

が^いこ^くの 外^こと^ばの 言^ごで 相^そう^だん 談^だん できる 窓^まど^ぐち^ち 口^く



そうむしょう
総務省

やまなし
山梨

ぎょうせい かんし
行政監視

ぎょうせい そうだん
行政相談

センター

◎^{もくじ}目次

1	^{まいにち} 毎日の ^{せいかつ} 生活	1
2	^{にほん} 日本に ^{はい} 入る ^{てつづき} 手続、 ^{にほん} 日本に ^す 住む ^{しかく} 資格	3
3	^{ほうりつ} 法律、 ^{やくしょ} 役所の ^{しごと} 仕事	6
4	^{じんけん} 人権 〈 ^{ひと} 人として ^{あんしん} 安心して ^い 生きる ^{けんり} 権利〉	8
5	^{はたら} 働くこと	9
6	^{ねんきん} 年金	14
7	マイナンバー 〈 ^{にほん} 日本で ^{せいかつ} 生活する ^{ひとりひとり} ひとりひとりが ^も 持つ ^{ばんごう} 番号〉	16
8	^{ゆうびん} 郵便、 ^{ぎんこう} ゆうちょ銀行	17
9	^{にほん} 日本を ^{りょこう} 旅行しているときの ^{トラブル} トラブル	18
10	^{なや} 悩みごと、 ^{こころ} 心の ^{そうだん} 相談	19

◎^{ちゅうい}注意してほしい こと

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

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
やまなし 外国人 相談 支援 センター	山梨県の 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、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/q/BTXDQKI2VBLXP1 Messenger  	火曜日～土曜日 午前9:00～午後5:00	https://www.pref.yamanashi.jp/kokusai-tabunka/info/sodan/index.html 
甲府市 外国人 相談	甲府市の 生活で 困ったこと、分からないこと（医療、子育て、学校、ゴミを 捨てる方法など）を 相談できます （相談できる 言葉：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 午前9:00～午後4:00	https://www.city.kofu.yamanashi.jp/sheimin/tabunka/gaikokujinsoudan2.html 

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
ちゅうおうし がいこくじん そうだん 中央市 外国人 相談	ちゅうおうし せいかつ こま わ 中央市の 生活で 困ったこと、分からない こと（医療、子育て、学校、ゴミを 捨て る 方法など）を 相談できます （相談できる 言葉：英語、ポルトガル語、 スペイン語） ※ 中央市役所には 外国語と 日本語を 翻訳できる 機械が あります。 これを 使って、ほかの 外国語でも 相談 できます。	らいしよ ちゅうおうし うすいあはら 来所 中央市 臼井阿原301-1 ちゅうおうしやくしょ かい しみんかんきょうか 中央市役所 1 階 市民環境課 でんわ 電話 0 5 5 - 2 7 4 - 8 5 2 3	へいじつ 平日 午前8:30～午後5:00	https://www.city.chuo.yamanashi.jp/soshiki/kikaku/information/10062.html 
やまなし はんろかいたく 支援事業 協同組合 ぎのう じっしゅうせい そうだん まどぐち 技能 実習生 相談 窓口	ぎのう じっしゅうせい まいにち く 技能 実習生の 毎日の 暮らしについて の 相談 （相談できる 言葉：英語、ベトナム語、 タガログ語、モンゴル語、シンハラ語）	e-mail みぎ 右の URL に アクセスすると メール フォームが 開きます。 でんわ 電話 0 5 5 - 2 3 6 - 6 1 1 1	まいにち じかん 毎日 24時間 まいにち 毎日 午前9:00～午後5:00	https://www.ym-hr.com/%E5%A4%96%E5%9B%BD%E4%BA%E5%AE%9F%E7%BF%92%E7%94%9F%E7%9B%B8%E8%AB%87%E7%AA%93%E5%8F%A3 

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
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、ポ ルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、 スペイン語、ミャンマー語、シンハラ語) ※ 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。	電話 0570-013904 03-5976-7112	平日 午前8:30～午後5:15	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 (e-mail)	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) ※ 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。	e-mail info-tokyo@i.moj.go.jp	毎日 24時間	

