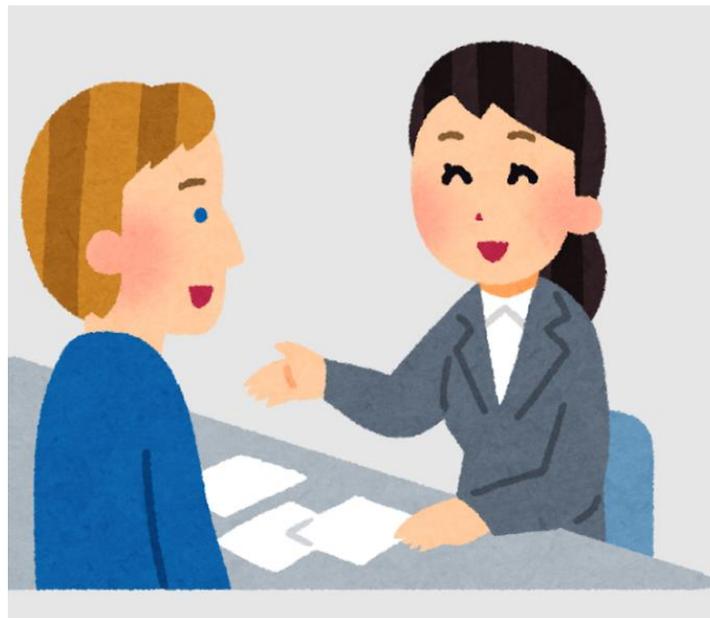


がいこく
外国の ことば言葉で そうだん相談 できる まどぐち窓口



そうむしょう
総務省



しまねけん
島根県



しまね こくさい国際 センター

しまね ぎょうせい かんし ぎょうせい しょうだん
島根 行政監視 行政相談 センター

もくじ
◎目次

1	まいにち せいかつ 毎日の生活	1
2	にほん はい てつづき にほん す しかく 日本に入る 手続、日本に住む 資格	3
3	ほうりつ やくしょ しごと 法律、役所の 仕事	5
4	じんけん ひと あんしん い けんり 人権〈人として 安心して 生きる 権利〉	8
5	はたら 働くこと	9
6	ねんきん 年金	13
7	にほん せいかつ も ばんごう マイナンバー〈日本で 生活する ひとりひとりが 持つ 番号〉	15
8	ゆうびん ぎんこう 郵便、ゆうちょ銀行	16
9	にほん りょこう 日本を 旅行しているときの トラブル	17
10	なや ところ そうだん 悩みごと、心の 相談	18

ちゅうい
◎注意してほしい こと

- 1 そうだん ところの なまえ そうだん じかん そうだん ほうほう きゅう か
相談する ところの 名前や 相談の 時間、相談の 方法は、急に 変わることがあります。
- 2 この しりょう なが そうだん だれ えん そうだん
資料の 中の 相談する ところは、誰でも 0円で 相談 できます。

まいにち せいかつ 1 毎日の生活

相談する ところの 名前	相談 できる こと	相談の 方法	相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
<p>多言語 相談 Go-en しまね (電話)</p>	<p>島根の 生活で 困ったこと、分からないこと (日本に 住む 資格、仕事、医療、子育てなど) を 相談できます</p> <p>(相談できる 言葉: 英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、マレー語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ウクライナ語、ウルドゥー語)</p>	<p>電話 070-3774-9329 (受付に「〇〇語をお願いします」と言ってください。通訳に 代わります。)</p>	<p>平日 午前9:00～午後5:00</p>	<p>https://www.sic-info.org/support/consultation/go-en_shimane/</p>
<p>多言語 相談 Go-en しまね (Interview, ZOOM)</p>	<p>島根の 生活で 困ったこと、分からないこと (日本に 住む 資格、仕事、医療、子育てなど) を 相談できます</p> <p>(相談できる 言葉: 英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>来所 松江市 東津田町369-1 しまね国際センター</p> <p>相談の 前に 電話 (070-3774-9329) で 相談する 日と 時間を 予約して ください。</p>	<p>平日 午前9:00～午後5:00</p>	
<p>多言語 相談 Go-en しまね (e-mail, Messenger)</p>	<p>(相談できる 言葉: 英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>e-mail soudan@sic-info.org Facebook Messenger https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.eng</p>	<p>まいにち 24時間</p>	

