

2026年度

無料 Free

# 外国人のためのリレー専門家相談会

東京外国人支援ネットワークでは、日本に住む外国人のために、2002年から外国人のための相談会を開催しています。どんなことを相談できるか、どんな専門家がいるか、あなたのことばの通訳がいるかなどを知りたいときは、その相談会を主催する団体に問い合わせてください。ひとりで悩まずに、ぜひ相談にきてください。お待ちしております。

เครือข่ายช่วยเหลือชาวต่างชาติในกรุงโตเกียวได้ร่วมกันจัดงานให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่นเป็นประจำตั้งแต่ปี 2545 เป็นต้นมา กรุณาสอบถามรายละเอียดต่าง ๆ จากกลุ่มผู้จัดงานให้คำปรึกษา เช่น สามารถปรึกษาเรื่องใดได้บ้าง มีผู้เชี่ยวชาญด้านใดบ้าง มีล่ามภาษาของท่านหรือไม่ อย่างน้อยแต่กังวลอยู่ตามล่าพั่ง ลองปรึกษาเราดู เรารอให้คำปรึกษาแก่ท่านอยู่

टोकियो विदेशीहरुको लागि सहयोग नेटवर्कले जापानमा बसोबास गर्ने विदेशीहरुको लागि, २००२ साल बाट विदेशीहरुको लागि परामर्श कार्यक्रम आयोजना गर्दै आएको छ। कस्तो कुरा परामर्श गर्न सकिन्छ, कुन विधाका विशेषज्ञहरु हुन्छन्, तपाईंले बोल्ने भाषाको अनुवादक छ कि छैन आदिको जानकारी लिनको लागि परामर्श कार्यक्रम आयोजना गर्ने संस्थालाई सम्पर्क गर्नुहोला। एकलै चिन्ता गरेर नबसि, परामर्शको लागि अवश्य आउनुहोस्। पर्खिबसेका छौ।

Tokyo Supporting Network for Foreign Residents sejak tahun 2002 menyelenggarakan konsultasi profesional untuk orang asing yang ditujukan untuk orang asing yang tinggal di Jepang. Jika Anda ingin mengetahui hal apa saja yang dapat Anda konsultasikan, tenaga profesional di bidang apa saja yang tersedia, apakah ada penerjemah dalam bahasa Anda, atau hal-hal lainnya, silakan tanyakan kepada pihak penyelenggara sesi konsultasi tersebut. Jangan menyimpan masalah Anda sendiri. Silakan berkonsultasi. Kami menunggu kedatangan Anda.

Từ năm 2002, Mạng lưới Hỗ trợ Người nước ngoài của thành phố Tokyo đã tổ chức các buổi tư vấn dành cho người nước ngoài đang sinh sống tại Nhật Bản.

Hãy liên hệ với các đoàn thể tổ chức tư vấn để được hướng dẫn có thể tư vấn về vấn đề gì, có những chuyên viên trong lĩnh vực nào, hay có phiên dịch ngôn ngữ của bản thân hay không.

Đừng lo lắng một mình, hãy đến trao đổi để được tư vấn. Chúng tôi luôn sẵn lòng giúp đỡ bạn.

主催：外国人のためのリレー専門家相談会を開催する団体（スケジュール表参照）

事務局：公益財団法人東京都つながり創生財団  
 問い合わせ先：03-6258-1226

Hosts : Organizations providing Professional Consultation for Foreign Residents (see the schedule on the back of this year)  
 Secretariat: Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"  
 Contact: 03-6258-1226

Supported by: TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

## รับปรึกษาปัญหาแก่คนต่างชาติโดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่พลัดเปลี่ยนกันมาให้คำปรึกษา

### विदेशीहरुको लागि विशेषज्ञबाट परामर्श कार्यक्रम

## KONSULTASI PROFESIONAL UNTUK ORANG ASING TƯ VẤN CỦA CÁC CHUYÊN GIA DÀNH CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI

- いろいろな専門家がいます。―― 弁護士、行政書士、社会保険労務士、医師など
- いろいろな相談ができます。―― 在留資格、ビザ、結婚、離婚、労働問題、教育・進学、年金・保険、税金、医療、住まいや契約のトラブルなど
- いろいろな言語の通訳がいます。 • 秘密は守ります。 • 無料です。

- มีผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ให้ความรู้ สร้างเอกสารราชการ ผู้เชี่ยวชาญด้านประกันสังคมและแรงงาน แพทย์ ฯลฯ
- ให้คำปรึกษาด้านต่างๆ มากมาย สิทธิในการพำนักในญี่ปุ่น วีซ่า การแต่งงาน การหย่าร้าง ปัญหาที่ทำงาน การศึกษา การศึกษาต่อ เงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ประกันชีวิต ภาษี สุขภาพ ที่อยู่อาศัย และปัญหาจากการทำสัญญา ฯลฯ

- มีล่ามภาษาต่าง ๆ ให้บริการ • รักษาข้อมูลการปรึกษาเป็นความลับ • ไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

- विविध विधाका विशेषज्ञहरु छन्। --- वकिल, ग्योसेइस्योसी (कानूनी कागजपत्र, अदालतमा पेश गर्ने कागजपत्र लेख्ने व्यक्ति), स्याकाइहोकेनरोउमुसी (सामाजिक बीमा र श्रम परामर्श दिने व्यक्ति), चिकित्सक आदि

- विभिन्न कुराहरु परामर्श गर्न सकिन्छ। --- जापान बसोबास योग्यता, भिषा, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद, श्रम-समस्या, शिक्षा तथा उच्च शिक्षा, पेन्सन तथा बिमा, कर, चिकित्सा, निवास र करार सम्बन्धित समस्या आदि

- विभिन्न भाषाको अनुवादकहरु छन्। • गोपनियता राखिनेछ। • निशुल्क हो।

- Berbagai profesional ahli dibidangnya masing-masing : pengacara, notaris, konsultan ahli asuransi sosial tenaga kerja bersertifikat, dokter sll.
- Menyediakan konsultasi berbagai bidang : status izin tinggal, visa, pernikahan, perceraian, masalah tenaga kerja, pendidikan/ melanjutkan sekolah, program pensiun/asuransi, pajak, pelayanan medis, kesulitan mendapatkan tempat tinggal atau masalah kontrak dll.
- Menyediakan penerjemah dalam beberapa macam bahasa. • Kerahasiaan terjamin.
- Tidak dikenakan biaya/gratis

- Có các chuyên gia thuộc nhiều lĩnh vực: Luật sư, chuyên viên về soạn thảo văn bản hành chính, chuyên viên về bảo hiểm xã hội, bác sĩ v.v...

- Được tư vấn về nhiều lĩnh vực: Tư cách cư trú, visa, kết hôn, các vấn đề về lao động, giáo dục và học lên cao hơn, hưu trí, bảo hiểm, thuế, y tế, các vấn đề về nhà ở và hợp đồng v.v...

- Có phiên dịch sang nhiều thứ tiếng • bảo mật • Miễn phí



# 2026年度

# 外国人のためのリレー専門家相談会

# 開催予定表

ตารางกำหนดการจัดงานในต่างประเทศโดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่แปลผลเปลี่ยนต้นมาในคำปรึกษาภาษาประจำที่2559 (พ 2026)

आयुक्त बच 2026 विदेशरक्षक तालि विशेषज्ञात परामर्श कार्यक्रम कार्यक्रम तालिका  
Konsultasi Profesional untuk Orang Asing Tahun Anggaran 2026

