

にゅうかん そうだん  
で 入 管 に 相 談 が でき ます !



がいこくじんざいりゅうしえん ふれすく ざいりゅうそうだん  
外国人在留支援センター (FRESC) 在留相談



じかん: 平日の午前9時から午後5時まで ※祝日・年末年始は休み

ばしょ: 外国人在留支援センター (FRESC) (新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F)

相談できることは: 11言語 (やさしい日本語, 英語, 中国語, 韓国語, ベトナム語, ネパール語, インドネシア語, フィリピン語, タイ語, ポルトガル語, スペイン語)

そうだん よやく ひつよう  
O 相談するには予約が必要です!

やさしい  
日本語

- 予約のときに聞くこと: ①相談にきたい日, ②なまえ ※いわなくてもいいです, ③人数, ④でんわばんごうまたはメールアドレス, ⑤にほんごが話せるか/話せないか, ⑥相談したいこと

विदेशी निवासी समर्थन केन्द्र (FRESC) निवास परामर्श

खुला हुने समय: सोमबार देखि शुक्रबार सम्म, बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुका ५:०० बजेसम्म \*राष्ट्रिय बिदाहरू र नयाँ वर्षको बिदामा बन्द छ।

स्थान: विदेशी निवासी समर्थन केन्द्र (FRESC) (योत्सुया टावर १३F, १-६-१ योत्सुया, शिन्जुकु-कु)

परामर्शको लागि उपलब्ध भाषाहरू: ११ वटा भाषा

(सजिलो जापानी, अंग्रेजी, चीनियाँ, कोरियाली, भियतनामी, नेपाली, इन्डोनेसियाली, फिलिपिनो, थाई, पोर्तुगाली, स्पेनिश)

O परामर्शको लागि रिजर्भ गर्न आवश्यक छ!

नेपाली

रिजर्भ गर्ने बेला सोधिने प्रश्नहरू: (१) परामर्शको लागि कुन दिन आउन चाहनुहुन्छ (२) नाम \*अनिवार्य छैन (३) कति जना आउनुहुन्छ (४) टेलिफोन नम्बर वा इमेल ठेगाना (५) तपाईंलाई जापानी भाषा बोल्न आउछ कि आउदैन (६) कुन विषयमा छलफल गर्न चाहानुहुन्छ

よやくせんよう  
予約専用ダイヤル  
(Reservation dial)

よやくでんわ にほんご えいご  
※予約電話は日本語、英語、  
ちゅうごくご げんご  
中国語など18言語での  
たいおう  
対応です!

よやくせんよう  
予約専用フォーム  
(Reservation form)

※予約フォームは日本語または英語での対応です!



でんわばんごう (TEL)

03-5363-3025



【日本語】

<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

【English】

<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

NEW!

オンライン相談を始めました

「四谷まで行くのは遠い。」, 「外出したくない。」といった方も安心してできるように, オンライン相談を始めました。予約ができたなら, URLを送るので, 予約の日時になったらURLにアクセスしてください。

※スマートフォン, タブレットをつかうひとは, アプリのダウンロードが必要になります。

नयाँ!

अनलाइन परामर्श अब उपलब्ध छ!

“योत्सुया जान लामो समय लाग्छ” वा “बाहिर जान चाहन्न” भन्नेहरूको लागि हामिले अनलाइन परामर्श सुरु गरेको छौं। तपाईंले रिजर्भ गर्ने बेला, हामीले तपाईंलाई URL (लिंक) पठाउनेछौं, त्यसैले मिति र समय पुग्ने बेला कृपया URL द्वारा प्रवेश गर्नुहोस्।

\*स्मार्टफोन र ट्याब्लेट प्रयोग गर्नेहरू एप डाउनलोड गर्न आवश्यक छ।



外国人在留支援センター (FRESC)

住所: 東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F

アクセス: JR中央・総武線 四ツ谷駅 1分

東京メトロ丸ノ内線 四ツ谷駅 3分 南北線 四ツ谷駅 1分

にゅうかん そうだん  
**で入管に相談ができます！**



がいこくじんざいりゅうしえん ふれすく ざいりゅうそくだん  
**外国人在留支援センター(FRESC) 在留相談**



へいじつ ごぜん じ ごご じ  
じかん：平日の午前9時から午後5時まで ※祝日・年末年始は休み

がいこくじんざいりゅうしえん ふれすく しんじゅく よつや よつや  
ばしょ：外国人在留支援センター(FRESC) (新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F)

そくだん げんご にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご  
相談できることは：11言語(やさしい日本語, 英語, 中国語, 韓国語, ベトナム語, ネパール語, インドネシア語, フィリピン語, タイ語, ポルトガル語, スペイン語)

そくだん よやく ひつよう  
**○相談するには予約が必要です！**

やさしい  
**日本語**

よやく のとき に聞くこと：①相談にきたい日, ②なまえ ※いわなくてもいいです, ③人数, ④でんわばんごうまたはメールアドレス, ⑤にほんごが話せるか/話せないか, ⑥相談したいこと

**Pusat Bantuan bagi Penduduk Asing (FRESC) Konsultasi Tempat Tinggal**

Waktu Buka: Hari kerja, pukul 9:00 pagi sampai pukul 5:00 sore \*Tutup di hari libur nasional, libur akhir tahun dan awal tahun baru.

