

○総合相談窓口

○综合咨询窗口

FRESC(外国人在留支援センター)(出入国在留管理庁 HP)

FRESC (外国人再留支援中心) (出入国在留管理庁网站)

<http://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html> (日文)

<https://www.isa.go.jp/en/support/fresc/fresc01.html> (英語)

<https://www.isa.go.jp/zh-cn/support/fresc/fresc01.html> (中文)

各市町村の外国人相談窓口

各市町村外国人相談窗口

https://mcic.or.jp/en/Advisory/consultation_desk/PDF/City_consultation_en.pdf (英語)

https://www.mcic.or.jp/ja/support_for_foreigners/advisory_service_chiba/index.html (中文)

技能実習生母語相談(外国人技能実習機構 HP)

技能实习生母语咨询(外国人技能实习机构网站)

<https://www.otit.go.jp/> (日文)

https://www.otit.go.jp/notebook_zh/ (中文)

外国人介護人材無料相談サポート(Free Consultation Services for Foreign Care Workers)

(国際厚生事業団 HP)

外籍护理人员免费咨询服务(Free Consultation Services for Foreign Care Workers)

(国际厚生事业团 网页)

https://jicwels.or.jp/fcw/?page_id=85

○生活ハンドブック

○生活手册

外国人生活支援ポータルサイト(出入国在留管理庁 HP)

外国人生活支援门户网站(出入国在留管理庁网站)

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/chinese.html> (中文)

☆「生活・就労ガイドブック」(2021年2月)(出入国在留管理庁 HP)

☆《生活和就业指南》(2021年2月)(出入国在留管理庁网站)

http://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html

生活ガイドブック「ハローちば」（千葉県 HP）

生活指南“您好千叶”（千叶县网站）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/english/information/residents/hello/index.html>

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/chinese/information/residents/news.html>（中文）

生活ガイドブック（千葉市 HP）

生活指南（千叶市网站）

<https://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/gb-en-index.html>

<https://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/portal-cn.html>（中文）

○新型コロナウイルス感染症関連

○与新型冠状病毒感染症有关

（外国人向け相談窓口）

FRESC ヘルプデスク（出入国在留管理庁 HP）（コロナの影響で生活が困っているときはこちら）

（面向外国人的咨询窗口）

FRESC 咨询服务台（出入国在留管理庁网站）（如果您因新型冠状病毒感染症的影响在生活上遇到困难时，请点击此处）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930006202.pdf>

新型コロナウイルス感染症多言語相談ホットライン（千葉県 HP）（発熱等の症状があるときはこちら）

关于新型冠状病毒感染症的多语种咨询热线（千叶县网站）（有发热等症状时请点击此处）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/english/information/residents/tagengocallcenter.html>

[Chiba Coronavirus Hotline for Foreign Residents](#)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/english/information/residents/documents/hotlinepr.pdf>

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター（厚生労働省 HP）

厚生劳动省新型冠状病毒感染症疫苗呼叫中心（厚生劳动省网站）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_16589.html

（政府による支援策一覧）

外国人の在留申請・生活支援 / Application for residence and Daily life support for foreign nationals（出入国在留管理庁 HP）

(注)トップページ目次が日本語のみ、それ以降、多言語。

(政府支援措施一覧表)

外国人在留申請以及生活援助/Application for residence and Daily life support for foreign nationals (出入国在留管理庁网站)

(注明)首页的目录只有日文，其他内容为多国语言。

http://www.moj.go.jp/isa/nyuukokukanri01_00154.html

コロナの影響で困っている人を助けるしくみ(出入国在留管理庁 HP、(やさしい日本語))

因新型冠状病毒感染症的影响而陷入困境时的支援体制(出入国在留管理庁网站(易懂日语))

<http://www.moj.go.jp/isa/content/001320712.pdf>

しごとやせいかつしえん(厚生労働省 HP、多言語)

工作与生活支援(厚生劳动省网站 多语种服务)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00001.html

新型コロナウイルス感染症に伴う各種支援(内閣官房 HP、日本語)

对新型冠状病毒感染症的各种支援(内閣官房网站 日语)

<https://corona.go.jp/action/>

新型コロナウイルス感染症の影響に対する外国人及び受入れ機関への支援策(出入国在留管理庁 HP、日本語)

由于受新型冠状病毒感染症的影响，针对外国人以及接收机构给予的支援措施(出入国在留管理庁网站 日语)

