



外国人在留支援センター

FRESC

がいこくじんざいりゅうしえんせんたー

Foreign Residents Support Center (FRESC)

フレスク

検索

Phone Number 代表電話番号(でんわ)

0570-011000

(ナビダイヤル)

一部のIP電話及び海外からはこちら

03-5363-3013

Address 住所(ばしょ)

〒160-0004 東京都新宿区四谷一丁目6番1号 四谷タワー13F

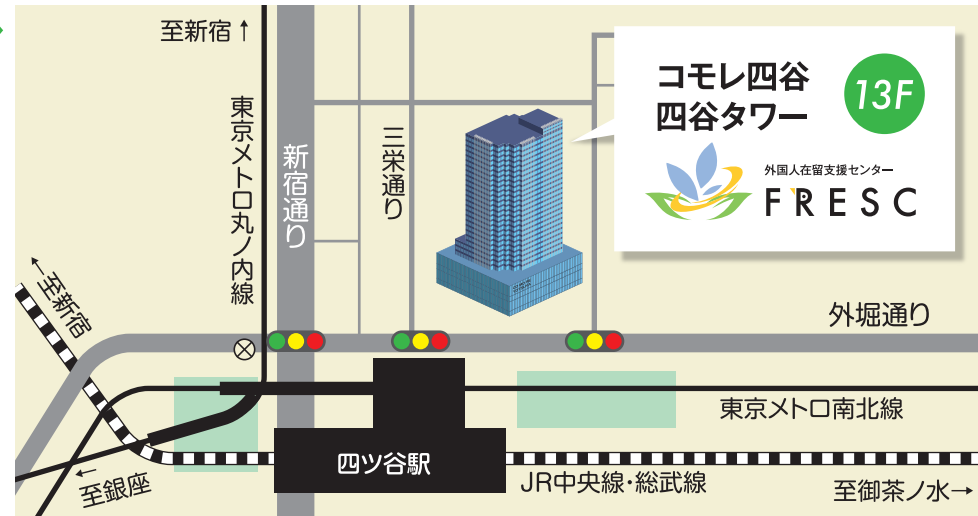
Opening hours 開庁時間(あいているじかん)

9:00~17:00

※土・日・祝・年末年始は休庁

Access アクセス(あくせす)

- JR中央線・総武線
四ツ谷駅:徒歩1分
- 東京メトロ丸ノ内線
四ツ谷駅:徒歩1分
- 東京メトロ南北線
四ツ谷駅:徒歩3分



出入国在留管理庁(情報公開窓口)

しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちょう(じょうほうこうかいまどぐち)

Immigration Services Agency of Japan

TEL. 03-5363-3005

http://www.immi-moj.go.jp/news-list/kaiji_release.html



日本貿易振興機構(ジェトロ)(高度外国人材活用相談)

にほんばうえきしんこうきこう じえとろ

Japan External Trade Organization (JETRO)

TEL. 03-3582-5203

e-mail. OpenforProfessionals@jetro.go.jp ※相談用メールアドレス
<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>



東京出入国在留管理局(在留相談)

とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく(ざいりゅうそうだん)

Tokyo Regional Immigration Services Bureau

TEL. 03-5363-3025

e-mail. info-fresc@i.moj.go.jp ※予約専用
Reservation only
<http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/kikou/tokyo.html>



外務省 ビザ・インフォメーション(査証相談)

がいむしょう びざ・いんふおめーしょん(びざのそうだん)

MOFA Visa Information

TEL. 0570-011000

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



東京法務局人権擁護部(人権相談)

とうきょうほうむきょくじんけんようごぶ(いじめなどのじんけんのそうだん)

Tokyo Legal Affairs Bureau Human Rights Department

みんなの人権110番. 0570-003-110

外国語人権相談ダイヤル. 0570-090-911

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



東京労働局外国人特別相談・支援室(労働問題相談)

とうきょうろうどうきょくがいこくじんとくべつそうだん・しえんしつ(しごとのでん)

Tokyo Labour Bureau Consultation and Support Office for Foreigners

TEL. 0570-011000

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

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



日本司法支援センター(法テラス)(情報提供・法律相談)

にほんしほうしえんせんたー・ほうてらす(ほうりつでこまっていること)

Japan Legal Support Center (Houterasu)

TEL. 0570-011000(日本語)

0570-078377(その他の言語)

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



東京外国人雇用サービスセンター(就職相談)

とうきょうがいこくじんこようさーびすせんたー(しゅうしょくそうだん)

