

可以用外语咨询的窗口



总务省 山梨行政监视行政相谈中心

◎目录

1	日常生活	1
2	入境手续与在留资格	3
3	法律与行政	5
4	人权	7
5	劳动	8
6	养老金	13
7	个人编号（社会保障与纳税人识别号）	14
8	日本邮政与日本邮政银行	15
9	在日本旅行时遇到的事故或困难	16
10	烦恼与心理咨询	17

◎注意事项

- 1 咨询窗口的名称，接收日期和时间，接收方式等如有更改，恕不另行通知
- 2 本资料中公布的咨询窗口都可以免费使用

1 日常生活

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
山梨县外国居民 咨询支援中心	可就山梨县生活中所遭遇的困难、不明事宜 (出入境与在留手续, 雇用, 保健, 医疗, 育儿, 教育) 等进行咨询 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 法语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语, 俄语, 印地语)	电话 055-222-3390 访问 甲府市 朝气 1-1-2 山梨县国际交流与多元文化共存中心内部 WhatsApp https://wa.me/qr/BTXDQKI2VBLXP1  Messenger 	周二至周六 上午9点~下午5点	https://www-pref-yamanashi-jp.translate.google.com/kokusai-tabunka/info/sodan/index.html?_x_tr_sl=ja&_x_tr_tl=z_h-CN&_x_tr_hl=ja&_x_tr_pto=wapp 
		电子邮件 y-sodan@yia.or.jp	每日 24 小时	
甲府市外国居民咨询	可就甲府市生活中所遭遇的困难, 不明事宜 (保健, 医疗, 育儿, 教育, 垃圾处理方法) 等进行咨询 (对应语言: 英语, 中文, 韩语)	访问 甲府市 丸之内 1-18-1 甲府市政府 2 楼 公民部咨询室	工作日 上午9点~下午5点	https://www.city.kofu.yamanashi.jp/shimin/tabunka/gaikokujinsoudan2.html 

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
中央市外国居民咨询	可就中央市生活中所遭遇的困难、不明事宜（保健，医疗，育儿，教育，垃圾处理方法）等进行咨询 （对应语言：英语，西班牙语，葡萄牙语） * 中央市政府备有多国语言翻译机，可为您提供咨询服务。 用这些设备就可以对应其他语言。	访问 中央市 臼井阿原 301-1 中央市政府 1 楼 公民与环境科	工作日 上午 8 点半～下午 5 点 15 分	https://www.city.chuo.yamanashi.jp/soshiki/kikaku/information/10062.html 
山梨市场开发 支持事业合作社 技能实习生 咨询的窗口	关于技能实习生日常生活的咨询 （对应语言：英语，越南语，菲律宾语，蒙古语，僧伽罗语）	电子邮件 访问在右边的互联网页 即可跳转至电子邮件表单。	每日 24 小时	https://www.ym-hr.com/%E5%A4%96%E5%9B%BD%E4%BA%BA%E5%AE%9F%E7%BF%92%E7%94%9F%E7%9B%B8%E8%AB%87%E7%AA%93%E5%8F%A3 
		电话 0 5 5 - 2 3 6 - 6 1 1 1	每日 上午 9 点～下午 5 点	

2 入境手续与在留资格

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
外国人居民综合信息中心 (电话)	关于外国人出入境手续和居住条件的咨询 (对应语言：英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 尼泊尔语, 泰语, 缅甸语, 僧伽罗语) * 无法回答有关个案的申请和许可的情况下, 审查进展情况, 处置结果, 驱逐强制程序和进展情况的咨询。	电话 0570-013904 03-5976-7112	工作日 上午8点半~下午5点15分	https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html 
外国人居民综合信息中心 (电子邮件)	关于外国人出入境手续和居住条件的咨询 (对应语言：英语) * 无法回答有关个案的申请和许可的情况下, 审查进展情况, 处置结果, 驱逐强制程序和进展情况的咨询。	电子邮件 info-tokyo@i.moj.go.jp	每日 24 小时	
外国人居民综合信息中心 (洽谈)	关于外国人出入境手续和居住条件的咨询 (对应语言：英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 尼泊尔语, 泰语, 缅甸语, 僧伽罗语) * 无法回答有关个案的申请和许可的情况下, 审查进展情况, 处置结果, 驱逐强制程序和进展情况的咨询。	访问 东京都 港区 港南 东京出入国居留管理局	工作日 上午9点~正午 下午1点~下午4点	

