

外国語で相談できる窓口一覧



総務省 山梨行政監視行政相談センター

◎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	13
7	マイナンバー	14
8	郵便、ゆうちょ銀行	15
9	日本を旅行中のトラブル	16
10	悩み事、心の相談	17

◎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
やまなし外国人相談 支援センター	在留手続き、雇用、医療、福祉、出産・子育て、 子どもの教育など、山梨県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、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、ロシア語、フランス語、ヒンディー語)	電話 055-222-3390 来所 甲府市朝気 1-2-2 山梨県立国際交流・多文化共生センター WhatsApp https://wa.me/qr/BTXDQKI2VBLXP1 	火曜日～土曜日 9:00～17:00 常時受付	https://www.pref.yamanashi.jp/kokusai-tabunka/info/sodan/index.html 
		Messenger  メール y-sodan@yia.or.jp		
甲府市 外国人相談	保健・医療、福祉、出産・子育て、子どもの教育、 ゴミの出し方など、甲府市での生活全般に関する相談 (対応言語：英語、中国語、韓国語)	来所 甲府市丸の内 1-18-1 甲府市役所 2 階 市民課相談室	平日 9:00～16:00	https://www.city.kofu.yamanashi.jp/shimin/tabunka/gaikokujinsoudan2.html 

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)	外国人の入国手続きや在留手続きに関する相談 (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.html 
外国人在留総合インフォメーションセンター (メール)	外国人の入国手続きや在留手続きに関する相談 (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)	外国人の入国手続きや在留手続きに関する相談 (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。	来所 東京都港区港南 5-5-30 東京出入国在留管理局	平日 8:30～12:00 13:00～17:15	

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/ZHff44T8MoPMTlvAUzJY/  ※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?hl=zh-CN 

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	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。 (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)	電話 0570-078-377 050-3754-5430	平日 9:00～17:00	https://www.houterasu.or.jp/site/yasasiinihongo/tagengo.html 
総務省 行政相談	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 (対応言語：英語)  行政相談キャラクター キクメン	メール kikumimi.japan@soumu.go.jp	常時受付	https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tagengo.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
やまなし外国人相談支援 センター 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、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、ロシア語、フランス語、ヒンディー語)	電話 055-222-3390 来所 甲府市朝気 1-2-2 山梨県立国際交流・多文化共生センター WhatsApp https://wa.me/qr/BTXDQKI2VBLXP1  Messenger  メール y-sodan@yia.or.jp	火曜日～木曜日 9:00～17:00	https://www.y-gyosei.or.jp/images/soudankai/%E5%A4%96%E5%9B%BD%E4%BA%BA%E6%9D%90%E4%BC%81%E6%A5%AD%E7%9B%B8%E8%AB%87%E3%82%BB%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%BC%E3%83%81%E3%83%A9%E3%82%B7.pdf 

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 甲府市丸の内 1-1-18 甲府合同庁舎 8 階 甲府地方法務局 人権擁護課	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	
			モンゴル語	0570-001-718	13:00～15:00	
			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 9:00～21:00	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html 
			中国語	0120-531-402		
			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	技能実習生からの実習先でのト ラブルに関する相談 例えば、 ・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 (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)	電話	英語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 4 7	火・木曜	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ 
			インドネシア語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 2	11:00～19:00	
			タガログ語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 7	土曜 9:00～17:00	
			タイ語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 8	木曜 11:00～19:00 日曜 9:00～17:00	
			カンボジア語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 6 6	木曜 11:00～19:00	
			ミャンマー語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 0 2	火曜 11:00～19:00	
			中国語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 9	月・水・金曜 11:00～19:00	
			ベトナム語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 8	月～金曜 11:00～19:00 土曜 9:00～17:00	
		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	技能実習生からの実習先でのトラブルに関する 相談 例えば、 ・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 (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)	手紙	〒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 ※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。		常時受付	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ 
		ZOOM	利用方法は右の URL か ら確認してください。	英語 インドネシア語 タガログ語 中国語 タイ語 カンボジア語 ミャンマー語 ベトナム語	火・木曜 11:00～19:00 土曜 9:00～17:00 月・水・金曜 11:00～19:00 木曜 11:00～19:00 日曜 9:00～17:00 木曜 11:00～19:00 火曜 11:00～19:00 平日 11:00～19:00 土曜 9:00～17:00	https://www.otit.go.jp/upload/docs/240402_050%20.pdf 

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：スペイン語、ポルトガル語)	甲府労働基準監督署 電話 055-224-5620 来所 甲府市下飯田2-5-51		水・金曜 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：スペイン語、ポルトガル語)	ハローワーク甲府 電話 055-232-6060 来所 甲府市住吉 1-17-5	スペイン語	火曜 13:30～17:00	https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf 
			ポルトガル語	火曜 13:30～17:00 水曜 13:30～16:30	
		甲府新卒応援ハローワーク 電話 055-221-8609 来所 甲府市飯田 1-1-20 JA会館5階		火曜 10:00～12:30 木曜 10:00～13:00 14:00～15:30	

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 大月市大月町花咲 1602-1 大月年金事務所 甲府市塩部 1-3-12 甲府年金事務所 甲斐市名取 347-3 竜王年金事務所	平日 8:30～17:15		
		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。			

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/yorisoi/n2/ 
		Facebook の Messenger https://www.facebook.com/yorisoi2foreign gn ※韓国語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語は事前予約が必要です。まず希望言語でメッセージを送ってください。	英語	木・金・日曜		
			ネパール語	16:00～22:00		
			ベトナム語	金・日曜 16:00～22:00		
			タガログ語	金曜 16:00～22:00		
			中国語	日曜 16:00～22:00		
インドネシア語	金曜、第2・4日曜 16:00～22:00					
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、こころ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/ 