## LỊCH TRÌNH TƯ VẤN CỦA CÁC CHUYÊN VIÊN DÀNH CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI NĂM 2026

No.	Date/Time	会場	Venue	主催/問合せ	Host/Inquiry
1	5月30日(土) May 30 (Sat.)14:30~16:30 ※事前予約(5月22日まで)優先 * Priority for reservations by May 22.	武蔵野市境 2-14-1 スイングビル10階 スカイルーム Musashino Swing Building 10F Skyroom, 2-14-1 Sakai, Musashino-shi	公益財団法人 武蔵野市国際交流協会 Musashino International Association 0422-36-4511	公益財団法人 武蔵野市国際交流協会 Musashino International Association 0422-36-4511	
2	6月14日(日) Jun. 14 (Sun.)13:00~16:00 ※予約 5月31日(日)まで * Reservation required by May 31(Sun.)	板橋区栄町 3-6-1 板橋区立グリーンセンター Itabashi-ku Green Hall, 36-1 Sakae-cho, Itabashi-ku	公益財団法人 板橋区文化・国際交流財団 Itabashi Culture and International Exchange Foundation 03-3579-2015	公益財団法人 板橋区文化・国際交流財団 Itabashi Culture and International Exchange Foundation 03-3579-2015	
3	6月20日(土) Jun. 20 (Sat.)14:00~17:00	福生市武蔵野台1-12-2 武蔵野台児童館2階 Musashinodai children's center 2F, 1-12-2 Musashinodai, Fussa-shi	福生市 子ども家庭部 子ども政策課 Children and Family Department, Children Policy Planning and Evaluation Division, Fussa city 問い合わせ先: 多文化キッズサポート事務局 武蔵野台児童館 Contact: Salon of kids of multi cultures secretariat Musashinodai children's center 042-553-8822	特定非営利活動法人 たちかわ多文化共生センター NPO Tachikawa Multicultural Center 042-527-0310	特定非営利活動法人 たちかわ多文化共生センター NPO Tachikawa Multicultural Center 042-527-0310
4	7月4日(土) Jul.4(Sat.) 10:00 ~ 15:30	立川市曙町 2-2-27 立川市窓口サービスセンター Tachikawa City Service Center, 2-2-27 Akebonocho, Tachikawa-shi	世田谷区成城 6-2-1 成城ホール(砧区民会館) 集会室 Seijo Hall meeting room, 6-2-1 Seijo, Setagaya-ku	世田谷区 文化・国際課 Cultural and International Affairs Division, City of Setagaya 03-6304-3439	世田谷区 文化・国際課 Cultural and International Affairs Division, City of Setagaya 03-6304-3439
5	7月18日(土) Jul.18(Sat.) 13:00 ~ 16:00 ※予約 6月26日(金)まで * Reservation required by Jun.26(Fri.)	文京区春日1-16-21 文京シビックセンター5階会議室 Bunkyo Civic Center 5F, 1-16-21 Kasuga, Bunkyo-ku ※オンライン (ZOOM) でも相談できます。 * Online consultation via Zoom is also available.	文京多言語サポートネットワーク Bunkyo Multilingual Support Network E-mail: bunkyotagen5sn@gmail.com	文京多言語サポートネットワーク Bunkyo Multilingual Support Network E-mail: bunkyotagen5sn@gmail.com	文京多言語サポートネットワーク Bunkyo Multilingual Support Network E-mail: bunkyotagen5sn@gmail.com
6	8月30日(日) Aug. 30 (Sun.)13:30 ~ 16:00 ※予約 8月23日(日)まで * Reservation required by Aug. 23(Sun.)	東村山市野口町1-46 東村山市市民センター2階 サッパルネ 2階 コソバソシヨソホール Higashimurayama Station Building, Sunpaine 2F, 1-46 Noguchicho, Higashimurayama-shi	東村山市 市民相談・交流課 Higashimurayama City Citizen's Consultation and Interaction Section 042-393-5111	東村山市 市民相談・交流課 Higashimurayama City Citizen's Consultation and Interaction Section 042-393-5111	東村山市 市民相談・交流課 Higashimurayama City Citizen's Consultation and Interaction Section 042-393-5111
7	9月12日(土) Sep. 12 (Sat.) 14:00~17:00 ※予約 9月6日(日)まで * Reservation required by Sep.6(Sun.)	中野区中野2-9-7 なかのZERO西館 Nakano ZERO West Building, 2-9-7 Nakano, Nakano-ku	中野区国際交流協会 (ANIC) Association for Nakano International Communications 03-5342-9169	中野区国際交流協会 (ANIC) Association for Nakano International Communications 03-5342-9169	中野区国際交流協会 (ANIC) Association for Nakano International Communications 03-5342-9169