Tempat: Foreign Resident Support Center (FRESC) (Yotsuya Tower 13F, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku)

Layanan bahasa yang tersedia untuk konsultasi: 11 bahasa

(Bahasa Jepang yang mudah, Inggris, China, Korea, Vietnam, Nepali, Indonesia, Filipina, Thailand, Portugis, Spanyol)

**○ Diperlukan Reservasi untuk Konsultasi !**

Hal-hal yang ditanyakan ketika akan membuat janji:

**Indonesia**

- (1) Tanggal Anda ingin datang berkonsultasi (2) Nama \*tidak wajib (3) Jumlah orang
- (4) Nomor telepon atau alamat e-mail (5) Apakah Anda dapat berbicara dalam bahasa Jepang atau tidak
- (6) Apa yang ingin Anda diskusikan

よやくせんよう  
**予約専用ダイヤル**  
(Reservation dial)

よやくでんわ にほんご えいご  
※予約電話は日本語、英語、  
ちゅうごくご げんご  
中国語など18言語での  
たいおう  
対応です！

よやくせんよう  
**予約専用フォーム**  
(Reservation form)



でんわばんごう (TEL)

よやく にほんご えいご たいおう  
※予約フォームは日本語または英語での対応です！

**03-5363-3025**

【日本語】

<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

【English】

<https://www.12.webcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

**NEW !**

そくだん はじ  
**オンライン相談を始めました**

よつや い とお がいしゅつ かた あんしん そくだん はじ  
「四谷まで行くのは遠い。」「外出したくない。」といった方も安心できるように、オンライン相談を始めました。予約ができたなら、URLを送るので、予約の日時になったらURLにアクセスしてください。

※スマートフォン、タブレットをつかうひとは、アプリのダウンロードが必要になります。

**BARU !**

**Sekarang Tersedia Konsultasi Online!**

Kami telah melayani konsultasi online, sehingga orang-orang yang mengatakan “Sangat jauh pergi ke Yotsuya” atau “Saya tidak ingin keluar” akan merasa nyaman. Pada saat Anda melakukan reservasi, kami akan mengirim URL kepada Anda, silakan akses URL kapan tanggal dan waktu reservasi tiba.

\*Orang-orang yang menggunakan smartphone dan tablet dapat mengunduh aplikasi ini.



外国人在留支援センター  
(FRESC)

住所：東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F

アクセス：JR中央・総武線 四ツ谷駅 1分

東京メトロ丸ノ内線 四ツ谷駅 3分 南北線 四ツ谷駅 1分



# 外国人 在留 支援 センター



## で入管に相談ができます！



### 外国人在留支援センター(FRESC) 在留相談



じかん：平日の午前9時から午後5時まで ※祝日・年末年始は休み

ばしょ：外国人在留支援センター(FRESC) (新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F)

相談できることは：11言語(やさしい日本語, 英語, 中国語, 韓国語, ベトナム語, ネパール語, インドネシア語, フィリピン語, タイ語, ポルトガル語, スペイン語)

**○相談するには予約が必要です！**

やさしい  
日本語

- 予約のときに聞くこと：①相談にきたい日, ②なまえ ※いわなくてもいいです, ③人数, ④でんわばんごうまたはメールアドレス, ⑤にほんごが話せるか/話せないか, ⑥相談したいこと

### การให้คำปรึกษาเรื่องที่อยู่อาศัย ศูนย์สนับสนุนชาวต่างชาติ (FRESC)

เวลาเปิดทำการ : วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 0900 - 1700 น. \*ปิดทำการในวันหยุดนักขัตฤกษ์และวันหยุดปีใหม่

สถานที่ : ศูนย์สนับสนุนชาวต่างชาติ (FRESC) (โยทสียะทาวเวอร์ ชั้น 13, 1-6-1 โยทสียะ, แขวงชินจุก)

ภาษาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา 11 ภาษา (ภาษาญี่ปุ่นเบื้องต้น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาเวียดนาม, ภาษาเนปาล, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาฟิลิปปินส์, ภาษาไทย, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน)

**○ ต้องจองล่วงหน้าก่อนเข้ารับคำปรึกษา!**

ภาษาไทย

- เมื่อทำการนัดหมาย โปรดระบุ (1) วันที่จะเข้ารับการศึกษา (2) ชื่อ \*ไม่บังคับ (3) จำนวนคน  
(4) เบอร์โทรศัพท์หรืออีเมล (5) ระบุว่าสามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้หรือไม่  
(6) เรื่องที่ต้องการจะปรึกษา