<http://www.moj.go.jp/isa/content/001322500.pdf>

生活支援特設ホームページ(厚生労働省 HP、日本語)

生活援助专设网站(厚生劳动省网站 日语)

<https://corona-support.mhlw.go.jp/>

生活を支えるための支援のご案内(厚生労働省 HP、日本語)

在扶助生活方面的支援信息(厚生劳动省网站 日语)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622924.pdf>

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける働く皆さまへ(厚生労働省 HP、日本語)

致在新型冠状病毒感染症的影响下而工作的广大劳动者(厚生劳动省网站 日语)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000613887.pdf>

経済産業省の支援策(経済産業省 HP)

经济产业省支援措施(经济产业省网站)

<https://www.meti.go.jp/covid-19/> (日语)

<https://www.meti.go.jp/english/covid-19/index.html> (英語)

(特例貸付)(生活資金に困ったときに受けられる融資)

緊急小口資金・総合支援資金(厚生労働省 HP、日本語)

(专项贷款)(当生计来源出现困难时可以申请的贷款)

应急小手资金/综合扶持资金(厚生劳动省网站 日语)

<https://corona-support.mhlw.go.jp/>

緊急小口資金・総合支援資金(千葉県社会福祉協議会 HP、日本語)

应急小手资金/综合扶持资金(千葉県社会福利协议会网站 日语)

<http://www.chibakenshakyō.com/info.php?cate=fukushijigyo&id=2021033017500679>

(注)在留資格「特定活動」の方で「指定書」の内容が「難民申請中」「帰国準備中」の方は貸付対象になりません。

(注明)持有“特定活动”在留资格且“指定书”的内容中标有“申请难民”或“回国准备”的人不能申请贷款。

(給付金)

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金(厚生労働省 HP、日本語)

(补助金)

新型冠状病毒感染症生活窘迫者自立救援金(厚生劳动省网站 日语)

<https://corona-support.mhlw.go.jp/shien/index.html>

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(厚生労働省 HP、日本語)

低收入育儿家庭的育儿家庭生活援助特殊补助金(厚生劳动省网站 日语)

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_18013.html

(発熱)

千葉県内のコロナ相談コールセンター(千葉県 HP)(症状が出たとき)

(发烧)

千葉県内新型冠状病毒感染症电话咨询中心(千葉県网站)(出现症状时)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/corona-soudan.html>

千葉県内の保健所一覧(厚生労働省 HP)(濃厚接触者となったときは管轄の保健所から連絡が来ます)

千葉県内保健所一覧表(厚生労働省网站)(当您成为密切接触者时,您所在辖区的保健所将与您联系)

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hokenjo/h_12.html

(ワクチン)

厚生労働省コロナワクチンナビ(千葉県内の市町村ワクチン接種コールセンター又は接種会場)(厚生労働省 HP)

(疫苗接种)

厚生労働省新型冠状病毒感染肺炎疫苗接种导航(千葉県内市町村疫苗接种呼叫中心或疫苗接种现场)(厚生労働省网站)

<https://v-sys.mhlw.go.jp/search/city.html?id=120006>

(注)ワクチン接種の予約は市町村によってコールセンター又は医療機関へ連絡

千葉県新型コロナワクチン副反応等専門相談窓口(千葉県 HP)(ワクチンの副反応が出たとき)

(注明)疫苗接种预约请咨询各市町村的呼叫中心或医疗机关。

千葉県新型冠状病毒感染肺炎疫苗接种后出现的不良反应等的专用咨询窗口(千葉県网站)(发生疫苗接种副作用时)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/ncov/wakutinsoudan-chibaken.html>

海外渡航用の新型コロナワクチン接種証明書について(厚生労働省 HP)

关于出境时的新冠疫苗接种证明书(厚生労働省网站)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_certificate.html

(PCR 検査)

東京ビジネスクリニック(ペリエ千葉エキナカ)* 英語、中国語対応

(PCR 检测)

东京商业诊所(Perie 千葉站内)* 英语、中文

<https://www.businessclinic.tokyo/recommend/pcrcorona>

<https://www.businessclinic.tokyo/recommend/pcrcorona#>(中文网站)