そうだん なまえ 相談する ところの 名前	そうだん 相談 できる こと	そうだん ほうほう 相談の 方法	そうだん ひ じかん 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
がいこくじん ざいりゅう そうごう 外国人 在留 総合 インフォメーション センター (Interview)	がいこくじん にほん はい てつづ にほん 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、 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) ※ 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。	らいしよ 来所 とうきょうと みなとく こうなん 東京都 港区 港南5-5-30 とうきょう しゅつにゅうこく ざいりゅう かんりきょく 東京 出入国 在留 管理局	へいじつ 平日 ごぜん ご ご 午前8:30～午後12:00 ご ご 午後1:00～午後5:00	https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html 

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 在留 支援 センター (FRESC/フレスク)	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、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 言葉で 相談できる 日も あり ます。	Microsoft Teams を 使った オンラ イン相談 相談の 前に 下の 予約フォームを使 って 予約してください。 予約 できたら 電子メールで URL を 送ります。予約した 時間 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、アプリを ダウンロードして ください。	平日 午前9:00～午後5:00	https://www.moj.g o.jp/isa/support/fr esc/fresc_2.html 

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
法テラス 多言語 情報 提供サービス	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。 救済とは、困っている 人を 救い 助ける 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)	電話 0570-078-377 050-3754-5430	平日 午前9:00～午後5:00	https://www.houte-rasu.or.jp/site/yasa-siinihongo/tagengo.html 
総務省 行政相談	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)  行政相談キャラクター キクーン	e-mail kikumimi.japan@soumu.go.jp	毎日 24時間	https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tagengo.html 

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
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（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 たとえば、 ○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。 （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 페인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/qz/BTXDQKI2VBLXP1  Messenger  e-mail y-sodan@yia.or.jp	火曜日～木曜日 午前9:00～午後5:00	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<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、学校や 働く場所 で いじめられて いるなど、人権についての 相談	電話 0570-090911 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。	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 페인語)	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	毎日 24時間	
外国人のための 人権 相談所 (Interview)			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、悪い 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、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 페인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

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 労働者向け 相談 ダイアル	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)	英語	0570-001-701	平日 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00	https://www.c heck-roudou.m hlw.go.jp/soud an/foreigner.ht 
		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 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00	
		モンゴル語	0570-001-718	月曜～木曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00	
		ネパール語	0570-001-708	水曜～金曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00	
		韓国語	0570-001-709	木曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00	
		タイ語	0570-001-712	火曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00	
		インドネシア語	0570-001-715	水曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00	
		カンボジア語	0570-001-716		

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	
労働 条件 相談 ほっとライン	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)	英語	0120-811-401	平日 午後5:00～午後10:00 土曜・日曜・祝祭日 午前9:00～午後9:00	https://www.heck-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html 
		中国語	0120-531-402		
		ポルトガル語	0120-531-403	平日 午後5:00～午後10:00 土曜 午前9:00～午後9:00	
		スペイン語	0120-531-404	木曜・金曜 午後5:00～午後10:00 土曜 午前9:00～午後9:00	
		タガログ語	0120-531-405	火曜・水曜 午後5:00～午後10:00 土曜 午前9:00～午後9:00	
		ベトナム語	0120-531-406	火曜・水曜・金曜 午後5:00～午後10:00 土曜・日曜 午前9:00～午後9:00	
		ネパール語	0120-531-408	水曜 午後5:00～午後10:00 日曜 午前9:00～午後9:00	
		ミャンマー語	0120-531-407		
		韓国語	0120-613-801	木曜 午後5:00～午後10:00 日曜 午前9:00～午後9:00	
		タイ語	0120-613-802		
		インドネシア語	0120-613-803	月曜 午後5:00～午後10:00 土曜 午前9:00～午後9:00	
		カンボジア語	0120-613-804		
モンゴル語	0120-613-805				

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		
技能実習生のための 母国語 相談	技能実習生 からの 実習の 場所での トラブルに ついて の 相談 たとえば、 ○残業代や 夜に 仕事した分の 給料を 払ってくれない ○監理団体が 自分の国に 帰 るための お金を くれない。 ○会社の人から 暴力を受けたり、 ひどい言葉を 言われたり している ○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。 ○技能実習を やめて 自分の 国に帰りたい ○仕事を やめさせられたが、 他の場所で 仕事を 続けたい などです。 (相談 できる 言葉：英語、 中国語、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、カンボジア語)	でんわ 電話	英語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 4 7	火曜・木曜 午前11:00～午後7:00 土曜 午前9:00～午後5:00	https://www.otit.go.jp/trainee/ja/consult/contact/index.html 	
			インドネシア語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 2			
			タガログ語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 7			
			タイ語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 8			
			カンボジア語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 6 6			
			ミャンマー語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 0 2			
			中国語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 9			
		e-mail	ベトナム語	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 8			月曜・水曜・金曜 午前11:00～午後7:00 月曜～金曜 午前11:00～午後7:00 土曜 午前9:00～午後5:00
			英語	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/02.html	毎日 24時間		
			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						