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
外国人在留支援中心 (FRESC) 入管咨询	关于外国人出入境手续和居住条件的咨询 (对应语言：英语, 韩语, 中文, 西班牙语, 葡萄牙语, 菲律宾语, 越南语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语) * 有时可以用其他语言	在线咨询 (Microsoft Teams) 在线咨询采用预约制, 预约完成后, 您将收到本支援中心发送的网址 (URL)。 预约时间到了后, 请访问该网址 (URL)。 预约专用表格仅提供日文和英文服务 <URL、QR> https://www.cipher-x.jp/ZHff44T8MoPMTlvAUzJY/  使用智能手机, 平板电脑的人士, 请事先下载该应用程序。	工作日 上午9点~下午5点	https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.html?hl=zh-CN 

3 法律与行政

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
法 terasu 以多种语言的提供信息	关于外国人在日本生活时遇到的困难, 讲解救济和解决的法律制度的解决专门咨询窗口。 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语)	电话 0570-078-377 050-3754-5430	工作日 上午9点~下午5点	https://www.houterasu.or.jp/site/chinese/ 
总务省 行政咨询  行政咨询的公仔 “KIKOON”	关于政府工作, 程序和服务的咨询 行政咨询在接收您对于政府的陈情、意见时, 我们除了解决您的问题之外, 您的意见也将列为日后行政体系的改善方向。 (对应语言: 英语)	电子邮件 kikumimi.japan@soumu.go.jp	每日 24 小时	https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tagengo.html 

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
山梨县外国居民 咨询支援中心 行政手续咨询	行政书士的行政手续咨询 例如, 国籍, 签证, 国际结婚, 收养, 非婚生子的 认知, 遗产继承, 在留资格(取得, 更新, 特别许 可, 在留资格的变更等), 归化, 税金, 保险, 年 金, 居民登记, 购买住房, 驾驶执照, 取得许可认 可, 开业手续等 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙 语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 法语, 印度尼西 亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语, 俄语, 印地语)	电话 055 - 222 - 3390 访问 甲府市 朝气 1-1-2 山梨县国际交流与多元文化共存中心 内部 WhatsApp https://wa.me/qr/BTXDQKI2VBLXP1  Messenger  电子邮件 y-sodan@yia.or.jp	周二至周四 上午9点~下午5点	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 人权

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
外语人权咨询热线（电话）	关于日常生活中的人权问题的咨询 例如，因为是外国人而受到不公平的歧视， 在学校被欺凌。 （对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语， 葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语， 印度尼西亚语，泰语）	电话 0570-090911	工作日 上午9点~下午5点	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html 
外语互联网人权咨询 （互联网）		访问在右边的互联网页并选择语言类型，就会转到专用主页。	每日24小时	
外国人人权咨询中心 （洽谈）		访问 甲府市 丸之内 1-1-18 甲府地方合同庁舎 8楼 甲府地方法务局 人权拥护科	工作日 上午9点~下午5点	
家暴咨询 PLUS（聊天）	关于配偶或伴侣的各种类型的暴力行为（家暴）的咨询 （对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语， 葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语， 印度尼西亚语，泰语）	访问在右边的互联网页并选择语言类型，然后单击“チャットはこちら（聊天室在这里）”的图标。	每日 正午~下午10点	https://soudanplus.jp/language.html 