相談する ところの 名前	相談 できる こと	相談の 方法	相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
<p>多言語 相談 Go-en しまね (出雲市での対面相談)</p>	<p>島根の 生活で 困ったこと、分からないこと (日本に 住む 資格、仕事、医療、子育てなど) を 相談できます (相談できる 言葉：英語、中国語、タガログ 語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>来所 出雲市 今市町70 出雲市役所 1階 相談室</p> <p>相談がある日の 前の 週の 金曜日 より 前の日に 出雲市 文化国際室 (0853-21-6576) に 電話 して 予約 してください。</p>	<p>毎月 1回 開催 (予定は右の URL にア クセスして確認 してく ださい。)</p>	<p>https://www.city.izu mo.shimane.jp/www /contents/170926169 7516/index.html</p> 

2 日本に入る手続き、日本に住む資格

相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>外国人 在留 総合 インフォメーション センター (電話)</p>	<p>外国人が日本に入るための手続き、日本に住む資格についての相談 (相談できる言葉：英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語、ミャンマー語、カンボジア語、フランス語、モンゴル語、シンハラ語、ウルドゥー語)</p> <p>※ 日本に入ることや日本で住むことの申し込みに関する審査の進捗具合や許可されるかどうか、処分の結果、退去や強制手続きの審査の進捗具合の質問には答えられません。審査とは、詳しく調べてどうするか決めることです。許可とは、役所のOKをもらうことです。</p>	<p>電話 0570-013904 03-5976-7112</p>	<p>平日 午前8:30～午後5:15</p>	<p>https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html</p> 
<p>外国人 在留 総合 インフォメーション センター (e-mail)</p>	<p>外国人が日本に入るための手続き、日本に住む資格についての相談 (相談できる言葉：英語)</p> <p>※ 日本に入ることや日本で住むことの申し込みに関する審査の進捗具合や許可されるかどうか、処分の結果、退去や強制手続きの審査の進捗具合の質問には答えられません。審査とは、詳しく調べてどうするか決めることです。許可とは、役所のOKをもらうことです。</p>	<p>e-mail info-tokyo@i.moj.go.jp</p>	<p>毎日 24時間</p>	

<small>そうだん</small> <small>なまえ</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談できる日と時間	URL、QRコード
<p style="text-align: center;"> <small>がいこくじん</small> <small>ざいりゅう</small> 外国人 在留 <small>そうごう</small> 総合 インフォメーション センター (Interview) </p>	<p> <small>がいこくじん</small> <small>にほん</small> <small>はい</small> <small>てつづ</small> <small>にほん</small> 外国人が日本に入るための手続き、日本 に住む資格についての相談 (相談できる言葉：英語) ※ 中国語、スペイン語、ポルトガル語、イン ドネシア語、ベトナム語で相談できる 日もあります。 </p> <p> <small>にほん</small> <small>はい</small> <small>にほん</small> <small>す</small> ※ 日本に入ることや日本で住むことの 申し込みについての審査の進み具合や 許可されるかどうか、処分の結果、退去 や強制手続きの審査の進み具合の 質問には答えられません。 審査とは、詳しく調べてどうするか決 めることです。許可とは、役所のOKを もらうことです。 </p>	<p> <small>らいしよ</small> 来所 <small>ひろしましなかつかみはちょうぼり</small> 広島市中区上八丁堀2-31 <small>ひろしま ほうむ そうごうちょうしやない</small> 広島 法務 総合庁舎内 <small>ひろしま しゆつにゆうこく かんりきょく</small> 広島 出入国 管理局 </p>	<p> <small>へいじつ</small> 平日 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前9:00～午後4:00 </p>	<p> https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html </p> 

3 法律、役所の仕事

相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>法テラス 多言語 情報提供サービス</p>	<p>外国の人が日本で生活・仕事するときに起きたトラブルについて、救済・解決するための法律や専門の相談をする場所を紹介します。</p> <p>救済とは、困っている人を救い助けることです。</p> <p>(相談できる言葉：英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>電話 0570-078-377 050-3754-5430</p>	<p>平日 午前9:00～午後5:00</p>	<p>https://www.houte-rasu.or.jp/site/yasa-siinhongo/tageng-o.html</p> 
<p>法律相談</p>	<p>弁護士（法律の専門家）による法律相談</p> <p>例えば、</p> <ul style="list-style-type: none"> ○日本に住む資格 ○家族の問題 ○結婚・離婚 ○交通事故 ○買い物やお金の問題 ○仕事の問題 <p>などです。</p> <p>(相談できる言葉：英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>来所 松江市 東津田町369-1 しまね 国際センター</p> <p>相談がある日の前の週の金曜日より前の日に電話 (070-3774-9329) して予約してください。</p> <p>電話できるのは、平日の午前9:00から午後5:00までです。</p>	<p>原則 毎月 第3水曜 午後1:30～午後2:20 午後2:30～午後3:20</p>	<p>https://www.sic-info.org/support/consultation/legal_consultations/</p> 