そうだん 相談する ところの 名前	そうだん 相談 できる こと	そうだん 相談の 方法	そうだん 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード																
ぎの うじっしゅうせい 技能実習生 の ため の 母国語 相談	ぎの うじっしゅうせい 技能実習生からの 実習の場所での トラブル についての 相談 たと 例えば、 ○ ざんぎょうだい 残業代 や よる 夜 に しごと 仕事 した分の きゅうりょう 給料 を 払ってくれない ○ かんりだんたい 監理団体 が じぶん 自分の くに 国 に かえ 帰る ための かね お金 を くれない 。 ○ かいしゃ 会社 の人から ぼうりょく 暴力 を受けたり、悪い ことば 言葉 を い 言 われたり している ○ にほん 日本 で はたら 働 きたいのに、 じぶん 自分の くに 国 に かえ 帰る ことを めいれい 命令 されている。 ○ ぎの うじっしゅう 技能実習 を やめて じぶん 自分の くに 国 に帰りたい ○ しごと 仕事 を やめさせられたが 、 ほか 他の ばしょ 場所 で しごと 仕事 を つづ 続け たい などです。 (相談できる 言葉:英語、中国語、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、カンボジア語)	てがみ 手紙	〒108-0022 とうきょうと 東京都 みなとく 港区 かいがん 海岸 3-9-15 LOOP-X 3階 がいこくじんぎの うじっしゅうきこう 外国人技能実習機構 しどうえんじょぶ 指導援助部 ・ えんじょか 援助課 ※あなたの ひみつ 秘密 を まも 守る ため、 てがみ 手紙 の ぶん 文 の なか 中 に あなたの れんらくさき 連絡先 と きぼう 希望 する れんらく 連絡 の ほうほう 方法 を か 書 いてください。	まいにち 毎日 じかん 24時間	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ 															
		ZOOM	そうだん 相談の 方法 は みぎ 右 の URL に アクセスして 調べてください。	<table><tr><td>英語</td><td> かよう 火曜 ・ もくよう 木曜 午前11:00～午後7:00</td></tr><tr><td>インドネシア語</td><td> どよう 土曜 午前9:00～午後5:00</td></tr><tr><td>タガログ語</td><td> もくよう 木曜 午前11:00～午後7:00 にちよう 日曜 午前9:00～午後5:00</td></tr><tr><td>タイ語</td><td> もくよう 木曜 午前11:00～午後7:00</td></tr><tr><td>カンボジア語</td><td> かよう 火曜 午前11:00～午後7:00</td></tr><tr><td>ミャンマー語</td><td> げつよう 月曜 ・ すいよう 水曜 ・ きんよう 金曜 午前11:00～午後7:00</td></tr><tr><td>中国語</td><td> げつよう 月曜 ～ きんよう 金曜 午前11:00～午後7:00</td></tr><tr><td>ベトナム語</td><td> どよう 土曜 午前9:00～午後5:00</td></tr></table>	英語	かよう 火曜 ・ もくよう 木曜 午前11:00～午後7:00	インドネシア語	どよう 土曜 午前9:00～午後5:00	タガログ語	もくよう 木曜 午前11:00～午後7:00 にちよう 日曜 午前9:00～午後5:00	タイ語	もくよう 木曜 午前11:00～午後7:00	カンボジア語	かよう 火曜 午前11:00～午後7:00	ミャンマー語	げつよう 月曜 ・ すいよう 水曜 ・ きんよう 金曜 午前11:00～午後7:00	中国語	げつよう 月曜 ～ きんよう 金曜 午前11:00～午後7:00	ベトナム語	どよう 土曜 午前9:00～午後5:00
英語	かよう 火曜 ・ もくよう 木曜 午前11:00～午後7:00																			
インドネシア語	どよう 土曜 午前9:00～午後5:00																			
タガログ語	もくよう 木曜 午前11:00～午後7:00 にちよう 日曜 午前9:00～午後5:00																			
タイ語	もくよう 木曜 午前11:00～午後7:00																			
カンボジア語	かよう 火曜 午前11:00～午後7:00																			
ミャンマー語	げつよう 月曜 ・ すいよう 水曜 ・ きんよう 金曜 午前11:00～午後7:00																			
中国語	げつよう 月曜 ～ きんよう 金曜 午前11:00～午後7:00																			
ベトナム語	どよう 土曜 午前9:00～午後5:00																			

