

○総合相談窓口

General Consultation Services

FRESC（外国人在留支援センター）（出入国在留管理庁 HP）

FRESC (Foreign Residents Support Center) (Website of Immigration Services Agency of Japan)

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

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

各市町村の外国人相談窓口

Municipality Consultation Services for Foreign Residents

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

技能実習生母語相談（外国人技能実習機構 HP）

Consultation Services for Technical Intern Training (in various languages) (Website of Organization for Technical Intern Training)

<https://www.otit.go.jp/>

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）

(Website of Japan International Corporation of Welfare Services)

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

○生活ハンドブック

Handbook for Living in Japan

外国人生活支援ポータルサイト（出入国在留管理庁 HP）

Web Portal for Foreigners Living in Japan (Website of Immigration Services Agency of Japan)

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

☆「生活・就労ガイドブック」（2021年2月）（出入国在留管理庁 HP）

Guidebook for Living in Japan (Feb 2021) (Website of Immigration Services Agency of Japan)

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）

Guidebook for Living in Chiba “Hello Chiba” (Website of Chiba Prefecture)

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

生活ガイドブック（千葉市 HP）

Guidebook for Living in Chiba City

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

○新型コロナ感染症関連

（外国人向け相談窓口）

COVID-19 Information

（Consultation Services for Foreigners）

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）

FRESC Help Desk (Website of Immigration Services Agency of Japan) (Click here if you are facing problems due to COVID-19.)

<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）

Multilingual Consultation Hotline for COVID-19 (Website of Chiba Prefecture) (Click if you have symptoms such as fever.)

<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）

COVID-19 Vaccination Call Center of Ministry of Health, Labour and Welfare (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare)

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

（政府による支援策一覧）

（List of government support measures）

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）（Website of Immigration Services Agency of Japan）

（注）トップページ目次が日本語のみ、それ以降、多言語。

Note: The home page is in Japanese, only and subsequent pages are in multiple languages.

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））

Programs to help people who are affected by COVID-19 and in need (Website of Immigration Services Agency of Japan in simple Japanese)

<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）

Support for Living and Working in Japan (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in multiple languages)

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）

Support Measures for Those Affected by COVID-19 (Website of Cabinet Secretariat in Japanese)

<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）

Support Measures to Support Foreign Nationals and Host Institutions in Dealing with COVID-19 (Website of Immigration Services Agency of Japan in Japanese)

<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）

Special website for livelihood support (Ministry of Health, Labour and Welfare website in Japanese)

<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）

Financial Support Programs (Ministry of Health, Labour and Welfare website in Japanese)

<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）

Available Programs for Those Working and Affected by COVID-19 (Ministry of Health, Labour and Welfare website in Japanese)

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

経済産業省の支援策（経済産業省 HP）

METI's Support Measures for Companies Concerning the Impacts of the Novel Coronavirus Disease (Website of Ministry of Economy, Trade and Industry)

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

<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）

(Special Loans) (Loans for Living Funds)

緊急小口資金・総合支援資金（厚生労働省 HP、日本語）

Emergency Small Loans and Comprehensive Support Funds (Ministry of Health, Labour and Welfare website in Japanese)

<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）

Emergency Small Loans and Comprehensive Support Funds (Website of Chiba Council of Social Welfare in Japanese)

<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。

(Note) "Specially Designated Activities" status holders whose "Letter of Designation" states that they are "applying for refugee status" or "preparing to return to Japan" are not eligible for loans.

（給付金）

(Cash Handout)

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）

Fund Supports for People Affected by COVID-19 to Live Independently (Ministry of Health, Labour and Welfare website in Japanese)

<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）

Special Cash Benefit for Low-Income Child-Rearing Households (Ministry of Health, Labour and Welfare website in Japanese)

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

（発熱）

(Fever)

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）
COVID-19 Call Center (Website of Chiba Prefecture) (When having symptoms)

<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）

List of Public Health Centers in Chiba Prefecture (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare) (If you are considered a close contact, the public health center in charge will contact you.)

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

（ワクチン）

(Vaccination)

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）

COVID-19 Vaccination Navi by Ministry of Health, Labour and Welfare (Directory for municipal vaccination call centers or vaccination sites in Chiba Prefecture)

<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

(Note: To make an appointment for vaccination, contact the call center or medical institution depending on the municipality.)