相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>総務省 行政相談</p>	<p>役所の仕事や手続き、サービスについて困っていることや教えてほしいこと (相談できる言葉：英語)</p>  <p>行政相談キャラクター キクーン</p>	<p>e-mail kikumimi.japan@soumu.go.jp</p>	<p>毎日 24時間</p>	<p>https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tageng_o.html</p> 
<p>行政手続相談</p>	<p>行政書士(役所への手続きの専門家)による役所に出す手続きについての相談</p> <p>たとえば、</p> <ul style="list-style-type: none"> ○日本人と外国人の結婚 ○自動車の運転免許 ○住民登録 ○税金 ○保険、年金 ○家や土地を買ったときの手続などです。 <p>(相談できる言葉：英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>来所 松江市 東津田町369-1 しまね 国際センター</p> <p>相談がある日の前の週の金曜日より前の日に電話(070-3774-9329)して予約してください。 電話できるのは、平日の午前9:00から午後5:00までです。</p> <p>来所 浜田市 野原町 2433-2 島根県立大学 ギャラリアセンター 2階 しまね 国際センター 西部支所</p> <p>相談がある日の前日までに電話(0855-28-7990)して予約してください。電話できるのは、平日の午前9:00から午後5:00までです。</p>	<p>原則 毎月 第3日曜 午後1:00～午後4:00</p> <p>原則 毎月 第4水曜 午後1:00～午後4:00</p>	<p>https://www.sic-info.org/support/consultation/scrivener/</p> 

4 人権<人として安心して生きる権利>

相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
外国人 人権 相談 ダイアル (電話)	外国人であることを理由に差別されている、学校でいじめられているなど、人権についての相談	電話 0570-090911	平日 午前9:00～午後5:00	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html
外国語 インターネット 人権 相談 (インターネット)	人権とは、毎日の生活の中で人として安心して生きる権利のことです。 (相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)	右のURLにアクセスして、言葉の種類を選ぶと専用ページに移ります。	毎日 24時間	
外国人のための 人権 相談所 (Interview)	人権とは、毎日の生活の中で人として安心して生きる権利のことです。 (相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)	来所 広島市中区上八丁堀6-30 広島 法務局内	平日 午前9:00～午後5:00	
DV相談プラス (チャット)	夫、妻、恋人から受けているいろいろな暴力についての相談 暴力とは、殴られて体が傷つくことや、ひどい言葉を言われて心が傷つくことです。 (相談できる言葉:英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)	右のURLから使いたい言葉を選んで、「チャットはこちら」のアイコンをクリックしてください。	毎日 午後12:00～午後10:00	https://soudanplus.jp/language.html 

5 はたら 働くこと

<small>そうだん</small> 相談する ところの <small>なまえ</small> 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード																										
外国人労働者向け 相談ダイヤル	仕事を やめさせること、仕事の 場所、仕事の 内容、給料、働く場所での いじめ・嫌がら せ、差別的待遇など、仕事をするための 条件 についての 相談 (相談できる 言葉: 英語、中国語、韓国語、タ ガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパー ル語、インドネシア語、タイ語、スペイン語、 ミャンマー語、カンボジア語、モンゴル語)	<small>でんわ</small> 電話 <table border="1" data-bbox="1099 261 1518 1147"> <tr><td>英語</td><td>0570-001-701</td></tr> <tr><td>中国語</td><td>0570-001-702</td></tr> <tr><td>ポルトガル語</td><td>0570-001-703</td></tr> <tr><td>スペイン語</td><td>0570-001-704</td></tr> <tr><td>タガログ語</td><td>0570-001-705</td></tr> <tr><td>ベトナム語</td><td>0570-001-706</td></tr> <tr><td>ミャンマー語</td><td>0570-001-707</td></tr> <tr><td>モンゴル語</td><td>0570-001-718</td></tr> <tr><td>ネパール語</td><td>0570-001-708</td></tr> <tr><td>韓国語</td><td>0570-001-709</td></tr> <tr><td>タイ語</td><td>0570-001-712</td></tr> <tr><td>インドネシア語</td><td>0570-001-715</td></tr> <tr><td>カンボジア語</td><td>0570-001-716</td></tr> </table>	英語	0570-001-701	中国語	0570-001-702	ポルトガル語	0570-001-703	スペイン語	0570-001-704	タガログ語	0570-001-705	ベトナム語	0570-001-706	ミャンマー語	0570-001-707	モンゴル語	0570-001-718	ネパール語	0570-001-708	韓国語	0570-001-709	タイ語	0570-001-712	インドネシア語	0570-001-715	カンボジア語	0570-001-716	平日 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 金曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 月曜～木曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 木曜・金曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 木曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 火曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 水曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00	https://www.ch eck-roudou.mhl w.go.jp/soudan /foreigner.html 
英語	0570-001-701																													
中国語	0570-001-702																													
ポルトガル語	0570-001-703																													
スペイン語	0570-001-704																													
タガログ語	0570-001-705																													
ベトナム語	0570-001-706																													
ミャンマー語	0570-001-707																													
モンゴル語	0570-001-718																													
ネパール語	0570-001-708																													
韓国語	0570-001-709																													
タイ語	0570-001-712																													
インドネシア語	0570-001-715																													
カンボジア語	0570-001-716																													