そうだん 相談する ところの なまえ 名前	そうだん 相談 できる こと	そうだん ほうほう 相談の 方法		そうだん 相談 できる ひ と じかん 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 の条件についての 相談 (相談できる 言葉:スペイン語、ポルトガル語)	こうふ ろうどうきじゆん かんとくしよ 甲府 労働基準 監督署 でんわ 電話 055-224-5620 らいしよ 来所 甲府市 下飯田2-5-51		すいようび きんようび 水曜日、金曜日 ごぜん 午前9:00～ ごご 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	あたらしい しごと さが 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 れんしゅう 練習を したいなど、仕事についての 相談 こようほけん しごと あとの あたらしい 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。 (相談できる 言葉:スペイン語、ポルトガル語)	こうふ ハローワーク 甲府 でんわ 電話 055-232-6060 らいしよ 来所 甲府市 住吉1-17-5	スペイン ご 語 ポルトガル ご 語	かようび 火曜日 13:30～17:00 かようび 火曜日 13:30～17:00 すいようび 水曜日 13:30～16:30	https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf 
		こうふ しんそつ おうえん 甲府 新卒 応援 ハローワーク でんわ 電話 055-221-8609 らいしよ 来所 甲府市 飯田1-1-20 J A会館5階		かようび 火曜日 10:00～12:30 もくようび 木曜日 10:00～13:00 14:00～15:30	

6 ねんきん 年金

そうだん 相談する ところの 名前	そうだん 相談 できる こと	そうだん ほうほう 相談の 方法	そうだん ひ じかん 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)	こくみんねんきん はい 保険料の 支払い、年金の 受け取りについての 相談 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、 〇歳を とったとき 〇病気や けがで 体や 心に 障害が 残ったと き 〇日本を 離れて あなたの 国に 帰るとき などに、国から もらえる お金の ことです。 (相談できる 言葉：英語、中国語、韓国語、タガ ログ語、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)	らいしょ 来所 おおつきし おおつきまち はなさき 大月市 大月町 花咲1602-1 おおつき ねんきん じむしょ 大月 年金 事務所 こうふし しおべ 甲府市 塩部1-3-12 こうふ ねんきん じむしょ 甲府 年金 事務所 かいし ちとり 甲斐市 名取347-3 りゅうおう ねんきん じむしょ 竜王 年金 事務所	へいじつ 平日 ごぜん 午後8:30～午後5:15	https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.files/02.pdf 
	相談に 行く 前(まえ)の日までに 電話(でんわ)で 予約(よやく)すると スムーズに 相談(そうだん)が できます。(予約(よやく)のための 電話(でんわ)：0570-05-4890、03-6631-7251、 予約(よやく)の 電話(でんわ)が できるのは、平日(へいじつ)の 午前(ごぜん)8:30 から 午後(ごご)5:15 までです。) 相談(そうだん)に 行く 時(とき)には、相談(そうだん)する 人(ひと)の 基礎(きそ)年金(ねんきん)番号(ばんごう)が わかるもの(ねんきんてちょう、基礎(きそ)年金(ねんきん)番号(ばんごう)通知(つうち)書(しょ)など)を もってきて ください。			