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）

Chiba Prefecture Specialized Consultation Service for Adverse Reactions to COVID-19 Vaccine (Website of Chiba Prefecture) (in case of adverse reactions to the vaccine)

<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）

COVID-19 Vaccination Certificate for Overseas Travel (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare)

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

（PCR 検査）

(PCR test)

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

Tokyo Business Clinic (Perrier Chiba Echinaka) *English and Chinese language support available

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

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

International University of Health and Welfare Narita Hospital * A certificate of negative test result in English upon request

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

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）

Narita International Airport PCR Center (Nippon Medical School Narita International Airport Clinic)

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

（入国時の措置）

(Measures at the time of entry)

水際対策に係る新たな措置について（厚生労働省 HP）

New Border Measures (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare)

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

（医療通訳）

(Medical Interpretation)

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

Ministry of Health, Labour and Welfare's telephone interpretation service for COVID-19 handling) (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in Japanese)

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

<https://www.mhlw.go.jp/content/000772602.pdf> （保健所用）（for public health centers）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000772606.pdf> （医療機関、宿泊施設用）（for medical institutions and accommodation facilities）

○在留資格

Visa Status

永住許可申請手続（出入国在留管理庁 HP）

Application procedures for permanent residence permit (Website of Immigration Services Agency of Japan in Japanese)

<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）

Guidelines for Permanent Residence Permits (Website of Immigration Services Agency of Japan in Japanese)

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

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

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

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003497.pdf> （スペイン語）（Spanish）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003498.pdf> （タガログ語）（Tagalog）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003496.pdf> （ポルトガル語）（Portuguese）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003495.pdf> （韓国語）（Korean）

「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）

Guidelines for "Contribution to Japan" (Website of Immigration Services Agency of Japan in Japanese)

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930002484.pdf> （日本語）（Japanese）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003503.pdf> （英語）（English）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003504.pdf> （中国語）（Chinese）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003510.pdf> （スペイン語）（Spanish）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003512.pdf> （タガログ語）（Tagalog）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003508.pdf> （ポルトガル語）（Portuguese）

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930003506.pdf> （韓国語）（Korean）

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）

Immigration Information Center (Website of Immigration Services Agency of Japan in Japanese)

<http://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/japanese.html>

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

最寄りの入管（東京出入国在留管理局本局、千葉出張所）

Nearest Immigration Bureau (Chiba Branch Office, Tokyo Regional Immigration Bureau Head

Office)

<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

Refugees

難民事業本部（難民用相談窓口）

Refugee Services Headquarters (Refugee Consultation Services)

（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。

(Note) Provides consultation service and various support for Indo-Chinese refugees, refugees who have been recognized and applicants for recognition of refugees status.

<https://www.rhq.gr.jp/soudan/> （日本語、やさしい日本語）(Japanese, simple Japanese)

Refugee assistance headquarters

<https://www.rhq.gr.jp/counseling-services-for-daily-life-3/> （英語）(English)

認定 NPO 法人 難民支援協会

Japan Association for Refugees

（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。）

Offers consultation service for refugees and asylum seekers.

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

○法律相談（離婚・人権等）

Legal Counseling (Divorce, Human Rights, etc.)

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) (Website of Ministry of Justice)

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html> （多言語）(Multilingual)

Houterasu(Japan Legal Support Center) multilingual information services （多言語）(Multilingual)

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

Houterasu (JLSC) in FRESC（多言語）(Multilingual)

<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）

List of Free Legal Consultations for Foreigners in Chiba Prefecture (Our Center)

千葉県弁護士会（無料相談、日本語）

Chiba Prefecture Bar Association (Free consultation in Japanese)

<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/consultation/seikatsuhogo.html> （生活保護）
(Welfare)

<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/consultation/syohisya.html> （消費者問題）(Consumer issues)

<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/consultation/koureisya.html> （高齢者・障害者）
(Elderly and disabled)

<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/center/tougane.html> （その他、30分 2000円）(Others, 2000 yen for 30 minutes)

千葉県行政書士会（電話無料相談、日本語）

Chiba Prefecture Association of Certified Administrative Procedures Legal Specialists (Free consultation by phone in Japanese)

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

○DV・女性の人権

Domestic Violence and Women's Rights

女性の人権ホットライン（法務省 HP）

Women's Rights Hotline (Website of Ministry of Justice)

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

千葉県内の DV 相談窓口（千葉県 HP）

Domestic Violence Consultation Service in Chiba Prefecture (Website of Chiba Prefecture)

<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）

Chiba Women's Support Center (Website of Chiba Prefecture)

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

○労働

Labour

労働条件ハンドブック（厚生労働省 HP、多言語）

Information on Labour Standards (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in multiple languages)

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）

"Let's Check Labour Standards! (Ministry of Health, Labour and Welfare website in Japanese only)

<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）

Outline of the Part-Time and Fixed-term Employment Act (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare)

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

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

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

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/03_po.pdf（ポルトガル語）
(Portuguese)