<small>そうだん</small> <small>なまえ</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談できる日と時間	URL、QRコード	
<small>ろうどう</small> <small>じょうけん</small> <small>そうだん</small> 労働条件相談 ほっとらいん	仕事をやめさせること、仕事の場所、仕事の内容、給料、働く場所でのいじめ・嫌がらせ、差別的待遇など、仕事の条件についての相談 (相談できる言葉：英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語、ミャンマー語、カンボジア語、モンゴル語)	<small>でんわ</small> 電話	<small>へいじつ</small> <small>ご</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>にちよう</small> <small>しゅくさいじつ</small> 土曜・日曜・祝祭日 <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00	https://www.ch-eck-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html 	
			<small>えいご</small> 英語 0120-811-610		<small>へいじつ</small> <small>ご</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
			<small>ちゆうごくご</small> 中国語 0120-531-401		<small>もくよう</small> <small>きんよう</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
			<small>ポルトガル語</small> 0120-531-402		<small>かよう</small> <small>すいよう</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
			<small>スペイン語</small> 0120-531-403		<small>かよう</small> <small>すいよう</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
			<small>タガログ語</small> 0120-531-404		<small>かよう</small> <small>すいよう</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
			<small>ベトナム語</small> 0120-531-405		<small>すいよう</small> <small>ご</small> 午後5:00～午後10:00 <small>にちよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
			<small>ミャンマー語</small> 0120-531-406		<small>もくよう</small> <small>ご</small> 午後5:00～午後10:00 <small>にちよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
			<small>モンゴル語</small> 0120-531-407		<small>もくよう</small> <small>ご</small> 午後5:00～午後10:00 <small>にちよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
			<small>ネパール語</small> 0120-613-801		<small>げつよう</small> <small>ご</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
			<small>韓国語</small> 0120-613-802		<small>げつよう</small> <small>ご</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00
<small>タイ語</small> 0120-613-803	<small>げつよう</small> <small>ご</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00				
<small>インドネシア語</small> 0120-613-804	<small>げつよう</small> <small>ご</small> 午後5:00～午後10:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 午前9:00～午後9:00				
<small>カンボジア語</small> 0120-613-805					

