

外国語で相談できる窓口一覧



総務省

島根行政監視行政相談センター



島根県



しまね国際センター


◎目次



1	生活全般	1
2	入国手続き、在留資格	3
3	法律、行政全般	5
4	人権	7
5	労働	8
6	年金	14
7	マイナンバー	15
8	郵便、ゆうちょ銀行	16
9	日本を旅行中のトラブル	17
10	悩み事、心の相談	18

◎注意事項


- 1 各窓口の名称や受付日時、受付方法などは、事前の予告なく変更される場合があります。
- 2 本資料に掲載された相談窓口は、誰でも無料で利用できます。



1 生活全般

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	URL、QRコード
<p>多言語相談 Go-en しまね (電話)</p>	<p>在留手続き、雇用、医療、福祉、出産・子育て、 子どもの教育など、島根県での生活全般に関する相談</p> <p>(対応言語：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、トルコ語)</p>	<p>電話 070-3774-9329</p> <p>(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 9:00～ 17:00</p>	<p>https://www.sic-info.org/support/consultation/go-en_shimane/</p> 
<p>多言語相談 Go-en しまね (対面、Zoom)</p>	<p>在留手続き、雇用、医療、福祉、出産・子育て、 子どもの教育など、日本での生活全般に関する相談</p> <p>(対応言語：英語、中国語、タガログ語、ベトナム語、ポルトガル語)</p>	<p>来所 松江市幸町 1571 しまね国際センター</p> <p>事前に電話(070-3774-9329)で相談日時を予約してください。</p>	<p>平日 9:00～ 17:00</p>	<p>(This cell is shared with the row above and contains the QR code.)</p>

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	URL、QRコード
<p>多言語相談 Go-en しまね (メール、メッセージ)</p>	<p>在留手続き、雇用、医療、福祉、出産・子育て、子どもの教育など、日本での生活全般に関する相談 (対応言語：英語、中国語、韓国語、タガログ語、ベトナム語、ポルトガル語)</p>	<p>メール soudan@sic-info.org Facebook の Messenger</p> <ul style="list-style-type: none"> 英語 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.eng 中国語 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.chi 韓国語 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.kor タガログ語 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.tgl ベトナム語 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.vie ポルトガル語 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.por 	<p>常時受付</p>	<p>https://www.sic-info.org/support/consultation/go-en_shimane/</p> 
<p>多言語相談 Go-en しまね (出雲市出張相談)</p>	<p>在留手続き、雇用、医療、福祉、出産・子育て、子どもの教育など、日本での生活全般に関する相談 (対応言語：英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語)</p>	<p>来所 出雲市今市町 70 出雲市役所 1 階相談室 月 1 回開催 (開催予定は右の URL から確認してください) 開催日の前週金曜日までに 出雲市文化国際室 (0853-21-6576) への電話予約が必要です。</p>		<p>https://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1709261697516/index.html</p> 


2 入国手続き、在留資格

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	URL、QRコード
外国人在留総合インフォメーションセンター (電話)	外国人の入国手続や在留手続に関する相談 (対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、ミャンマー語、シンハラ語) ※個別事案に関する申請や許可の見通し、審査の進捗状況、処分結果、退去強制手続の進捗状況に関する問い合わせには回答できません。	電話 0570-013904 03-5976-7112	平日 8:30～17:15	https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.htm
外国人在留総合インフォメーションセンター (メール)	外国人の入国手続や在留手続に関する相談 (対応言語：英語) ※個別事案に関する申請や許可の見通し、審査の進捗状況、処分結果、退去強制手続の進捗状況に関する問い合わせには回答できません。	メール info-tokyo@i.moj.go.jp	常時受付	
外国人在留総合インフォメーションセンター (対面)	外国人の入国手続や在留手続に関する相談 (対応言語：英語) ※中国語、インドネシア語についても対応可能な場合があります ※個別事案に関する申請や許可の見通し、審査の進捗状況、処分結果、退去強制手続の進捗状況に関する問い合わせには回答できません。	来所 広島市中区上八丁堀 2-31 広島法務総合庁舎内 広島出入国管理局	平日 9:00～12:00 13:00～16:00	



相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	URL、QRコード
外国人在留支援センター（FRESC/フレスク）	外国人の入国手続や在留手続に関する相談 （対応言語：英語、韓国語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語） ※他の言語についても対応可能な場合あり	Microsoft Teams によるオンライン相談 ◎下の予約フォームから事前予約してください。予約ができたならアクセス用 URL を電子メールで送るので、予約した日時になったら URL にアクセスしてください。 <URL、QR> https://www.cipher-x.jp/ZHff44T8MoPMTIvAUzJY/  ※スマートフォン、タブレットを使う人は、アプリのダウンロードが必要になります。	平日 9:00～17:00	https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.html 