Tokyo Employment Service Center for Foreigners

TEL. 0570-011000

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



外国人在留支援センター

Foreign Residents Support Center



FRESC

外国人在留支援センターとは

外国人在留支援センター (FRESC/フレスク) は、日本で暮らし、活躍する外国人の在留を支援する政府の窓口が、新宿区のJR四ツ谷駅前にある「コモレ四谷 (CO・MO・RE YOTSUYA)」ビルに集まって、外国人からの相談対応、外国人を雇用したい企業の支援、外国人支援に取り組む地方公共団体の支援などの取組を行っています。

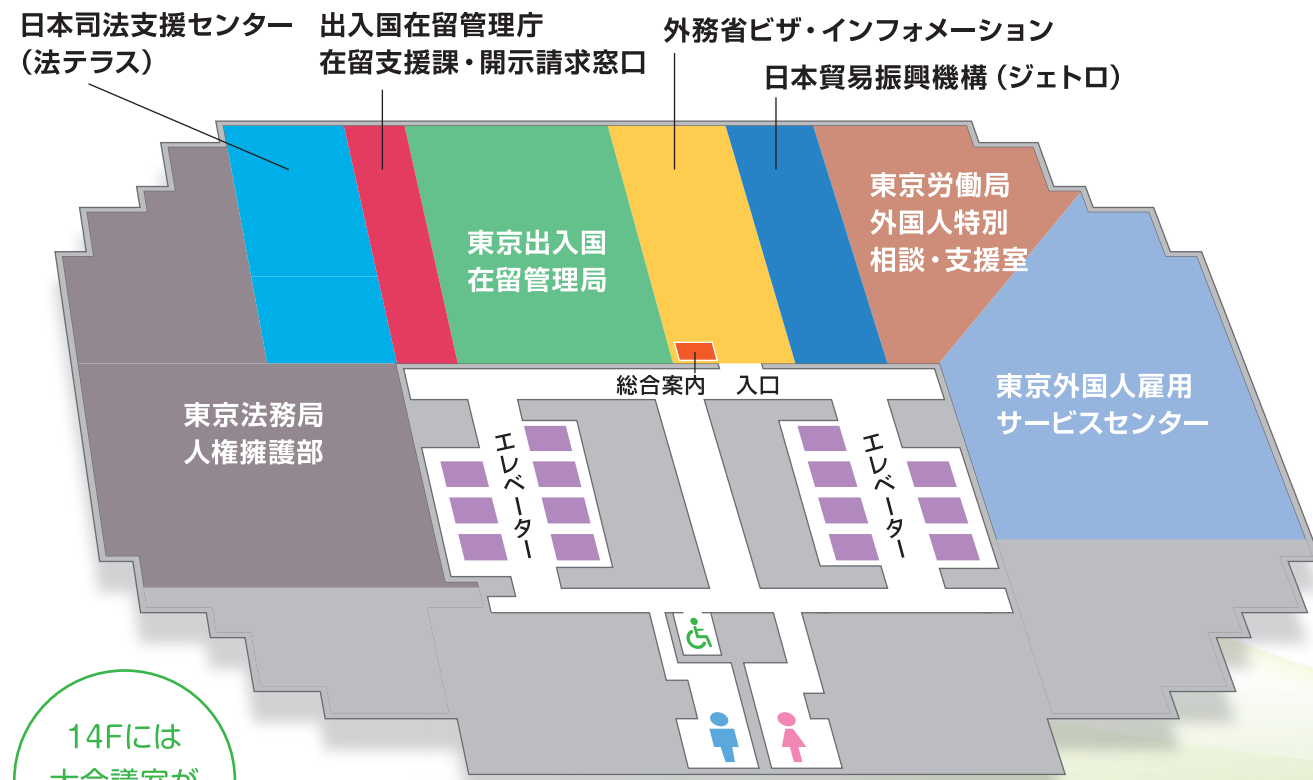
外国人在留支援センター (FRESC) では、入居する関係機関が連携して、外国人の在留に関する様々な支援施策を実施することにより、外国人受入れ環境を整備していきます。



外国人在留支援センター フロアガイド

Floor guide

コモレ四谷
四谷タワー
13F



センター内の 行政機関案内



出入国在留管理庁在留支援課・開示請求窓口

出入国在留管理庁在留支援課は、地方公共団体が設置する外国人向けの一元的相談窓口の整備・運営の支援や、地方公共団体職員等に対する研修を行っています。また、「生活・就労ガイドブック」や「外国人生活支援ポータルサイト」を通じて、日本に住む外国人への情報提供を行っています。