<small>そうだん</small> <small>なまえ</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の方法		<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談できる日と時間	URL、QRコード	
<small>ぎのうじっしゅうせい</small> 技能実習生のため <small>ぼこくご</small> <small>そうだん</small> の母国語相談	<small>ぎのうじっしゅうせい</small> 技能実習生からの実習の <small>ばしょ</small> 場所でのトラブルについて <small>そうだん</small> の相談 たとえば、 ○ <small>ざんぎょうだい</small> や <small>よる</small> に <small>しごと</small> した分の <small>きゅうりょう</small> <small>はら</small> ってくれない ○ <small>かんりだんたい</small> が <small>じぶん</small> の国に <small>かえ</small> <small>る</small> ための <small>かね</small> をくれない。 ○ <small>かいしゃ</small> の人から <small>ぼうりょく</small> を受けたり、 <small>ひどい</small> 言葉を <small>いわ</small> れたりしている	<small>でんわ</small> 電話	<small>えいご</small> 英語	0120-250-147	<small>かよう</small> <small>もくよう</small> 火曜・木曜	https://www.otit.go.jp/trainee/ja/consult/contact/index.html 
	<small>インドネシア語</small>		0120-250-192	<small>ごぜん</small> 午前11:00～午後7:00		
	<small>タガログ語</small>		0120-250-197	<small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 土曜 午前9:00～午後5:00		
	<small>タイ語</small>		0120-250-198	<small>もくよう</small> <small>ごぜん</small> 木曜 午前11:00～午後7:00		
	<small>カンボジア語</small>		0120-250-366	<small>にちよう</small> <small>ごぜん</small> 日曜 午前9:00～午後5:00		
	<small>ミャンマー語</small>		0120-250-302	<small>もくよう</small> <small>ごぜん</small> 木曜 午前11:00～午後7:00		
	<small>中国語</small>		0120-250-169	<small>かよう</small> <small>ごぜん</small> 火曜 午前11:00～午後7:00		
	<small>ベトナム語</small>		0120-250-168	<small>げつよう</small> <small>すいよう</small> <small>きんよう</small> 月曜・水曜・金曜		
	<small>ごぜん</small> 午前11:00～午後7:00		<small>げつよう</small> <small>きんよう</small> <small>ごぜん</small> 月曜～金曜 午前11:00～午後7:00	<small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 土曜 午前9:00～午後5:00		
	○日本で働きたいのに、自分の 国に帰ることを命令されている。 ○ <small>ぎのうじっしゅう</small> をやめて <small>じぶん</small> の 国に帰りたい ○ <small>しごと</small> をやめさせられたが、 他 <small>ほか</small> の場所 <small>ばしょ</small> で <small>しごと</small> を <small>つづ</small> けたい などです。 (相談できる言葉：英語、 <small>ちゅうごくご</small> 中国語、タガログ語、ベトナム <small>ご</small> 語、インドネシア語、タイ語、 <small>ミャンマー語</small> 、カンボジア語)		<small>e-mail</small> e-mail	<small>えいご</small> 英語 <small>インドネシア語</small> インドネシア語 <small>タガログ語</small> タガログ語 <small>タイ語</small> タイ語 <small>カンボジア語</small> カンボジア語 <small>ミャンマー語</small> ミャンマー語 <small>中国語</small> 中国語 <small>ベトナム語</small> ベトナム語	https://www.otit.go.jp/trainee/ja/consult/contact/index.html	
<small>てがみ</small> 手紙	<small>てがみ</small> 手紙	<small>〒108-0022</small> <small>とうきょうとみなとくかいがん</small> 〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X3階	<small>がいこくじんぎのうじっしゅうきこう</small> <small>しどうえんじよぶ</small> <small>えんじよか</small> 外国人技能実習機構 指導援助部・援助課 ※あなたの <small>ひみつ</small> <small>まも</small> るため、手紙の文の中にあなた の <small>れんらくさき</small> <small>きぼう</small> <small>れんらく</small> <small>ほうほう</small> 連絡先、希望する連絡の方法を書いてください。			

<small>そうだん</small> 相談する ところの 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
外国人 労働者 相談 コーナー	仕事を やめさせること、仕事の場所、 仕事の内容、給料、働く場所での い じめ・嫌がらせ、差別的待遇など、仕事 をするための 条件についての 相談 <small>(相談できる 言葉：中国語)</small>	<small>しまね</small> <small>ろうどうきょく</small> <small>かんとくか</small> 島根 労働局 監督課 <small>でんわ</small> 電話 0 8 5 2 - 3 1 - 1 1 5 6 <small>らいしよ</small> 来所 松江市 向島町134-10 <small>まつえ</small> <small>ちほうごうどうちようしゃ</small> <small>かい</small> 松江 地方合同庁舎 5階	<small>まいつき</small> <small>だい</small> <small>だい</small> <small>げつよう</small> 毎月 第2・第4月曜 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前9:00～午後4:30	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunit suite/bunya/koyou_roudou/soudanmadogutitou/itiran/index.html 
ハローワークの 職業相談	新しい 仕事を 探したい、雇用保険を もらいたい、仕事のための 勉強や 練習を したいなど、仕事についての 相談 雇用保険とは、仕事をやめた後、新しい 仕事が見つかるまでの 間に、国から もらえる お金の ことです。 <small>(相談できる 言葉：英語、ポルトガル語)</small>	<small>えいご</small> 英語 ハローワーク 松江 <small>でんわ</small> 電話 0 8 5 2 - 3 1 - 1 1 5 6 <small>らいしよ</small> 来所 松江市 向島町134-10 <small>まつえ</small> <small>ちほうごうどうちようしゃ</small> <small>かい</small> 松江 地方合同庁舎 2階 松江 新卒 応援 ハローワーク <small>でんわ</small> 電話 0852-28-8609 <small>らいしよ</small> 来所 松江市 朝日町478-18 <small>まつえ</small> <small>テルサ</small> <small>かい</small> 松江 テルサ 3階 <small>いずも</small> ハローワーク出雲 <small>でんわ</small> 電話 0 8 5 3 - 2 1 - 8 6 0 9 <small>らいしよ</small> 来所 出雲市 塩冶有原町1-59	<small>すいよう</small> 水曜 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前11:00～午後12:00 <small>すいよう</small> 水曜 <small>ごご</small> <small>ごご</small> 午後1:30～午後5:00 <small>かよう</small> <small>きんよう</small> 火曜・金曜 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前9:00～午後12:00 <small>ごご</small> <small>ごご</small> 午後1:00～午後3:00	https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf 

