

困ったときは相談しよう 外国人相談

わからないこと、悩んでいること、どんなことでも気軽に相談してください。いろいろな国の言葉で相談ができます。相談料は無料です。

先輩からのアドバイス



顔を合わせての相談はむずかしい、相談場所まで行けないなどの場合は、電話でも相談ができます。困ったときは、1人で悩まず相談することがたいせつ。

新宿区役所 外国人相談窓口

【場所】新宿区役所 本庁舎 1階
【日時】平日 午前9時30分～12時、午後1時～5時
区役所1階正面玄関を入ってすぐ左にあります

言語	曜日	電話番号
英 語		03-5272-5060
中 国 語	げつようび 月曜日～金曜日	03-5272-5070
韓 国 語		03-5272-5080

しんじゅく多文化共生プラザ 外国人相談コーナー

【場所】しんじゅく多文化共生プラザ(6ページ参照)
【日時】平日 午前10時～12時、午後1時～5時
【電話番号】03-5291-5171

月	火	水	木	金
韓国語 (午後のみ)	中国語 タイ語 ネパール語	英語 ※休館日 (第2・第4水曜)を除く	中国語 ミャンマー語	韓国語 英語 (第3金曜日のみ)

外国人総合相談支援センター

在留資格等に関する相談ができます。

【場所】しんじゅく多文化共生プラザ(6ページ参照)
【時間】午前9時～12時、午後1時～4時
【電話番号】03-3202-5535、03-5155-4039
【対応言語】

英語、中国語は常時対応。
スペイン語、ポルトガル語、ベンガル語、ベトナム語、インドネシア語は曜日ごと。

Never hesitate to ask for advice when you need help Consultation services for foreign residents

Never hesitate to consult the Shinjuku City office about issues you don't understand or concerns that you may have. Free consultation services are available in a number of different languages.

Advice from sempai



If you have trouble making it to the consultation center, or are uncomfortable speaking with others face to face, you can always use the telephone consultation services. You don't need to worry alone! Shinjuku City has people that speak your language ready and waiting to help!

Shinjuku Foreign Resident Advisory Corner at Shinjuku City Office

【Location】1st floor of Shinjuku City Office Main Building
【Hours】9:30 - 12:00, 13:00 - 17:00 on weekdays

Located on the 1st floor of the City Office, just to the left inside the main entrance

Language	Days of the week	Phone number
English		03-5272-5060
Chinese	Monday to Friday	03-5272-5070
Korean		03-5272-5080

Foreign Resident Consultation Corner at Shinjuku Multicultural Plaza

【Location】Shinjuku Multicultural Plaza (see page 6)
【Hours】10:00 - 12:00, 13:00 - 17:00 on weekdays
【Phone】03-5291-5171

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Korean (afternoon only)	Chinese, Thai, and Nepalese	English (except the 2nd and 4th Wednesdays of each month, as the Plaza is closed on those days)	Chinese and Myanmarese	Korean English (3rd Friday only)

Consultation Support Center for Foreign Residents

This center provides information and advice concerning resident status issues, etc.

【Location】Shinjuku Multicultural Plaza (see page 6)
【Hours】9:00 - 12:00, 13:00 - 16:00
【Phone】03-3202-5535, 03-5155-4039
【Languages】

Help in English and Chinese is always available.

Help in Spanish, Portuguese, Bengali, Vietnamese, and Indonesian is available on certain days of the week.

遇到烦恼时请咨询吧 外国人咨询

如果您有什么疑问或遇到了烦恼，任何事情都可以随意咨询。我们的咨询服务不仅可以对应各种语言，而且都是免费的。

来自前辈的建议



如果不便当面咨询或无法到咨询处咨询，也可以通过电话咨询！遇到困难的时候不要一个人烦恼，去咨询才是关键。

新宿区政府 外国人咨询窗口

【场所】新宿区政府 本厅舍 1 楼

【日期时间】平日上午 9 点 30 分至 12 点，下午 1 点至 5 点

在从区政府 1 楼正门 进入后的左侧

语言	日期	电话号码
英语	星期一至星期五	03-5272-5060
中文		03-5272-5070
韩语		03-5272-5080

新宿多文化交流广场 外国人咨询角

【场所】新宿多文化交流广场 (参照第 7 页)

【日期时间】平日上午 10 点至 12 点，下午 1 点至 5 点

【电话号码】03-5291-5171

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
韩语 (仅限下午)	中文、 泰语、 尼泊尔语	英语 (每月第二和 第四个星期 三为休息日)	中文、 缅甸语	韩语 英语(仅限 每月第三个 星期五)

外国人综合咨询支援中心

可受理有关在留资格等的咨询。

【场所】新宿多文化交流广场 (参照第 7 页)

【时间】上午 9 点至 12 点、下午 1 点至 4 点

【电话号码】03-3202-5535、03-5155-4039

【对应语言】英语、中文在工作时间内均可对应
西班牙语、葡萄牙语、孟加拉语、越南语、
印度尼西亚语每周一次

곤란한 경우에는 상담하자 외국인 상담

모르는 일, 고민하고 있는 일, 어떤 일이라도 부담 없이 상담하세요. 여러 나라 언어로 상담을 받을 수 있습니다. 상담료는 무료입니다.

선배로부터의 어드바이스



얼굴을 직접 보고 상담하기는 어렵다거나 상담 장소까지 갈 수 없다는 등의 경우에는 전화로도 상담을 받을 수 있어요! 곤란할 때는 혼자서 고민하지 말고 상담하는 것이 중요해요.

신주쿠구청 외국인상담 창구

【장소】신주쿠구청 본청사 1층

【일시】평일 오전 9시 30분~12시, 오후 1시~5시

구청 1층 정면현관을 들어가면 바로 왼쪽에 있어요

언어	요일	전화번호
영어	월요일~금요일	03-5272-5060
중국어		03-5272-5070
한국어		03-5272-5080

신주쿠다문화공생플라자 외국인상담 코너

【장소】신주쿠다문화공생플라자 (7페이지 참조)

【일시】평일 오전 10시~12시, 오후 1시~5시

【전화번호】03-5291-5171

일	화	수	목	금
한국어 (오후만)	중국어, 태국어, 네팔어	영어 (휴관일인 제2·제4주 요일을 제외)	중국어, 미얀마어	한국어 영어 (제3금요일만)

외국인 종합상담 지원센터

재류 자격 등에 관한 상담을 할 수 있습니다.

【장소】신주쿠다문화공생플라자 (7페이지 참조)

【시간】오전 9시~12시, 오후 1시~4시

【전화번호】03-3202-5535, 03-5155-4039

【대응 언어】영어, 중국어는 상시 대응
스페인어, 포르투갈어, 벵골어, 베트남어,
인도네시아어는 요일에 따라 다름