3 法律、行政全般


相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	URL、QRコード
法テラス多言語情報提供サービス	<p>外国人が日本で生活・仕事する上で生じたトラブルに関して、救済・解決するための法制度や専門の相談窓口を紹介します。</p> <p>(対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語)</p>	<p>電話 0570-078-377 050-3754-5430</p>	平日 9:00～17:00	<p>https://www.houterasu.or.jp/site/yasasiinihongo/tagengo.html</p> 
総務省 行政相談	<p>役所の仕事や手続き、サービスに関する困りごとや問い合わせ</p> <p>(対応言語：英語)</p>  <p>行政相談キャラクター キクーン</p>	<p>メール kikumimi.japan@soumu.go.jp</p>	常時受付	<p>https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tagengo.html</p> 
法律相談	<p>弁護士による法律相談</p> <p>例えば、在留資格、親子関係、結婚・離婚、夫婦関係、交通事故、消費トラブル、労働トラブルなど</p> <p>(対応言語：英語、中国語、タガログ語、ベトナム語、ポルトガル語)</p>	<p>来所 松江市幸町 1571 しまね国際センター</p> <p>開催日の前週金曜日までに電話(070-3774-9329)で相談日時を予約してください。 (予約受付日時：平日 9:00～17:00)</p>	<p>原則毎月第3水曜 13:30～14:20 14:30～15:20</p>	<p>https://www.sic-info.org/support/consultation/legal_consultations/</p> 


相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	URL、QRコード
行政手続相談	行政書士による行政機関への手続きに関する相談 例えば、国際結婚、運転免許、住民登録、税金、健康保険、年金、不動産登記、行政機関への許認可申請など (対応言語：英語、中国語、タガログ語、ベトナム語、ポルトガル語)	来所 松江市幸町 1571 しまね国際センター 開催日の前週金曜日までに電話 (0852-31-5056) で予約してください (予約受付日時：平日 9:00～17:00)。	原則毎月第3日曜 13:00～16:00	
		来所 浜田市野原町 2 4 3 3 - 2 島根県立大学メディアセンター 2 階 しまね国際センター西部支所 前日までに電話 (0855-28-7990) で予約してください (予約受付日時：平日 9:00～17:00)。	原則毎月第4水曜 13:00～16:00	

4 人権



相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	URL、QR コード
外国人 인권相談ダイヤル (電話)	外国人であることを理由に不当な差別を受けている、学校でいじめを受けているなど、日常生活の中での人権問題に関する相談 (対応言語: 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、スペイン語、インドネシア語、タイ語)	電話 0570-090911	平日 9:00~17:00	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html 
外国語インターネット人権相談		右の URL にアクセスし、言語の種類を選択すると専用ページに移ります。	常時受付	
外国人のための人権相談所 (対面)		来所 松江市母衣町 50 松江法務総合庁舎 松江地方法務局	平日 9:00~17:00	
DV 相談プラス (チャット)	配偶者やパートナーから受けている様々な暴力 (DV) についての相談 (対応言語: 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語)	右の URL から言語を選択し、「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 12:00~22:00	https://soudanplus.jp/language.html 

5 労働


相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法		相談受付日時	URL、QRコード	
外国人労働者向け相談ダイヤル	解雇、雇い止め、配置転換、賃金、職場内でのいじめ・嫌がらせ、差別的待遇などの労働条件に関する相談 (対応言語：英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語)	電話	英語	0570-001-701	平日 10:00～12:00 13:00～15:00	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html 
			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	金曜 10:00～12:00 13:00～15:00	
			モンゴル語	0570-001-718		
			ネパール語	0570-001-708	月～木曜 10:00～12:00 13:00～15:00	
			韓国語	0570-001-709	水～金曜 10:00～12:00 13:00～15:00	
			タイ語	0570-001-712	木曜 10:00～12:00 13:00～15:00	
			インドネシア語	0570-001-715	火曜 10:00～12:00 13:00～15:00	
カンボジア語	0570-001-716	水曜 10:00～12:00 13:00～15:00				

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法		相談受付日時	URL、QRコード	
労働条件相談ほ っとライン	解雇、雇い止め、配置転換、賃金、職場内でのいじめ・嫌がらせ、差別的待遇などの労働条件に関する相談 (対応言語：英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、ミャンマー語、韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語、モンゴル語)	電話	英語	0120-811-401	平日 17:00～22:00 土日祝祭日	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html 
			中国語	0120-531-402	9:00～21:00	
			ポルトガル語	0120-531-403	平日 17:00～22:00 土曜 9:00～21:00	
			スペイン語	0120-531-404	木・金曜 17:00～22:00 土曜 9:00～21:00	
			タガログ語	0120-531-405	火・水曜 17:00～22:00 土曜 9:00～21:00	
			ベトナム語	0120-531-406	火・水・金曜 17:00～22:00 土日曜 9:00～21:00	
			ネパール語	0120-531-408	水曜 17:00～22:00	
			ミャンマー語	0120-531-407	日曜 9:00～21:00	
			韓国語	0120-613-801	木曜 17:00～22:00	
			タイ語	0120-613-802	日曜 9:00～21:00	
			インドネシア語	0120-613-803		
			カンボジア語	0120-613-804	月曜 17:00～22:00	
モンゴル語	0120-613-805	土曜 9:00～21:00				