相談するところの名前	相談できること	相談の方法	URL、QRコード
<p style="text-align: center;">いづもし 出雲市 がいこくじん しゅうしょく そうだん 外国人 就職 相談</p>	<p>いづもし しごと がいこく ひと 出雲市で 仕事したい 外国の 人から の 相談</p> <p>たと 例えば、</p> <p>○いづもし はたら かいしゃ 出雲で 働きたい。どんな 会社が あるのか 知りたい。</p> <p>○どうすれば 仕事を 見つける こと ができるか</p> <p>などです。</p> <p>(相談できる 言葉：ポルトガル語)</p>	<p>① した URL に アクセスし、 申込 フォームの 内容 を 書いて、 送って くだ さい。</p> <p>https://www.kosuikyo.jp/input_forms/245/inputs/new</p> <p>② せんもん そうだんいん そうだん ひ じかん ばしょ を あなたに 連絡 します。</p>	<p>https://www.kosuikyo.jp/for_seekers/2707</p> 

6 ねんきん 年金

<small>そうだん</small> 相談する ところの 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法		<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
ねんきんそうだん 年金相談 (Interview)	<p> <small>こくみんねんきん</small> に入る ことや <small>ほけんりょう</small> 保険料の <small>しはら</small> 支払い、<small>ねんきん</small> 年金の <small>う</small> 受け取りについての <small>そうだん</small> 相談 </p> <p> <small>ねんきん</small> 年金は、<small>まいつき</small> 毎月、<small>ほけんりょう</small> 保険料を <small>くに</small> 国に <small>しはら</small> 支払うことで、 </p> <p> <small>とし</small> ○歳を とったとき <small>びょうき</small> ○病気や <small>けが</small> けがで <small>からだ</small> 体や <small>こころ</small> 心に <small>しょうがい</small> 障害が <small>のこ</small> 残ったとき <small>にほん</small> ○日本を <small>はな</small> 離れて <small>あなた</small> あなたの <small>くに</small> 国に <small>かえ</small> 帰るとき などに、<small>くに</small> 国から もらえる <small>かね</small> お金の ことです。 </p> <p> <small>(相談できる 言葉：英語、中国語、韓国語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語、ミャンマー語、ネパール語、スペイン語、ポルトガル語)</small> </p>	<small>らいしよ</small> 来所 <small>まつえし</small> <small>ひがしあさひまち</small> 松江市 東朝日町107 <small>まつえ</small> <small>ねんきん</small> <small>じむしょ</small> 松江 年金 事務所	<small>えいご</small> 英語	<small>げつよう</small> 月曜 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前8:30～午後7:00 <small>かよう</small> <small>きんよう</small> 火曜～金曜 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前8:30～午後5:15 <small>まいつき</small> <small>だい</small> <small>どよう</small> 毎月 第2土曜 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前9:30～午後4:00	https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/02.pdf 
<small>いずもし</small> <small>えんやちよう</small> 出雲市 塩冶町 1516-2 <small>いずも</small> <small>ねんきん</small> <small>じむしょ</small> 出雲 年金 事務所 <small>はまだし</small> <small>はらいちよう</small> 浜田市 原井町 908-26 <small>はまだ</small> <small>ねんきん</small> <small>じむしょ</small> 浜田 年金 事務所		<small>まいごいがい</small> 英語以外 <small>ことば</small> の言葉	<small>へいじつ</small> 平日 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前8:30～午後5:15		
<p> <small>そうだん</small> 相談に <small>いく</small> 行く <small>まえ</small> 前の日までに <small>でんわ</small> 電話で <small>よやく</small> 予約すると <small>スムーズ</small> スムーズに <small>そうだん</small> 相談が <small>できます</small> できます。(予約のための <small>でんわ</small> 電話：0570-05-4890、03-6631-7251) </p> <p> <small>そうだん</small> 相談に <small>いく</small> 行く時には、<small>そうだん</small> 相談する人の <small>きそねんきんばんごう</small> 基礎年金番号が <small>わかる</small> わかるもの (<small>ねんきんてちよう</small> 年金手帳、<small>きそねんきんばんごうつうちしよ</small> 基礎年金番号通知書など) を <small>も</small> 持ってきて <small>ください</small> ください。 </p>					

