



FRESC 搜索

Phone Number 主机电话号码

**0570-011000** (热线电话)

一部分IP电话以及日本境外请拨打此电话  
**(+81)3-5363-3013**

Address 地址

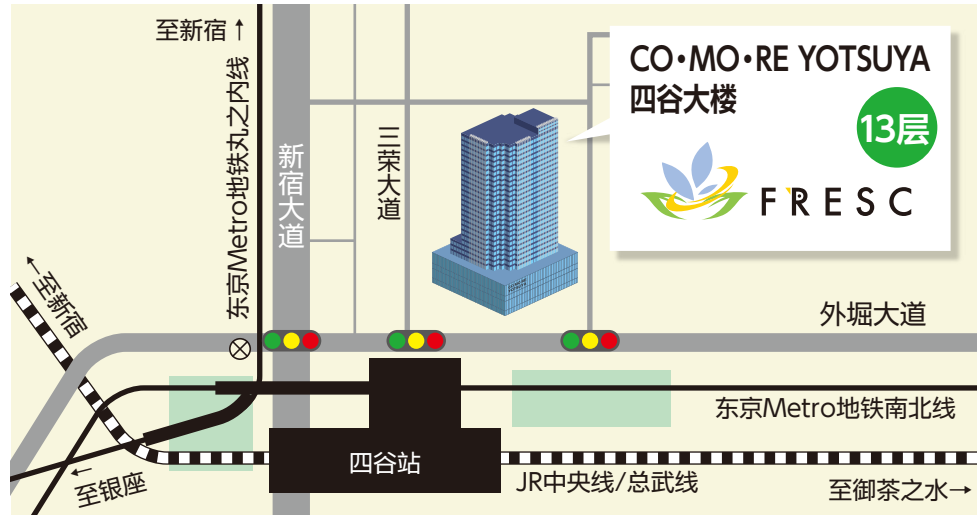
邮政编码160-0004 东京都新宿区四谷一丁目6番1号 四谷大楼13层

Opening hours 工作时间

9:00~17:00 ※周六、周日、节日、年末年初休息

Access 交通方式

- JR中央线/总武线  
四谷站: 步行1分钟
- 东京Metro地铁丸之内线  
四谷站: 步行3分钟
- 东京Metro地铁南北线  
四谷站: 步行1分钟



出入国在留管理厅 (信息公开窗口)

TEL. 03-5363-3005

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/privacy/index.html>



日本贸易振兴机构 (JETRO) (高度外国人才使用咨询)

TEL. 03-3582-5203

<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>



东京出入国在留管理局 (在留咨询)

TEL. 03-5363-3025 ※预约专用

点击这里填写网上预约表格  
[https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc\\_2.1.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html)



外务省 签证/问询处 (签证咨询)

TEL. 0570-011000

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>



东京法务局人权拥护部 (人权咨询)

欺凌等人权问题的咨询  
人权咨询热线: 0570-003-110  
外语人权咨询热线: 0570-090-911



<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>



<https://www.moj.go.jp/ENGLISH/HB/hb.html>  
(English)

东京劳动局外国人特别咨询/支援室 (劳动问题咨询)

工作的咨询  
付费咨询电话: 0570-011000 (咨询机构号码 2  
劳动条件1、安全卫生2)  
免费咨询电话: 0120-816703 (安全卫生专线)



<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html>



<https://www.toukiren.or.jp/fresc>

日本司法支援中心 (the JLSC, Houterasu)(信息提供/法律咨询)

在法律上遇到困难  
TEL. 0570-011000 (日语)  
0570-078377 (其他语言)



<https://www.houterasu.or.jp>



<https://www.houterasu.or.jp/en/index.html>

东京外国人雇佣服务中心 (就业咨询)