そうだん 相談する ところの 名前	そうだん 相談 できる こと	そうだん ほうほう 相談の 方法		そうだん ひ じかん 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
ねんきんそうだん でんわ 年金相談（電話）	こくみんねんきん はい ほけんりょう 国民年金に 入ることや 保険料の しはら ねんきん う と 支払い、年金の 受け取りについて そうだん の相談 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、 とし ○歳を とったとき びょうき けが からだ こころ ○病気や けがで 体や 心に しょうがい のこ 障害が 残ったとき ○日本を 離れて あなたの 国に かえ 帰るとき などに、国から もらえる お金の ことです。 そうだん ことば えいご ちゅうごくご （相談できる 言葉：英語、中国語、 かんこくご 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）	でんわ 電話 ねんきん 年金を もらうこと について 0570-05-1165、03-6700-1165 ていきびん ねんきん定期便、ねんきんネット について 0570-058-555、03-6700-1144	えいご 英語	げつよう 月曜 ごぜん ごご 午前8:30～午後7:00 かよう きんよう 火曜～金曜 ごぜん ごご 午前8:30～午後5:15 まいつき だい どよう 毎月 第2土曜 ごぜん ごご 午前9:30～午後4:00	https://www.nenkin.go.jp/international/simplyjapanese/consultation/interpretation_japanese.files/02.pdf
		こくみんねんきん はい 国民年金に 入ること について 0570-003-004、03-6630-2525 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 0570-007-123、03-6837-2913	えいごいがい 英語以外 の言葉	へいじつ 平日 ごぜん ごご 午前8:30～午後5:15	

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 페인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.koji-nbango-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、これらが 見つかるまでの間、マイナンバーカード 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 페인語)	電話 0120-0178-27 0570-064-738	英語、中国語、韓国語、ス페인 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 ゆうびん、ゆうちょ銀行

そうだん 相談する ところの 名前	そうだん 相談 できる こと	そうだん ほうほう 相談の 方法	そうだん 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	がいこくじん 外国人が ゆうちょ 銀行の 口座を つく 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、ネパール語、 ミャンマー語)	でんわ 電話 0570-023170 電話すると ガイダンスが 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、6: 日本語、7: ネパール語、8: ミャンマー語)	へいじつ 平日 午前9:00～午後4:00	https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.pdf 
にほんゆうびん 日本郵便 お客様サービス相談 センター	てがみ 手紙、ゆうパック、ゆうびん番号、配達など郵便 についての 相談 (相談できる 言葉: 英語)	でんわ 電話 0570-046-111	まいにち 毎日 午前8:00～午後9:00	https://www.post.jp/question/contact_us/index2.html 

9 日本を旅行しているときのトラブル

そうだん 相談する ところの 名前	そうだん 相談 できる こと	そうだん ほうほう 相談の 方法	そうだん 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
JNTO コールセンター	にほん りょこうちゅう がいこく ひと が じこ 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)	でんわ 電話 050-3816-2787	まいにち じかん 毎日 24時間	https://www.jnto.go.jp/projects/visitor_support/japanvisitorhotline.pdf 

10 悩みごと、心の相談

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
よりそい ホットライン	くらしの中で困っていること、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。 (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 0120-279-338 * 音の案内にしたい、2番を選ぶと外国語で相談できる場所につながります。 言葉の種類ごとのスケジュールは右のURLから確認してください。 Facebook Messenger https://www.facebook.com/yorisoi2foreign * 韓国語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語は相談の前に予約が必要です。まず使いたい言葉でメッセージを送ってください。	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	https://www.since2011.net/yorisoi/n2/ 
横浜いのちの電話 外国語相談	「生きるのがつらい」「悩みや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相談 (相談できる言葉: 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 スペイン語 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	https://www.yind.jp/consult.html 
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相談 (相談できる言葉: ポルトガル語)	電話 0120-428-333	金曜 午後7:30～午後9:30	https://www.jona.or.jp/~wbs60252/ 

そうだん 相談する ところの なまえ 名前	そうだん 相談 できる こと	そうだん ほうほう 相談の 方法	そうだん ひ じかん 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 でんわ いのちの電話	「 い 生きるのが つらい」 「 なや 悩みや こころ 心の くる 苦しみを ほか 他の ひと 人に はな 話したい」 など、 こころ の けんこう 健康についての そうだん 相談 (そうだん できる ことば えいご) (相談できる 言葉：英語)	でんわ 電話 0 8 0 0 - 3 0 0 - 8 3 5 5 0 3 - 5 7 7 4 - 0 9 9 2	かよう もくよう 火曜～木曜 ごぜん 午前9:00～ ごご 午後23:00 きんよう ごぜん 金曜 午前9:00～ どよう ごぜん 土曜 午前2:00 どよう ごぜん 土曜 午前9:00～ げつよう ごご 月曜 午後11:00	https://telljp.com/lifeline/ 