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/dl/03_vi.pdf（ベトナム語）
(Vietnamese)

外国人労働者向け紛争解決援助制度（厚生労働省 HP）

Dispute Resolution Assistance System for Foreign Workers (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare)

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_jp.pdf（日本語）
(Japanese)

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

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_es.pdf（スペイン語）
(Spanish)

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_ch.pdf（中国語）
(Chinese)

https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_vi.pdf（ベトナム語）
(Vietnamese)

雇用保険の手続き（厚生労働省 HP、日本語のみ）

Employment Insurance Procedures (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in Japanese only)

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）

List of Workers' Accident Insurance Benefits (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in Japanese only)

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）

Becoming a Working Mother (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in Japanese only)

<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）

You can take it too! Maternity & Childcare Leave (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in Japanese only)

<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）

Telephone Consultation Service for Foreign Workers (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare)

<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）（Website of Ministry of Health, Labour and Welfare）

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

（英語）（English）

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

（Chinese）

<https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/content/contents/000577107.pdf> （ベトナム

語）（Vietnamese）

労働条件ホットライン（Working condition consultation hot line）（厚生労働省 HP）（Website of Ministry of Health, Labour and Welfare）

* 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

* Available after the Prefectural Labour Bureau and Labour Standards Inspection Office are closed, on weekends and public holidays.

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

千葉労働局相談窓口一覧（厚生労働省 HP、日本語のみ）

Chiba Labour Bureau Consultation Services List (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare website in Japanese only)

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）

Chiba Labour Bureau Special Consultation Service (regarding COVID-19 impact) (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in Japanese only)

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）

Chiba Prefecture Labour Consultation Center (Website of Chiba Prefecture website) (General labour consultation, free labour consultation by lawyers, mental health consultation)

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

○雇用

Employment

ハローワーク（言語別一覧）（厚生労働省 HP）

Hello Work (Public Employment Security Office) (List of Offices with interpreters) (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in Japanese only)

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

成田 JOB ポート（成田市 HP）

Narita JOB Port (Website of Narita City)

<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

Tokyo Employment Service Center for Foreigners (in FRESC) (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare) - Job consultation service for international students and specialized or technical work visa holders who wish to find full-time employment in Japan.

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

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

Shinjuku Employment Support and Guidance Center for Foreigners (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare) - Job consultation service for visa holders with no work restrictions such as spouse of Japanese national or permanent resident, or foreign students who wish to work part-time

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

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

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

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）

Support for maintaining employment by the Immigration Bureau (Website of Immigration and Residence Management Agency) (provides support for foreigners seeking "specified skills" to find work)

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

○生活困窮（生活に困っているひとへ）

Livelihood Support (For people in need)

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）

Outline of Programs to Support Independent Living (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in Japanese) (Programs to support those in need)

<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）

List of Consultation Offices for Independent Living (in Japanese) (A list of consultation offices for people who are in need)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000774888.pdf>（厚生労働省 HP）（Website of Ministry of Health, Labour and Welfare in Japanese）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/seikatukonkyuu.html>（千葉県 HP）（Website of Chiba Prefecture）

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）

Community Life Support Centers in Chiba Prefecture (Website of Chiba Prefecture) (Consultation services for people who are in need in Japanese)

<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）

Municipal Councils of Social Welfare in Chiba Prefecture (Website of Chiba Prefecture web) (in Japanese)

<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）

Consultation Services for Welfare (Website of Chiba Prefecture web) (in Japanese)

<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 (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare)

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

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）

Free and low-cost medical services (Website of Chiba Prefecture) (free and low-cost medical services in Japanese)

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

○社会保険

Social Insurance

社会保険の概要 (日本年金機構 HP)

Outline of Social Insurance (Website of Japan Pension Service)

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

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

(健康保険)

(Health Insurance)

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)

Medical Insurance System in Japan (Website of Japan Health Insurance Association)

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

国民健康保険 (千葉市 HP)

National Health Insurance (Website of 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

For specific procedures, please contact the section in charge at your local municipal office.

(介護保険)

(Long-term care insurance)

介護保険制度リーフレット (厚生労働省 HP、多言語対応)

Nursing Care Insurance System Leaflet (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare available in multiple languages)

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)

Leaflet explaining the long-term care insurance system for foreigners (Website of Aichi Prefecture)

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

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

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

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

<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/366080.pdf> (ポルトガル語) (Portuguese)

<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/366082.pdf> (フィリピン語) (Filipino)

(注) 具体的な手続きはお住まいの各市町村担当課へ

For specific procedures, please contact the section in charge at your local municipal office.