5 劳动

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码	
外国人劳动者咨询电话	关于劳动条件的咨询 例如, 解雇, 终止雇佣关系, 搬迁, 工资, 欺凌和骚扰在工作单位, 差别待遇等 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语, 蒙古语)	电话	英语	0570-001-701	工作日 上午 10 点~正午 下午 1 点~下午 3 点	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_chi.html 
			中文	0570-001-702		
			葡萄牙语	0570-001-703		
			西班牙语	0570-001-704		
			菲律宾语	0570-001-705		
			越南语	0570-001-706		
			缅甸语	0570-001-707	周五 上午 10 点~正午 下午 1 点~下午 3 点	
			蒙古语	0570-001-718		
			尼泊尔语	0570-001-708	周一至周四 上午 10 点~正午 下午 1 点~下午 3 点	
			韩语	0570-001-709	周三至周五 上午 10 点~正午 下午 1 点~下午 3 点	
			泰语	0570-001-712	周四 上午 10 点~正午 下午 1 点~下午 3 点	
			印度尼西亚语	0570-001-715	周二 上午 10 点~正午 下午 1 点~下午 3 点	
			柬埔寨语	0570-001-716	周三 上午 10 点~正午 下午 1 点~下午 3 点	

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法			咨询日期和时间	URL、二维码
劳动条件咨询热线	关于劳动条件的咨询 例如，解雇，终止雇佣关系，搬迁，工资，欺凌和骚扰在工作单位，差别待遇等 （对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语，柬埔寨语，缅甸语，蒙古语）	电话	英语	0120-811-401	工作日 下午5点~下午10点 双休日，节假日 上午9点~下午9点	https://www.chek-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_chi.html 
			中文	0120-531-402		
			葡萄牙语	0120-531-403	工作日 下午5点~下午10点 周六 上午9点~下午9点	
			西班牙语	0120-531-404	周四，周五 下午5点~下午10点 周六 上午9点~下午9点	
			菲律宾语	0120-531-405	周二、周三 下午5点~下午10点 周六 上午9点~下午9点	
			越南语	0120-531-406	周二，周三，周五 下午5点~下午10点 双休日 上午9点~下午9点	
			尼泊尔语	0120-531-408	周三 下午5点~下午10点	
			缅甸语	0120-531-407	周日 上午9点~下午9点	
			韩语	0120-613-801	周四 下午5点~下午10点	
			泰语	0120-613-802	周日 上午9点~下午9点	
			印度尼西亚语	0120-613-803		
			柬埔寨语	0120-613-804	周一 下午5点~下午10点	
			蒙古语	0120-613-805	周六 上午9点~下午9点	

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码	
技能实习生的母语 咨询	关于在技能实习中遇到麻烦的 咨询 例如, · 实习单位不支付加班费, · 遭受暴力对待, · 工作内容与合同不符, 被要求上缴护照, · 非本人所愿, 但被要求回国时, 不能自由外出 等 (对应语言: 英语, 中文, 越南 语, 菲律宾语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语)	电话	英语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 4 7	周二, 周四	https://www.support ort.otit.go.jp/soud an/cn/ 
			印度尼西亚语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 2	上午 11 点 ~ 下午 7 点	
			菲律宾语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 7	周六 上午 9 点 ~ 下午 5 点	
			泰语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 8	周四 上午 11 点 ~ 下午 7 点 周日 上午 9 点 ~ 下午 5 点	
			柬埔寨语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 6 6	周四 上午 11 点 ~ 下午 7 点	
			缅甸语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 0 2	周二 上午 11 点 ~ 下午 7 点	
			中文	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 9	周一, 周三, 周五 上午 11 点 ~ 下午 7 点	
			越南语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 8	周一至周五 上午 11 点 ~ 下午 7 点 周六 上午 9 点 ~ 下午 5 点	
		电邮	英语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ en/02.html	每日 24 小时	
			印度尼西亚语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/i d/02.html		
			菲律宾语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ phi/02.html		
			泰语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ th/02.html		
			柬埔寨语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ kh/02.html		
			缅甸语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ mm/02.html		
			中文	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ cn/02.html		
			越南语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/ vi/02.html		