8	10月17日(土) Oct.17(Sat.) 13:00 ~16:00	千代田区霞が関1-1-3 弁護士会館 3階 会議室 Bar Associations Building 3F, 1-1-3 Kasumigaseki, Chiyoda-ku,	Kanto Federation of Bar Associations, Tokyo Bar Association, Daiichi Tokyo Bar Association, Daini Tokyo Bar Association 問い合わせ先: 第一東京弁護士会 Contact: Daiichi Tokyo Bar Association 03-3595-8575	特定非営利活動法人 国際活動市民中心 (CINGA) Citizen's Network for Global Activities 03-6261-6225	特定非営利活動法人 国際活動市民中心 (CINGA) Citizen's Network for Global Activities 03-6261-6225
9	11月7日(土) Nov.7(Sat.) 13:00 ~ 17:00 ※予約 10月23日(金)まで * Reservation required by Oct.23(Fri.)	日野市日野本町1-6-2 日野市生活・保健センター Hino-shi Hino city Life and Health Care Center, 1-6-2 Hinohonnachi, Hino-shi	日野市国際交流協会 Hino City International Friendship Association 042-586-9511	日野市国際交流協会 Hino City International Friendship Association 042-586-9511	日野市国際交流協会 Hino City International Friendship Association 042-586-9511
10	11月15日(日) Nov.15(Sun.) 13:30 ~16:30	港区北青山1-6-3 都営北青山一丁目カパード3号棟 地下 港区国際交流スペース 1階 港区国際交流スペース Minato International Communication Space, Toei Kita-Aoyama 1-chome Apartment, Bldg.3, B1F, 1-6-3 Kita-Aoyama, Minato-ku	公益財団法人 調布市文化・コミュニティ振興財団 Foundation for the promotion of Chofu city's culture and Community Center for International Friendship and Amity 042-441-6195	公益財団法人 調布市文化・コミュニティ振興財団 Foundation for the promotion of Chofu city's culture and Community Center for International Friendship and Amity 042-441-6195	公益財団法人 調布市文化・コミュニティ振興財団 Foundation for the promotion of Chofu city's culture and Community Center for International Friendship and Amity 042-441-6195
11	12月5日(土) Dec.5(Sat.) 14:00 ~ 16:00	東京都内で開催 (2026年初夏に決定) 東京都市で開催 (2026年初夏に決定) The location is scheduled to be decided in early summer 2026.	特定非営利活動法人 国際活動市民中心 (CINGA) Citizen's Network for Global Activities 03-6261-6225	特定非営利活動法人 国際活動市民中心 (CINGA) Citizen's Network for Global Activities 03-6261-6225	特定非営利活動法人 国際活動市民中心 (CINGA) Citizen's Network for Global Activities 03-6261-6225
12	12月19日(土) Dec.19(Sat.) 13:00 ~16:00	調布市小島町2-33-1 調布市文化会館たづくり1階 むらさきホール Murasaki Hall, Choufu City Culture Hall 1F, 2-33-1 Kojimacho, Chofu-shi	調布市文化・コミュニティ振興財団 Foundation for the promotion of Chofu city's culture and Community Center for International Friendship and Amity 042-441-6195	調布市文化・コミュニティ振興財団 Foundation for the promotion of Chofu city's culture and Community Center for International Friendship and Amity 042-441-6195	調布市文化・コミュニティ振興財団 Foundation for the promotion of Chofu city's culture and Community Center for International Friendship and Amity 042-441-6195
13	1月23日(土) Jan.23(Sat.) 13:30 ~16:30 ※予約 1月15日(金)まで * Reservation required by Jan.15(Fri.)	杉並区阿佐谷南1-15-1 杉並区役所 中棟6階 第4会議室 The 4th Conference Room, Central Building 6F, Suginami City Office, 1-15-1 Asagaya-minami, Suginami-ku	一般財団法人 杉並区交流協会 Suginami Association for Cultural Exchange 03-5378-8833	一般財団法人 杉並区交流協会 Suginami Association for Cultural Exchange 03-5378-8833	一般財団法人 杉並区交流協会 Suginami Association for Cultural Exchange 03-5378-8833
14	2月6日(土) Feb.6(Sat.) 13:00 ~ 16:00	3月7日(日) Mar.7(Sun.) 13:30 ~ 15:30	Machida Cultural and International Exchange Foundation Machida International Center 042-722-4260	Machida Cultural and International Exchange Foundation Machida International Center 042-722-4260	Machida Cultural and International Exchange Foundation Machida International Center 042-722-4260

本日は変更になる可能性があります。最新のスケジュールは東京都多文化共生ポータルサイトからご確認ください。

Schedules are subject to change. Please visit the Tokyo Intercultural Portal Site for the latest information.

主催：東京外国人支援ネットワーク 外国人のためのリレー専門家相談会各開催団体 後援：東京都事務局：公益財団法人東京都つながり創生財団

【日本語】



【English】