予約専用ダイヤル  
(Reservation dial)

※予約電話は日本語、英語、中国語など18言語での対応です！

予約専用フォーム  
(Reservation form)

※予約フォームは日本語または英語での対応です！



でんわばんごう (TEL)

03-5363-3025

【日本語】

<https://www.12.bcacs.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

【English】

<https://www.12.bcacs.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

### NEW! オンライン相談を始めました

「四谷まで行くのは遠い。」「外出したくない。」といった方も安心できるように、オンライン相談を始めました。予約ができたなら、URLを送るので、予約の日時になったらURLにアクセスしてください。

※スマートフォン、タブレットをつかうひとは、アプリのダウンロードが必要になります。

### ใหม่! สามารถปรึกษาออนไลน์ได้แล้ว!

เราเริ่มให้คำปรึกษาออนไลน์ เพื่อสร้างความสะดวกให้แก่ผู้ที่บอกว่า “โยทสียะอยู่ไกล” หรือ “ไม่ต้องการออกจากบ้าน” เมื่อท่านทำการจอง เราจะส่ง URL ให้ โปรดเข้า URL นั้นเมื่อถึงวันเวลาที่จองไว้

\*สำหรับผู้ที่ใช้โทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ต จำเป็นต้องดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน



外国人在留支援センター (FRESC)

住所：東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F

アクセス：JR中央・総武線 四ツ谷駅 1分

東京メトロ丸ノ内線 四ツ谷駅 3分 南北線 四ツ谷駅 1分

# 外国人 在留支援センター



## で入管に相談ができます！



### 外国人 在留支援センター (FRESC) 在留相談



じかん：平日の午前9時から午後5時まで ※祝日・年末年始は休み

ばしょ：外国人 在留支援センター (FRESC) (新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F)

相談できることは：11言語 (やさしい日本語, 英語, 中国語, 韓国語, ベトナム語, ネパール語, インドネシア語, フィリピン語, タイ語, ポルトガル語, スペイン語)

**○相談するには予約が必要です！**

やさしい  
日本語

- 予約のときに聞くこと：①相談にきたい日, ②なまえ ※いわなくてもいいです, ③人数, ④でんわばんごうまたはメールアドレス, ⑤にほんごが話せるか/話せないか, ⑥相談したいこと

### Centro de Apoyo a Residentes Extranjeros (FRESC) Consulta de residencia

Horario de atención: Días laborables, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. \* Cerrado los feriados nacionales y feriado de fin de año y Año Nuevo.

Lugar: Centro de Apoyo a Residentes Extranjeros (FRESC) (Torre Yotsuya Piso 13, 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku)

Idiomas disponibles para consulta: 11 idiomas

(Japonés fácil, inglés, chino, coreano, vietnamita, nepalí, indonesio, filipino, tailandés, portugués, español)

**○ ¡Se requiere reserva para la consulta!**

Cosas que se preguntan al reservar una cita:

Español

- (1) Fecha en la que quiere venir a realizar la consulta (2) Nombre \*no obligatorio (3) Número de personas
- (4) Número de teléfono o dirección de correo electrónico (5) Si puede hablar japonés o no
- (6) Lo que quiere consultar

予約専用ダイヤル  
(Reservation dial)

※予約電話は日本語、英語、中国語など18言語での対応です！

予約専用フォーム  
(Reservation form)

※予約フォームは日本語または英語での対応です！



でんわばんごう (TEL)

03-5363-3025

【日本語】

<https://www.12.wbcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-jpn>

【English】

<https://www.12.wbcas.net/form/pub/fresc/yoyaku-eng>

NEW!

### オンライン相談を始めました

「四谷まで行くのは遠い。」「外出したくない。」といった方も安心できるように、オンライン相談を始めました。予約ができたなら、URLを送るので、予約の日時になったらURLにアクセスしてください。

※スマートフォン、タブレットをつかうひとは、アプリのダウンロードが必要になります。

### ¡Nuevo! ¡Ya está disponible la consulta en línea!

Hemos comenzado la consulta en línea para que aquellas personas que digan “Yotsuya es muy lejos” o “No quiero salir de casa” puedan estar tranquilas. Cuando haga una reserva, le enviaremos una URL, así que acceda a la URL cuando llegue la fecha y hora de la reserva.

\*Las personas que usan teléfonos inteligentes y tabletas deben descargar la aplicación.



外国人 在留支援センター (FRESC)

住所：東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13F

アクセス：JR中央・総武線 四ツ谷駅 1分

東京メトロ丸ノ内線 四ツ谷駅 3分 南北線 四ツ谷駅 1分