

## 総合相談窓口

FRESC（外国人在留支援センター）（出入国在留管理庁 HP）

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



各市町村の外国人相談窓口

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kokusai/soudan/gaikokujin/shichosonmadoguchi.html>

技能実習生母語相談（外国人技能実習機構 HP）

<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）

[https://jicwels.or.jp/fcw/?page\\_id=85](https://jicwels.or.jp/fcw/?page_id=85)

## 生活ハンドブック

外国人生活支援ポータルサイト（出入国在留管理庁 HP）

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



「生活・就労ガイドブック」（出入国在留管理庁 HP）

[http://www.moj.go.jp/isa/guidebook\\_all.html](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）

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

千葉市生活ガイド（千葉市 HP）

<https://www.city.chiba.jp/shimin/shimin/kokusai/seikatsuguide-easyjapanese.html>

## 在留資格

永住許可申請手続（出入国在留管理庁 HP）

<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）

[http://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/nyukan\\_nyukan50.html](http://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/nyukan_nyukan50.html)（日本語）

「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）

<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>（中国語）

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

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

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

<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）

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

最寄りの入管（東京出入国在留管理局本局、千葉出張所）

<http://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/index.html>

## 出産・子育て

母子健康手帳 情報支援サイト（こども家庭庁 HP）

（10言語の母子健康手帳をダウンロードできます）

<https://mchbook.cfa.go.jp/handbook.php>



NPO 法人 Mother's Tree Japan HP（多言語）

<https://mothers-tree-japan.org/>

<妊娠したら／動画>

<https://mothers-tree-japan.org/tools/when-you-are-pregnant/>

<日本でのお産シリーズ動画>

<https://mothers-tree-japan.org/childbirth-in-japan/>

<妊婦健診 note>

<https://mothers-tree-japan.org/tools/prenatal-check-up/>

<指さしお産ボード>

<https://mothers-tree-japan.org/tools/pointing-board-childbirth/>



<陣痛カード>

<https://mothers-tree-japan.org/tools/labor-pains-card/>

（公財）かながわ国際交流財団 外国人住民のための子育て支援サイト（多言語）

<https://www.kifjp.org/child/>

多文化医療サービス研究会 - RASC（ラスク） - HP

<https://rasc.jp/>

<ママとあかちゃんのサポート（多言語）>

<https://rasc.jp/momandbaby/>



（公財）予防接種リサーチセンター

<「予防接種と子どもの健康 Vaccination and Children's Health」、  
「予診票 Vaccination screening questionnaire」（多言語 Multilingual）>

<https://www.yoboseshu-rc.com/pages/8/>



## 難民

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。

<https://www.rhq.gr.jp/>

認定 NPO 法人 難民支援協会

（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。）

[https://www.refugee.or.jp/for\\_refugees/](https://www.refugee.or.jp/for_refugees/)

## 法律相談（離婚・人権等）

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）

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

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

<https://www.houterasu.or.jp/site/foreign-nationals/>

Houterasu (JLSC) in FRESC（多言語）

<https://www.houterasu.or.jp/site/english/servicesinforeignresidentssupportcenter.html>

県内外国人向け無料法律相談（当センター）

[https://mcic.or.jp/ja/support\\_for\\_foreigners/free\\_legal\\_consultation/index.html](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）

<https://www.chiba-ben.or.jp/soudan/consultation/>

千葉県行政書士会（電話無料相談、日本語）

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

## DV・女性の人権

女性の人権ホットライン（法務省 HP）

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

千葉県内の DV 相談窓口（千葉県 HP）

<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）

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

## 労働

労働条件等に関する情報（厚生労働省 HP、多言語）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/foreign/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/foreign/index.html)

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）

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

**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

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

**パートタイム・有期雇用労働法の概要（厚生労働省 HP）**

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

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

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

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

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

**外国人労働者向け紛争解決援助制度（厚生労働省 HP）**

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso\\_jp.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_jp.pdf)（日本語）

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso\\_en.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_en.pdf)（英語）

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso\\_es.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_es.pdf)（スペイン語）

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso\\_ch.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_ch.pdf)（中国語）

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso\\_vi.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/pdf/funso_vi.pdf)（ベトナム語）

**雇用保険の手続き（厚生労働省 HP、日本語のみ）**

[https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance\\_guide.html](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）**

[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）**

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

**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）**

[https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi\\_annai/soudan/soudan02.html](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudan/soudan02.html)

