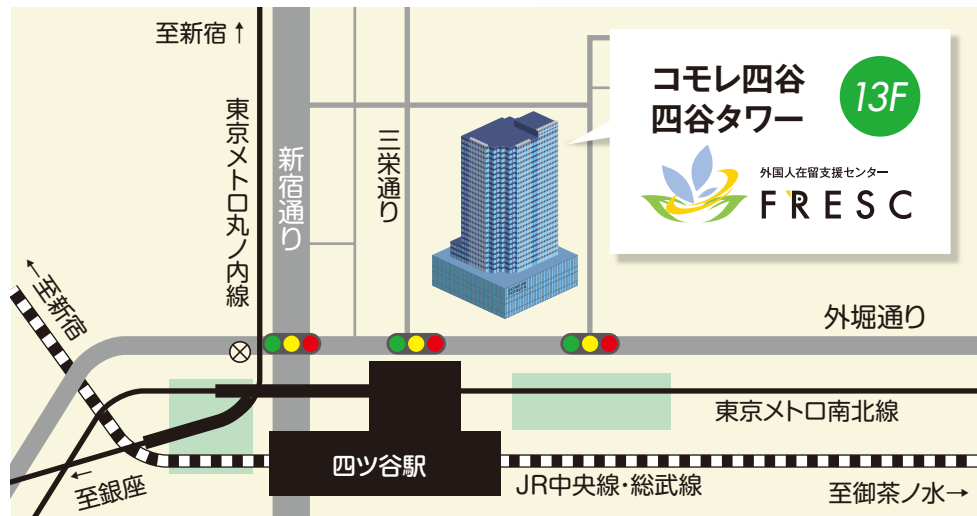
〒160-0004 東京都新宿区四谷一丁目6番1号 四谷タワー13F

Opening hours 開庁時間(あいているじかん)

9:00~17:00 ※土・日・祝・年末年始は休庁

Access アクセス(あくせす)

- JR中央線・総武線
四ツ谷駅：徒歩1分
- 東京メトロ丸ノ内線
四ツ谷駅：徒歩3分
- 東京メトロ南北線
四ツ谷駅：徒歩1分



出入国在留管理庁(情報公開窓口)

しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう(じょうほうこうかいまどぐち)

Immigration Services Agency of Japan

TEL. 03-5363-3005

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/privacy/index.html>



東京出入国在留管理局(在留相談)

とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく(ざいりゅうそうだん)

Tokyo Regional Immigration Services Bureau

TEL. 03-5363-3025

※予約専用
インターネット予約フォームはこちら
https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html



東京法務局人権擁護部(人権相談)

とうきょうほうむきょくじんけんようごぶ(いじめなどのじんけんのそうだん)

Tokyo Legal Affairs Bureau Human Rights Department

みんなの人権110番. 0570-003-110

外国語人権相談ダイヤル. 0570-090-911

<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>



日本司法支援センター(法テラス)(情報提供・法律相談)

にほんしほうしえんせんたー・ほうてらす(ほうりつでこまっていること)

Japan Legal Support Center (Houterasu)

TEL. 0570-011000 (日本語)
0570-078377 (その他の言語)

<https://www.houterasu.or.jp>



日本貿易振興機構(ジェトロ)(高度外国人材活用相談)

にほんばうえきしんこうきこう じえとろ

Japan External Trade Organization (JETRO)

TEL. 03-3582-5203

<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>



外務省 ビザ・インフォメーション(査証相談)

がいむしょう びざ・いんふぉめーしょん(びざのそうだん)

MOFA Visa Information

TEL. 0570-011000

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



東京労働局外国人特別相談・支援室(労働問題相談)

とうきょうろうどうきょくがいこくじんとくべつそうだん・しえんしつ(しごとのそうだん)

Tokyo Labour Bureau Consultation and Support Office for Foreigners

ナビダイヤル. 0570-011000 (相談機関の番号2
労働条件1、安全衛生2)
フリーダイヤル. 0120-816703 (安全衛生専用)

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



<https://www.toukiren.or.jp/fresc>



東京外国人雇用サービスセンター(就職相談)

とうきょうがいこくじんこようさーびすせんたー(しゅうしょくそうだん)

Tokyo Employment Service Center for Foreigners

TEL. 03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>



外国人在留支援センター

Foreign Residents Support Center



外国人在留支援センターとは

外国人在留支援センター（FRESC／フレスク）は、日本で暮らし、活躍する外国人の在留を支援する政府の窓口が、新宿区のJR四ツ谷駅前にある「コモレ四谷（CO・MO・RE YOTSUYA）」ビルに集まって、外国人からの相談対応、外国人を雇用したい企業の支援、外国人支援に取り組む地方公共団体の支援などの取組を行っています。