（年金）

(Pension)

年金制度パンフレット（日本年金機構 HP）

Japanese National Pension System (Website of 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）

List of Pension Offices (Website of Japan Pension Service)

<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）

Interpretation services at pension offices and call centers (Website of Japan Pension Service)

（注）年金事務所での電話通訳はありません。

(Note: Telephone interpretation service is not available at pension offices.)

Interpretation Service at Branch Offices

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

○税金

Taxes

国税一千葉県内税務署一覧（千葉県 HP）

National Tax - List of Tax Offices in Chiba Prefecture (Website of Chiba Prefecture)

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

住民税一各市町村一覧（千葉県 HP）

Residential Tax - List of municipalities (Website of Chiba Prefecture)

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

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

市税のしおり（宇都宮市 HP、多言語）

City Tax Guide (Website of Utsunomiya City in multiple languages)

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

○医療

Medical Care

（病院）

(Hospitals)

多言語対応病院検索（日本政府観光局（JNTO）HP）

Searching Multilingual Medical Institutions (Website of Japan National Tourism Organization (JNTO))

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html （日本語）(Japanese)

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

https://www.jnto.go.jp/emergency/chs/mi_guide.html （中国語）(Chinese)

無料低額診療事業対応医療機関（千葉県 HP）

Medical Institutions for Free and Low-cost Medical Services (Website of Chiba Prefecture)

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

（医療通訳サービス）

(Medical Interpretation Service)

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）

Remote interpretation service for rare languages (Website of Ministry of Health, Labour and Welfare)

<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

AMDA International Medical Information Center (NPO)

（外国人電話医療相談及び医療機関からの依頼による遠隔医療通訳）

(Telephone medical consultation for foreigners and remote medical interpretation at the request of medical institutions)

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

CONESPA CHIBA（千葉スペイン語お助け隊）

CONESPA CHIBA (Chiba Spanish Language Assistance Team)

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

（こころが疲れたとき）

(When mentally tired)

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）

(Website of Social Inclusion Support Center)

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

精神保健福祉相談（千葉市を除く千葉県、日本語）（千葉県 HP）

Mental Health Welfare Consultation (Chiba Prefecture excluding Chiba City in Japanese)
(Website of Chiba Prefecture)

<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）

Chiba City Mental Health Center (in Japanese) (Website of Chiba City)

<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）

Chiba Prefectural Center for Psychiatric Care (Medical institution) (Website of Chiba Prefecture)

<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）

Chiba Prefecture General Consultation Center for Children and Youth "Lighthouse Chiba"
(Website of Chiba Prefecture)

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

○教育

Education

多文化フリースクールちば

Multicultural Free School Chiba

<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）

Multicultural Free School Narashino (in Narashino Institute of Foreign Languages)

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

○不動産トラブル（賃貸アパート、購入戸建）

Real estate problems (renting apartments, buying houses)

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）

Consumer Hotline (Consumer Affairs Center) (Website of National Consumer Affairs Center in Japanese)

<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）

Free Real Estate Consultation Service of Chiba Building Land and Buildings Dealers Association (Japanese)

<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）

Free Legal Consultation on Building Land and Buildings Transactions (Website of Chiba Prefecture in Japanese)

<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）

Smile Dial (Website of Home Renovation and Dispute Resolution Support Center in Japanese)

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

○運転免許・交通事故

Driving Licenses and Traffic Accidents

運転免許証の書き換え（千葉県警察 HP）

Switching a Foreign Driver's License to a Japanese License

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

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 (Website of Japan Automobile Federation (JAF))

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

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

千葉県交通事故相談所（千葉県 HP、日本語）

Chiba Prefecture Traffic Accident Consultation Center (Website of Chiba Prefecture in

Japanese)

<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）

Chiba Prefectural Public Safety Commission (Complaints to the police in Japanese)

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

○起業（個人事業主、法人設立）

Entrepreneurship (sole proprietorship, incorporation)

（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。

Note: Mainly "Permanent Resident", "Resident", "Spouse or Child of Japanese National", "Spouse or Child of Permanent Resident", and "Business Manager" can start a business. Those with the status of residence "Family Stay" are not allowed to start their own business.

ちば投資サポートセンター

Chiba Investment Support Center

<http://www.businesssupport-chiba.jp/>

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）

Challenge Company Support Center (in Chiba Industrial Promotion Center)

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

千葉県内各商工会議所へのリンク

Links to chambers of commerce and industry in Chiba Prefecture

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

千葉県商工会連合会

Chiba Prefecture Federation of Societies of Commerce and Industry

<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）

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

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

○災害

Disaster

NHK World Japan Multilingual Emergency Updates

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