国際医療福祉大学成田病院 * 英語による陰性証明発行可能

国际医疗福祉大学成田医院 * 可发行英文阴性证明

<https://naritahospital.iuhw.ac.jp/topics/2020/20200716.html>

<https://naritahospital.iuhw.ac.jp/chinese/>（中文网站）

成田国際空港 PCR センター（日本医科大学成田国際空港クリニック）

成田国际机场 PCR 检测中心（日本医科大学成田国际机场诊所）

<https://www.nms-pcr.com/>

<https://www.nms-pcr.com/zh/>（中文）

（入国時の措置）

水際対策に係る新たな措置について（厚生労働省 HP）

（入境时的措施）

关于水际对策的新措施（厚生劳动省网站）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00209.html

（医療通訳）

厚生労働省による新型コロナウイルス感染症対応電話通訳サービス（厚生労働省 HP、日本語）

（医疗口译）

厚生劳动省针对新型冠状病毒感染症设置的电话口译服务（厚生劳动省网站 日语）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index_00014.html

<https://www.mhlw.go.jp/content/000772602.pdf>（保健所）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000772606.pdf>（医疗机构和住宿设施）

○在留資格

○在留資格

永住許可申請手続（出入国在留管理庁 HP）

永住許可申請程序（出入国在留管理庁网站）

<http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-4.html>

永住許可に関するガイドライン（出入国在留管理庁 HP）

关于永住許可审批指南（出入国在留管理庁网站）

http://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/nyukan_nyukan50.html（日语）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003492.pdf>（英语）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003493.pdf>（中文）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003497.pdf>（西班牙语）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003498.pdf>（他加祿語）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003496.pdf>（葡萄牙語）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003495.pdf>（韓国語）
「我が国への貢献」に関するガイドライン（出入国在留管理庁 HP）
关于“对我国的贡献”的指南（出入国在留管理庁网站）
<http://www.moj.go.jp/isa/content/930002484.pdf>（日本語）
<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003503.pdf>（英語）
<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003504.pdf>（中文）
<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003510.pdf>（西班牙語）
<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003512.pdf>（他加祿語）
<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003508.pdf>（葡萄牙語）
<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003506.pdf>（韓国語）

外国人在留総合インフォメーションセンター（出入国在留管理庁 HP）（在留資格に関する情報案内）

外国人居住総合信息中心（出入国在留管理庁网站）（关于在留资格信息）

<http://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/japanese.html>
<https://www.isa.go.jp/en/consultation/center/index.html>（英語）

最寄りの入管（東京出入国在留管理局本局、千葉出張所）

最近の入管（東京出入国在留管理局总局 千葉分局）

<http://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/index.html>
<https://www.isa.go.jp/en/about/region/index.html>（英語）

○難民

○难民

難民事業本部（難民用相談窓口）

（注）インドシナ難民、難民認定者および難民認定申請者等からの相談を受け付け、各種支援を提供。

（注明）接受来自印度支那难民、难民认定者以及难民认定申请者等的咨询，并提供各种支援服务。

难民事务本部（难民专用咨询窗口）

<https://www.rhq.gr.jp/soudan/>（日本語 简单日语）
Refugee assistance headquarters
<https://www.rhq.gr.jp/counseling-services-for-daily-life-3/>（英語）

認定 NPO 法人 難民支援協会

认证 NPO 法人 难民支援协会

(難民・難民申請者ご本人からの各種相談を受け付けています。)

我们接受来自难民和难民申请者本人的各种咨询。

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

○法律相談(離婚・人権等)

○法律咨询(离婚、人权等)

外国人のための人権相談(Human Rights Counseling)

外国語人権相談ダイヤル(Human Rights Hotline) (法務省 HP)

外国人専用人权咨询 (Human Rights Counseling)

外语人权咨询热线 (Human Rights Hotline (法務省网站))

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html> (多语种)

Houterasu(Japan Legal Support Center) multilingual information services (多语种)

<https://www.houterasu.or.jp/multilingual/#cms02D91>

Houterasu (JLSC) in FRESC (多语种)

<https://www.houterasu.or.jp/forforeignnationals/aboutfresc/servicesinfrescen.html>

県内外国人向け無料法律相談一覧(当センター)

县内外国人免费法律咨询一览表(本中心)

https://mcic.or.jp/ja/support_for_foreigners/free_legal_consultation/index.html

千葉県弁護士会(無料相談、日本語)

千叶县律师协会(免费咨询 日语)

<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/consultation/seikatsuhogo.html> (民生保障)

<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/consultation/syohisya.html> (消费者纠纷)

<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/consultation/koureisya.html> (高齢者・障碍者)