開示請求窓口は、出入国在留管理庁 (本庁) が保有する行政文書のほか、出入 (帰) 国記録及び外国人登録原票の開示請求を受け付けています。



東京出入国在留管理局

東京出入国在留管理局は、日本に在留する外国人や、外国人を雇用したい企業関係者等へ、予約制による個別相談を行っています。

また、地方公共団体に対し、外国人に関する相談の対応や助言等も行っていきます。



東京法務局人権擁護部

東京法務局人権擁護部は、外国人及び障害のある人に対する差別的な取扱いを始め、いじめ、虐待、各種ハラスメント、インターネットを悪用したプライバシー侵害など、様々な人権問題に関する相談に応じているほか、そのような人権侵害行為に対して、簡易・迅速・柔軟な救済活動を行っています。

また、人権擁護委員や地方自治体等と連携しながら、様々な人権啓発活動を行っています。



日本司法支援センター (法テラス)

日本司法支援センター (法テラス) は、国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。問合せの内容に応じ、解決に役立つ法制度や相談窓口を無料で紹介します。

また、日本に住所を有し経済的に余裕のない外国人 (収入等の条件有) に対し、弁護士等による無料法律相談、弁護士費用などの立替えを実施しています。



東京労働局外国人特別相談・支援室

東京労働局外国人特別相談・支援室は、外国人を雇用する事業主に対し、労働基準法等の労働関係法令や労務管理、安全衛生管理に関する相談対応を行うとともに、セミナーの開催、専門家による訪問支援など外国人労働者の労務管理、安全衛生管理に関する支援を行っています。また、外国人労働者向けに、労働条件に関する相談対応を行っています。



東京外国人雇用サービスセンター

東京外国人雇用サービスセンターは、高度外国人材 (留学生、専門・技術的分野の在留資格) の就職支援を行う厚生労働省の機関です。職業相談・紹介、就職面接会の開催、インターンシップの実施のほか、外国人雇用に関する情報提供・相談等の事業主向け支援も行っています。



外務省ビザ・インフォメーション

外務省ビザ・インフォメーションは、日本への入国査証 (ビザ) 申請に必要な書類の案内、申請手続等査証 (ビザ) に関する一般的な各種相談を受け付けています。

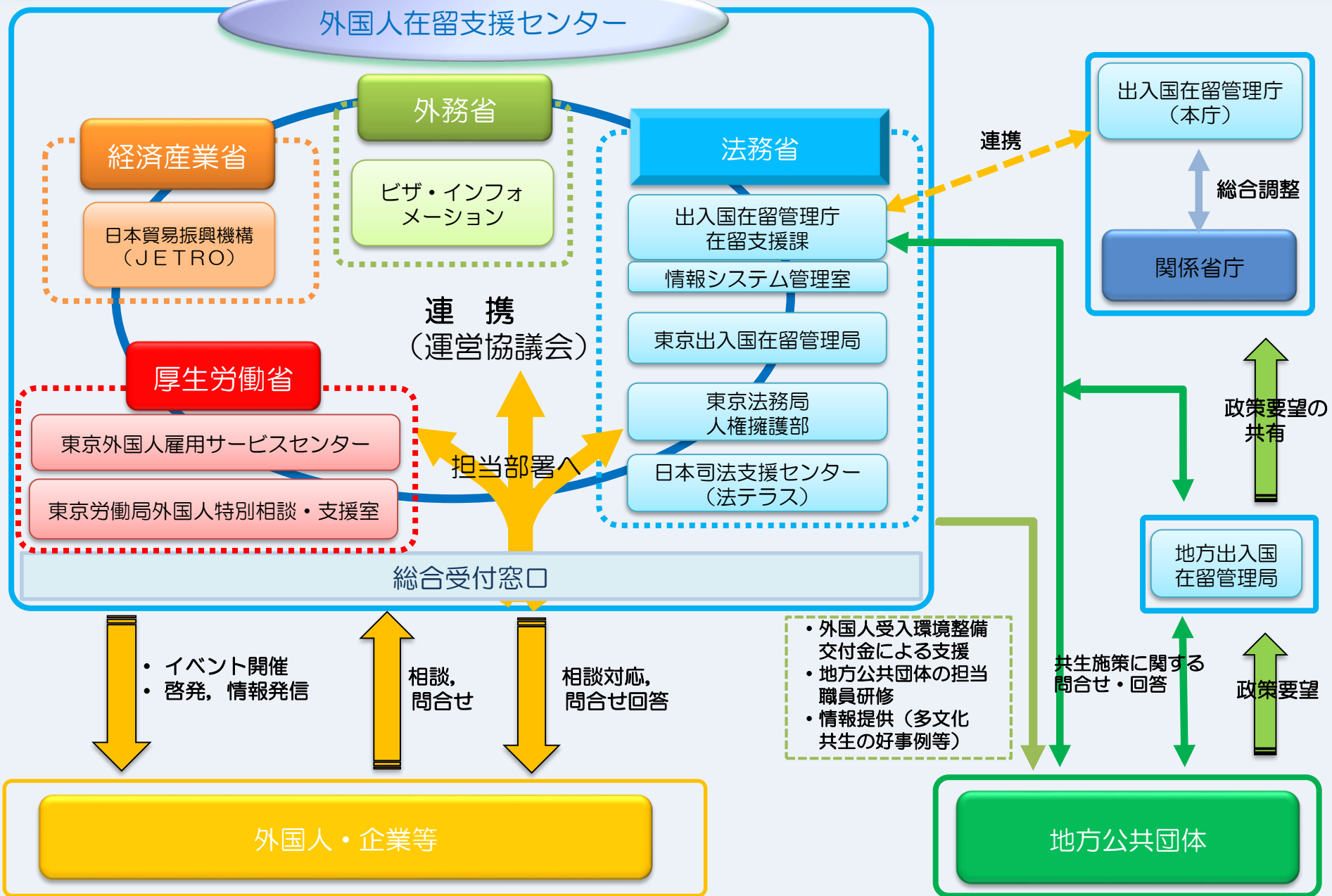
「家族が日本観光を希望していますが、どうすればビザを申請できますか？」等のご質問に、わかりやすく説明します。