<small>そうだん</small> <small>なまえ</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>ねんきんそうだん (でんわ) 年金相談 (電話)</p>	<p>こくみんねんきん はい 国民年金に入ることや 保険料の しはらい、ねんきん う 受け取りについて の相談</p> <p>ねんきん まいつき ほけんりょう くに しはら 年金は、毎月、保険料を 国に 支払 うことで、</p> <p>○歳をとったとき</p> <p>○病気や けがで からだ ころに 障害が残ったとき</p> <p>○日本を 離れて あなたの くに 帰るとき</p> <p>などに、国から もらえる お金の ことです。</p> <p>(相談できる 言葉：英語、中国語、 韓国語、タガログ語、ベトナム語、 インドネシア語、タイ語、ミャンマ ー語、ネパール語、スペイン語、ポ ルトガル語)</p>	<p>でんわ 電話</p> <p>ねんきん 年金を もらうこと について</p> <p>0570-05-1165、03-6700-1165</p> <p>ねんきん ていきびん ねんきん定期便、ねんきんネット について</p> <p>0570-058-555、03-6700-1144</p> <p>こくみんねんきん はい 国民年金に入ること について</p> <p>0570-003-004、03-6630-2525</p> <p>こうせいねんきん ほけん けんこうほけん はい 厚生年金保険、健康保険に入ることにつ いて</p> <p>0570-007-123、03-6837-2913</p>	<p>えいご 英語</p> <p>げつよう 月曜 ごぜん 8:30～午後7:00 ごご</p> <p>かよう きんよう 火曜～金曜 ごぜん 8:30～午後5:15 ごご</p> <p>まいつき だい 2 とうよう 毎月 第2土曜 ごぜん 9:30～午後4:00 ごご</p> <p>まいごいがい 英語以外 の言葉</p> <p>へいじつ 平日 ごぜん 8:30～午後5:15 ごご</p>	<p>https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/02.pdf</p> 

7 マイナンバー〈日本で生活するひとりひとりが持つ番号〉

相談するところの名前	相談できること	相談の方法		相談できる日と時間	URL、QRコード
マイナンバー総合ダイヤル	マイナンバー制度、マイナポータルについての相談 (相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)	電話 0120-0178-26		平日 午前9:30～午後8:00 土曜・日曜・祝祭日 午前9:30～午後5:30	https://www.kojinbango-card.go.jp/contact/tel/ 
	個人番号通知、通知カード、マイナンバーカード、マイナンバーカードと電子証明書が使えるスマートフォンを盗まれたときや、なくしたときに、見つかるまでの間、カードを使えないようにするための申込み (相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)	電話 0120-0178-27 0570-064-738	英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語	毎日 午前8:30～午後8:00	
			タイ語、ネパール語、インドネシア語、ベトナム語、タガログ語	毎日 午前9:00～午後6:00	

8 郵便、ゆうちょ銀行

<small>そうだん</small> 相談する ところの 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法	<small>そうだん</small> 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
ゆうちょ 銀行 多言語コールセンタ ー	外国人が ゆうちょ 銀行の 口座を 作る ための 手続きについての 相談 (相談できる 言葉:英語、中国語、韓国語、 ベトナム語、インドネシア語)	電話 0570-023170 電話すると ガイドンスが 聞こえます。話し たい 言葉の 数字を 選んで ください (1 : 英語、2 : 中国語、3 : 韓国語、4 : ベトナム 語、5 : インドネシア語)	平日 午前9:00～午後4:00	https://www.post.jp/panpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.pdf 
日本郵便 お客様サービス相談 センター	<ul style="list-style-type: none"> ○手紙、ゆうパック、郵便番号、配達など 郵便についての 相談 ○生命保険、簡易生命保険 についての 相談 ○簡易保険カードを 盗まれたときや な くしたときに、見つかるまでの間、カー ドを 使えないようにするための 申込 み ○貯金や 外国に お金を 送る 方法につ いての 相談 ○郵便局の サービスについての 相談 (相談できる 言葉:英語) 	電話 0570-046-111	毎日 午前8:00～午後9:00	https://www.post.jp/panpost.jp/question/contact_us/index2.html 

9 日本を旅行しているときのトラブル

<small>そうだん</small> 相談する ところの <small>なまえ</small> 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法	<small>そうだん</small> 相談 できる <small>ひ</small> と <small>じかん</small> 日と 時間	URL、QR コード
JNTO コールセンター	日本を 旅行中の 外国の 人が 事故や トラブルに あった時の 相談 (相談できる 言葉：英語、中国語、 韓国語)	電話 050-3816-2787	毎日 24時間	https://www.jnto.go.jp/projects/visitor_support/japanvisitorhotline.pdf 