<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/center/tougane.html> (其他、30分 2000 日元)

千葉県行政書士会(電話無料相談、日本語)

千叶县行政代书士协会(免费电话咨询 日语)

<https://www.chiba-gyosei.or.jp/consult>

○DV・女性の人権

○暴力/ 妇女权利

女性の人権ホットライン(法務省 HP)

妇女人权热线（法務省网站）

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken108.html>

千葉県内の DV 相談窓口(千葉県 HP)

千叶县暴力咨询窗口（千叶县网站）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/dankyou/dv/soudan.html>

千葉女性サポートセンター(千葉県 HP)

千叶妇女援助中心（千叶县网站）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/jsc/index.html>

○労働

○工作

労働条件ハンドブック(厚生労働省 HP、多言語)

工作条件手册（厚生劳动省网站 多语种）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/foreign/index.html

「確かめよう、労働条件！」(厚生労働省 HP、日本語のみ)

“请确认，工作条件”（厚生劳动省网站 只有日语）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000492652.pdf>

パートタイム・有期雇用労働法の概要(厚生労働省 HP)

兼职，定期雇佣劳动法概要（厚生劳动省网站）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/03_jp.pdf（日语）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/03_en.pdf（英语）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/03_ch.pdf（中文）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/03_po.pdf（葡萄牙语）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/03_vi.pdf（越南语）

外国人労働者向け紛争解決援助制度(厚生労働省 HP)

国外劳务者在解决劳务纠纷中的支援制度（厚生劳动省网站）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_jp.pdf（日语）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_en.pdf（英语）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_es.pdf（西班牙语）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_ch.pdf（中文）

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_vi.pdf（越南語）

雇用保険の手続き(厚生労働省 HP、日本語のみ)

雇佣保险手续(厚生劳动省网站 只有日语)

https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance_guide.html

労災保険給付一覧(厚生労働省 HP、日本語のみ)

工伤保险赔偿一览表(厚生劳动省网站 只有日语)

[https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/rousai_hoken/tetsuzuki/rousai2011/rousai03.html)

[roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/rousai_hoken/tetsuzuki/rousai2011/rousai03.html](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/rousai_hoken/tetsuzuki/rousai2011/rousai03.html)

働きながらお母さんになるあなたへ(厚生労働省 HP、日本語のみ)

致全职妈妈(厚生劳动省网站 只有日语)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000563060.pdf>

あなたもとれる！産休&育休(厚生労働省 HP、日本語のみ)

你也可以取得的产假和育儿假(厚生劳动省网站 只有日语)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/31.pdf>

外国人労働者向け相談ダイヤル(Telephone Consultation Service for Foreign Workers)(厚生労働省 HP)

外国人劳动者咨询电话服务(Telephone Consultation Service for Foreign Workers)厚生劳动省网站)

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

千葉労働基準監督署外国人労働者相談コーナー(千葉)(Consulting Services for Foreign Workers in Chiba)(厚生労働省 HP)

千叶劳动标准监督署外国人劳动者咨询专柜(千葉)(Consulting Services for Foreign Workers in Chiba)(厚生劳动省网站)

https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudan/soudan02.html（英語）

<https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/content/contents/000716309.pdf>（中文）

<https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/content/contents/000577107.pdf>（越南語）

労働条件ホットライン(Working condition consultation hot line)(厚生労働省 HP)

* 県労働局及び労働基準監督署の閉庁後又は土日・祝日の相談に対応

工作条件咨询热线(Working condition consultation hot line)(厚生劳动省网站)

* 在县劳动局和劳动标准监督署下班之后或周末和节假日进行咨询

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_chi.html(中文)

千葉労働局相談窓口一覧(厚生労働省 HP、日本語のみ)

千葉労働局咨询窓口一覧表(厚生労働省网站 只有日语)

[https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi_annai/gosoudan_naiyou_madoguchi.html)

[roudoukyoku/madoguchi_annai/gosoudan_naiyou_madoguchi.html](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi_annai/gosoudan_naiyou_madoguchi.html)

千葉労働局特別相談窓口(コロナの影響による)(厚生労働省 HP、日本語のみ)

千葉労働局特设咨询窓口(受新型冠状病毒肺炎病毒影响)(厚生労働省网站 只有日语)

https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/oshirase_20200213.html

千葉県労働相談センター(千葉県 HP)(一般労働相談、弁護士による無料労働相談、メンタルヘルス相談)