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法			咨询日期和时间	URL、二维码
技能实习生的母语咨询	关于在技能实习中遇到麻烦的咨询 例如, ・ 实习单位不支付加班费, ・ 遭受暴力对待, ・ 工作内容与合同不符, 被要求上缴护照, ・ 非本人所愿, 但被要求回国时, 不能自由外出 等 (对应语言: 英语, 中文, 越南语, 菲律宾语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语)	书信	108-0022 东京都 港区 海岸 3-9-15 LOOP-X 3 楼 外国人技能实习机构 技能实习部/援助课 为保护您的个人隐私, 请将您的联系地址, 希望的联系方式写在信函中。		每日 24 小时	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/ 
		ZOOM	请在右边的网址查如何使用	英语	周二, 周四 上午 11 点~下午 7 点	https://www.otit.go.jp/upload/docs/240402_050%20.pdf 
				印度尼西亚语	周六 上午 9 点~下午 5 点	
				菲律宾语	周四 上午 11 点~下午 7 点 周日 上午 9 点~下午 5 点	
				泰语	周四 上午 11 点~下午 7 点	
				柬埔寨语	周二 上午 11 点~下午 7 点	
				缅甸语	周一, 周三, 周五 上午 11 点~下午 7 点	
				中文	周一至周五 上午 11 点~下午 7 点	
				越南语	周六 上午 9 点~下午 5 点	

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码
外籍工人咨询窗口	关于劳动条件的咨询 例如, 解雇, 终止雇佣关系, 搬迁, 工资, 欺凌和骚扰, 在工作单位, 差别待遇等 (对应语言: 西班牙语, 葡萄牙语)	甲府劳动基准监督署 电话 055-224-5620 访问 甲府市 下饭田2-5-51		周三, 周五 上午9点~下午4点半	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_chi.html 
劳动服务公司的职业咨询	关于工作的咨询 例如, ・想找到新的工作, ・想领取就业保险, ・想接受职业培训等 (对应语言: 西班牙语, 葡萄牙语)	甲府劳动服务公司 (Hello Work 甲府) 电话 055-222-6060 访问 甲府市 住吉 1-17-5	西班牙语	周二 下午1点半~下午5点	https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf 
			葡萄牙语	周二 下午1点半~下午5点 周三 下午1点半~下午4点半	
		甲府新毕业生支持劳动服务公司 电话 055-221-8609 访问 甲府市 饭田 1-1-20 JA 会馆 5 楼		周二 上午10点~下午12点半 周四 上午10点~下午1点 下午2点~下午3点半	

6 养老金

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码
养老金咨询（洽谈）	关于加入国民年金以及支付保险费， 领取养老金的咨询 (对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语，缅甸语，葡萄牙语)	访问 大月市 大月町花咲 1602-1 大月年金事务所 甲府市 盐部 1-3-12 甲府年金事务所 甲斐市 名取 347-3 龙王年金事务所		工作日 上午8点半~下午5点15分	https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.files/02.pdf 
	直到前一天打电话预约，就可以快速咨询。(预约电话：0570-05-4890, 03-6631-7521, 预约接待日期和时间：工作日上午8点半~下午5点15分) 来咨询时，请准备好有记录咨询人的基础养老金号码的资料（养老金袖珍书，基础养老金号码通知书等）。				
养老金咨询（电话）	关于如何加入养老金以及支付保险费， 领取养老金的咨询 (对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语，缅甸语，葡萄牙语)	电话 · 关于领取养老金的咨询 0570-05-1165、03-6700-1165 · 关于养老金定期通知，网上养老金服务的咨询 0570-058-555、03-6700-1144 · 关于加入国民养老金的咨询 0570-003-004、03-6630-2525 · 关于加入厚生养老金保险，健康保险的咨询 0570-007-123、03-6837-2913	英语	周一 上午8点半~下午7点 周二至周五 上午8点半~下午5点15分 每月第2个周六 上午9点半~下午4点	
		除了英语以外的语言	工作日 上午8点半~下午5点15分		