日本貿易振興機構 (ジェトロ)

ジェトロは、高度な知識や技能を有する外国人材の活用を促進するため、関係省庁との連携の下、「高度外国人材活躍推進プラットフォーム」を設置し、セミナーやポータルサイトを通じた情報提供や、高度外国人材を活用する中堅・中小企業に対する支援サービス等を提供しています。

外国人在留支援センター 業務概要



外国人在留支援センター 対応業務

担当	内容	対象者
出入国在留管理庁 在留支援課 情報システム管理室 東京出入国在留管理局	外国人受入環境整備交付金による支援 地方公共団体の多文化共生担当職員への研修 地方公共団体への情報提供（多文化共生の好事例等） 政府の共生施策に関する問合せ 出入国在留管理庁（本庁）が保有する在留外国人等の出入（帰）国記録及び 外国人登録原票の開示請求等の窓口 出入国管理システムの運用・管理 日本に在留する外国人や外国人を雇用したい企業関係者等向けの相談 在留外国人情報の管理	地方公共団体 地方公共団体 地方公共団体 地方公共団体 外国人，日本人 ー 外国人，日本人，企業， 学校
法務省 東京法務局人権擁護部	人権相談，人権侵犯事件の調査 人権等に関する人権啓発活動（講演会等の開催，人権啓発冊子等の配布等）	外国人，日本人 外国人，日本人，学校， 企業等
日本司法支援センター （法テラス）	外国人向け法的サポート	外国人
外務省 ビザ・インフォメー ション	査証相談（査証の申請に係る一般的な各種相談）	外国人，日本人，学校， 企業
厚生労働省 東京外国人雇用 サービスセンター 東京労働局外国人 特別相談・支援室	職業相談・職業紹介（留学生，高度人材等） 外国人雇用に関する情報提供・相談等の事業主支援 就職面接会，就職支援セミナー等の企画・開催 労働条件相談・支援 労働安全衛生に関する相談・研修・教育への支援	外国人 企業 外国人，企業 外国人，企業 企業
経済産業省 日本貿易振興機構 （JETRO）	高度外国人材活用に関する相談・ハンズオンサービスの提供 高度外国人材活用セミナー等イベントの企画・開催	企業 企業

あたら せいしん コロナウイルスの影 響で困 っている外国人のための

フ レ ス ク F R E S C ヘルプデスク

フレッシュヘルプデスクは、新しいコロナウイルスの影響で仕事にな
くなくなったなど、生活に困っている外国人の相談を電話で聞きます。

あなたを助けることができる仕組みや、在留<＝日本にいること>
のために必要なことなどを教えることができます。困ったことがある
ときは、電話をかけてください。

はじ び
始まる日

ねん がつ にち か よう び
2020年9月1日（火曜日）

ようび
曜日と
じかん
時間

ようび げつようび きんようび
曜日：月曜日から金曜日まで
じかん ごぜん じ ごご
時間：午前9時から午後5時まで
（土曜日、日曜日、祝日は開いていません）

ことば

にほんご ご ちゅうごくご えいご げんご
日本語、ベトナム語、中国語、英語 など14言語
（Tiếng Việt） （中文） （English）

かね
TEL（お金はかかりません）

0 1 2 0 - 7 6 - 2 0 2 9



しゅつにゆうこくざいりゅうかんりちよう

出入国在留管理庁

がいこくじんざいりゅうしえん フレスク
外国人在留支援センター（F R E S C）

<http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/fresc01>