（英語）

[https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudan/soudan02_00001.html)

[roudoukyoku/madoguchi\\_annai/soudan/soudan02\\_00001.html](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudan/soudan02_00001.html)（中国語）

[https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudan/soudan02_00002.html)

[roudoukyoku/madoguchi\\_annai/soudan/soudan02\\_00002.html](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi_annai/soudan/soudan02_00002.html)（ベトナム語）

千葉労働局相談窓口一覧（厚生労働省 HP、日本語のみ）

[https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi\\_annai/gosoudan\\_naiyou\\_madoguchi.html](https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/madoguchi_annai/gosoudan_naiyou_madoguchi.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）

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

## 雇用



ハローワーク（言語別一覧）（厚生労働省 HP）

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

成田 JOB ポート（成田市 HP）

[https://www.city.narita.chiba.jp/business/page0137\\_00075.html](https://www.city.narita.chiba.jp/business/page0137_00075.html)

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

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/gaikokujin\\_center\\_goannai/center/riyou/\\_93345.html](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

<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

## 生活困窮（生活に困っているひとへ）

生活困窮者自立支援制度（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）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059425.html>

生活困窮者自立支援制度（千葉県、日本語）

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

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）

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

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）

<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）

<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）

<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

[https://www.mhlw.go.jp/english/topics/social\\_welfare/dl/outline\\_of\\_the\\_public\\_assistance\\_system\\_20101004.pdf](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）

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

## 社会保険

社会保険の概要（日本年金機構 HP）

<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>

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 (Japan Health Insurance Association)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/aichi/pr/gaikokugo/20191017gaikokugo/2>

[019102808.pdf](#)

国民健康保険（千葉市 HP）

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



<介護保険>

外国人向けの介護保険制度説明リーフレット（厚生労働省 HP、多言語対応）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_10548.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10548.html)（多言語）

（注）具体的な手続きはお住まいの各市町村担当課へ

<年金>

年金制度パンフレット（日本年金機構 HP）

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）

<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。

Interpretation Service at Branch Offices

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

## 税金

国税—千葉県内税務署一覧（千葉県 HP）

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



住民税—各市町村一覧（千葉県 HP）

<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）

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

## 医療

<病院>

多言語対応病院検索（日本政府観光局（JNTO）HP）

[https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)（日本語）

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)（英語）

[https://www.jnto.go.jp/emergency/chs/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/chs/mi_guide.html)（中国語）

無料低額診療事業対応医療機関（千葉県 HP）

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

<医療通訳サービス>

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）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/001124004.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）

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

CONESPA CHIBA（千葉スペイン語お助け隊）

<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）

<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）

<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）

<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）

<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）

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

## 教育

ようこそちばの学校へ

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/gakkou-sensei/seikatsu.html>

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/gakkou-sensei/documents/s-ja.pdf>（日本語）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/gakkou-sensei/documents/s-en.pdf>（英語）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/gakkou-sensei/documents/s-zh.pdf>（中国語）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/gakkou-sensei/documents/s-ko.pdf>（韓国語）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/gakkou-sensei/documents/s-pt.pdf>（ポルトガル語）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/gakkou-sensei/documents/s-es.pdf>（スペイン語）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/gakkou-sensei/documents/s-tl.pdf>  
（タガログ語）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/gaikokujin/gakkou-sensei/documents/s-th.pdf>（タイ語）

CLARINET（海外子女教育、帰国・外国人児童生徒教育等に関するホームページ 文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/main7\\_a2.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/main7_a2.htm)

かすたねっと（外国につながるのある児童・生徒の学習を支援する情報検索サイト 文部科学省）

<https://casta-net.mext.go.jp/>

多文化フリースクールちば  
Multicultural Free School Chiba

<https://www.tabunka-freeschool-chiba.org/>

多文化フリースクール習志野（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）

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）

<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）

<https://www.chiba-takken.or.jp/about/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）

<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）

[https://www.chord.or.jp/consult\\_tel/index.html](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）

Switching a Foreign Driver's License to a Japanese License

[https://www.police.pref.chiba.jp/english/frm\\_foreign\\_license.html](https://www.police.pref.chiba.jp/english/frm_foreign_license.html)（英語）

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

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

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

千葉県交通事故相談所（千葉県 HP、日本語）



<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）

<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

<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）

[https://www.ccjc-net.or.jp/contents\\_detail.php?frmId=2820](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

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

千葉県商工会連合会

<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）

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

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