TEL. 03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>



# 外国人在留支援中心

Foreign Residents Support Center



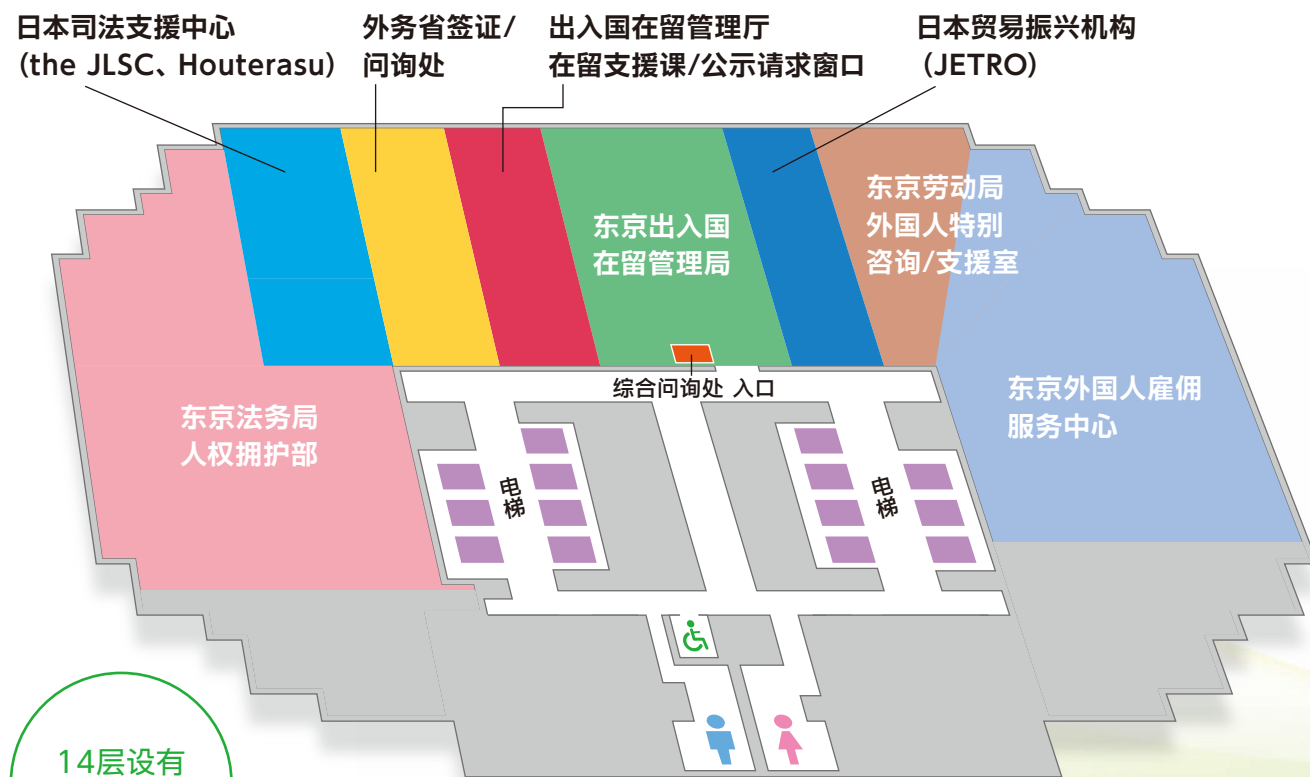
## 何谓外国人在留支援中心

外国人在留支援中心 (FRESC) 位于新宿区JR四谷站前的“CO·MO·RE YOTSUYA”大楼内, 是为在日居住和工作的外国人提供在留支援的政府机关窗口, 提供面向外国人的咨询服务、为想要雇用外国人的公司提供支持, 并为开展外国人支援工作的地方政府提供帮助。在外国人在留支援中心 (FRESC)、入驻的相关机构联手合作, 为外国人的在留提供各种支援, 打造适合外国人生活的环境。



### 外国人在留支援中心 楼层指南

Floor guide



### 出入国在留管理厅 在留支援课/公示请求窗口

出入国在留管理厅在留支援课通过为地方公共团体等设置及运营面向外国人的一体化咨询窗口提供支持, 并共享过往事例等措施, 促进与地方公共团体等的合作。此外, 还通过“生活与工作指南手册”和“外国人生活支援门户网站”向居住在日本的外国人提供信息并普及“简单日语”。

公示请求窗口接待处理出入国在留管理厅 (本厅) 管理保存的行政文件以及出入境 (回国) 记录和外国人登录原票的公示请求。



### 东京出入国在留管理局

东京出入国在留管理局面向居住在日本的外国人以及想要雇佣外国人的企业相关人员提供预约制的个别咨询服务。

此外, 还为地方政府提供外国人相关的咨询以及建议。



### 东京法务局人权拥护部

东京法务局人权拥护部就针对外国人和残疾人的歧视性行为、以及欺凌、虐待、各种骚扰和滥用互联网的侵犯个人隐私行为等各种人权问题提供相关的咨询, 并针对此人权侵害行为开展简易、迅速和灵活的救助活动。

此外, 还与人权拥护委员和地方政府等合作, 开展各种人权启发活动。



### 日本司法支援中心 (the JLSC, Houterasu)

日本司法支援中心 (Houterasu) 是由国家设立的用于解决法律纠纷的“综合咨询处”。根据所咨询的内容, 免费介绍有助于解决纠纷的法律制度以及相应的咨询窗口。

此外, 对于在日本有住所但经济困难的外国人 (有收入要求等相关条件)、由律师提供免费的法律咨询、或代付律师费用等。(尽管这些服务由其他 Houterasu 的办事处运营, 但 FRESC 可以对您的资格进行确认。)



### 东京劳动局外国人特别咨询·支援室

东京劳动局外国人特别咨询·支援室向雇用外国人的经营业主提供劳动基准法等劳动相关法令以及劳务管理、安全卫生管理的咨询, 并举办讲座、采用专家上门等形式为外国人劳动者的劳务管理和安全卫生管理提供支援。此外, 还为外国人劳动者提供有关劳动条件的咨询。



### 东京外国人雇佣服务中心

东京外国人雇佣服务中心是厚生劳动省下属机构, 为高度外国人才 (留学生、专业/技术领域的在留资格) 提供就业支持。除了职业咨询/介绍、举办就业面试会、提供实习机会外, 还为经营业主提供外国人雇佣的相关信息/咨询等支持。



### 外务省签证/问询处

外务省签证/问询处提供申请入境日本签证的所需材料的相关信息, 以及签证申请流程等相关各类咨询。

针对“我的家人想来日本旅游, 该如何申请签证?”等问题, 浅显易懂地进行说明。



### 日本贸易振兴机构 (JETRO)

日本贸易振兴机构 (JETRO) 为了促进具有高度知识和技能的外国人才的引进与使用, 与有关部门与机构合作创建了“高度外国人才合理使用推进平台”、通过研讨会和门户网站的形式提供信息、为有意向雇佣外国高级专业人才的企业提供支持。

14层设有大会议室