

## 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大切です。

## 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	月曜日～金曜日	03-5272-5060
中国語		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。

## たपाईलाई मद्दत आवश्यक हुँदा सुझाव लिन नहिक्किचाउनुहोस् विदेशीहरूका लागि परामर्श सेवाहरू

तपाईंलाई परेको अथवा तपाईंले नबुझेको कुनैपनि समस्याहरू छन् भने सिन्ज्युकु सिटी कार्यालयबाट परामर्श लिन कहिल्यै नहिक्किचाउनुहोस्। निःशुल्क परामर्श सेवाहरू विभिन्न देशका भाषामा उपलब्ध छन्।

### अग्रज (सेम्प्राई)को सुझाव



यदि तपाईंलाई परामर्श केन्द्रमा जान समस्या भएमा, वा अन्य व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष कुरा गर्दा असहज महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले सधैं टेलिफोन परामर्श सेवाहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले एकै चिन्ता लिनुपर्दैन! तपाईंको भाषा बोल्ने सिन्ज्युकु सहरका मानिस मद्दतका लागि तयार र प्रतिकारत छन्!

## सिन्ज्युकु सिटी कार्यालय सिन्ज्युकु विदेशीहरूका लागि परामर्श केन्द्र

(स्थान) सिन्ज्युकु कार्यालयको मुख्य भवनको पहिलो तल्ला  
(समय) कार्यदिनमा 9:30-12:00, 13:00-17:00

शहर कार्यालयको पहिलो तल्लामा अवस्थित छ, मुख्य प्रवेशद्वार भित्र बायाँपट्टी

भाषा	हप्ताका दिनहरू	फोन नम्बर
अंग्रेजी	सोमबारदेखि शुक्रवारसम्म	03-5272-5060
चिनियाँ		03-5272-5070
कोरियाली		03-5272-5080

## सिन्ज्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा विदेशीहरूका लागि परामर्श कर्नर

(स्थान) सिन्ज्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा (पृष्ठ 6 हेर्नुहोस्)  
(सञ्चालन समय) कार्यदिन 10:00-12:00, 13:00-17:00  
(फोन) 03-5291-5171

सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
कोरियाली (दिउँसो मात्र)	चिनियाँ, थाई, नेपाली	अंग्रेजी (प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो बुधबार प्लाजा बन्द हुने भाकाले ती दिन बाहेक)	चिनियाँ र म्यानमार (बर्मेली)	कोरियाली अंग्रेजी (तेस्रो शुक्रवार मात्र)

## विदेशीका लागि परामर्श सुझाव सेन्टर

यस केन्द्रले आप्रवासन स्थिति जस्ता समस्याहरूसँग सरोकार राख्ने जानकारी तथा सुझाव प्रदान गर्छ।

(स्थान) सिन्ज्युकु बहुसांस्कृतिक प्लाजा (पृष्ठ 6 हेर्नुहोस्)  
(सञ्चालन समय) 9:00-12:00, 13:00-16:00  
(फोन) 03-3202-5535, 03-5155-4039

(भाषाहरू)

अंग्रेजी र चिनियाँ भाषामा सहायता सधैं उपलब्ध छ।

स्पेनिश, पोर्तुगाली, बंगाली, भियतनामी र इन्डोनेसियाली भाषामा हप्ताका निश्चित दिनमा मद्दत उपलब्ध छ।

# Hãy trao đổi với chúng tôi khi bạn gặp khó khăn Tư vấn dành cho người nước ngoài

Đừng ngần ngại trao đổi với chúng tôi những điều bạn không hiểu, những điều bạn đang lo lắng và bất cứ điều gì. Chúng tôi có thể tư vấn bằng nhiều ngôn ngữ. Tư vấn miễn phí.

## Lời khuyên từ những người đi trước



Nếu bạn gặp khó khăn khi tư vấn trực tiếp, bạn không thể đi đến trung tâm tư vấn thì có thể tư vấn qua điện thoại. Khi gặp khó khăn, điều quan trọng không phải là một mình lo lắng mà hãy trao đổi với chúng tôi.

## Quầy tư vấn dành cho người nước ngoài, Trụ sở Hành chính Quận Shinjuku

[Địa điểm] Tầng 1, Tòa nhà văn phòng chính, Trụ sở Hành chính Quận Shinjuku

[Thời gian] Ngày thường Buổi sáng 9 giờ 30 ~ 12 giờ, buổi chiều 1 giờ ~ 5 giờ

Ở ngay bên trái khi vào cửa chính, tầng 1, Trụ sở Hành chính Quận

Ngôn ngữ	Ngày trong tuần	Số điện thoại
Tiếng Anh	Thứ hai ~ thứ sáu	03-5272-5060
Tiếng Trung		03-5272-5070
Tiếng Hàn		03-5272-5080

## Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku

### Góc tư vấn dành cho người nước ngoài

[Địa điểm] Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku (Tham khảo trang 7)

[Thời gian] Ngày thường Buổi sáng 10 giờ ~ 12 giờ, Buổi chiều 1 giờ ~ 5 giờ

[Số điện thoại] 03-5291-5171

Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Tiếng Hàn (Chỉ buổi chiều)	Tiếng Trung Tiếng Thái Tiếng Nepal	Tiếng Anh *Ngoại trừ ngày nghỉ (Thứ tư của tuần thứ 2, thứ 4)	Tiếng Trung Tiếng Myanmar	Tiếng Hàn  Tiếng Anh (Chỉ vào thứ sáu của tuần thứ 3)

## Trung tâm Tư vấn Hỗ trợ Tổng hợp Dành cho Người nước ngoài

Có thể tư vấn liên quan đến tư cách cư trú, v.v...