千葉县劳动咨询中心(千葉县网站)(一般劳动咨询、律师免费劳动咨询、心理健康咨询)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/koyou/soudan/roudoukankei/roudousoudan.html>

○雇用

○就业

ハローワーク(言語別一覧)(厚生労働省 HP)

职业介绍所(Hello Work)(按语种分类)(厚生労働省网站)

<https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/content/contents/000841149.pdf>

成田 JOB ポート(成田市 HP)

成田 JOB Port(成田市 网站)

<https://www.city.narita.chiba.jp/content/000115147.pdf>

東京外国人雇用サービスセンター(FRESC 内)(厚生労働省 HP)―日本で正社員としての就職を希望する外国人留学生、及び専門的・技術的分野の在留資格の方の職業相談窓口

东京外国人就业服务中心(FRESC 内)(厚生労働省网站) - 面向希望在日本就业的外国留学生以及具有专业性和技术性在留资格者的就业咨询服务窗口。

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin_center_goannai/center/riyou/_93345.html

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese.html>(中文)

新宿外国人雇用支援指導センター(厚生労働省 HP)－日本人の配偶者等や定住者等の就労に制限のない在留資格の方、またはアルバイトを希望する外国人留学生の方の職業相談窓口

新宿外国人就業支援指導中心（厚生労働省网站） - 面向没有就业限制的日本人配偶者，定住者等以及希望打工的留学生的就业咨询服务窗口。

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/var/rev0/0108/7719/201311115363.pdf> 日本語

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/var/rev0/0108/7720/2013111153627.pdf> 英語

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/var/rev0/0108/7721/2013111153644.pdf> 中国語

入管による雇用維持支援(出入国在留管理庁 HP)（「特定技能」を目指す外国人が仕事を探すサポートをしてくれる）

入管局の持続性就業援助（出入国再留管理庁网页）（为取得“特定技能”再留资格为目标的外国人提供就业帮助）

http://www.moj.go.jp/isa/nyuukokukanri14_00008.html

○生活困窮（生活に困っているひとへ）

○生活窘迫（生活困難者）

自立相談支援事業概要(厚生労働省 HP、日本語)（生活に困っているひとを支援する制度）

自立咨询援助机构概要（厚生労働省网站、日语）（支援生活困难者的制度）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000618136.pdf>

自立相談支援機関相談窓口一覧(日本語)（生活に困っているひとが相談できる窓口）

自立咨询援助机构的咨询窗口一览（日语）（为生活困难者提供咨询的窗口）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000774888.pdf>（厚生労働省网站）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/seikatukonkyuu.html>（千叶县网站）

千葉県内の中核地域生活支援センター(千葉県 HP)（生活に困っているひとが相談できる窓口、日本語）

千叶县内核心区域生活援助中心（千叶县网站）（为生活困难者提供咨询的窗口 日语）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/shien/chuukaku/kaisetsu.html>

千葉県内の市町村社会福祉協議会(千葉県 HP)（日本語）

千叶县内市町村社会福利协议会（千叶县网站）（日语）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/shien/book/kyougikai.html>

生活保護の相談窓口(千葉県 HP)(日本語)

民生保障咨询窗口(千叶县网站)(日语)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/seikatsuhogo/seihosoudan.html>

生活保護制度(厚生労働省 HP)

Public Assistance System

民生保障制度(厚生劳动省网站)

Public Assistance System

https://www.mhlw.go.jp/english/topics/social_welfare/dl/outline_of_the_public_assistance_system_20101004.pdf (英語)

無料低額診療事業(千葉県 HP)(無料や低額で診察してもらえます、日本語)

免费低价诊疗机构(千叶县网站)(可以免费或低价接受诊疗 日语)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/konkyusya/muteishinnryou.html>

○社会保険

○社会保険

社会保険の概要(日本年金機構 HP)

社会保険概要(日本养老金机构网站)

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/overview/overview.html> (英語)

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/shakaihoken.html> (日语)

(健康保険)

日本の医療保険制度パンフレット(全国健康保険協会(協会けんぽ)HP)

(健康保険)

日本的医疗保险制度宣传手册(日本健康保险协会(协会健保)网页)

Medical Insurance System in Japan (Japan Health Insurance Association)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/aichi/cat080/2019102801/2019102802/>

国民健康保険(千葉市 HP)