7 个人编号（社会保障与纳税人识别号）

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码
个人编号（社会保障与纳税人识别号）卡 （My Number Card） 制度相关的呼叫中心	关于个人编号卡，个人编号通知书，通知卡的咨询、个人编号门户网站的咨询 （对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语）	电话 0120 - 0178 - 26		工作日 上午9点半~下午8点 双休日，节假日 上午9点半~下午5点半	https://www.kojinbango-card.go.jp/zh-cn-otoiawase
	由于个人编号通知、通知卡、个人编号卡或装有个人编号卡及电子证明书功能的智能手机的丢失、盗窃等原因的暂停功能服务 （对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语）	电话 0120-0178-27 0570-064-738	英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语	每日 上午8点半~下午8点	/ 
			越南语、菲律宾语、尼泊尔语、印度尼西亚语、泰语	每日 上午9点~下午6点	

8 日本邮政与日本邮政银行

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
日本邮政 多种语言呼叫中心	关于外国人开设日本邮政银行账户手续的咨询 (对应语言：英语, 中文, 韩语, 越南语, 印度尼西亚语, 尼泊尔语, 缅甸语)	电话 0570-023170 拨打电话、听从语音指导、请选择所需语言的号码 (1: 英语, 2: 中文, 3: 韩语, 4: 越南语, 5: 印度尼西亚语, 6: 日语, 7: 尼泊尔语, 8: 缅甸语)	工作日 上午9点~下午4点	https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.pdf 
日本邮政 客户服务咨询中心	关于邮件的咨询(信件, 明信片, 邮票, 邮政编码, 包裹等) (对应语言：英语)	电话 0570-046-111	每日 上午8点~下午9点	https://www.post.japanpost.jp/question/contact_us/index2.html 

9 在日本旅行时遇到的事故或困难

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
JNTO 呼叫中心	为在日本旅行的外国人遇到事故或困难时提供的咨询窗口 (对应语言：英语, 中文, 韩语)	电话 050 - 3816 - 2787	每日 24 小时	https://www.jnto.go.jp/projects/visitor_support/japanvisitorhotline.pdf 

10 烦恼与心理咨询

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码
外国人求助专线咨询	接受任何咨询 例如，生活中有困难的时候，想让别人听到你的感受和烦恼的时候，请咨询。 (对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语)	电话 0120-279-338 按照语音提示选择2，就转接外语咨询台。请在右边的网址查询每个语言的时间安排。			https://www.since2011.net/yorisoi/zh/ 
		Facebook 的 Messenger https://www.facebook.com/yorisoi2foreign * 韩语，西班牙语，葡萄牙语，泰语需要事先预约。首先请用首选语言发留言。	英语	周四，周五，周日 下午4点~下午10点	
			尼泊尔语		
			越南语	周五，周日 下午4点~下午10点	
			菲律宾语	周五 下午4点~下午10点	
			中文	周日 下午4点~下午10点	
横滨生命专线 外语咨询	人生中各种烦恼的咨询 例如，“生活中有非常严重的困难，就不想活了”，“想让人听到我的苦衷和烦恼”等 (对应语言：西班牙语，葡萄牙语)	葡萄牙语	电话 0120-66-2488 045-336-2488	周三 上午10点~下午9点 周五 下午7点~下午9点	https://www.yind.jp/consult.html 
		西班牙语	电话 0120-66-2477 045-336-2477	周六 正午~下午9点	
滨松生命专线 葡萄牙语咨询	人生中各种烦恼的咨询 例如，“生活中有非常严重的困难，就不想活了”，“想让人听到我的苦衷和烦恼”等 (对应语言：葡萄牙语)	电话 0120-428-333		周五 下午7点半~下午9点半	https://www.jona.or.jp/~wbs60252/ 

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
东京生命专线 英语 咨询	人生中各种烦恼的咨询 例如，“生活中有非常严重的困难，就不想活了”，“想让人听到我的苦衷和烦恼”等 (对应语言：英语)	电话 0800-300-8355 03-5774-0992	周二至周四 上午9点~下午11点 周六 上午9点~周日 上午2点 周日 上午9点~周一 下午11点	https://telljp.com/lifeline/ 