[Địa điểm] Trung tâm Cộng sinh đa văn hóa Shinjuku (Tham khảo trang 7)

[Thời gian] Buổi sáng 9 giờ ~ 12 giờ, buổi chiều 1 giờ ~ 4 giờ

[Số điện thoại] 03-3202-5535, 03-5155-4039

[Ngôn ngữ hỗ trợ]

Tiếng Anh, tiếng Trung hỗ trợ thường xuyên  
Tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Bengal, tiếng Việt, tiếng Indonesia hỗ trợ theo thứ trong tuần.



# အခက်အခဲရှိသည့်အချိန်တွင် ဆွေးနွေးခြင်း နိုင်ငံခြားသားများ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

နားမလည်သောအကြောင်းအရာများ၊ ပူဆွေးသောကဏ္ဍများစသည့်မည်သည့်အကြောင်းအရာမဆို စိတ်သက်သာစွာဖြင့် လာရောက်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။ နိုင်ငံအသီးသီးမှ ဘာသာစကားများသုံး၍ အခမဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

## စီနီယာများထံမှ အကြံပြုချက်



မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ဆုံ၍ ဆွေးနွေးရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ဆွေးနွေးသည့်ရုံးခန်းအထိ မလာရောက်နိုင်ခြင်းများအတွက် ဖုန်းဆက်၍လည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ အခက်အခဲရှိသည့်အချိန်တွင် တစ်ဦးတည်း စိတ်ဆင်းရဲမခံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ရှင်ဂျူရင်တွက်ရုံးနိုင်ငံခြားသားများ ဆွေးနွေးရန်ကောင်တာ

[လိပ်စာ] ရှင်ဂျူရင်တွက်ရုံး၊ ရုံးချုပ် ပထမထပ်

[နေ့ရက်၊ အချိန်] ပုံနှိပ်ရက်စွဲရက် နံနက် ၉ နာရီ ၃၀ မိနစ် ~ ၁၂ နာရီ ညနေ ၁ နာရီ ~ ၅ နာရီ  
ရပ် တွက် ရုံး : ပထမထပ် ၈၅, မျက်နှာ ၃၀၈၁, ၀ ဝ ဝ ဝ ချင်း : အယ် ဘက် ငြိမ်း တွင် ရှိ ပါ သည် ။

ဘာသာစကား	နေ့ရက်	ဖုန်းနံပါတ်
အင်္ဂလိပ်ဘာသာ	တနင်္လာနေ့ ~ သောကြာနေ့	၀၃-၅၅၇၂-၅၀၆၀
တရုတ်ဘာသာ		၀၃-၅၅၇၂-၅၀၇၀
ကိုရီးယားဘာသာ		၀၃-၅၅၇၂-၅၀၈၀

ရှင်ဂျူရူ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံစုဝေးရာပလာဇာ

နိုင်ငံခြားသားများဆွေးနွေးရာနေရာ

[လိပ်စာ] ရှင်ဂျူယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံစုဝေးရာ ပလာဇာ (စာမျက်နှာ ၇ အား ကိုးကားခြင်း)

[နေ့ရက်၊ အချိန်] ပုံနှိပ်ရက်စွဲရက် နံနက် ၁၀နာရီ ~ ၁၂နာရီ ညနေ ၁နာရီ ~ ၅နာရီ

[ဖုန်းနံပါတ်] ၀၃-၅၅၇၂-၅၀၇၀

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ငွေပူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
ကိုရီးယား ဘာသာစကား (ညနေပိုင်း တွင်သာ)	တရုတ်ဘာသာ ထိုင်းဘာသာ နီပေါဘာသာ	အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကား စိတ်ရက် (ဒုတိယထပ်၊ ထော့ပွား) ယို	တရုတ်ဘာသာ မြန်မာဘာသာ	ကိုရီးယား ဘာသာစကား  အင်္ဂလိပ်ဘာသာ (တတိယထပ် သောကြာ နွေတွင်သာ)

## နိုင်ငံခြားသားအထွေထွေဆွေးနွေးပေးရေးစင်တာ

နေထိုင်မှုအချက်အလက်စသည့်ဝိနည်းပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

[လိပ်စာ] ရှင်ဂျူယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံစုဝေးရာ ပလာဇာ (စာမျက်နှာ ၇ အား ကိုးကားခြင်း)

[နေ့ရက်၊ အချိန်] နံနက် ၉နာရီ ~ ၁၂နာရီ၊ ညနေ ၁နာရီ ~ ၄နာရီ

[ဖုန်းနံပါတ်] ၀၃-၅၅၇၅၅၅ ၀၃-၅၅၅၅၅-၄၀၄၉

[သုံးနိုင်သောဘာသာစကားများ]

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနှင့် တရုတ်ဘာသာစကားများစသည့်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

စပိန်ဘာသာစကား၊ မေိုတူဘာသာစကား၊ ဘင်္ဂါလီဘာသာစကား၊ ဝီယက်နမ်ဘာသာ

စကား၊ အင်ဒိုနီးရှားဘာသာစကားများသည် သက်မှတ်နေအပိုင်ရှိ။