全民健康保险(千叶市网站)

National Health Insurance (Chiba City)

<https://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/gb-en-kokuminkenpo-kenshin.html>

(注) 具体的な手続きはお住まいの各市町村担当課へ

(注明) 具体手续请咨询您居住的各市町村的负责部门。

（介護保険）

介護保険制度リーフレット(厚生労働省 HP、多言語対応)

（介护保险）

介护保险制度宣传手册（厚生劳动省网站、多语种服务）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10548.html

外国人向けの介護保険制度説明リーフレット(愛知県 HP)

面向外国人的介护保险制度宣传手册（爱知县网站）

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/tabunka/koureisya-kaigo.html>

<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/366079.pdf>（日语）

<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/366088.pdf>（英语）

<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/366081.pdf>（中文）

<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/366080.pdf>（葡萄牙语）

<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/366082.pdf>（菲律宾语）

（注）具体的な手続きはお住まいの各市町村担当課へ

（注明）具体手续请咨询居住地的各市町村的负责部门。

（年金）

年金制度パンフレット(日本年金機構 HP)

（养老金）

养老金制度宣传手册（日本养老金机构网站）

Japanese National Pension System (Japan Pension Service)

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/index.html>

<https://www.nenkin.go.jp/international/pamphlet/index.html>

年金事務所一覧(日本年金機構 HP)

养老金办事处一览（日本养老金机构网站）

<https://www.nenkin.go.jp/international/aboutjps/offices.files/list.pdf>

年金窓口及びコールセンターでの通訳サービス(日本年金機構 HP)

（注）年金事務所での電話通訳はありません。

在养老金业务窗口以及和呼叫中心的口译服务（日本养老金机构网站）

（注明）养老金事务所没有电话口译。

Interpretation Service at Branch Offices

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.files/01.pdf>

○税金

○税金

国税—千葉県内税務署一覧(千葉県 HP)

国税-千葉县税務署一览表 (千葉县网站)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/zeimu/soudan/zei.html>

住民税—各市町村一覧(千葉県 HP)

住民税-市町村一览表 (千葉县网站)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kouhou/ichiran.html> (日本語)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/english/government/municipalities.html> (英語)

市税のしおり(宇都宮市 HP、多言語)

市税指南 (宇都宮市网站 多语种)

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/zeikin/shiryo/1014683/1021110.html>

https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/_res/projects/default_project/_page_001/021/110/cyugoku3.pdf(中文)

○医療

○医疗

多言語対応病院検索(日本政府観光局(JNTO)HP)

多语种服务医院搜索 (日本国家旅游局 (JNTO) 网站)

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html (日语)

https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html (英語)

https://www.jnto.go.jp/emergency/chs/mi_guide.html (中文)

無料低額診療事業対応医療機関(千葉県 HP)

具备免费低廉诊疗业务的医疗机构 (千葉县网站)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/konkyusya/muteishinnryou.html>

(医療通訳サービス)

(医疗口译服务)

希少言語に対応した遠隔通訳サービス事業(厚生労働省 HP)

设有稀少语种的远程口译服务业务 (厚生劳动省网站)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/000770868.pdf>

特定非営利活動法人 AMDA 国際医療情報センター
(外国人医療相談)

特定非営利活動法人 AMDA 国際医療信息中心
(外国人医療相談)

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

<https://www.amdamedicalcenter.com/activitiesch>(中文)

CONESPA CHIBA(千葉スペイン語お助け隊)

CONESPA CHIBA (千葉西班牙语支援隊)

<https://commu-chika.jp/organizations/77>

(こころが疲れたとき)

よりそいホットライン(Helpline for foreign people)(社会的包摂サポートセンターHP)

(当心力交瘁時)

贴心热线(外国人求助热线)(社会性包容援助中心网站)

<https://www.since2011.net/yorisoi/n2/>

<https://www.since2011.net/yorisoi/zh/>(中文)

精神保健福祉相談(千葉市を除く千葉県、日本語)(千葉県 HP)

心理健康与福祉咨询(千葉县※除千葉市之外 日语)(千葉县网站)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/cmhc/kokoro/denwasoudan.html>

千葉市こころの健康センター(日本語)(千葉市 HP)

千葉市心理保健中心(日语)(千葉市网站)

<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/koreishogai/kokoronokenko/>

千葉県精神科医療センター(医療機関)(千葉県 HP)

千葉县精神科医疗中心(医疗机构)(千葉县网站)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/seishin/>