相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法		相談受付日時	URL、QRコード	
技能実習生のための母国語相談	<p>技能実習生からの実習先でのトラブルに関する相談</p> <p>例えば、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・割増賃金の支払いがない ・監理団体が帰国費用を負担してくれない ・会社の人から暴力や暴言を受けている ・意に反して母国に帰ることを強要されている ・技能実習を中止して帰国したい ・解雇されたが転籍して技能実習を継続したいなど <p>(対応言語：英語、中国語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、カンボジア語、ミャンマー語、ベトナム語)</p>	電話	英語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 4 7	火・木曜 11:00~19:00	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ 
			インドネシア語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 2	土曜 9:00~17:00	
			タガログ語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 7	木曜 11:00~19:00 日曜 9:00~17:00	
			タイ語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 8	木曜 11:00~19:00	
			カンボジア語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 6 6	日曜 9:00~17:00	
			ミャンマー語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 0 2	木曜 11:00~19:00	
			中国語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 9	火曜 11:00~19:00	
		ベトナム語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 8	月・水・金曜 11:00~19:00		
		メール	英語	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/02.html	常時受付	
			インドネシア語	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/02.html		
			タガログ語	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/02.html		
			タイ語	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/02.html		
			カンボジア語	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/02.html		
			ミャンマー語	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/02.html		
中国語	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/02.html					
ベトナム語	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/02.html					

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法		相談受付日時	URL、QR コード
技能実習生のための母国語相談	<p>技能実習生からの実習先でのトラブルに関する相談</p> <p>例えば、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・割増賃金の支払いがない ・監理団体が帰国費用を負担してくれない ・会社の人から暴力や暴言を受けている ・意に反して母国に帰ることを強要されている ・技能実習を中止して帰国したい ・解雇されたが転籍して技能実習を継続したいなど <p>(対応言語：英語、中国語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、カンボジア語、ミャンマー語、ベトナム語)</p>	手紙	<p>〒108-0022 東京都港区海岸 3-9-15 LOOP-X3 階 外国人技能実習機構 指導援助部・援助課</p> <p>※相談者のプライバシーを保護するため、手紙の文中に連絡先、希望する連絡方法を記載してください。</p>	常時受付	<p>https://www.support.otit.go.jp/soudan/</p> 
		ZOOM	<p>利用方法は右の URL から確認してください。</p>		<p>https://www.otit.go.jp/upload/docs/240402_050%20.pdf</p> 


相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法		相談受付日時	URL、QRコード
外国人労働者相談コーナー	解雇、雇い止め、配置転換、賃金、職場内でのいじめ・嫌がらせ、差別的待遇などの労働条件に関する相談 (対応言語：中国語)	島根労働局監督課 電話 0852-31-1156 来所 松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階		第2・4月曜 9:00~16:30	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/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、職業訓練を受けたいなど、仕事に関する相談 (対応言語：英語、ポルトガル語)	英語	ハローワーク松江 電話 0852-22-8609 来所 松江市向島町134-10 松江合同庁舎2階	水曜 11:00~12:00	https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf 
			松江新卒応援ハローワーク 電話 0852-28-8609 来所 松江市朝日町478-18 松江テルサ3階	水曜 13:30~17:30	
		ポルトガル語	ハローワーク出雲 電話 0853-21-8609 来所 出雲市塩冶有原町1-59	火・金曜 9:00~12:00 13:00~15:00	

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	URL、QR コード
<p>出雲市 外国人就職相談</p>	<p>出雲市での就業を希望する外国人からの相談 例えば、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出雲で働きたい。どんな企業があるのか知りたい。 ・就職活動の仕方が分からず不安がある、など <p>(対応言語：ポルトガル語)</p>	<p>① 下の URL にアクセスして申込フォームに必要事項を記入し、送信してください。 https://www.kosuikyo.jp/input_forms/245/inputs/new</p> <p>② 出雲市役所が紹介する「外国人住民就労支援メンター」が相談日時と場所を連絡します。</p>	<p>https://www.kosuikyo.jp/for_seekers/2707</p> 