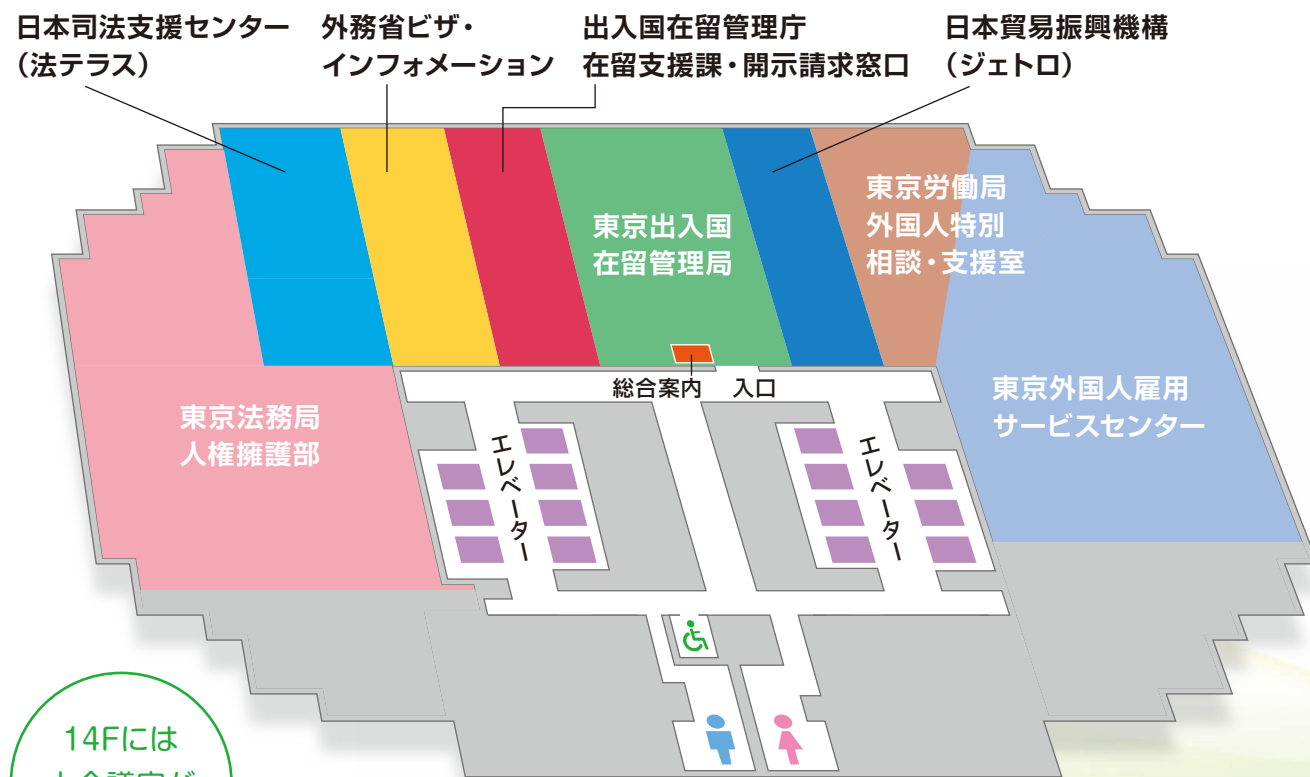
外国人在留支援センター（FRESC）では、入居する関係機関が連携して、外国人の在留に関する様々な支援施策を実施することにより、外国人受入れ環境を整備していきます。



外国人在留支援センター フロアガイド

Floor guide

コモレ四谷
四谷タワー
13F



出入国在留管理庁在留支援課・開示請求窓口

出入国在留管理庁在留支援課は、外国人向けの一元的相談窓口の整備・運営の支援、取組事例の共有等により、地方公共団体等との連携・協力を推進しています。また、「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」による日本に住む外国人への情報提供や「やさしい日本語」の普及を行っています。

開示請求窓口は、出入国在留管理庁（本庁）が保有する行政文書のほか、出入（帰）国記録及び外国人登録原票の開示請求を受け付けています。



東京出入国在留管理局

東京出入国在留管理局は、日本に在留する外国人や、外国人を雇用したい企業関係者等へ、予約制による個別相談を行っています。

また、地方公共団体に対し、外国人に関する相談の対応や助言等も行っています。



東京法務局人権擁護部

東京法務局人権擁護部は、外国人及び障害のある人に対する差別的な取扱いを始め、いじめ、虐待、各種ハラスメント、インターネットを悪用したプライバシー侵害など、様々な人権問題に関する相談に応じているほか、そのような人権侵害行為に対して、簡易・迅速・柔軟な救済活動を行っています。

また、人権擁護委員や地方自治体等と連携しながら、様々な人権啓発活動を行っています。



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、国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。問合せの内容に応じ、解決に役立つ法制度や相談窓口を無料で紹介します。

また、日本に住所を有し経済的に余裕のない外国人（収入等の条件有）に対し、弁護士等による無料法律相談、弁護士費用などの立替えを実施しています。



東京労働局外国人特別相談・支援室

東京労働局外国人特別相談・支援室は、外国人を雇用する事業主に対し、労働基準法等の労働関係法令や労務管理、安全衛生管理に関する相談対応を行うとともに、セミナーの開催、専門家による訪問支援など外国人労働者の労務管理、安全衛生管理に関する支援を行っています。また、外国人労働者向けに、労働条件に関する相談対応を行っています。



東京外国人雇用サービスセンター

東京外国人雇用サービスセンターは、高度外国人材（留学生、専門・技術的分野の在留資格）の就職支援を行う厚生労働省の機関です。職業相談・紹介、就職面接会の開催、インターンシップの実施のほか、外国人雇用に関する情報提供・相談等の事業主向け支援も行っています。



外務省ビザ・インフォメーション

外務省ビザ・インフォメーションは、日本への入国査証（ビザ）申請に必要な書類の案内、申請手続等査証（ビザ）に関する一般的な各種相談を受け付けています。

「家族が日本観光を希望していますが、どうすればビザを申請できますか？」等のご質問に、わかりやすく説明します。



日本貿易振興機構（ジェトロ）

ジェトロは、高度な知識や技能を有する外国人材の活用を促進するため、関係省庁との連携の下、「高度外国人材活躍推進プラットフォーム」を設置し、セミナーやポータルサイトを通じた情報提供や、高度外国人材を活用する中堅・中小企業に対する支援サービス等を提供しています。