千葉県子ども・若者総合相談センター「ライトハウスちば」(千葉県 HP)

千葉县儿童青少年综合咨询中心“灯塔千葉”(千葉县网站)

<https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/>

○教育

○教育

多文化フリースクールちば

多文化自由学校千葉校

<https://shiratani9.wixsite.com/npochiba>

多文化フリースクール習志野(習志野外語学院内)

多文化自由学校習志野校(習志野外語学院内)

<http://www.nifl.jp/index.html>

○不動産トラブル(賃貸アパート、購入戸建)

○房地产纠纷(出租公寓、购买独立房)

消費者ホットライン(消費生活センター)(国民生活センターHP、日本語)

消费者热线(消费生活中心)(国民生活中心网站 日语)

<http://www.kokusen.go.jp/map/>

千葉県宅地建物取引業協会不動産無料相談所(日本語)

千葉县住宅用地、建筑物交易行业协会房地产免费咨询所(日语)

<https://www.chiba-takken.or.jp/search/consult/free-consult/>

宅地建物取引に関する無料法律相談(千葉県HP、日本語)

关于住宅用地、建筑物交易的免费法律咨询(千葉县网站 日语)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfudou/soudan/fudousanhouristu.html>

すまいるダイヤル(住宅リフォーム・紛争処理支援センターHP、日本語)

住宅纠纷直通号码(住房装修/纠纷解决支援中心网站 日语)

https://www.chord.or.jp/consult_tel/index.html

○運転免許・交通事故

運転免許証の書き換え(千葉県警察HP)

○驾驶证・交通事故

更换驾驶证(千葉县警察署网站)

Switching a Foreign Driver's License to a Japanese License(将外国驾照转换为日本驾照)

https://www.police.pref.chiba.jp/english/frm_foreign_license.html(英语)

外国免許証の日本語翻訳(JAF(日本自動車連盟)HP)

Japanese Translation of Foreign Driver's License

外国驾驶证的日语翻译（JAF（日本汽车联盟）网站）

<https://jaf.or.jp/common/visitor-procedures/switch-to-japanese-license>（日语）

<https://english.jaf.or.jp/driving-in-japan/drive-in-japan/foreign-nationals-license>（英语）

千葉県交通事故相談所(千葉県 HP、日本語)

千叶县交通事故咨询所（千叶县网站 日语）

<http://www.pref.chiba.lg.jp/seikouan/soudan/jiko/>

千葉県公安委員会(警察への苦情受付、日本語)

千叶县公安委员会（受理对警察的投诉 日语）

<http://kouaniinkai.police.pref.chiba.jp/koaniin/kujyo.html>

○起業(個人事業主、法人設立)

(注)主に在留資格「永住者」、「定住者」、「日本人の配偶者等」、「永住者の配偶者等」、「経営・管理」の方が起業可能。在留資格「家族滞在」の方は起業(自営業)できません。

ちば投資サポートセンター

○创业（个体经营者、企业经营）

(注明) 主要针对持有“永住者”、“定住者”、“日本人配偶者等”、“永住者的配偶者等”、“经营/管理”等在留资格的人可以创业。持有“家族滞在”居留资格的人不可以创业以及个体经营。

千叶投资援助中心

<https://www.pref.chiba.lg.jp/rich/gaishi-yuuchi/100401ciscnews-j.html>

チャレンジ企業支援センター(公益財団法人 千葉県産業振興センター内)

挑战经营企业支援中心（公益財団法人 千叶产业振兴中心内）

https://www.cjic-net.or.jp/contents_detail.php?frmId=2820

千葉県内各商工会議所へのリンク

千叶县各工商会议所的网站链接

<http://www.cfcci.or.jp/link01/>

千葉県商工会連合会

千叶县工商联会

<https://www.chibaken.or.jp/sougyo.php>

東京開業ワンストップセンター (Tokyo One-Stop Business Establishment Center:TOSBEC)

东京创业一体化服务中心 (TOSBEC)

<https://www.startup-support.metro.tokyo.lg.jp/onestop/jp/>（日语）

<https://www.startup-support.metro.tokyo.lg.jp/onestop/en/>（英語）

○災害

○災害

NHK World Japan Multilingual Emergency Updates

<https://www.nhk.or.jp/nhkworld-blog/>

<https://www.nhk.or.jp/nhkworld-blog/zh/>（中文）