6 年金

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法		相談受付日時	URL、QRコード
年金相談（電話）	国民年金の加入や納付、年金の受け取りに関する相談 （対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語、ネパール語、ミャンマー語、ポルトガル語）	電話 年金の受取について 0570-05-1165、03-6700-1165 ねんきん定期便、ねんきんネットについて 0570-058-555、03-6700-1144 国民年金への加入について 0570-003-004、03-6630-2525 厚生年金保険、健康保険への加入について 0570-007-123、03-6837-2913	英語	月曜 8:30～19:00 火～金曜 8:30～17:15 第2土曜 9:30～16:00	https://www.nenk.in.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.files/02.pdf
			英語以外の言語	平日 8:30～17:15	
年金相談（対面）	国民年金の加入や納付、年金の受け取りに関する相談 （対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語、ネパール語、ミャンマー語、ポルトガル語）	来所 松江市東朝日町 107 松江年金事務所 出雲市塩冶町 1516-2 出雲年金事務所 浜田市原井町 908-26 浜田年金事務所	平日 8:30～17:15		
		<p>前日までに電話で予約するとスムーズに相談ができます。（予約電話：0570-05-4890、03-6631-7521、予約受付日時：平日 8:30～17:15） 相談時には、相談者の基礎年金番号がわかるもの（年金手帳、基礎年金番号通知書など）を持参してください。</p>			


7 マイナンバー

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法		相談受付日時	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、マイナポータルに関する問い合わせ (対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語)	電話 0120-0178-26		平日 9:30～20:00 土日祝祭日 9:30～17:30	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及び電子証明書を搭載したスマートフォンの紛失・盗難などによる一時利用停止 (対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、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)	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 8:30～20:00	
			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 9:00～18:00	



8 郵便、ゆうちょ銀行


相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	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開設するための手続きに関する相談 (対応言語：英語、中国語、韓国語、ベトナム語、インドネシア語、ネパール語、ミャンマー語)	電話 0570-023170 電話すると音声ガイダンスが流れます。希望する言語の番号を押してください(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、6：日本語、7：ネパール語、8：ミャンマー語)	平日 9:00～16:00	https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multi/language-callcenter.pdf 
日本郵便 お客様サービス相談センター	手紙、ゆうパック、郵便番号、配達など郵便全般に関する相談 (対応言語：英語)	電話 0570-046-111	毎日 8:00～21:00	https://www.post.japanpost.jp/question/contact_us/index2.html 

9 日本を旅行中のトラブル

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	URL、QRコード
JNTO コールセンター	日本を旅行中の外国人が事故やトラブルに遭遇した時の相談窓口 (対応言語：英語、中国語、韓国語)	電話 050-3816-2787	常時受付	https://www.jnto.go.jp/projects/visitor_support/japanvisitorhotline.pdf 

10 悩み事、心の相談

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法		相談受付日時	URL、QRコード
よりそいホットライン	暮らしの中で困っていること、気持ちや悩みを誰かに聞いてほしい時など、どんな相談でも受けます。 (対応言語：英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語)	電話 0120-279-338 音声ガイダンスにしたがい、2番を選択すると外国語相談窓口につながります。言語ごとのスケジュールは右のURLから確認してください。			https://www.since2011.net/yoriso/n2/ 
		Facebook の Messenger https://www.facebook.com/yoriso2foreign	英語	木・金・日曜 16:00～22:00	
			ネパール語	金・日曜 16:00～22:00	
			ベトナム語	金曜 16:00～22:00	
			タガログ語	日曜 16:00～22:00	
			中国語	金曜、第2・4日曜 16:00～22:00	
	インドネシア語				
横浜いのちの電話外国語相談	「生きるのがつらい」「悩みや苦しみを誰かに聞いてほしい」などの健康に関する相談 (対応言語：ポルトガル語、スペイン語)	ポルトガル語	電話 0120-66-2488 045-336-2488	水曜 10:00～21:00 金曜 19:00～21:00 土曜 12:00～21:00	https://www.yind.jp/consult.html 
		スペイン語	電話 0120-66-2477 045-336-2477		

相談窓口名	主な相談内容	相談受付方法	相談受付日時	URL、QRコード
浜松いのちの電話ポ ルトガル語相談	「生きるのがつらい」「悩みや苦しみを誰かに聞 いてほしい」など、こころの健康に関する相談 (対応言語：ポルトガル語)	電話 0120-428-333	金曜 19:30～21:30	https://www.jona.or.jp/~wbs60252/ 
東京英語いのちの電 話	「生きるのがつらい」「悩みや苦しみを誰かに聞 いてほしい」など、こころの健康に関する相談 (対応言語：英語)	電話 0800-300-8355 03-5774-0992	火～木曜 9:00～23:00 金曜 9:00～土曜 2:00 土曜 9:00～月曜 23:00	https://telljp.com/lifeline/ 