10 悩みごと、心の相談

<small>そうだん</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談できる日と時間	URL、QRコード												
よりそい ホットライン	<p> <small>くらし</small>の中で<small>こま</small>困っていること、<small>き</small>気持ちや悩みを他の人に話したい時など、どんな相談でも受けま す。 <small>(相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)</small> </p>	<p> <small>でんわ</small> 電話 0120-279-338 <small>*音の案内に</small> したが、2番を<small>えら</small>選ぶと外国語で相談できる場所につながります。 <small>言葉の種類</small>ごとのスケジュールは右のURLから確認してください。 </p> <p> Facebook Messenger https://www.facebook.com/yorisoi2foreign </p> <p> <small>*韓国語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語</small> <small>は</small> 相談の前に予約が必要です。まず使 <small>いたい言葉</small>でメッセージを<small>おく</small>ってくだ <small>さい</small>。 </p>	<table border="1"> <tr> <td>英語</td> <td>木曜・金曜・日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>ネパール語</td> <td>金曜・日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>ベトナム語</td> <td>金曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>タガログ語</td> <td>日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>中国語</td> <td>金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>インドネシア語</td> <td>金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> </table>	英語	木曜・金曜・日曜 午後4:00～午後10:00	ネパール語	金曜・日曜 午後4:00～午後10:00	ベトナム語	金曜 午後4:00～午後10:00	タガログ語	日曜 午後4:00～午後10:00	中国語	金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00	インドネシア語	金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00	https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ 
英語	木曜・金曜・日曜 午後4:00～午後10:00															
ネパール語	金曜・日曜 午後4:00～午後10:00															
ベトナム語	金曜 午後4:00～午後10:00															
タガログ語	日曜 午後4:00～午後10:00															
中国語	金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00															
インドネシア語	金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00															
横浜 いのちの 電話 外国語相談	<p> <small>「生きるのが</small> づらい」<small>悩みや</small> 心の苦しみを他の人に話したい」 など、こころの健康についての <small>相談</small> <small>(相談できる言葉:ポルトガル語、スペイン語)</small> </p>	<table border="1"> <tr> <td>ポルトガル語</td> <td><small>でんわ</small> 電話 0120-66-2488 045-336-2488</td> </tr> <tr> <td>スペイン語</td> <td><small>でんわ</small> 電話 0120-66-2477 045-336-2477</td> </tr> </table>	ポルトガル語	<small>でんわ</small> 電話 0120-66-2488 045-336-2488	スペイン語	<small>でんわ</small> 電話 0120-66-2477 045-336-2477	<table border="1"> <tr> <td>水曜</td> <td>午前10:00～午後9:00</td> </tr> <tr> <td>金曜</td> <td>午後7:00～午後9:00</td> </tr> <tr> <td>土曜</td> <td>午後12:00～午後9:00</td> </tr> </table>	水曜	午前10:00～午後9:00	金曜	午後7:00～午後9:00	土曜	午後12:00～午後9:00	https://www.yind.jp/consult.html 		
ポルトガル語	<small>でんわ</small> 電話 0120-66-2488 045-336-2488															
スペイン語	<small>でんわ</small> 電話 0120-66-2477 045-336-2477															
水曜	午前10:00～午後9:00															
金曜	午後7:00～午後9:00															
土曜	午後12:00～午後9:00															
浜松 いのちの 電話 ポルトガル語相談	<p> <small>「生きるのが</small> づらい」<small>悩みや</small> 心の苦しみを他の人に話したい」 など、こころの健康についての <small>相談</small> <small>(相談できる言葉:ポルトガル語)</small> </p>	<p> <small>でんわ</small> 電話 0120-428-333 080-3068-0333 </p>	<p> <small>きんよう</small> 金曜 午後7:30～午後9:30 </p>	https://www.jona.or.jp/~wbs60252/ 												

<small>そうだん</small> <small>なまえ</small> 相談する ところの 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
とうきょう えいご 東京 英語 いのちの電話	「 <small>い</small> 生きるのが <small>つらい</small> 」 「 <small>なや</small> 悩みや <small>こころ</small> 心の <small>くる</small> 苦しみを <small>ほか</small> 他の <small>ひと</small> 人に <small>はな</small> 話したい」 など、 <small>こころ</small> こころの <small>けんこう</small> 健康についての <small>そうだん</small> 相談 (相談できる 言葉：英語)	<small>でんわ</small> 電話 0800-300-8355 03-5774-0992	<small>かよう</small> <small>もくよう</small> 火曜～木曜 午前9:00～午後23:00 <small>きんよう</small> <small>ごぜん</small> 金曜 午前9:00～ <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 土曜 午前2:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 土曜 午前9:00～ <small>げつよう</small> <small>ごご</small> 月曜 午後23:00	https://telljp.com/lifeline/ 